



# Weiterbildung und Familienbildung

Januar bis Juli 2025

## ASG-Bildungsforum Stadtteil- und Familientreff Flingern

**Gerresheimer Straße 90**  
40233 Düsseldorf

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

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

## ASG-Sprachenzentrum

**Werdener Straße 4**  
40227 Düsseldorf

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

Beratung **Fremdsprachen:**  
Mo – Do: 08:30 – 17:00 Uhr  
Fr: 08:30 – 14:00 Uhr

Beratung **Deutsch:**  
Mo – Mi: 09:00 – 15:00 Uhr  
Do: 09:00 – 17:00 Uhr

**Einstufung** Deutsch:  
Do: 13:30 – 15:00 Uhr

Gerne beraten wir Sie nach  
Terminvereinbarung auch außerhalb  
dieser Zeiten.

## ASG-Stadtteil- und Familientreff linksrheinisches Düsseldorf

**Wildenbruchstraße 27**  
40545 Düsseldorf

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

**Rather Kreuzweg 43**  
40472 Düsseldorf

## Bankverbindung

ASG-Bildungsforum  
Stadtsparkasse Düsseldorf

**Bildungswerk (BDF)**  
IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06  
BIC: DUSSEDDXXX

**Familienbildung (SDF)**  
IBAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64  
BIC: DUSSEDDXXX

## Schriftliche Anmeldung

**ASG-Bildungsforum**  
Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

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

## Berufs- und Arbeitsleben

<b>Bildungsurlaub</b> .....	5
<b>Beruf</b> .....	6
▪ Kommunikation .....	6
▪ Stressbewältigung .....	6
<b>IT und Digitales</b> .....	7
▪ EDV-Schulungen .....	7
▪ Office-Programme .....	7
▪ Tastaturschreiben .....	9
<b>Erziehung und Soziales</b> .....	9
▪ Soziale Arbeitsfelder .....	9
▪ Kindertagespflege / QHB .....	10
▪ Prävention / Kursleitung .....	15

## Familie

<b>Ehe und Partnerschaft</b> .....	17
<b>Rund um die Geburt</b> .....	18
<b>Elternstart NRW</b> .....	20
<b>Eltern-Kind-Kurse</b> .....	22
▪ Spielgruppen: Pikler und Co. ....	22
▪ Bewegung .....	28
▪ Workshops: Natur und Bewegung .....	34
▪ Musik .....	36
▪ Kreativität und Forschergeist .....	36
▪ Kochen und Backen .....	38
▪ Im Wald .....	39
<b>Elterncafés und offene Treffs</b> .....	40
<b>Erziehungsfragen</b> .....	42
<b>Eltern Spezial</b> .....	45
<b>Kinder und Jugendliche</b> .....	46

## Gesellschaftsbildung

<b>Gesellschaft und Soziales</b> .....	48
▪ Ehrenamt / Grundkompetenzen .....	48
▪ Gesellschaftsbildung .....	49
▪ Politik und Wirtschaft .....	49
▪ Umwelt .....	49
<b>Medienpädagogik</b> .....	52

## Glauben und Leben

<b>Philosophie</b> .....	54
<b>Hospiz- und Trauerarbeit</b> .....	55
<b>Religion und Spiritualität</b> .....	58
▪ Interreligiöser Dialog .....	59
▪ Existenzfragen .....	60

## Gesundheit und Sport

<b>Entspannung und Yoga</b> .....	65
▪ Innere Balance .....	65
▪ Meditation .....	68
▪ Yoga-Workshops .....	69
▪ Yoga-Kursreihen .....	70
<b>Sport / Bewegung / Tanz</b> .....	74
▪ Body Fit .....	74
▪ Body-Styling .....	75
▪ Functional Training .....	75
▪ Körpertraining .....	76
▪ Pilates .....	77
▪ Gymnastik ab 50 .....	78
▪ Spezielles .....	79
▪ Wirbelsäulengymnastik .....	80
▪ Rückengymnastik .....	80
▪ Wassergymnastik .....	81
▪ Aquafitness .....	81
▪ Tanz .....	82

## Kochen und Ernährung

▪ Basiswissen .....	87
▪ Internationale Küche .....	87
▪ Singles, Paare und mehr... .....	88
▪ Spezialitäten .....	94
▪ Pâtisserie-Kunst .....	95
▪ Gesundheitswissen .....	96

## Kunst, Kultur & Kreativität

<b>Kreativtechniken</b> .....	98
▪ Workshops .....	98
▪ Kursreihe .....	102
<b>Kunsthandwerk</b> .....	102
▪ Kursreihen .....	102
<b>Zeichnen und Malen</b> .....	104
▪ Workshops .....	104
▪ Kursreihen .....	106
<b>Freie Meisterklasse</b> .....	108
<b>Nähen</b> .....	110
<b>Musik</b> .....	114
<b>Literatur / Schreibwerkstatt</b> .....	112
<b>Exkursionen</b> .....	117
<b>Studienreisen</b> .....	119

## Sprachen und Integration

<b>Allgemeine Informationen</b> .....	121
<b>Arabisch</b> .....	123
<b>Chinesisch</b> .....	124
<b>Englisch</b> .....	125
<b>Französisch</b> .....	132
<b>Hebräisch</b> .....	135
<b>Italienisch</b> .....	136
<b>Japanisch</b> .....	139
<b>Koreanisch</b> .....	140
<b>Neugriechisch</b> .....	142
<b>Niederländisch</b> .....	143
<b>Persisch</b> .....	145
<b>Portugiesisch</b> .....	147
<b>Spanisch</b> .....	149
<b>Türkisch</b> .....	152
<b>Deutsch / Integration</b> .....	154
▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV) .....	156

## Allgemeines

<b>Kontakt   Öffnungszeiten</b> .....	1
<b>Datenschutz- informationspflichten</b> .....	156
<b>AGB</b> .....	158
<b>Impressum</b> .....	160

# Ziel im Blick

## Berufs- und Arbeitsleben

### Bildungsurlaub

Sie möchten sich fortbilden, aber dafür nicht Ihren Jahresurlaub verwenden?

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

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

#### Für Nordrhein-Westfalen gilt:

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

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

#### Bildungsurlaub bei der ASG

Die ASG ist in NRW als Träger von Bildungsurlaubsveranstaltungen anerkannt.

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

#### Berufs- und Arbeitsleben

Stressbewältigung .....	6
EDV-Schulungen .....	7
Office-Programme .....	7
Tastaturschreiben .....	9

#### Gesundheit und Sport

Innere Balance .....	66
Meditation .....	68

#### Sprachen und Integration

Arabisch .....	123
Chinesisch .....	124
Englisch .....	129
Französisch .....	134
Hebräisch .....	135
Italienisch .....	137
Japanisch .....	139
Koreanisch .....	140
Neugriechisch .....	142
Niederländisch .....	144
Persisch .....	146
Portugiesisch .....	148
Spanisch .....	150
Türkisch .....	153

## Kommunikation

### Verbessern Sie Ihre Beziehungen – einfach durch die Kunst des Zuhörens

#### Workshop

Gespräche enden in der Sackgasse mit Missverständnissen und ungutem Gefühl? Das kennen Sie? Überraschend: Aktives Zuhören hilft, Ihre Mitmenschen besser zu verstehen und verbindende, gute Beziehungen zu führen – privat wie beruflich.

Erfahren Sie praxisnah, wie Zuhören als Kommunikationstool gezielt eingesetzt werden kann, basierend auf den Ansätzen der „Gewaltfreien Kommunikation“, „Systemischen Beratung“ und „Personenzentrierten Gesprächsführung“.

2 Termine | EUR 149,00

**Fr, 14.03.2025** | 17:00 – 20:15 Uhr

**Sa, 15.03.2025** | 09:00 – 15:00 Uhr

**2501230001** | Gerresheimer Straße 90

## Stressbewältigung

### Mein Job, meine Familie und Ich?!

#### Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG anerkannt  
Sie gehören zu den Menschen, die es schaffen, täglich den Balanceakt zwischen Job und Familienleben zu meistern? Wunderbar! Jetzt haben Sie einmal Zeit für sich:

- Zum Durchatmen mithilfe von verschiedenen Entspannungstechniken
- Zum Wahrnehmen eigener Bedürfnisse und verbessern Ihrer Selbstfürsorge
- Zum Reflektieren Ihrer Rolle und Stressoren
- Zum Ausprobieren von gewaltfreier Kommunikation, die zu mehr Vertrauen, Klarheit und Freude in Gesprächen führt – in der Familie und im Job.

Tanja Bechberger

4 Termine (24 Ustd.) | EUR 375,00

**Mo–Do, ab 14.04.2025** | 09:00 – 14:30 Uhr

**2501230002** | Wildenbruchstraße 27

## EDV-Schulungen

### ChatGPT im beruflichen Kontext

#### Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG anerkannt  
Der Kurs „ChatGPT im beruflichen Kontext“ bietet eine Einführung in den Umgang mit so genannten Large Language Models – wie ChatGPT – im Berufsleben. Der Kurs vermittelt sowohl technisches Grundlagenwissen als auch die praxisnahe Anwendung im beruflichen Umfeld durch gezieltes Prompt Engineering. Im Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT in Ihren eigenen Projekten einsetzen, und wir diskutieren ethische Aspekte, Regeln zu Datenschutz und Sicherheit, sowie Strategien zur Minimierung von Voreingenommenheit.

Dr. Jana Emontz

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 720,00

**Mo–Fr, ab 31.03.2025** | 09:00 – 15:30 Uhr

**2501210001** | Werdener Straße 4

Dr. Jana Emontz

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 720,00

**Mo–Fr, ab 02.06.2025** | 09:00 – 15:30 Uhr

**2501210002** | Werdener Straße 4

## Office-Programme

### Word-Lehrgang

#### Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG anerkannt  
Microsoft Word ist seit Jahrzehnten der weltweite Standard unter den Textverarbeitungsprogrammen. Einfach jeder sollte mit Word gut umgehen können – egal ob beruflich oder privat!

Inhalte: Im Kurs lernen Sie die Benutzeroberfläche von Word kennen und zu personalisieren. Sie legen Dokumente an, schreiben und gestalten Ihre Texte, fügen Bilder und Tabellen ein, speichern und öffnen Ihre Dateien. Sie erstellen Formulare, innerbetriebliche Schreiben, Privat-, Serien- und Bausteinbriefe.

Manfred Sahlender

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

**Mo–Fr, ab 10.03.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501210003** | Gerresheimer Straße 90

### PowerPoint-Lehrgang

#### Bildungsurlaub

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

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

Manfred Sahlender

4 Termine (24 Ustd.) | EUR 195,00

**Mo–Do, ab 14.04.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501210004** | Gerresheimer Straße 90



## Rund um den Geschäftsbrief

### Bildungsurlaub

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

Inhalte: Seriendruck, Textbausteine, Autokorrektur-Erweiterungen u.v.m.

Voraussetzung: Kenntnisse in Word

Manfred Sahlender

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

**Mo–Fr, ab 14.07.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501210005** | Gerresheimer Straße 90

## PowerPoint-Lehrgang für Schüler

Lehrer erwarten, dass Referate durch PowerPoint-Präsentationen visuell unterstützt und Informationen grafisch dargestellt werden. Microsoft PowerPoint bietet zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten.

Inhalte: Schüler lernen die Benutzeroberfläche kennen, Folien mit Texten, Grafiken und Fotos zu erstellen, Animationen und kreative Folienübergänge zu nutzen, Sound und Videos zuzuweisen und eigene Präsentationen vorzuführen. Nützliche Hinweise und wertvolle Tipps runden den Kurs ab.

Manfred Sahlender

3 Termine | EUR 120,00

**Do–Sa, ab 02.01.2025** | 09:00 – 13:00 Uhr

**2501921003** | Gerresheimer Straße 90

## Word-Lehrgang für Schüler

Textverarbeitung mit Microsoft Word bedeutet, Texte professionell zu erstellen, zu gestalten und zu formatieren.

Inhalte: In dem Kurs werden die wichtigsten Funktionen von Word Schritt für Schritt vermittelt, die Benutzeroberfläche von Word erläutert und personalisiert. Sie lernen Dokumente anzulegen, zu speichern und zu öffnen, Bilder und Tabellen einzufügen und Privatbriefe normgerecht zu schreiben. Nützliche Hinweise und wertvolle Tipps ergänzen die Themen

Manfred Sahlender

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

**Mo–Fr, ab 21.07.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501921004** | Gerresheimer Straße 90

## Tastaturschreiben

### 10-Finger-Tastaturschreiben

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

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

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

Manfred Sahlender

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

**Mo–Fr, ab 28.07.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501210006** | Gerresheimer Straße 90

### 10-Finger-Tastaturschreiben

#### Schülerkurs in den Ferien

Der Lehrgang wendet sich an alle Schülerinnen und Schüler, die das Tastaturschreiben („10-Finger-Schreiben“, „Blindschreiben“) erlernen wollen, um in der Schule und später beim Studium oder im Beruf klar im Vorteil zu sein. Tastaturschreiben bedeutet ergonomisches Schreiben!

Inhalt: Erarbeitung aller Griffwege des Tastenfeldes (einschließlich Ziffern und Zeichen).

Manfred Sahlender

4 Termine | EUR 160,00

**Di–Fr, ab 22.04.2025** | 09:00 – 13:00 Uhr

**2501921001** | Gerresheimer Straße 90

Manfred Sahlender

4 Termine | EUR 160,00

**Di–Fr, ab 22.04.2025** | 13:30 – 17:30 Uhr

**2501921002** | Gerresheimer Straße 90

## Soziale Arbeitsfelder

### Marte Meo Practitioner

#### Grundkurs

In diesem Grundkurs zum Marte Meo Practitioner lernen Sie die Basiselemente der Marte Meo Methode kennen.

Sie erleben, wie Sie mit unterstützendem Verhalten die Entwicklung eines Kindes fördern können. Emotionale, sprachliche und soziale Entwicklungsprozesse werden dadurch aktiviert.

Aylin Michel

6 Termine | EUR 252,00

**Sa, ab 25.01.2025** | 10:00 – 14:30 Uhr

**2502251900** | Rather Kreuzweg 43

### Zertifikatskurs:

#### Bindungsorientierte Babymassage

#### Blended learning

Erleben Sie eine fundierte und praxisorientierte Ausbildung zur zertifizierten Lehrkraft für bindungsorientierte Babymassage. Dieser Kurs verbindet Theorie und Praxis, um Ihnen tiefgehende Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die über die reine Technik hinausgehen. Der Fokus liegt auf der emotionalen und bindungsfördernden Dimension der Babymassage, um Babys und ihre Eltern in dieser sensiblen Lebensphase zu begleiten.

Ursula Gallmann, Jürgen Grah

5 Termine | EUR 300,00

**Mi, Sa, ab 12.03.2025** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2502250011** | Online | Rather Kreuzweg 43

## Kindertagespflege / QHB

### Qualifizierung Kindertagespflege für sozialpädagogische Fachkräfte nach QHB (80 UE)

Die Qualifizierung umfasst:

- 80 UE Kurszeit à 45 Minuten
- ca. 30 UE-Selbstlernerheiten
- Praktikum in der Kindertagespflege
- abschließende Lernergebnisfeststellung

Kurszeiten: Fr: 17:00 – 20:00 Uhr

Sa: 09:00 – 15:30 Uhr

Eine detaillierte Terminübersicht können Sie bei uns anfordern.

Tünde Licz-Egharevba, et al.

13 Termine | EUR 1.500,00

Start: **11.01.2025**

**2502251300** | Gerresheimer Straße 90

### Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung Kindertagespflege nach QHB

Der 1. Teil des 300 UE-Kurses nach QHB-Curriculum umfasst 160 UE

Kurszeiten: Mi: 17:00 – 20:00 Uhr

Sa/So: 09:00 – 15:30 Uhr

Eine detaillierte Terminübersicht können Sie bei uns anfordern.

Anne Wiegold

23 Termine | EUR 2.410,00

Start: **02.04.2025**

**2502251200** | 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.

Lisa Marie Raczkowski

1 Termin | EUR 62,00

**Sa, 15.02.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502250002** | Gerresheimer Straße 90

Lisa Marie Raczkowski

1 Termin | EUR 62,00

**Sa, 17.05.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502250003** | Gerresheimer Straße 90

### Gut vernetzt im Job – Supervision in der Kindertagespflege

In dieser Fortbildung haben Sie die Möglichkeit, sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam Lösungsansätze für herausfordernde Situationen zu erarbeiten. Durch Fallbesprechungen und Reflexionen möchten wir Ihnen neue Impulse für Ihre tägliche Arbeit geben. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihr Netzwerk zu erweitern und neue Perspektiven kennenzulernen.

Sonja Berghaus

1 Termin | EUR 23,00

**Do, 16.01.2025** | 19:30 – 21:45 Uhr

**2502250006** | Gerresheimer Straße 90

### Entwicklungsverzögerungen und Sinnesdefizite erkennen

Wie kann ich Entwicklungsverzögerungen und Sinnesdefizite bei Kindern im U3-Bereich erkennen? Welche Hilfsmaßnahmen sind möglich? In dieser Fortbildung erfahren Sie theoretische und praktische Inhalte zu den Themen Inklusion und Integration (in der Kindertagespflege).

Viktoria Schirck

1 Termin | EUR 62,00

**Sa, 25.01.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502250001** | Gerresheimer Straße 90

### Übergänge in der Kindertagespflege – verstehen und begleiten

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

Carmen Killeit

1 Termin | EUR 46,50

**Sa, 08.02.2025** | 09:30 – 14:30 Uhr

**2502250012** | Gerresheimer Straße 90

### Gespräche zwischen Tür und Angel

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 und Missverständnisse vermeiden? Die Referentin versorgt Sie mit Tipps und Tricks und unterstützt Sie bei der Umsetzung.

Valerie Herlyn

1 Termin | EUR 62,00

**Sa, 15.02.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502250009** | Gerresheimer Straße 90

### Inklusion und Psychomotorik im U3-Bereich

Durch Psychomotorik kann die Körperwahrnehmung bei (inklusive) Kindern unter 3 Jahren erweitert und gefördert werden. In diesem Seminar geht es um entwicklungspsychologische Grundlagen, Bewegungsschulung und Fördermöglichkeiten in der U3-Betreuung. Schwerpunkt wird die Gestaltung von psychomotorischen Bildungsprozessen sein.

Anke Nowak

1 Termin | EUR 62,00

**Sa, 22.02.2025** | 09:30 – 14:30 Uhr

**2502250025** | Gerresheimer Straße 90

### Vom kleinen Ärger zur großen Wut – Umgang mit Aggressionen

Wenn kleine Kinder vermeintlich aggressives Verhalten zeigen, reagieren Erwachsene zuweilen hilflos. Im Seminar lernen Sie Ursachen dieses Verhaltens sowie Ausdrucksweisen von kindlichen Bedürfnissen kennen. Welches Verhalten ist „normal“, welches auffällig? Außerdem erfahren Sie, wie Sie Kinder in Konfliktsituationen begleiten und unterstützen können.

Britta Kallweit  
1 Termin | EUR 62,00  
**Sa, 08.03.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**2502250018** | Gerresheimer Straße 90

### Inklusion in der Kindertagespflege

Kinder mit Entwicklungsverzögerungen oder gesundheitlichen Einschränkungen benötigen eine größere Aufmerksamkeit und vertiefte Fachkenntnisse in der Betreuung. Gemeinsam werden mögliche Strategien und Lösungen erarbeitet, persönliche Erfahrungen besprochen sowie Möglichkeiten der Abgrenzung entwickelt. Außerdem wird der Umgang mit Stress thematisiert.

Tanja Bechberger  
1 Termin | EUR 49,50  
**Sa, 08.03.2025** | 11:00 – 15:30 Uhr  
**2502250020** | Gerresheimer Straße 90

### Baby- und Zeichensprache

**Kommunikation schon vor dem ersten Wort**

In diesem Online-Seminar gibt es fundiertes Grundwissen rund um das Thema Babyzeichensprache/ Babygebärden. Wir beschäftigen uns mit der ganzheitlichen und spielerischen Umsetzung von Gebärden im beruflichen Alltag mit Babys und Kleinkindern.

Denise Nobis  
1 Termin | EUR 34,00  
**Mi, 12.03.2025** | 18:00 – 21:00 Uhr  
**2502250007** | Online

### Kultursensible Elternarbeit gestalten

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

Luckshani Ratnakumar  
1 Termin | EUR 62,00  
**Sa, 15.03.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**2502250005** | Gerresheimer Straße 90

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

In jeder guten Erziehungspartnerschaft kann es zu Konflikten kommen. Doch wie können diese benannt und gelöst werden? In diesem Seminar erhalten Sie Handwerkszeug für eine klare, eindeutige und zugewandte Kommunikation. Dies wird in praktischen Übungen erprobt.

Lisa Marie Raczkowski  
1 Termin | EUR 62,00  
**Sa, 22.03.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**2502250004** | Gerresheimer Straße 90

### Verhaltensbesonderheiten im Kleinkindalter

In diesem Seminar werden Sie für den Umgang mit Kindern sensibilisiert, die im Betreuungskontext und zu Hause ein besonderes Verhalten zeigen. Mögliche Ursachen, Hintergründe und konkrete Symptome werden diskutiert und eingeordnet. Neben praktischen Handlungsmöglichkeiten für Betreuung betroffener Kinder (in der Kindertagespflege), erhalten Sie Informationen zum weiteren Umgang.

Ina Lauterbach  
1 Termin | EUR 66,00  
**Sa, 29.03.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**2502250023** | Gerresheimer Straße 90

### Portfolio-Arbeit in der Kindertagespflege

Die Bildungsdokumentation bekommt als Qualitätsmerkmal in der Kindertagespflege immer mehr Bedeutung. Das Portfolio ist ein Verfahren, das die Fähigkeiten und Interessen des einzelnen Kindes in den Mittelpunkt rückt. In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zu geeigneten Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren. Wir finden Beispiele für eine gelungene Präsentation Ihrer Arbeit für die Eltern. Eigene Bildungsdokumentationen dürfen mitgebracht werden.

Denise Nobis  
1 Termin | EUR 68,00  
**Sa, 05.04.2025** | 09:00 – 15:30 Uhr  
**2502250008** | Gerresheimer Straße 90

### Der Speiseplan für Kinder: abwechslungsreich und gesund kochen in der Kindertagespflege

Lernen Sie hier einige schnelle Rezepte kennen, die Kindern ein Lächeln ins Gesicht zaubern – ganz ohne exotische Zutaten, dafür aber mit viel Raffinesse. Wir besprechen einen möglichen Speiseplan für eine Betreuungswoche und werden gemeinsam daraus einige Gerichte kochen und genießen.

Valerie Herlyn  
1 Termin | EUR 52,00  
**Sa, 10.05.2025** | 09:30 – 14:30 Uhr  
**2502250014** | Gerresheimer Straße 90

### Rituale in der pädagogischen Arbeit

Rituale geben Kindern Orientierung und Sicherheit im Tagesablauf. Auch Übergänge und Mikrotransitionen können mit Ritualen begleitet werden. In diesem Seminar werden wir praktische Ansätze kennenlernen, um Rituale gezielt in den Alltag einzubinden. Zudem gibt es Raum für den Austausch von Erfahrungen und Ideen.

Britta Kallweit  
1 Termin | EUR 62,00  
**Sa, 17.05.2025** | 09:30 – 14:30 Uhr  
**2502250019** | Gerresheimer Straße 90

### Stress lass nach! Achtsamkeit im pädagogischen Berufsalltag

In diesem Workshop gehen wir auf die Themen Achtsamkeit, Stressmanagement und Resilienz ein. Neben praktischen Übungen zur Stressbewältigung werden alltagstaugliche Methoden und Strategien für die Umsetzung im pädagogischen Betreuungsalltag vorgestellt. Es bleibt Zeit für gegenseitigen Austausch.

Tanja Bechberger

1 Termin | EUR 49,50

**Sa, 17.05.2025** | 11:00 – 15:30 Uhr

**2502250021** | Gerresheimer Straße 90

### Wertschätzende Kommunikation mit Eltern

Wertschätzend und klar heikle Themen mit Eltern anzusprechen, ist oft nicht so einfach. Erfahren Sie mehr über die Wirkung von verbalen und nonverbalen Signalen auf den Gesprächspartner, Techniken zur Kommunikation im Alltag und die Rolle von Beziehung in der Kommunikation. Sie erhalten Handwerkszeug für eine klare, eindeutige und zugewandte Kommunikation. Praktische Übungen gehören dazu.

Ina Lauterbach

1 Termin | EUR 66,00

**Sa, 24.05.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502250024** | Gerresheimer Straße 90

### Mit Eltern kooperieren – zum Wohl des Kindes

Im Rahmen der Erziehungspartnerschaft ist eine Beteiligung der Eltern gesetzlich vorgesehen. Wie kann diese Form der Partizipation aussehen? Und wie gestalte ich eine gelingende Kooperation zum Wohl der Kinder? Die Fortbildung zeigt Wege auf, wie Sie professionell und beziehungsorientiert mit Eltern zusammenarbeiten können.

Carmen Killeit

1 Termin | EUR 62,00

**Sa, 14.06.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502250013** | Gerresheimer Straße 90

### Umgang mit Konflikten in der KTP

Diese Fortbildung vermittelt praxisnahe Strategien zur Deeskalation und Lösung von Konflikten. Sie lernen, Konflikte frühzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und mit Ruhe und Klarheit zu handeln. Sie erhalten Werkzeuge, um die Kommunikation mit Kindern, Eltern und Kollegen zu stärken, Missverständnisse zu vermeiden und in herausfordernden Situationen souverän zu bleiben.

Carmen Killeit

1 Termin | EUR 62,00

**Sa, 05.07.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502250017** | Gerresheimer Straße 90

## Prävention / Kursleitung

### Kinder haben Rechte!

#### Vertiefungsveranstaltung Prävention

Das Seminar zeigt, wie Partizipation von Kindern im Kleinkindalter konkret umgesetzt werden kann und Kinderrechte berücksichtigt werden können.

Diese Schulung wird gemäß Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO des Erzbistums Köln als Vertiefungsveranstaltung anerkannt.

Anke Nowak

1 Termin | EUR 62,00

**Fr, 17.05.2024** | 09:30 – 14:30 Uhr

**2502250026** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie  
noch mehr Kurse  
auf unserer  
Homepage!  
[asg-bildungsforum.de](http://asg-bildungsforum.de)



# Gemeinsam wachsen – von Anfang an Familie

## Ehe und Partnerschaft

### Kirchlich heiraten: ein Tag für Brautpaare

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

### Präsenzseminar:

Heike Bruns, Burkhard Bruns  
1 Termin | EUR 30,00

**Sa, 15.02.2025** | 10:00 – 16:00 Uhr  
**2502640001** | Schulstraße 11

### Blended learning-Seminare:

Michael Inden  
2 Termine | EUR 30,00

**Sa, 05.04.2025** | 10:00 – 16:00 Uhr  
**Mo, 07.04.2025** | 19:00 – 21:30 Uhr  
**2502640002** | Online | Schulstraße 11

Anne Kricheldorf

2 Termine | EUR 30,00

**Di, 13.05.2025** | 19:00 – 21:30 Uhr  
**Sa, 17.05.2025** | 10:00 – 16:00 Uhr  
**2502640003** | Online | Schulstraße 11

### KEK – Original: Ein Kick mehr Partnerschaft

#### Gesprächstraining für Paare

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

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

Pia van Ooyen, Benedikt Kremp  
4 Termine | EUR 160,00

**Fr, 17.01.2025** | 17:30 – 20:00 Uhr  
**Sa, 18.01.2025** | 10:00 – 17:00 Uhr  
**Fr, 07.02.2025** | 17:30 – 20:00 Uhr  
**Sa, 08.02.2025** | 10:00 – 17:00 Uhr  
**2502641001** | Am Wehrhahn 28

## Rund um die Geburt

### 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! Hinweis: 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  
1 Termin | EUR 50,00  
**Sa, 22.03.2025** | 10:00 – 17:00 Uhr  
**2502642001** | Am Wehrhahn 28

### „First Contact“ – Bewegungs-Kunst mit Babybauch Zur Einstimmung auf Geburt und Baby

Durch Tanz, sanfte Bewegungen, Stimme und Atmung bereiten wir uns individuell auf die Geburt vor. Schwangere erleben körperliche und emotionale Erfahrungen, die eine tiefe Verbindung zu ihrem Baby schaffen. Bewegung und Stimme entspannen das Gewebe und fördern ein Gefühl der Offenheit. Der Kurs stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper und die natürliche Geburt. Die Teilnahme ist ab Ende der 12. Schwangerschaftswoche möglich.

Marcela Ruiz Quintero  
8 Termine | EUR 104,00  
**Do, ab 06.02.2025** | 19:30 – 20:30 Uhr  
**2502651013** | Wildenbruchstraße 27

Marcela Ruiz Quintero  
8 Termine | EUR 104,00  
**Do, ab 08.05.2025** | 19:30 – 20:30 Uhr  
**2502652013** | Wildenbruchstraße 27

### Mamafitness & Pilates mit Baby

Kombination aus Fitness und Pilates für Mütter im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik oder begleitend dazu. Der Einstieg ist ab der 8. Woche nach der Geburt möglich. Ihr Baby kann während des Trainings neben Ihnen auf der Matte liegen, krabbeln oder mitmachen. Kleine Lieder und Spiele sind in den Kurs integriert, um das Baby zu beschäftigen und zu beruhigen.

Sandra Hecklinger  
6 Termine | EUR 69,00  
**Do, ab 16.01.2025** | 13:00 – 14:15 Uhr  
**2502651015** | Wildenbruchstraße 27

Sandra Hecklinger  
6 Termine | EUR 69,00  
**Do, ab 06.03.2025** | 13:00 – 14:15 Uhr  
**2502651016** | Wildenbruchstraße 27

Sandra Hecklinger  
6 Termine | EUR 69,00  
**Do, ab 08.05.2025** | 13:00 – 14:15 Uhr  
**2502652015** | Wildenbruchstraße 27

### Geburtsvorbereitung – Auffrischungskurs für Paare

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

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

Silvia Blume-Bernhardt  
1 Termin | EUR 30,00  
**So, 16.03.2025** | 10:00 – 14:30 Uhr  
**2502651017** | Wildenbruchstraße 27

### Ich bekomme ein Geschwisterchen Vorbereitung auf das neue Baby für Kinder von 2,5 bis 8 Jahren in Begleitung der Eltern

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bald ein neues Geschwisterchen bekommen werden. In unserem liebevoll gestalteten Workshop lernen die kleinen großen Geschwister, wie sie sich auf das neue Baby vorbereiten können und wie sie aktiv bei der Pflege und Betreuung helfen können. Die Kursgebühr versteht sich als Familienpreis: Wenn Sie mit beiden Elternteilen und mehreren Kindern kommen möchten, sind Sie herzlich willkommen. Alternativ können auch die Großeltern das Kind begleiten.

Silvia Blume-Bernhardt  
1 Termin | EUR 35,00  
**Fr, 31.01.2025** | 15:00 – 17:15 Uhr  
**2502621302** | Gerricusstraße 14

### Babysprechstunde

#### Onlineangebot

Fragestunde und Tipps rund um Ihr Baby. Die Kinderkrankenschwester Ursula Gallmann (IBCLC) berät rund um das Wochenbett und das Stillen sowie zur Einführung von Beikost und Babybrei. Auch zu Themen wie Kindesentwicklung, Durchschlafen, Einschlafen, Schreien und Beruhigen steht Ihnen Frau Gallmann mit Rat und Tat zur Seite.

Ursula Gallmann  
11 Termine | gebührenfrei  
Jeden letzten Mittwoch im Monat  
**Mi, ab 29.01.2025** | 17:30 – 19:00 Uhr  
**2502611007** | Online

Entdecken Sie unsere

Valentins-  
Specials

auf Seite 83 – 85

## Elternstart NRW

„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 Elternteil kann ein Kurs kostenlos besucht werden.

### Elternstart NRW mit Elementen aus 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.

Sandra Hecklinger  
5 Termine | gebührenfrei  
**Fr, ab 24.01.2025** | 12:00 – 13:30 Uhr  
**2502651008** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger  
5 Termine | gebührenfrei  
**Fr, ab 07.03.2025** | 12:00 – 13:30 Uhr  
**2502651004** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger  
5 Termine | gebührenfrei  
**Fr, ab 02.05.2025** | 12:00 – 13:30 Uhr  
**2502652008** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger  
5 Termine | gebührenfrei  
**Fr, ab 06.06.2025** | 12:00 – 13:30 Uhr  
**2502652009** | Gerresheimer Straße 90

Barbara Lapus  
5 Termine | gebührenfrei  
**Mo, ab 13.01.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502651010** | Rather Kreuzweg 43

Barbara Lapus  
5 Termine | gebührenfrei  
**Mo, ab 17.02.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502651011** | Rather Kreuzweg 43

Barbara Lapus  
5 Termine | gebührenfrei  
**Mo, ab 31.03.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502651012** | Rather Kreuzweg 43

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

#### Für Eltern mit Babys von 8 Wochen bis 6 Monaten

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

Ursula Gallmann  
6 Termine | gebührenfrei  
**Di, ab 21.01.2025** | 12:00 – 13:15 Uhr  
**2502651001** | Gericcusstraße 14

Ursula Gallmann  
6 Termine | gebührenfrei  
**Di, ab 25.03.2025** | 12:00 – 13:15 Uhr  
**2502651002** | Gericcusstraße 14

Ursula Gallmann  
6 Termine | gebührenfrei  
**Do, ab 16.01.2025** | 14:45 – 16:00 Uhr  
**2502651005** | Wildenbruchstraße 27

Ursula Gallmann  
6 Termine | gebührenfrei  
**Do, ab 20.03.2025** | 14:45 – 16:00 Uhr  
**2502651006** | Wildenbruchstraße 27

Ursula Gallmann  
6 Termine | gebührenfrei  
**Di, ab 20.05.2025** | 12:00 – 13:15 Uhr  
**2502652002** | Gericcusstraße 14

Ursula Gallmann  
6 Termine | gebührenfrei  
**Do, ab 22.05.2025** | 14:45 – 16:00 Uhr  
**2502652005** | Wildenbruchstraße 27



## 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.

Britta Retterath-Kobylecki  
12 Termine | EUR 12,00

**Di, ab 14.01.2025** | 10:00 – 12:00 Uhr  
**2502621200** | Metzger Straße 20

Britta Retterath-Kobylecki  
10 Termine | EUR 10,00

**Di, ab 29.04.2025** | 10:00 – 12:00 Uhr  
**2502622200** | Metzger Straße 20

Entdecken Sie  
noch mehr Kurse  
auf unserer  
Homepage!

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

### Sing- und Bewegungsspiele

#### Für Eltern und Babys

Wie kann ich mein Baby spielerisch fördern und gemeinsame Zeit genießen? Singen, Bewegung und Spiel bieten spannende Möglichkeiten für die Entwicklung und stärken die Bindung zwischen Eltern und Kindern. In diesem Kurs gibt die Dozentin Ihnen und Ihren Babys schöne Anregungen, um die Kinder spielerisch und natürlich zu fördern. Außerdem ist Zeit für Austausch und Freundschaften – und um gemeinsam die Entwicklung der Kinder achtsam zu beobachten. Die genauen Altersklassen finden Sie online.

Alexandra Reinhardt  
11 Termine | EUR 88,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 09:15 – 10:45 Uhr  
**2502621224** | Wildenbruchstraße 27

Alexandra Reinhardt  
10 Termine | EUR 80,00

**Mo, ab 28.04.2025** | 09:15 – 10:45 Uhr  
**2502622224** | Wildenbruchstraße 27

Sabine Drösser  
12 Termine | EUR 96,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502621225** | Hülsmeierstraße 28

Sabine Drösser  
12 Termine | EUR 96,00

**Do, ab 16.01.2025** | 9:00 – 11:00 Uhr  
**2502621230** | Gericusstraße 14

Sabine Drösser  
10 Termine | EUR 80,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502622225** | Hülsmeierstraße 28

Sabine Drösser  
8 Termine | EUR 64,00

**Do, ab 08.05.2025** | 9:00 – 11:00 Uhr  
**2502622230** | Gericusstraße 14

Christina Calderon  
12 Termine | EUR 96,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 09:15 – 10:45 Uhr  
**2502621228** | Wildenbruchstraße 27

Christina Calderon  
12 Termine | EUR 96,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 11:00 – 12:30 Uhr  
**2502621229** | Wildenbruchstraße 27

Christina Calderon  
10 Termine | EUR 80,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 09:15 – 10:45 Uhr  
**2502622228** | Wildenbruchstraße 27

Christina Calderon  
10 Termine | EUR 80,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 11:00 – 12:30 Uhr  
**2502622229** | Wildenbruchstraße 27

Britta Retterath-Kobylecki  
12 Termine | EUR 108,00

**Fr, ab 17.01.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502621216** | Gerresheimer Straße 90

Britta Retterath-Kobylecki  
9 Termine | EUR 81,00

**Fr, ab 09.05.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502622216** | Gerresheimer Straße 90

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

Ihr Kind kann im Kurs erste Entdeckungen machen, kriechen, krabbeln, klettern und sich ausprobieren.

Die vorbereitete Umgebung und die Struktur der Kursleiterin schaffen eine Atmosphäre in der Gruppe, die Fähigkeiten und Entwicklungsfortschritte sichtbar werden lässt. Eltern können sich mit anderen Eltern austauschen und bekommen Anregungen für einen gelungenen Alltag mit ihrem Kind.

#### Für Eltern und Kinder ab 6 Monaten

Karin Torras

12 Termine | EUR 96,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 09:30 – 11:30 Uhr

**2502621232** | Rather Kreuzweg 43

Karin Torras

10 Termine | EUR 80,00

**Mo, ab 28.04.2025** | 09:30 – 11:30 Uhr

**2502622234** | Rather Kreuzweg 43

Karin Torras

10 Termine | EUR 96,00

**Mo, ab 28.04.2025** | 09:30 – 11:30 Uhr

**2502622232** | Rather Kreuzweg 43

#### Eltern-Kind-Kurs für Kinder ab 1 Jahr

Karin Torras

13 Termine | EUR 104,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 09:30 – 11:45 Uhr

**2502621233** | Rather Kreuzweg 43

Karin Torras

11 Termine | EUR 88,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 09:30 – 11:45 Uhr

**2502622233** | Rather Kreuzweg 43

### Spiel und Bewegung in Anlehnung an Emmi Pikler

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 ist in der Pikler-Pädagogik fortgebildet und steht für alle Fragen des Kleinkindalters zur Verfügung.

#### Für Eltern und Kinder von 6 bis 14 Monaten

Silvia Blume-Bernhardt

12 Termine | EUR 108,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 14:30 – 16:00 Uhr

**2502621024** | Wildenbruchstraße 27

Silvia Blume-Bernhardt

10 Termine | EUR 90,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 14:30 – 16:00 Uhr

**2502622024** | Wildenbruchstraße 27

Silvia Blume-Bernhardt

11 Termine | EUR 120,00

**Do, ab 16.01.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr

**2502621214** | Gerresheimer Straße 90

Silvia Blume-Bernhardt

11 Termine | EUR 120,00

**Di, ab 14.01.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr

**2502621212** | Gerresheimer Straße 90

Silvia Blume-Bernhardt

10 Termine | EUR 110,00

**Di, ab 14.01.2025** | 11:15 – 12:45 Uhr

**2502621213** | Gerresheimer Straße 90

Silvia Blume-Bernhardt

11 Termine | EUR 120,00

**Do, ab 16.01.2025** | 11:15 – 12:45 Uhr

**2502621215** | Gerresheimer Straße 90

Silvia Blume-Bernhardt

6 Termine | EUR 70,00

**Do, ab 15.05.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr

**2502622214** | Gerresheimer Straße 90

Silvia Blume-Bernhardt

8 Termine | EUR 90,00

**Di, ab 13.05.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr

**2502622212** | Gerresheimer Straße 90

Silvia Blume-Bernhardt

8 Termine | EUR 90,00

**Di, ab 13.05.2025** | 11:15 – 12:45 Uhr

**2502622213** | Gerresheimer Straße 90

Silvia Blume-Bernhardt

6 Termine | EUR 65,00

**Do, ab 15.05.2025** | 11:15 – 12:45 Uhr

**2502622215** | Gerresheimer Straße 90

### Spiel und Bewegung in Anlehnung an Emmi Pikler

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 ist in der Pikler-Pädagogik fortgebildet und steht für alle Fragen des Kleinkindalters zur Verfügung.

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

Silvia Blume-Bernhardt  
12 Termine | EUR 108,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2502621025** | Wildenbruchstraße 27.

Silvia Blume-Bernhardt  
10 Termine | EUR 90,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2502622025** | Wildenbruchstraße 27

Silvia Blume-Bernhardt  
12 Termine | EUR 108,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 14:45 – 15:45 Uhr  
**2502621033** | Gericusstraße 14

Silvia Blume-Bernhardt  
10 Termine | EUR 90,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 14:45 – 15:45 Uhr  
**2502622033** | Gericusstraße 14

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

Stephanie Edelstein  
12 Termine | EUR 108,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2502621034** | Gericusstraße 14

Stephanie Edelstein  
10 Termine | EUR 90,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2502622034** | Gericusstraße 14

### Bewegung, Spiel und Spaß

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

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

Marie-Therese Bläsche  
13 Termine | EUR 80,00

**Do, ab 16.01.2025** | 15:30 – 17:00 Uhr  
**2502621235** | Rather Kreuzweg 43

Marie-Therese Bläsche  
8 Termine | EUR 50,00

**Do, ab 08.05.2025** | 15:30 – 17:00 Uhr  
**2502622235** | Rather Kreuzweg 43

### Spielgruppe

#### Für Familien mit Fluchterfahrung

Svitlana Filenko

14 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 07.01.2025** | 09:30 – 12:30 Uhr  
**2502621242** | Oberlöricker Straße 321

Svitlana Filenko

10 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 29.04.2025** | 09:30 – 12:30 Uhr  
**2502622242** | Oberlöricker Straße 321

Shokria Samani

13 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 14.01.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502621246** | Sankt-Franziskus-Straße 157

Shokria Samani

11 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 29.04.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502622246** | Sankt-Franziskus-Straße 157

### Väterinitiative: Zeit mit Papa

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

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.

Martin John

29 Termine | gebührenfrei

**Sa, ab 11.01.2025** | 10:00 – 11:30 Uhr  
**2502621254** | Gericusstraße 14

## Bewegung

### Turnwichtel

Beim Wichtelturnen mit Karo können Eure Kleinen die ersten Schritte in die Welt des Sports machen – und Ihr seid mittendrin! Gemeinsam erkunden wir spielerisch Bewegungsabläufe, fördern die motorische Entwicklung und haben dabei jede Menge Spaß. Ob Klettern, Balancieren oder Spielen – hier stehen die Freude an der Bewegung und das Miteinander im Vordergrund. Eine tolle Gelegenheit, Eure Kids in Schwung zu bringen!

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

Karoline Haller  
12 Termine | EUR 96,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2502621005** | Wildenbruchstraße 27

Karoline Haller  
12 Termine | EUR 96,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 17:00 – 18:00 Uhr  
**2502621023** | Wildenbruchstraße 27

Karoline Haller  
10 Termine | EUR 80,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2502622005** | Wildenbruchstraße 27

Karoline Haller  
10 Termine | EUR 80,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 17:00 – 18:00 Uhr  
**2502622023** | Wildenbruchstraße 27

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

Karoline Haller  
14 Termine | EUR 70,00  
**Do, ab 09.01.2025** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2502621008** | Stürzelberger Straße 33

Karoline Haller  
8 Termine | EUR 40,00  
**Do, ab 08.05.2025** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2502622008** | Stürzelberger Straße 33

Karoline Haller  
12 Termine | EUR 96,00  
**Di, ab 21.01.2025** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2502621001** | Gerresheimer Straße 90

Karoline Haller  
12 Termine | EUR 96,00  
**Di, ab 21.01.2025** | 17:00 – 18:00 Uhr  
**2502621003** | Gerresheimer Straße 90

Karoline Haller  
11 Termine | EUR 88,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2502622001** | Gerresheimer Straße 90

Karoline Haller  
11 Termine | EUR 88,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 17:00 – 18:00 Uhr  
**2502622003** | Gerresheimer Straße 90

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

Karoline Haller  
14 Termine | EUR 70,00  
**Do, ab 09.01.2025** | 17:00 – 18:00 Uhr  
**2502621022** | Stürzelberger Straße 33

Karoline Haller  
8 Termine | EUR 40,00  
**Do, ab 08.05.2025** | 17:00 – 18:00 Uhr  
**2502622022** | Stürzelberger Straße 33

### Papa & Ich: Bewegungsabenteuer für Minis von 1 bis 3 Jahren

Erleben Sie eine fröhliche Stunde mit Bewegung, Sport und spannenden Turnübungen! Gemeinsam mit Ihrem Kind entdecken Sie verschiedene Bewegungsarten und stärken die motorischen Fähigkeiten auf spielerische Weise. Treffen Sie andere Väter, tauschen Sie sich aus und genießen Sie die aktive Zeit zusammen.

Karoline Haller  
6 Termine | EUR 60,00  
**Sa, ab 11.01.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr  
**2502621006** | Wildenbruchstraße 27

Karoline Haller  
6 Termine | EUR 60,00  
**Sa, ab 22.02.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr  
**2502621007** | Wildenbruchstraße 27

Karoline Haller  
6 Termine | EUR 60,00  
**Sa, ab 05.04.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr  
**2502622006** | Wildenbruchstraße 27

Karoline Haller  
6 Termine | EUR 60,00  
**Sa, ab 24.05.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr  
**2502622007** | Wildenbruchstraße 27

## Bewegung und Spiel

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

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

Agnes Beulich  
22 Termine | EUR 176,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 14:30 – 15:30 Uhr  
**2502621009** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
22 Termine | EUR 176,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2502621010** | Münsterstraße 121

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

Ulrike Hahne  
13 Termine | EUR 104,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2502621026** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne  
13 Termine | EUR 104,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2502621027** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne  
13 Termine | EUR 104,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 15:00 – 16:00 Uhr  
**2502621031** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne  
13 Termine | EUR 104,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2502621032** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne  
11 Termine | EUR 88,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2502622026** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne  
11 Termine | EUR 88,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2502622027** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne  
11 Termine | EUR 88,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 15:00 – 16:00 Uhr  
**2502622031** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne  
11 Termine | EUR 88,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 16:00 – 17:00 Uhr  
**2502622032** | Roderbirkener Straße 19

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

Agnes Beulich  
11 Termine | EUR 132,00  
**Sa, ab 11.01.2025** | 09:00 – 10:30 Uhr  
**2502621020** | Münsterstraße 121

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

Agnes Beulich  
25 Termine | EUR 200,00  
**Mi, ab 08.01.2025** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2502621014** | Münsterstraße 121

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

Agnes Beulich  
21 Termine | EUR 168,00  
**Do, ab 09.01.2025** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2502621016** | Münsterstraße 121

### Für Eltern und Kinder von 3 bis 4 Jahren

Agnes Beulich  
25 Termine | EUR 200,00  
**Di, ab 07.01.2025** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2502621012** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
25 Termine | EUR 200,00  
**Mi, ab 08.01.2025** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2502621015** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
24 Termine | EUR 192,00  
**Fr, ab 10.01.2025** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2502621018** | Münsterstraße 121

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

Agnes Beulich  
22 Termine | EUR 176,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2502621011** | Münsterstraße 121

### Konzentrationsstraining mit Bewegung und Spiel

Die im Kurs angebotenen wissenschaftlich fundierten Übungen schaffen neue Vernetzungen im Gehirn und verbessern so die Leistungsfähigkeit. Grob- und Feinmotorik, Wahrnehmung, Denkfähigkeit und Gedächtnis werden spielerisch trainiert. Durch Bewegung mit Spaß und ohne Leistungsdruck wird die Konzentration gestärkt. Im Vordergrund stehen Ballspiele und Kletterübungen, die Bewegungsabläufe trainieren, die Koordination schulen und alle Wahrnehmungsbereiche positiv beeinflussen.

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

Agnes Beulich  
21 Termine | EUR 210,00  
**Do, ab 09.01.2025** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2502621017** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
24 Termine | EUR 240,00  
**Fr, ab 10.01.2025** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2502621019** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
11 Termine | EUR 165,00  
**Sa, ab 11.01.2025** | 10:30 – 12:00 Uhr  
**2502621021** | Münsterstraße 121

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

Agnes Beulich  
25 Termine | EUR 250,00  
**Di, ab 07.01.2025** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2502621013** | Münsterstraße 121

### 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.

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

Kader Mehmet  
13 Termine | EUR 234,00  
**Sa, ab 18.01.2025** | 12:00 – 12:45 Uhr  
**2502621028** | Pariser Straße 41

Kader Mehmet  
11 Termine | EUR 198,00  
**Sa, ab 03.05.2025** | 12:00 – 12:45 Uhr  
**2502622028** | Pariser Straße 41

#### Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Kader Mehmet  
13 Termine | EUR 234,00  
**Sa, ab 18.01.2025** | 12:45 – 13:30 Uhr  
**2502621029** | Pariser Straße 41

Kader Mehmet  
11 Termine | EUR 198,00  
**Sa, ab 03.05.2025** | 12:45 – 13:30 Uhr  
**2502622029** | Pariser Straße 41

#### Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Kader Mehmet  
13 Termine | EUR 234,00  
**Sa, ab 18.01.2025** | 13:30 – 14:15 Uhr  
**2502621030** | Pariser Straße 41

Kader Mehmet  
11 Termine | EUR 198,00  
**Sa, ab 03.05.2025** | 13:30 – 14:15 Uhr  
**2502622030** | Pariser Straße 41

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

In diesem Kurs stehen die Freude, die Fantasie und die Kreativität der kleinen Tänzerinnen und Tänzer im Mittelpunkt. Als erfahrene Tanzpädagogin vermittelt Svitlana den Kindern und ihrer Begleitperson ein erstes Gefühl für Rhythmus und Musik. Wir nutzen Tücher, Rasseln, Bänder und Glöckchen um gemeinsam leichte, dem Alter angemessene Choreografien zu entwickeln.

Svitlana Filenko  
12 Termine | EUR 120,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 14:30 – 15:30 Uhr  
**2502621100** | Wildenbruchstraße 27

Svitlana Filenko  
12 Termine | EUR 120,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2502621101** | Wildenbruchstraße 27

Svitlana Filenko  
12 Termine | EUR 120,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2502621102** | Wildenbruchstraße 27

Svitlana Filenko  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 14:30 – 15:30 Uhr  
**2502622100** | Wildenbruchstraße 27

Svitlana Filenko  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 15:30 – 16:30 Uhr  
**2502622101** | Wildenbruchstraße 27

Svitlana Filenko  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 16:30 – 17:30 Uhr  
**2502622102** | Wildenbruchstraße 27

### Mutig und sicher bewegen und spielen

**Für Väter und Kinder ab ca. 3 Jahren**  
Bewegungsangebot für Väter und Kinder

Jan Themann  
22 Termine | gebührenfrei  
**Mo, ab 13.01.2025** | 17:00 – 18:30 Uhr  
**2502621239** | Herner Straße 10

Entdecken Sie  
noch mehr Kurse  
auf unserer  
Homepage!  
asg-bildungsforum.de

## Workshops: Natur und Bewegung

### Fantastisches Abenteuer mit Rittern und Drachen

#### Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Kleine Ritter und mutige Drachenreiter aufgepasst: Gemeinsam erkunden wir das Reich der Drachen und meistern wagemutig Herausforderungen. Vom Balancieren auf schmalen Balken bis hin zu kühnen Kletteraktionen – hier ist für jeden etwas dabei!

Agnes Beulich  
1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 15.03.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502621300** | Achenbachstraße 144

### Tatütata, die Feuerwehr ist da!

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

Klettern wie die Feuerwehr! Für kleine Abenteurer ist das eine aufregende Herausforderung. Über schmale Feuerstege balancieren, hohe Leitern erklimmen und mutig von der Kletterwand hinabspringen – so fühlen wir uns wie echte Feuerwehrleute.

Agnes Beulich  
1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 18.01.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502621327** | Hülsmeierstraße 28

Agnes Beulich  
1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 29.03.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502621301** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 24.05.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502621328** | Am Mönchgraben 47

Stefanie Bücken  
3 Termine | EUR 5,00

**Di, ab 11.03.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr  
**2502621329** | Dülmener Weg 25 a

### Familienyogazeit

#### Workshop für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

In spielerischer Weise praktizieren wir Yoga- und Achtsamkeitsübungen mit Hilfe Eurer Fantasie. Beim Familienyoga müssen wir nicht ruhig, angepasst oder super beweglich sein. Jeder nimmt teil, wie er gerade ist: Laut und wild oder ruhig und verschmust. Es geht um Dich und Dein Kind, verbunden im Hier und Jetzt. Ihr schenkt euch ungeteilte Aufmerksamkeit voller Vertrauen, Freude und Achtsamkeit. Eure Eltern-Kind-Beziehung wird dadurch liebevoll gestärkt. Auf eine magische Familienyogazeit!

Svenja Claußen  
1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 01.02.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502621309** | Am Mönchgraben 47

Svenja Claußen  
1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 18.01.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502621310** | Leopoldstraße 30

### Regenwurm-Aktionsvormittag

#### Für Großeltern und Kinder ab 3 Jahren

So ein Regenwurm ist spannend, mal taucht er auf, und schwups wieder ab! Wo ist denn der Kopf, wie fühlt der Wurm sich an und was benötigt er zum Leben? Welche Feinde hat er? Du lernst, warum der Regenwurm auch für Dich wichtig ist! Wir singen das Regenwurmlied, machen Experimente und basteln einen Mitnehm-Wurm. Draußen suchen wir die Spuren der Regenwürmer. Zur weiteren Beobachtung im Kindergarten gestalten wir zusammen ein Wurmarium. Bitte einen kleinen Snack für zwischendurch mitbringen.

Astrid Walker  
1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 29.03.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502621315** | Katharinenstraße 28

### Wildtiere in unserer Nähe

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Fuchs, Dachs, Wildkatze und Marder, gibt es diese Räuber wirklich auch in unserer Stadt? Kreativ und spielerisch nähern wir uns diesen Tierarten kindgerecht und erfahren Spannendes und Wissenswertes über das Leben der Wildtiere in unserer Nähe. Die Veranstaltung wird durch eine Führung durch den Wildpark abgerundet.

Treffpunkt ist der große Parkplatz am Wildpark Grafenberger Wald, Rennbahnstraße.

Ines Würz  
1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 10.05.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**2502622319** | Rennbahnstraße

### Familie Bienenstock

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

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

James McGregor  
1 Termin | EUR 10,00

**Fr, 23.05.2025** | 15:00 – 18:00 Uhr  
**2502621319** | Herner Straße 10

### Hallo kleines Pony!

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

Wir lernen die Ponys Poldi und Perla kennen! Sie werden geputzt, gefüttert, geführt, und natürlich reiten wir auch einige Runden. Beides ist verbunden mit vielen Infos zum Ponyleben und lustigen Spielen, die Vertrauen zu den Tieren aufbauen.

Birgit Schmid  
1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 10.05.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**2502622334** | Itterstraße 20

### Feuerwerkstatt – Feuer fängt mit Funken an

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Feuer entzünden mit Feuerstein, Schlag-eisen und Zunder – wie das geht, erfährst Du in der Feuer- Werkstatt. 8 Eltern-Kind-Paare können ein eigenes kleines Feuer in einer Feuerschale entzünden. Was ist eigentlich Zunder und wie wurde ein Baumpilz als Zunder genutzt? Wie löschen wir unser Feuer gründlich und richtig? Wir kochen uns auf einem KellyKettle, in dem ein kleines Feuerchen das Wasser aufheizt, einen irischen Schäfertee. Zum Tee gibt's Stockbrot für alle, denn Feuermachen macht hungrig!

Astrid Walker  
1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 15.02.2025** | 10:00 – 12:30 Uhr  
**2502622319** | Stürzelberger Straße 33

Astrid Walker  
1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 05.07.2025** | 10:00 – 12:30 Uhr  
**2502622302** | Hülsmeierstraße 28

## Musik

### Wir machen Musik – drinnen und draußen

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

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

Daniel Jiménez  
12 Termine | EUR 105,00  
**Fr, ab 17.01.2025** | 11:15 – 12:00 Uhr  
**2502621107** | Wildenbruchstraße 27

Daniel Jiménez  
12 Termine | EUR 105,00  
**Fr, ab 17.01.2025** | 12:00 – 12:45 Uhr  
**2502621108** | Wildenbruchstraße 27

Daniel Jiménez  
11 Termine | EUR 97,00  
**Fr, ab 02.05.2025** | 11:15 – 12:00 Uhr  
**2502622107** | Wildenbruchstraße 27

Daniel Jiménez  
11 Termine | EUR 97,00  
**Fr, ab 02.05.2025** | 12:00 – 12:45 Uhr  
**2502622108** | Wildenbruchstraße 27

### Die Sprache der Trommeln

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

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

Dieter Markowsky  
1 Termin | EUR 5,00  
**Sa, 15.03.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**2502621316** | Dülmener Weg 25 a

## Kreativität und Forschen

### Spielen und kreativ sein

#### Für Eltern und Kinder von 1 bis 3 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  
12 Termine | EUR 108,00  
**Fr, ab 17.01.2025** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2502621110** | Wildenbruchstraße 27

Anabela Duraes Jeroch  
10 Termine | EUR 90,00  
**Fr, ab 02.05.2025** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2502622110** | Wildenbruchstraße 27

### Wir bauen ein Insektenhotel

#### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Wildbienen und andere Insekten brauchen Nistplätze, um ihre Eier abzulegen, und wir brauchen Insekten, damit sie unsere Obstbäume und Blumen bestäuben. Deshalb sollten wir sie „einladen“ in ein Bienenhotel. Nicht zum Urlaubmachen, sondern als Nisthilfe, also sozusagen als Geburtshaus. Es ist gar nicht schwer, so ein Bienenhotel selbst zu bauen.

Jörg Mickeler  
1 Termin | EUR 5,00  
**Sa, 15.03.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**2502621312** | Stürzelberger Straße 33

### Farbkleckse und Matschfinger

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.

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

Achtung Sondertermin! Donnerstag, den 10.04.2025, von 15:30 – 17:30 Uhr sind Eltern und Kinder dieser Gruppe eingeladen mitzukommen in die Ausstellung: „Mama“ im Museum Kunstpalast. Für kreatives Tun ist dort gesorgt! (Dieser Termin findet statt in Kooperation mit dem Museum Kunstpalast und ist für Eltern und Kinder dieser Gruppe kostenfrei!)

Karin Torras  
12 Termine + 1 Termin (Do) | EUR 96,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 15:30 – 17:30 Uhr  
**2502621234** | Rather Kreuzweg 43

#### Für Eltern und Kinder von 3 bis 4 Jahren

Am 01.04.2025 sind Eltern und Kinder dieser Gruppe eingeladen mitzukommen in die Ausstellung: „Mama“ im Museum Kunstpalast. Für kreatives Tun ist dort gesorgt! (Dieser Termin findet statt in Kooperation mit dem Museum Kunstpalast und ist für Eltern und Kinder dieser Gruppe kostenfrei!)

Karin Torras  
12 Termine + 1 Termin | EUR 96,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 15:30 – 17:30 Uhr  
**2502621231** | Rather Kreuzweg 43

#### Für Eltern und Kinder von 3 bis 4 Jahren

Karin Torras  
10 Termine | EUR 80,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 15:30 – 17:30 Uhr  
**2502622231** | Rather Kreuzweg 43

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

Karin Torras  
10 Termine | EUR 80,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 15:30 – 17:30 Uhr  
**2502622234** | Rather Kreuzweg 43

### Das elektrische Licht

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

Klick! Warum geht das Licht an, wenn Du auf den Lichtschalter drückst? Wir bilden unseren eigenen Stromkreislauf ganz ohne Kabel und jeder darf mal der Lichtschalter sein. Versuch Dich an Experimenten mit dem Stromprüfer und lerne, wann Strom gefährlich werden kann. Entwickle Deine eigene Lampe und bring sie mit Batterien zum Leuchten.

Antonia Nolte  
1 Termin | EUR 5,00  
**Sa, 22.02.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502621317** | Mörsenbroicher Weg 8

### Weltraumfahrt

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

Raketentest mit Brauseantrieb! Auf unserer Fantasiereise erleben wir viele Experimente zum Mitmachen und Begreifen. Erforsche was mit einem Luftballon im Weltraum passiert, schau Dir unsere Sonne ohne Strahlen an und finde raus, warum der Mond so dunkle Flecken hat.

Antonia Nolte  
1 Termin | EUR 5,00  
**Sa, 25.01.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502621321** | Mörsenbroicher Weg 8

Antonia Nolte  
1 Termin | gebührenfrei  
**Sa, 01.03.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502621318** | Gustav-Kneist-Weg 4

Antonia Nolte  
1 Termin | EUR 5,00  
**Sa, 28.06.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr  
**2502622316** | Am Mönchgraben 47

## Kochen und Backen

### 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. Bitte denken Sie an einen kleinen Imbiss für die Mittagspause.

Harald Hartmann

1 Termin | EUR 4,00

**Fr, 07.02.2025** | 15:00 – 18:00 Uhr

**2502621375** | Herner Straße 10

### Wir bauen einen Nistkasten

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

Unter fachkundiger Anleitung wird gesägt, gehämmert und mit Liebe bemalt. Das alles mit Mamas oder Papas Hilfe und Freude am Tun. Die Vögel werden sich freuen!

Jörg Mickeler

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 15.02.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2502622310** | Selbecker Straße 35

### Ein Zoobesuch – mit Zaubertricks

#### Fantasie- und Zauberreise für Eltern und Vorschulkinder

Kennst Du die Tiere aus dem Zoo? Dann stell sie Dir genau vor und sofort füllt sich Dein leeres Fotoalbum mit bunten Bildern! Aus dem Tierfutter zauberst Du leckere Bonbons, die natürlich auch probiert werden dürfen, und Deine Lieblingstiere tauschen den Platz in ihren Käfigen ganz frech mit dem Zoowärter.

Antonia Nolte

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 15.02.2025** | 10:00 – 11:30 Uhr

**2502622317** | Am Mönchgraben 47

### Osterhäschen aus Hefeteig

#### Backworkshop für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

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

Ulrike Kredel

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 05.04.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2502621308** | Itterstraße 20

Ulrike Kredel

1 Termin | EUR 5,00

**Sa, 29.03.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2502621311** | Leopoldstraße 30

## Im Wald

### Waldspielgruppen

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

Treffpunkt: Rather Waldstadion,  
Wilhelm-Unger-Straße 15

### Winterwald

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

Ines Würz

6 Termine | EUR 48,00

**Mi, ab 22.01.2025** | 16:00 – 17:30 Uhr

**2502621251** | Wilhelm-Unger-Straße 15

### Frühlingswald

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

Ines Würz

6 Termine | EUR 48,00

**Mi, ab 05.03.2025** | 16:00 – 17:30 Uhr

**2502621252** | Wilhelm-Unger-Straße 15

### Frühlingszauber

Die Natur bringt unsere Lebensgeister wieder in Schwung. Nach einem intensiven Aufenthalt im Wald fühlen wir uns wie verzaubert. 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

5 Termine | EUR 40,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 16:00 – 17:30 Uhr

**2502622251** | Wilhelm-Unger-Straße 15

### Sommerfrische

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

Ines Würz

5 Termine | EUR 40,00

**Mi, ab 11.06.2025** | 16:00 – 17:30 Uhr

**2502622252** | Wilhelm-Unger-Straße 15

Waldteufel  
und Korallen

Familien-  
fahrt

Infos auf Seite 51

## Elterncafés und offene Treffs

### Alleine erziehen – gemeinsam aktiv

Austausch in gemütlicher Atmosphäre beim Sonntagsfrühstück oder bei Kaffee und Gebäck. Wir sprechen über all das, was wir gut geregelt bekommen und darüber, worin wir uns gegenseitig unterstützen können. Alle Freuden und Sorgen sind willkommen, ebenso alle Tipps und Tricks für den Alltag!

Wir knüpfen Kontakte untereinander und stellen immer wieder fest, dass alleinerziehend zu sein auch neue Energien und Fähigkeiten freisetzen kann.

Die Kinder werden während der Treffen betreut.

Romy Maksimovic,

Dereck Ejike Onyia, Julia Schulz

10 Termine | gebührenfrei

**So, ab 26.01.2025** | 10:30 – 12:45 Uhr

**2502611001** | Rather Kreuzweg 43

Peggy Regina Flake, Nicole Heilig-Müller

10 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 28.01.2025** | 15:00 – 17:15 Uhr

**2502611002** | Gustav-Kneist-Weg 4

Miriam Bastisch,

Maria Arampatzoglu, Tina Thai

5 Termine | gebührenfrei

**So, ab 16.02.2025** | 10:00 – 12:15 Uhr

**2502611011** | JFE TwentyOne,

Schießstraße 21

**Die vollständige Terminübersicht finden Sie auf unserer Homepage.**

### Welcome Sprachcafé im Rather Familienzentrum®

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

Barbara Koßler

22 Termine | gebührenfrei

**Mo, ab 13.01.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr

**2502611053** | Rather Kreuzweg 43

### 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

25 Termine | gebührenfrei

**Mi, ab 08.01.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr

**2502611005** | Rather Kreuzweg 43

### Familie leben: Milchbarcafé – gesund in der Baby- und Stillzeit

#### Für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Schwangere, Eltern und Babys sind herzlich willkommen im Milchbar-Café! Hier gibt es nicht nur Milch, sondern auch Mineralwasser, Tee und Kekse, vor allen Dingen aber kompetente Beratung rund um die Themen Schwangerschaft, Stillzeit und Begleitung des Babys. Wir informieren Sie auch über weiterführende Angebote in Ihrem Stadtteil.

Anmeldung: Frau Ursula Gallmann:  
0172 2547313

Ursula Gallmann

24 Termine | gebührenfrei

**Do, ab 16.01.2025** | 16:15 – 17:45 Uhr

**2502611044** | Wildenbruchstraße 27

Ursula Gallmann

25 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 21.01.2025** | 13:30 – 15:00 Uhr

**2502613015** | Gerricusstraße 14

Ursula Gallmann

25 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 21.01.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr

**2502613016** | Gerricusstraße 14

### Elterncafé im Familienzentrum „Zum Heiligen Kreuz“

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

James McGregor

23 Termine | gebührenfrei

**Fr, ab 17.01.2025** | 08:30 – 10:00 Uhr

**2502611045** | Herner Straße 10

### Elterntipps to go im Freizeitpark Heerd

Kommen Sie in den Park, genießen Sie die Sonnenstrahlen bei einer Tasse Tee oder Kaffee und stellen Sie unserer Expertin Ihre dringendsten Fragen zum Umgang mit Babys und Kindern. Ganz gleich, ob es um Schlafgewohnheiten, Ernährung, Sprechen mit Kindern, Erziehung oder andere wichtige Themen geht – wir finden gemeinsam Antworten. Sie finden uns alle 14 Tage direkt am Spielplatz. Bei Regen erfahren Sie unseren Standort unter 0176 64355998.

Silvia Blume-Bernhardt

8 Termine | gebührenfrei

**Di, ab 29.04.2025** | 14:00 – 16:15 Uhr

**2502611065** | Heerdter Landstraße 160

### Elternsprechstunde

#### Offene Sprechstunde

Fragen zur Entwicklung des Kindes, Bildungs- und Kursangeboten

Karin Torras

27 Termine | gebührenfrei

**Do, ab 09.01.2025** | 09:30 – 12:00 Uhr

**2502611008** | Rather Kreuzweg 43

## Erziehungsfragen

### Starke Eltern – Starke Kinder®

#### Onlinekurs für Eltern von Kindern zwischen 2 und 10 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.

Silvia Erwied-Meckel

8 Termine | gebührenfrei

**Do, ab 06.03.2025** | 19:30 – 21:45 Uhr

**2502611019** | Online

### Mit Vorschulkindern schlau spielen

#### Eine Ideenbörse in der Kita-Abholzeit

Eine gute Vorbereitung für die Schule mit Spielen, die alle Sinne anregen, die für Konzentration und Auffassung, mathematisches Verständnis und auch für das Schreiben benötigt werden. Anregungen für Eltern, die im Alltag schnell und einfach umgesetzt werden können und für die Kinder im Vorschulalter als Grundlage von entscheidender Bedeutung sind.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, schauen Sie einfach vorbei!

Katja Kindermann

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 14.01.2025** | 14:30 – 16:00 Uhr

**2502611009** | Am Mönchgraben 47

Katja Kindermann

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 11.03.2025** | 14:30 – 16:00 Uhr

**2502611017** | Herner Straße 10

### Für Väter: 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 Väter-Abend gibt Anregungen, wie Kinder von Vätern in ihrer Resilienz gestärkt werden können.

Nina Herzlieb

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 13.02.2025** | 19:00 – 21:15 Uhr

**2502611010** | Am Mönchgraben 47

### Als aus Blumen Musik wurde – Kinder digital fördern

#### Online-Kurs für Eltern von Kindern von 3 bis 6 Jahren

Musik mit Blumen machen geht nicht? Doch! Sogar ganz einfach. Der Workshop vermittelt kreative Ideen, wie Sie Ihre Kinder digital fördern und gleichzeitig Fantasie und mathematisches Denken anregen können. Dabei behalten wir immer die Selbstwirksamkeit der Kinder im Auge und zeigen, wie man Forscherdrang, Digitalität und Kreativität in der „echten“ Welt miteinander verbinden kann. Passives Konsumieren war gestern! Lernen Sie mehr über den kreativen Umgang mit digitalen Tools.

Christin Feldmann

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 22.01.2025** | 19:30 – 21:30 Uhr

**2502611026** | Online

### Eltern und Kinder im Gleichgewicht: Partizipation gestalten

#### Online-Kurs

Erfahren Sie, wie Sie die Partizipation Ihrer Kinder im Alltag fördern können, ohne Ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren. Entdecken Sie, wie Sie eine gesunde Balance zwischen Mitbestimmung und Führung schaffen. So kann ein harmonisches Familienleben entstehen, in dem sowohl Kinder als auch Eltern im Gleichgewicht sind.

Valerie Herlyn

1 Termin | EUR 5,00

**Do, 06.02.2025** | 20:00 – 22:15 Uhr

**2502611027** | Online

### Weniger Stress im Familienalltag

Du hast keine Lust mehr auf den täglichen Erfindungsreichtum, wie Du Deine Kinder nach Hause locken oder zum Zähneputzen bewegen kannst? Du suchst nach einer Alternative zum Schimpfen oder alles Erdulden müssen? Hier erfährst Du, wie Deine natürliche Autorität die Beziehung zu Deinen Kindern positiv beeinflussen und die Kooperation Deiner Kinder verbessern kann.

Nina Herzlieb

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 08.04.2025** | 14:30 – 16:30 Uhr

**2502611038** | Dülmener Weg 25 a

### Welches Vorbild möchte ich sein?

#### Online-Kurs

Wir Eltern sind täglich, gar ein Leben lang, Vorbild für unsere Kinder und selbst geprägt von unseren einstigen Vorbildern. Wie schaffe ich es, das Elternteil zu sein, welches ich mir selbst immer gewünscht hätte? Was brauche ich, um auch mal fünf gerade sein zu lassen, und wer könnte mir dabei behilflich sein? Wie kann ich im Alltag gelassener und fröhlich unperfekt zu sein? Eine gemeinsame und wertschätzende Suche nach Ressourcen und Bedürfnissen unter der professionellen Anleitung von Silvia Erwied-Meckel.

Silvia Erwied-Meckel

1 Termin | EUR 5,00

**Do, 13.02.2025** | 19:00 – 21:15 Uhr

**2502611039** | Online

### Mein Kind wird ein Schulkind

#### Für Eltern im letzten Kitajahr

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

Melanie Stumpf

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 22.01.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr

**2502612023** | Dülmener Weg 25 a

### Kindliche Sexualität begleiten

#### Online-Kurs für Eltern von Kindern von 3 bis 6 Jahren

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

Katja Giesen

1 Termin | EUR 5,00

**Mo, 02.06.2025** | 19:00 – 21:00 Uhr

**2502612024** | Online

### Mit Kindern reden, so dass sie uns 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?

Nina Herzlieb

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 12.03.2025** | 14:30 – 16:00 Uhr

**2502612035** | Hülsmeierstraße 28

### Kinder mit Liebe und Klarheit durch die Autonomiephase begleiten

#### Für Eltern von Kindern von 1 und 4 Jahren

Während der Autonomiephase, früher häufig als „Trotzphase“ bezeichnet, entdecken Kinder zum ersten Mal ihr eigenes „ICH“ und entwickeln ihren eigenen Willen. Dies kann für Eltern anstrengend sein und oft entstehen Konflikte und Frust für Eltern und Kinder. Erfahren Sie mehr über diese wichtige Entwicklungsphase und entdecken Sie alltagsnahe Lösungen, um sie mit Liebe und Klarheit zu meistern.

Nina Herzlieb

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 07.05.2025** | 14:30 – 16:00 Uhr

**2502612036** | Hülsmeierstraße 28

## Eltern Spezial

### Kreativkurs – Malen, Zeichnen, Modellieren

Tauche ein in die Welt der Skulptur, lerne Techniken zum Malen, Zeichnen und Gestalten mit verschiedenen Materialien. Pro Kurs einigen wir uns gemeinsam auf ein künstlerisches Medium, wie z.B. Acryl, Ton oder Zeichenstifte. Lass Dich von der Künstlerin Anna Beckenbach auf dieser kreativen Entdeckungsreise begleiten und erschaffe Deine einzigartigen Kunstwerke.

Anna Beckenbach

4 Termine | EUR 20,00

**Do, ab 06.03.2025** | 20:00 – 22:15 Uhr

**2502611018** | Hülsmeierstraße 28

Anna Beckenbach

4 Termine | EUR 20,00

**Do, ab 08.05.2025** | 20:00 – 22:15 Uhr

**2502612018** | Hülsmeierstraße 28

### Ein Tag für Dich: Kraft tanken, Ruhe finden, Selbstliebe spüren

#### Ein Seminar für Eltern und andere Interessierte

Tauche ein in einen Tag voller Inspiration, Meditation und kreativer Entfaltung! In unserem Seminar erkunden wir Deine inneren Kraftquellen und Resilienz durch Meditation, Achtsamkeitsübungen und kreative Methoden. Erfahre, was Dir Energie gibt, wie Achtsamkeit zu innerer Ruhe führt und nutze die Kraft von Metaphern und Symbolen, um Dein Potenzial zu entfalten. Finde heraus, was Dir wirklich wichtig ist und wie Du Deine Entscheidungen danach ausrichten kannst.

Brigitte Krings

1 Termin | EUR 20,00

**Sa, 15.02.2025** | 10:00 – 17:00 Uhr

**2502611003** | Hülsmeierstraße 28

## 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.

Svenja Claußen  
13 Termine | EUR 85,00

**Do, ab 16.01.2025** | 15:00 – 15:45 Uhr  
**2502931001** | Roderbirkener Straße 19

Svenja Claußen  
8 Termine | gebührenfrei

**Mi, ab 08.01.2025** | 10:00 – 10:45 Uhr  
**2502931005** | Stürzelberger Straße 33

Svenja Claußen  
8 Termine | gebührenfrei

**Mi, ab 08.01.2025** | 11:00 – 11:45 Uhr  
**2502931006** | Stürzelberger Straße 33

Svenja Claußen  
10 Termine | EUR 65,00

**Do, ab 08.05.2025** | 15:00 – 15:45 Uhr  
**2502932001** | Roderbirkener Straße 19

### Kreativer Kindertanz

#### Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

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

Svitlana Filenko  
12 Termine | EUR 102,00

**Do, ab 16.01.2025** | 18:00 – 19:00 Uhr  
**2502931100** | Gerricusstraße 14

Svitlana Filenko  
8 Termine | EUR 68,00

**Do, ab 08.05.2025** | 18:00 – 19:00 Uhr  
**2502932100** | Gerricusstraße 14

### Babysitterkurs

#### für Jugendliche ab 14 Jahren

Eltern vertrauen Euch ihr Kind an und möchten sich auf Euch verlassen können. Ihr erfahrt, was Ihr vorher mit den Eltern besprechen müsst, um Euch gut kennenzulernen. Ihr übt Wickeln und Tragen, bekommt Tipps zum Füttern und Schlafen legen, zum Umgang mit Fremdeln, Trotz und Angst. Ihr lernt, wo im Alltag mit Kindern Gefahren lauern und wie Ihr schwierige Situationen mit guter Laune meistern könnt. Ein Repertoire an Spielen und Liedern ist auch mit dabei. Ihr erhaltet ein Babysitter-Zertifikat.

Silvia Blume-Bernhardt  
1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 15.03.2025** | 09:00 – 15:30 Uhr  
**2502250227** | Am Mönchgraben 47



**Vielfalt  
leben!**

**Gesellschafts-  
bildung**

## Ehrenamt / Grundkompetenzen

### Entdecken Sie das Ehrenamt für sich! Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase

Ein Ehrenamt bei der Düsseldorfer Tafel, Naturschutz, Lesepaten, Hospiz-Arbeit, Sportvereinen, kirchlichen Institutionen? Die Kursreihe zielt darauf ab, Ihre Kompetenzen und Erfahrungen aus Ihrem Berufsalltag herauszufinden, um dann „passgenau“ ein Ehrenamt zu finden.

Dr. Regina Plafswilm

2 Termine | gebührenfrei

**Do, ab 09.01.2025** | 17:00 – 18:30 Uhr

**Do, ab 23.01.2025** | 17:00 – 18:30 Uhr

**2501730020** | Gerresheimer Straße 90

## Gesellschaftsbildung

### Die Zeiten und Fristen beginnen zu vergehen

#### Lesung

Die Lesung aus dem Buch von Alexej Goldenweiser eröffnet und begleitet die Ausstellung: "Helfen bedeutet Leben – Jacob Teitel und der Verband der russischen Juden in Deutschland (1920 bis 1935)" die in der Johanneskirche bis zum 25.03.2025 besucht werden kann. In Erinnerung an Dr. Elena Solominski s.A., die vor ihrem tragischen Tod dieses Buch herausgegeben hat.

In Kooperation: Ev. Stadtakademie,  
Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

Olga Koch, Dr. Regina Plafswilm,

Dr. Mechthilde Vahsen

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 11.03.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501790012** | Johanneskirche,  
Martin-Luther-Platz 39

## Politik und Wirtschaft

### Demokratische Prinzipien und gesellschaftliche Partizipation erlernen Internatsveranstaltung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 15 Jahren

In den Osterferien werden geflüchtete und zugewanderte Kinder und Jugendliche, die in Deutschland nun zuhause sind, Konzepte und Formen des demokratischen Miteinanders und der Teilhabe sowie partizipative gesellschaftliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Eine Willkommenskultur wird ebenso vermittelt wie eine Sensibilisierung gegen rechte Ideologien.

4 Tage | EUR 30,00

**So–Do, 13. – 17.04.2025**

**2501790024** | Heinrich Lübke Haus,  
Möhnesee-Günne

## Umwelt

### Heizungsalternativen in Düsseldorf: GEG und Wärmepumpen

#### Reihe: Nachhaltigkeit

Wie können wir im Privaten Energie einsparen, welchen Nutzen hat ein Einbau einer Wärmepumpe und was bedeutet das Gebäudeenergie-Gesetz (GEG) für jeden Einzelnen? Photovoltaik-Anlagen und "Balkonkraftwerke", wo sind sie sinnvoll zu installieren? Rund um die angestrebte Klimaneutralität im Jahr 2035 bietet der Vortrag sachkundige Einblicke in die Nachhaltigkeitsdebatten. Der Referent wird uns als Energieberater der Verbraucherzentrale NRW über die Nachhaltigkeitsziele der Stadt Düsseldorf informieren.

Thomas Bertram

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 11.02.2025** | 17:00 – 18:30 Uhr

**2501570003** | Gerresheimer Straße 90

### Energiesparen in Düsseldorf:

#### Wie geht dies?

#### Reihe: Nachhaltigkeit

Richtig Energiesparen im privaten Umfeld, was ist hier notwendig? Der Energieexperte und Referent der Verbraucherzentrale NRW wird erläutern, wie wir klimafreundlich und ressourcensparend leben können und darüber hinaus, welche Klimaziele die Kommune Düsseldorf verfolgt.

Thomas Bertram

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 25.02.2025** | 17:00 – 18:30 Uhr

**2501570002** | Gerresheimer Straße 90



### Upcycling Workshop: Von der Milchtüte zum Mäppchen

#### Reihe: Nachhaltigkeit

Wussten Sie, dass leere Milchtüten oder Saftkartons vielseitig für Nähprojekte eingesetzt werden können? Dieses Material lässt sich ausgezeichnet zuschneiden und bestempeln und kann in ein praktisches Mäppchen umgewandelt werden.

In unserem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie ganz einfach Ihr eigenes Upcycling-Mäppchen gestalten.

Sandra Struzek  
1 Termin | Spende von 5 EUR erwünscht  
**Sa, 05.04.2025** | 11:00 – 13:30 Uhr  
**2501572002** | Klosterstraße 92

### Nachhaltigkeit praktiziert: Führung durch den Betriebshof der AWISTA

#### Reihe: Nachhaltigkeit

Warum ist Mülltrennung und Abfallvermeidung in Zeiten der Klimakatastrophe so wichtig und in verantwortlicher Zuständigkeit jeder Person? Wie funktioniert eine Kompostierung im Garten oder auch auf dem haus-eigenen Balkon? Zero Waste und das Mehrweggebot sowie diese Zielsetzung der Stadt werden uns bei der Führung über das Gelände der AWISTA GmbH erläutert.

Daria Blüm  
1 Termin | gebührenfrei  
**Di, 13.05.2025** | 10:00 – 11:30 Uhr  
**2501790018** | Höherweg 222,  
(Treffpunkt: Pfortner)

### Bäume, Mythen, Augenblicke: Wandern in der Urdenbacher Kämpe

#### Naturführung

Wandern Sie mit uns durch die Urdenbacher Kämpe, entlang des Urdenbacher Altrheinarmes und über die Bürgeler Wiesen.

Mit vielen "Auenblicken", untermalt mit Mythen, Gedichten und kleinen Geschichten, lernen Sie nicht nur die auetypischen Bäume und ihre Bedeutung für unsere Alltagswelt kennen, sondern auch Wissenswertes über so manches Wildkraut am Wegesrand.

Treffpunkt: Wanderparkplatz  
Baumberger Weg

Christina Brunner  
1 Termin | EUR 20,00  
**Sa, 17.05.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr  
**2501772007**

### Greifvögel live erleben – Falknertag 2025

#### Naturerlebnis für Erwachsene und Jugendliche

Unser Falknertag ist eine ganz besondere Möglichkeit, heimische Greifvögel und ihr Training federnah zu erleben.

Ein professioneller Falkner zeigt Ihnen nicht nur die verschiedenen Falken, Habichte und Eulen in unterschiedlichen Trainingsstufen, sondern führt Sie gleich in die Handwerkskunst der Falknerei ein. Informationen zur Ökologie und zum Naturschutz ergänzen diesen Kurs in freier Landschaft.

Frithjof Schnurbusch  
1 Termin | EUR 88,00  
**Sa, 24.05.2025** | 14:00 – 18:00 Uhr  
**2501572001** | Heltorfer Schlossallee /  
Auf der Krone

### Waldteufel und Korallen – Familienfahrt in den Ferien

Mitten in der Natur der hügeligen Eifellandschaft mit Feld, viel Wald und Wiese liegt Nettersheim. Hier lassen sich Natur und Geschichte hautnah erleben. Ausgangspunkt unserer Unternehmungen ist das Naturzentrum Eifel. In der Ferienwoche erkunden wir das Korallenmeer, Jahrtausend alte Fossilien, schauen, was sich so in den Gewässern tummelt oder ob das Wasser so sauber ist, dass es Muscheln gibt, und erkunden den Schmetterlingspfad auf der Suche nach dem Waldteufel.

Dietmar Wolf  
6 Tage | ca. EUR 400,00  
**So, ab 13.07.2025 – 18.07.2025**  
**2501770044** | Jugendgästehaus  
Nettersheim

### Mach Mit! – Nachhaltig leben in der Stadt

Dieser Kurs im Garten bietet praktische Einblicke in nachhaltige Anbaumethoden, gesunde Ernährung und Recycling. Sie lernen den Umgang mit Samen und Fruchtfolgen um gesunde Lebensmittel anzubauen.

James McGregor  
30 Termine | gebührenfrei  
**Fr, ab 10.01.2025** | 11:00 – 14:00 Uhr  
**2502611034** | Rather Kreuzweg 43

Exkursion: Duft-  
und Aromapflanzen im  
**Botanischen  
Garten**  
Infos auf Seite 118

## Medienpädagogik

### Angebote zur Förderung der Medienkompetenz

Die ASG-Medienwerkstatt freut sich, ab 2025 ein spannendes und aktuelles Kursangebot zur Förderung der Medienkompetenz und Medienpädagogik im Kontext politischer Bildung für Jugendliche im Alter von 16 bis 20 Jahren präsentieren zu können.

Unsere Kurse richten sich an Schulen, Jugendbildungs- und Jugendeinrichtungen sowie Jugendfreizeistätten, die junge Menschen dabei unterstützen möchten, sicher und kompetent im digitalen Raum zu agieren.

### Kontakt und Anmeldung:

Für weitere Informationen und zur Anmeldung kontaktieren Sie bitte Joachim Pfeiffer, Medienbeauftragter des ASG-Bildungsforums unter:

- E-Mail: [pfeiffer@asg-bildungsforum.de](mailto:pfeiffer@asg-bildungsforum.de)
- Telefon: 0211 1740-143

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und darauf, gemeinsam mit Ihnen die Medienkompetenz und das demokratische Bewusstsein junger Menschen zu stärken.

### Aktuelle Kursangebote:

- **Digitale Demokratiekompetenz**
- **Fake News und Desinformation – „Im Netz der Lügen“**

### Förderung und Kosten:

Die Kurse sind größtenteils mit öffentlichen Mitteln finanziert, sodass nur ein geringer Eigenanteil der kooperierenden Einrichtungen erforderlich ist. Dies ermöglicht es uns, qualitativ hochwertige Bildungsangebote zu erschwinglichen Konditionen bereitzustellen und möglichst vielen Jugendlichen den Zugang zu diesen wichtigen Themen zu ermöglichen.



**Dem  
Leben Tiefe  
geben**

---

**Glauben und  
Leben**

Displacement  
Theater- &  
Musikperformance  
Infos auf Seite 60

## Philosophie

### Selber denken!

#### Erfüllt und glücklich leben!

##### Basiskurs Philosophie

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

Joachim Pfeiffer  
4 Termine | EUR 60,00

**Fr, ab 21.02.2025** | 14:00 – 17:15 Uhr  
**2501711002** | Werdener Straße 4

#### Was ist wirklich wichtig für mein Leben? Fragen nach dem Sinn des Lebens

Was ist wirklich wichtig für mein Leben? Was gibt mir Halt und Sinn? Welche Ziele im Leben lohnen sich tatsächlich? Entdecken Sie die Grundfragen des Daseins und finden Sie Ihre Antworten auf die ewige Frage nach dem Sinn.

In diesem kompakten Kurs erforschen Sie im Austausch mit anderen verschiedene philosophische Ansätze und finden neue Perspektiven auf die eigene Existenz. Ein unverzichtbares Abenteuer für alle, die sich mit den tiefgründigen Fragen des Lebens beschäftigen möchten.

Joachim Pfeiffer  
1 Termin | EUR 24,00

**Sa, 05.04.2025** | 14:00 – 17:15 Uhr  
**2501742002** | Werdener Straße 4

### Grundfragen des Lebens

#### Frühjahrsreihe 2025

Wie ist das gute Leben möglich zwischen den Schrecken und den Schmerzen in der Welt? Unsere langjährige philosophisch-psychologische Gesprächsreihe mit dem Düsseldorfer Philosophen und Psychoanalytiker Prof. Christoph Weismüller ergründet in diesem Frühjahr zum Lebenssinn, zum Umgang mit Schrecken und Schmerz, zur Kraft aus der Stille und zu möglichen Gründen, persönlich hoffnungsvoll zu bleiben.

Prof. Dr. Christoph Weismüller  
7 Termine | EUR 98,00

**Di, ab 29.04.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2501732001** | Werdener Straße 4

## Hospiz- und Trauerarbeit

### Auf Leben und Tod. Gespräche über das, was am Ende zählt

#### Lesung mit Eric Wrede

Der Tod gehört zum Leben. Warum fällt es uns dann trotzdem so schwer, über ihn zu reden? Sterben und Abschiednehmen sind in unserer Gesellschaft noch immer Tabuthemen. Für Eric Wrede, Deutschlands bekanntesten Bestatter und Trauerbegleiter, fängt das richtige Ende genau dort an: mit dem Aufbrechen und Begraben von längst überholten Tabus.

Kooperation: Ökumenische Hospizbewegung Düsseldorf Süd

Eric Wrede  
1 Termin | Tickets: EUR 10,00 erhältlich bei  
Buchhandlung Dietsch, Benrath

**Mi, 15.01.2025** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2501790003** | Görresstraße 3

### Kein Ort, das Haupt zu betten: Wort, Musik und Tanz auf dem Weg.

Die Tanzperformance im Theatermuseum ist eine künstlerische Umsetzung der Frage nach dem, was es braucht, um Menschen „auf der Durchreise“ in Krise, Krankheit und Sterben eine gute Webbegleitung zu sein. Der Lebenstänzer Felix Grützner lässt einen Mann „von der Straße“ auftreten, der über das Leben als Weg sinniert und Fragen stellt, die die letzte Lebensetappe betreffen. Ergänzt werden Texte, Tanz und Musik von u. a. Charlie Chaplin.

Kooperation: Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim

Dr. Felix Grützner  
1 Termin | EUR 7,00  
**Do, 23.01.2025** | 19:30 – 21:00 Uhr  
**2501730015** | Theatermuseum,  
Jägerhofstraße 1

### Trauerspaziergänge für Sterneltern

Die Trauer von Sterneltern findet in unserer Gesellschaft häufig nicht die Akzeptanz, die die Betroffenen sich wünschen und die sie benötigen. Die Trauerbegleiterin Birgit Holz (BTV) bietet für alle Menschen, die sich zu dieser Zielgruppe zugehörig fühlen, ein offenes Angebot ohne Anmeldung an. Bei einem gemeinsamen Spaziergang kommen die Betroffenen mit anderen ins Gespräch oder sind in Stille dabei, sie genießen die Verbundenheit mit den Menschen.

Unterstützt durch die Bürgerstiftung Gericcus

Treffpunkt: Volksgarten Zeitfeld,  
Auf'm Hennekamp

Termine: 08.02. / 08.03. / 05.04. /  
10.05. / 07.06. / 05.07.2025

Birgit Holz  
monatlich | gebührenfrei

**Sa, ab 08.02.2025** | 10:00 – 11:30 Uhr  
**2501790013**

## Am Ende ist nicht Schluss mit lustig – Humor am Ende des Lebens

### Vortrag und Gespräch

Unter diesem Leitbild werden die beiden Referentinnen anhand zahlreicher Beispiele in ihrem Vortrag erläutern, dass am Ende des Lebens eben nicht Schluss mit lustig sein muss. In Todesanzeigen und bei der Grabgestaltung lassen viele Menschen noch mal ihren Humor aufblitzen; in Anekdoten aus der Hospizarbeit und Karikaturen wird dem Tod „die lange Nase gezeigt“.

Die Referentinnen Prof. Dr. Susanne Hirs Müller und Dipl. Psychologin Margit Schröer sind langjährig in der Hospizarbeit engagiert.

Kooperation: Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim

Dr. med. Susanne Hirs Müller, Margit Schröer  
1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 05.03.2025** | 19:30 – 21:00 Uhr  
**2501730040** | Ev. Kirchengemeinde  
Hardenbergstraße 3

## Mein letzter Platz im Leben – Stuhlkaktion gesamte Heyestraße

Wie stelle ich mir meinen Platz am Ende des Lebens vor? Gibt es einen Platz an dem ich gerne sein möchte? Bürgerinnen und Bürger haben ihre Antworten auf diese Fragen in der Gestaltung eines Stuhles dargestellt. Diese Stühle werden am 15.03.2025 über die Heyestraße getragen, um so mit Menschen zum Thema Sterben und Tod ins Gespräch zu kommen. Anschließend Beisammensein im Kirchencafé Mittendrin.

Kooperation: Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim

Annette Schüller  
1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 15.03.2025** | 10:00 – 12:00 Uhr  
**2501790022** | Ev. Kirchengemeinde  
Hardenbergstraße 3

## Eröffnung der Fotoausstellung Sterbebegleitung im Leben

Die Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim e. V. hat zum 30-jährigen Bestehen des Vereins eine Fotoausstellung erstellt. Annette Schüller, die Koordinatorin der Hospizgruppe, hielt Begegnungen von Ehrenamtlichen in der Begleitung von Menschen als ein Zeitdokument in Schwarz-Weiß-Fotos fest. Ziel des Hospizvereins ist es, trotz unheilbarer Krankheit und absehbarem Lebensende, dem Einzelnen so viel Eigenständigkeit und Lebensqualität wie möglich zu erhalten.

Kooperation: Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim

Ausstellungsdauer im Café Mittendrin:  
11.03. – 09.05.2025

Annette Schüller  
1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 15.03.2025** | 12:00 – 13:30 Uhr  
**2501790019** | Ev. Kirchengemeinde  
Hardenbergstraße 3

## Trauerspaziergänge: Angebot an alle Menschen, die um jemanden trauern

Die Trauerbegleiterin Birgit Holz (BVT) bietet allen Menschen, die um jemand trauern, ein offenes Angebot ohne Anmeldung. Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt.

Bei einem gemeinsamen Spaziergang kommen die Betroffenen mit anderen ins Gespräch oder sind in Stille dabei, sie genießen die Verbundenheit mit den Menschen und der Natur und werden wahrgenommen. Die Trauerbegleiterin (BVT) gibt die Impulse und steht für Fragen zur Verfügung.

Unterstützt durch die Bürgerstiftung Gericcus

Treffpunkt: Volksgarten Zeitfeld,  
Auf'm Hennekamp

Termine: 28.02. / 07.03. / 04.04. /  
09.05. / 06.06. / 04.07.2025

Birgit Holz  
monatlich | gebührenfrei

**Fr, ab 28.02.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr  
**2501790021** | Auf'm Hennekamp

## Trauer am Arbeitsplatz

### Workshop

Trauer findet dort statt, wo das soziale Leben stattfindet, somit auch am Arbeitsplatz. Dieser Workshop umfasst die Themen Unterschiedlichkeit der Trauerfälle, wie kann eine Kommunikation mit trauernden Menschen gestaltet werden und wie kann eine Rückkehr der Zugehörigen an den Arbeitsplatz vorbereitet werden? Es werden externe Unterstützungsangebote erläutert und Verfahren zur Selbstfürsorge vorgestellt.

Dieser Workshop ist keine Trauerbegleitung, deshalb muss seit einem Trauerfall der Teilnehmenden mindestens ein Jahr vergangen sein.

Unterstützt durch die Bürgerstiftung Gericcus

Birgit Holz  
1 Termin | EUR 35,00

**Mi, 02.04.2025** | 13:00 – 18:00 Uhr  
**2501790014** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie  
noch mehr Kurse  
auf unserer  
Homepage!  
asg-bildungsforum.de

## Religion und Spiritualität

### Glaube und Moderne – ein Widerspruch?!

Sie möchten mehr über das Spannungsfeld „Glaube und Moderne“ erfahren? Sie lernen in diesem fundamental-theologischen Seminar das Spannungsfeld „Glaube und Moderne“ in seiner Geschichte kennen, erfahren, wer Jesus Christus heute für uns sein kann und was Glaubensgemeinschaft – Kirche – in unserer Zeit bedeutet und unter welchen Bedingungen religiöses Denken und Sprechen heute möglich ist.

Anmeldung: [pastoralbuero@santobene.de](mailto:pastoralbuero@santobene.de)

Kooperation: Katholische Kirchengemeinde St. Antonius und Benediktus

Kaplan Johannes Frost

1 Termin | gebührenfrei

**Fr, 24.01.2025** | 19:30 – 21:00 Uhr

**2501733002** | Friesenstraße 77

Kaplan Johannes Frost

1 Termin | gebührenfrei

**Fr, 28.02.2025** | 19:30 – 21:00 Uhr

**2501733003** | Friesenstraße 77

### Das Turiner Grabtuch

#### Eine Ausstellung der Malteser

Die Ausstellung zum Turiner Grabtuch dokumentiert die Geschichte des Tuches mit seinen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen um Wunden und Echtheit. Wer ist der Mann auf dem Tuch? War der Mann auf dem Tuch Jesus von Nazareth? Die Ausstellung bietet die Gelegenheit, Religion und Wissenschaft erfahrbar zu machen. Die vom Malteser Hilfsdienst aufbereiteten Exponate möchten mit der Ausstellung und den Eindrücken ein Wissens- und Glaubenserlebnis in Deutschland vermitteln. Zudem wurde ein Begleitprogramm mit Vorträgen und Gottesdiensten geplant.

Kooperation Pfarreiengemeinschaft Eller-Lierenfeld, Forum Eller

1 Termin | gebührenfrei

**So, 29.06.2025** | Ausstellungseröffnung

**2501790008** | Gertrudisplatz 26

## Interreligiöser Dialog

### Maulwurfsaugen

#### Lesung: Frank Schablewski

Istanbul ist die Bühne des Romans „Maulwurfsaugen“. In einer Nacht trifft der Bräutigam seine Frau, der Mörder sein Opfer. Wie in tausend und einer Nacht muss sie in jeder Nacht um ihr Leben bangen. Die Stadt Istanbul ist ein Paradebeispiel für das Verschmelzen der Kulturen, der Sprachen, auch der Religionen wie der Liebe.

Kooperation: Zentralbibliothek der Landeshauptstadt

Frank Schablewski,

Moderation: Angela Gutzeit

1 Termin | gebührenfrei

**Mi, 12.02.2025** | 19:00 – 20:30 Uhr

**2501760211** | Zentralbibliothek, Konrad-Adenauer-Platz 1

### Purim: Majestätische Momente am Tresen. Life is a Story – story.one

#### Lesung: Margaryta Paliy

Der Lesungsabend thematisiert die jüdische Geschichte um Purim. Der königliche Tresen wird zum Ort fesselnder Enthüllungen, als ein König, ein Pharao und ein Makkabäer sich dort treffen, um ihre Geschichten zu teilen. Zwischen königlichen Intrigen und unerwarteten Wendungen erwecken die Erzählungen alte Traditionen und Legenden des jüdischen Volkes zum Leben.

Kooperation: Jüdische Gemeinde Düsseldorf

Margaryta Paliy

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 25.02.2025** | 19:00 – 21:30 Uhr

**2501790015** | Herderstraße 18 (Hinterhof)

### Religiöse Strömungen im Judentum – das Reformjudentum

#### Online-Vortrag

Die diesjährige Vortragsreihe zum Thema konfessionelle Strömungen im Judentum wird mit einem ersten thematischen Einstieg eröffnet. Was ist das Reformjudentum, wer gehört dazu, wie erkenne ich es, was macht es aus? Im Judentum bildeten sich mindestens drei verschiedene größere Hauptströmungen (Reform, Konservativ und Orthodox) heraus, wobei wir mit dem „Reformjudentum“ beginnen, was englischsprachig dem „liberal“ oder „progressive judaism“ entspricht.

Anmeldung: Ev. Stadtakademie: E-Mail: [esta.duesseldorf@ekir.de](mailto:esta.duesseldorf@ekir.de)

Kooperation: Ev. Stadtakademie, Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

Natalie Wilcke

1 Termin | gebührenfrei

**Mo, 07.07.2025** | 17:00 – 18:30 Uhr

**2501790009** | Online

### Ausstellungseröffnung: Helfen bedeutet Leben

Jacob Teitel und der Verband der russischen Juden in Deutschland (1920 bis 1935): Die Ausstellung beleuchtet historische Aspekte, die jedoch sehr aktuelle Bezüge zu heutigen Fluchtgründen in Zeiten von Krieg aufzeigen. In Erinnerung an Dr. Elena Solominski s.A.

Kooperation: Ev. Stadtakademie, Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

1 Termin | gebührenfrei

**Di, 11.03.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501500001** | Martin-Luther-Platz 39

Die Zeiten und Fristen  
beginnen zu verstehen

Lesung

Infos auf Seite 48

## Existenzfragen

### Displacement. Morgen werde ich nicht sein...

#### Theater und Musik-Performance

Die Worte des Projekttitels („Morgen werde ich nicht sein...“) stammen aus dem Abschiedsbrief des jüdischen Dichters Ilija Britan (1885-1942), der als Flüchtling bis 1936 in Berlin lebte und 1942 im Konzentrationslager Drancy erschossen wurde, an seinen Sohn Alexander.

Das Theaterstück thematisiert das Erleben und die Gefühle von Geflüchteten in den 20er Jahren im Zwischenkriegsdeutschland und damit auch in der heutigen Einwanderungsgesellschaft.

Kooperation: Forum Freies Theater,  
Evangelische Stadtakademie,  
Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit,  
Kibbuz Zentrum für Kunst,  
Kultur und Bildung e.V.

Emilia Kivelevich

1 Termin | EUR 7,00 (erm: EUR 5,00)

**Di, 18.03.2025** | 19:00 – 20:30 Uhr

**2501790011** | Forum Freies Theater,  
Konrad-Adenauer-Platz 1

### Wie das Älterwerden gelingen kann – im Herbst des Lebens Erfüllung finden

#### Impulsvortrag mit Austausch und Begegnung

In einer Zeit, in der Jugend und Leistung oft im Vordergrund stehen, bietet das Alter die Möglichkeit, innezuhalten und einen neuen Blick auf das Leben zu werfen. Es ist eine Phase der Reflexion und der Neuorientierung, die uns helfen kann, das Leben in seiner ganzen Tiefe zu erfahren. Aber wie können wir Gelassenheit und echte Lebensfreude kultivieren? Welche inneren Haltungen und Sichtweisen unterstützen uns dabei, auch im Alter Zufriedenheit zu finden und mit Leichtigkeit auf das Leben zu schauen?

Joachim Pfeiffer

1 Termin | EUR 8,00

**Di, 29.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501712105** | Gerresheimer Straße 90

### Fünfteilige Veranstaltungsreihe:

#### Das Glück des Älterwerdens – Impulse für ein erfülltes und engagiertes Leben

Kooperationsreihe:

Düsseldorfer Hospiz- und Palliativforum,  
Evangelischer Kirchenkreis Düsseldorf,  
Landeshauptstadt Düsseldorf Amt für  
Soziales und Jugend

### Keine Angst vor dem Älterwerden – überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase

Wir werden heute später, länger und anders alt als frühere Generationen. Aber in unseren Köpfen und in unserer Gesellschaft ist diese Veränderung bisher noch nicht wirklich angekommen. Noch immer herrschen viele negative und nicht mehr gültige Vorstellungen vom Altwerden und Altsein vor. Dabei gibt es durchaus gute Gründe für die Aussage, dass bedeutsame menschliche Stärken bis in die zweite Lebenshälfte hinein recht stabil erhalten bleiben, in Teilen sogar noch einen Anstieg zeigen.

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 13.03.2025** | 19:00 – 20:30 Uhr

**2501750001** | KAP1,  
Konrad-Adenauer-Platz 1

### Altern ist keine Krankheit – mehr Lebensqualität im Alter

„Altern ist ein genetisch gesteuerter Prozess“, sagt Prof. Nikolaus Michael. Weil mit diesem Prozess Körper und Geist anfälliger werden für Krankheiten, sind alte Menschen auch häufiger durch mehrere Erkrankungen belastet, die dann ineinander wirken. Was kann Altersmedizin tun, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen? Wie umgehen mit Demenz, Angsterkrankungen und Depressionen? Welche Möglichkeiten hat aber auch jeder selbst, seinen Alterungsprozess positiv zu beeinflussen?

Prof. Dr. Nikolaus Michael

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 20.03.2025** | 19:00 – 20:30 Uhr

**2501750002** | Haus der Universität,  
Schadowplatz

### Ohne Angehörige älter werden – gemeinsam statt einsam

Immer mehr Menschen sind einsam – nicht nur Ältere. Der Anteil der Singlehaushalte in Deutschland nimmt zu und damit auch die Wahrscheinlichkeit für viele Menschen, ohne Angehörige älter zu werden. Neue Formen des sozialen Miteinanders bilden sich. Dazu zählen auch die Caring Communities, Gemeinschaften, in denen Menschen füreinander sorgen und sich gegenseitig unterstützen. Wie können solche Netze helfen, den Alltag sinnstiftend und erfüllend zu gestalten?

Ulrich Lilie

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 27.03.2025** | 19:00 – 20:30 Uhr

**2501750003** | Johanneskirche,  
Martin-Luther-Platz 39

---

### Aktiv im Alter – Chancen und Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements in Düsseldorf

Bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt, Freiwilligenarbeit – drei Begriffe, die nur das Eine meinen: den unentgeltlichen Einsatz von Menschen zugunsten des Gemeinwohls. Ehrenamtliche Arbeit begegnet uns in zahlreichen Bereichen unseres Lebens. Ehrenamtliches Engagement ist eine wichtige Säule unserer Gesellschaft und damit unverzichtbar.

Es gibt mir aber auch etwas zurück: neues Wissen und Erfahrungen, eine Gemeinschaft, Begegnung mit anderen Generationen, Sinn, Tagesstruktur oder Bestätigung. Gerade dieses Engagement ist im Alter kostbar. Welche Möglichkeiten gibt es in unserer Stadt und wie können Ehrenamtsagenturen helfen.

Helma Wassenhoven

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 03.04.2025** | 19:00 – 20:30 Uhr

**2501750004** | Rathaus, Marktplatz 1

---

### Glücklich und zufrieden im Alter – wie Älterwerden gelingt

#### Podium mit bekannten älteren Menschen aus der Düsseldorfer Stadtgesellschaft

Es gibt viele Möglichkeiten, wie ein glückliches Älterwerden gelingen kann. Eingeladen sind bekannte Persönlichkeiten, die in Düsseldorf aktiv waren oder sind und die davon erzählen, was sie antreibt, erfüllt und begeistert. Woraus ziehen sie ihre Kraft für ihr Engagement? Wie erleben Sie das Älterwerden und wie gehen sie damit um?

Welche persönlichen Erfahrungen und Geheimnisse für ein glückliches und zufriedenes Älterwerden haben sie gemacht?

Wolfgang Rolshoven, Winfried Schulz,

Dr. Marie-Agnes Strack-Zimmermann,

Dr. Norbert Walter-Borjans,

Kludia Zepuntke

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 10.04.2025** | 17:00 – 18:30 Uhr

**2501750005** | D'haus,

Gustaf-Gründgens-Platz 1

---



# Gutes für den Körper

## Sport und Gesundheit

### Innere Balance

#### Tai Chi – Anfängerkurs im Wu-Stil

Tauchen Sie ein in die meditative Kunst des Tai Chi Chuan. Entdecken Sie dabei die Kraft der Ruhe, die durch die langsame und bewusste Bewegung entsteht. Durch Stille und Achtsamkeit entsteht eine Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. Der Atem vertieft sich, die Bewegung kann ohne Kraftanstrengung ausgeführt werden. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

Jenny Ritter  
12 Termine | EUR 120,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2502661309** | Gustav-Kneist-Weg 4

Jenny Ritter  
11 Termine | EUR 110,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2502662309** | Gustav-Kneist-Weg 4

#### Qi Gong

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

Frank Gaedtke  
10 Termine | EUR 100,00  
**Do, ab 30.01.2025** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2502661849** | Gerresheimer Straße 90

Frank Gaedtke  
10 Termine | EUR 100,00  
**Fr, ab 31.01.2025** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2502661850** | Wildenbruchstraße 27

#### Qi Gong (Workshop)

##### Die Acht Brokate

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

Petra Eckertz-Kleinau  
1 Termin | EUR 45,00  
**So, 23.02.2025** | 10:00 – 15:00 Uhr  
**2502661851** | 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.

Masoumeh Shokri-Helten  
1 Termin | EUR 38,00  
**Sa, 12.04.2025** | 10:00 – 14:00 Uhr  
**2502661865** | Gerresheimer Straße 90

### Chakrenmeditation

Chakren sind Energiezentren entlang der Wirbelsäule, die den Fluss von Lebensenergie regulieren. Es gibt sieben Hauptchakren, die verschiedene Aspekte unseres Seins beeinflussen und unser Wohlbefinden fördern. Durch Meditation und Atemübungen lernen wir, diese Energiezentren wahrzunehmen, zu aktivieren und zu harmonisieren, was Blockaden löst, Stress abbaut und die Selbstheilungskräfte stärkt.

Brigitte Krings

4 Termine | EUR 64,00

**Mo, ab 28.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2502662871** | Gerresheimer Straße 90

### Ganzheitliches Stressmanagement mit Ayurveda und Achtsamkeit

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als BU nach dem AWbG anerkannt

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

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

Ingrid Hartings

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

**Mo–Fr, ab 12.05.2025** | 09:30 – 15:00 Uhr

**2502661955** | Gerresheimer Straße 90

### Leben in Balance – Frauengesundheit in der Lebensmitte

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

Physische und emotionale Erschöpfung trifft uns alle irgendwann: Stress im Job, Alltagshürden, die Bedürfnisse der Eltern und eigene Beschwerden in den Wechseljahren. Spätestens jetzt gilt es, proaktiv zu handeln, zu entschleunigen und die eigene Kraft wiederzufinden. Ein erster Schritt für Frauen in der Lebensmitte, um mit Achtsamkeit sowie Wissen aus Psychologie, Medizin und Endokrinologie zu mehr Gelassenheit und innerer Balance zurückzufinden.

Claudia Bauer

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

**Mo–Fr, ab 10.02.2025** | 10:00 – 15:30 Uhr

**2502661854** | Gerresheimer Straße 90

### Leben in Balance – Männergesundheit in der Lebensmitte

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

Was passiert wirklich in der Lebensmitte, und gibt es die „Midlife-Crisis“ zwischen 40 und 60? Viele möchten ihren Neustart erst mit Beginn der Rente wagen. Andere überlegen schon früher, welche Talente und Ressourcen noch immer in ihnen stecken, die spätestens jetzt endlich hervorgeholt werden sollten. Auch die eigenen Bedürfnisse rücken oft subtil aber drängend in den Vordergrund. Die Frage stellt sich also unweigerlich, wenn nicht jetzt, wann dann? Aber was sagen mein Körper, meine Gesundheit dazu und wie kann ich mich neben all dem gefühlten Stress überhaupt noch gesund und ausgeglichen fühlen?

Claudia Bauer

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

**Mo–Fr, ab 10.03.2025** | 10:00 – 15:30 Uhr

**2502661855** | Gerresheimer Straße 90

Gesunde Ernährung

**Basenfasten**

Infos auf Seite 96

## Meditation

### Ein Tag für Dich

#### Kraft tanken, Ruhe finden, Selbstliebe spüren

Tauche ein in einen Tag voller Inspiration, Meditation und kreativer Entfaltung! Heute erkunden wir gemeinsam die Quellen der inneren Kraft und Resilienz. Mit verschiedenen Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen und kreativen Elementen legen wir den Fokus auf vier Themenbereiche: Kraftquellen und Ressourcen, Achtsamkeit, Kraft der inneren Bilder, Werte und Lebensführung.

Brigitte Krings

1 Termin | EUR 64,00

**Sa, 22.02.2025** | 10:00 – 17:00 Uhr

**2502661870** | Gerresheimer Straße 90

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt. Angewandte Achtsamkeit im Alltag kann uns helfen, die innere Gelassenheit in Beruf und Alltag zu bewahren und Stress zu reduzieren. Das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung, deren gesundheitsfördernde Wirkung durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen, sanfte Yoga- und Dehnübungen.

Ingrid Hartings

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

**Mo–Fr, ab 17.02.2025** | 09:30 – 15:00 Uhr

**2502661956** | Gerresheimer Straße 90

Ingrid Hartings

4 Termine (24 Ustd.) | EUR 260,00

**Mo–Do, ab 14.04.2025** | 09:30 – 15:00 Uhr

**2502662956** | Gerresheimer Straße 90

## Yoga: Workshops

### 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 gleichzeitig das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Masoumeh Shokri-Helten

1 Termin | EUR 40,00

**Sa, 10.05.2025** | 10:00 – 14:00 Uhr

**2502662470** | Gerresheimer Straße 90

### Yoga und Brainfood

Hier erwartet Sie eine perfekte Kombination aus körperlicher und mentaler Stärkung. In den Yoga-Einheiten finden Sie die Balance zwischen Aktivität und Entspannung, um Ihr inneres Gleichgewicht zu fördern. Zusätzlich bereiten wir gemeinsam kleine, ayurvedische Snacks zu, die Ihren Körper und Geist nähren. Entdecken Sie Techniken der Meditation und Atemübungen, um Ihre innere Klarheit und Lebensenergie zu steigern.

Masoumeh Shokri-Helten

2 Termine | EUR 75,00

**Sa, ab 15.03.2025** | 10:00 – 14:00 Uhr

**2502661469** | Gerresheimer Straße 90

### Yoga und Selbstwert

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

Peggy Schröder

1 Termin | EUR 40,00

**Sa, 15.02.2025** | 10:00 – 14:00 Uhr

**2502661470** | Gerresheimer Straße 90

### Yoga und Frausein

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

Peggy Schröder

1 Termin | EUR 40,00

**Sa, 05.04.2025** | 10:00 – 14:00 Uhr

**2502662469** | Gerresheimer Straße 90

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

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

Gisela Dombrowsky

1 Termin | EUR 45,00

**Sa, 11.05.2025** | 10:00 – 15:15 Uhr

**2502662465** | 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.

#### Kursstart: April

Sana Migati Kozlica  
12 Termine | EUR 126,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502661402** | Gerresheimer Straße 90

**Mo, ab 13.01.2025** | 19:35 – 21:05 Uhr  
**2502661403** | Gerresheimer Straße 90

Susanne Heppner  
12 Termine | EUR 126,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502661600** | Wildenbruchstraße 27

Imma Schneider  
12 Termine | EUR 126,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502661500** | Münsterstraße 121

**Mo, ab 13.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502661501** | Münsterstraße 121

Heike Christmann  
13 Termine | EUR 136,50  
**Di, ab 14.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502661405** | Gerresheimer Straße 90

**Di, ab 14.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502661406** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt  
13 Termine | EUR 136,50  
**Di, ab 14.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502661604** | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt  
13 Termine | EUR 136,50  
**Di, ab 14.01.2025** | 19:35 – 21:05 Uhr  
**2502661606** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt  
13 Termine | EUR 136,50  
**Di, ab 14.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502661607** | Wildenbruchstraße 27

**Di, ab 14.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502661605** | Wildenbruchstraße 27

Gabriele Engelhardt  
12 Termine | EUR 126,00  
**Mi, ab 22.01.2025** | 10:30 – 12:00 Uhr  
**2502661413** | Gerresheimer Straße 90

**Mi, ab 22.01.2025** | 16:30 – 18:00 Uhr  
**2502661409** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann  
13 Termine | EUR 136,50  
**Mi, ab 15.01.2025** | 18:15 – 19:45 Uhr  
**2502661410** | Gerresheimer Straße 90

Peggy Schröder  
13 Termine | EUR 136,50  
**Mi, ab 15.01.2025** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2502661608** | Wildenbruchstraße 27

Masoumeh Shokri-Helten  
13 Termine | EUR 136,50  
**Do, ab 16.01.2025** | 09:15 – 10:45 Uhr  
**2502661412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
13 Termine | EUR 136,50  
**Do, ab 16.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502661610** | Wildenbruchstraße 27

**Do, ab 16.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502661611** | Wildenbruchstraße 27

#### Kursstart: April

Sana Migati Kozlica  
10 Termine | EUR 105,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502662402** | Gerresheimer Straße 90

**Mo, ab 28.04.2025** | 19:35 – 21:05 Uhr  
**2502662403** | Gerresheimer Straße 90

Susanne Heppner  
10 Termine | EUR 105,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502662600** | Wildenbruchstraße 27

Imma Schneider  
10 Termine | EUR 105,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502662500** | Münsterstraße 121

**Mo, ab 28.04.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502662501** | Münsterstraße 121

Heike Christmann  
10 Termine | EUR 105,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502662405** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt  
10 Termine | EUR 105,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502662604** | Wildenbruchstraße 27

**Di, ab 29.04.2025** | 19:35 – 21:05 Uhr  
**2502662606** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt  
10 Termine | EUR 105,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502662607** | Wildenbruchstraße 27

**Di, ab 29.04.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502662605** | Wildenbruchstraße 27

Heike Christmann  
10 Termine | EUR 105,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502662406** | Gerresheimer Straße 90

**Mi, ab 30.04.2025** | 18:15 – 19:45 Uhr  
**2502662410** | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Engelhardt  
10 Termine | EUR 105,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 10:30 – 12:00 Uhr  
**2502662413** | Gerresheimer Straße 90

**Mi, ab 30.04.2025** | 16:30 – 18:00 Uhr  
**2502662409** | Gerresheimer Straße 90

Peggy Schröder  
10 Termine | EUR 105,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 18:30 – 20:00 Uhr  
**2502662608** | Wildenbruchstraße 27

Masoumeh Shokri-Helten  
8 Termine | EUR 84,00  
**Do, ab 08.05.2025** | 09:15 – 10:45 Uhr  
**2502662412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
8 Termine | EUR 84,00  
**Do, ab 08.05.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502662610** | Wildenbruchstraße 27

**Do, ab 08.05.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502662611** | Wildenbruchstraße 27

### Hatha Yoga für den Rücken – Entspannung im Alltag

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.

#### Kursstart Januar

Birgit Pfau  
12 Termine | EUR 126,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 09:00 – 10:30 Uhr  
**2502661700** | Gericusstraße 14

Birgit Pfau  
12 Termine | EUR 78,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 10:45 – 11:45 Uhr  
**2502661704** | Gericusstraße 14

Birgit Pfau  
13 Termine | EUR 136,50  
**Di, ab 14.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502661702** | Gericusstraße 14

**Di, ab 14.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502661701** | Gericusstraße 14

Masoumeh Shokri-Helten  
13 Termine | EUR 136,50  
**Di, ab 14.01.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502661506** | Münsterstraße 121

**Di, ab 14.01.2025** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2502661505** | Münsterstraße 121

#### Kursstart April

Birgit Pfau  
10 Termine | EUR 84,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 09:00 – 10:30 Uhr  
**2502662700** | Gericusstraße 14

Birgit Pfau  
10 Termine | EUR 65,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 10:45 – 11:45 Uhr  
**2502662704** | Gericusstraße 14

Birgit Pfau  
10 Termine | EUR 105,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502662702** | Gericusstraße 14

**Di, ab 29.04.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502662701** | Gericusstraße

Masoumeh Shokri-Helten  
10 Termine | EUR 105,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2502662506** | Münsterstraße 121

Masoumeh Shokri-Helten  
10 Termine | EUR 136,50  
**Di, ab 29.04.2025** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2502662505** | Münsterstraße 121

### Power Yoga

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

Katharina Bauch  
12 Termine | EUR 126,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 20:00 – 21:30 Uhr  
**2502661602** | Wildenbruchstraße 27

Katharina Bauch  
10 Termine | EUR 105,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 20:00 – 21:30 Uhr  
**2502662602** | Wildenbruchstraße 27

### Yin Yoga und Meditation

Tiefe Atmung, sanfte Meditation und lang gehaltene Positionen sind die Hauptmerkmale dieses passiven Yogastils. Eine lange Verweildauer in den verschiedenen Positionen lässt den Übenden immer tiefer in die jeweilige Haltung sinken. Unterstützt durch verschiedene Hilfsmittel werden die unterschiedlichen Muskelpartien sanft gelockert sowie Verspannungen im Bindegewebe und den Faszien behutsam gedehnt.

Heike Christmann  
13 Termine | EUR 84,50  
**Mi, ab 15.01.2025** | 20:00 – 21:00 Uhr  
**2502661408** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann  
10 Termine | EUR 65,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 20:00 – 21:00 Uhr  
**2502662408** | 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  
12 Termine | EUR 126,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 19:35 – 21:05 Uhr  
**2502661633** | Wildenbruchstraße 27

Susanne Heppner  
10 Termine | EUR 105,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 19:35 – 21:05 Uhr  
**2502662633** | 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.

Verena Polt  
11 Termine | EUR 115,50  
**Di, ab 28.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502661716** | Alt-Eller 31 a

Verena Polt  
11 Termine | EUR 115,50  
**Di, ab 28.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502661715** | Alt-Eller 31 a

Verena Polt  
11 Termine | EUR 115,50  
**Di, ab 29.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502662716** | Alt-Eller 31 a

Verena Polt  
11 Termine | EUR 115,50  
**Di, ab 29.04.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2502662715** | Alt-Eller 31 a

### 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. Quereinsteig möglich.

Richarda Bremer  
11 Termine | EUR 106,00  
**Mo, ab 10.03.2025** | 11:15 – 12:45 Uhr  
**2502661880** | Gerresheimer Straße 90

## Body Fit

### Body Fit

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

Sandra Hecklinger  
13 Termine | EUR 130,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 09:30 – 10:30 Uhr  
**2502661030** | Gerresheimer Straße 90

Elita Hidalgo  
13 Termine | EUR 130,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 18:30 – 19:30 Uhr  
**2502661031** | Münsterstraße 121

Sandra Hecklinger  
11 Termine | EUR 110,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 09:30 – 10:30 Uhr  
**2502662030** | Gerresheimer Straße 90

Elita Hidalgo  
11 Termine | EUR 110,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 18:30 – 19:30 Uhr  
**2502662031** | Münsterstraße 121

## Body-Styling

### Body-Styling

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

Karl-Heinz Dalheimer  
13 Termine | EUR 195,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2502661045** | Jülicher Straße 29

Karl-Heinz Dalheimer  
11 Termine | EUR 165,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2502662045** | Jülicher Straße 29

### Fortgeschrittene

Heike Waschler, Elita Hidalgo  
13 Termine | EUR 195,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 19:30 – 21:00 Uhr  
**2502661047** | Münsterstraße 121

Sandra Hecklinger  
13 Termine | EUR 195,00  
**Sa, ab 18.01.2025** | 10:30 – 12:00 Uhr  
**2502661050** | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler, Elita Hidalgo  
11 Termine | EUR 165,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 19:30 – 21:00 Uhr  
**2502662047** | Münsterstraße 121

Sandra Hecklinger  
11 Termine | EUR 165,00  
**Sa, ab 03.05.2025** | 10:30 – 12:00 Uhr  
**2502662050** | 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  
13 Termine | EUR 195,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502661068** | Graf-Recke-Straße 94

Alexandra Peters  
13 Termine | EUR 195,00  
**Do, ab 16.01.2025** | 19:15 – 20:45 Uhr  
**2502661070** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Schmitz  
11 Termine | EUR 165,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2502662068** | Graf-Recke-Straße 94

Alexandra Peters  
8 Termine | EUR 120,00  
**Do, ab 08.05.2025** | 19:15 – 20:45 Uhr  
**2502662070** | Gerresheimer Straße 90

## Körpertraining

### Fit im Alltag

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

#### Frauen

Heike Waschler  
13 Termine | EUR 130,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 18:30 – 19:30 Uhr  
**2502661085** | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp  
13 Termine | EUR 130,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 18:00 – 19:00 Uhr  
**2502661086** | Fleher Straße 213

Beate Roßkamp  
13 Termine | EUR 130,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 19:00 – 20:00 Uhr  
**2502661087** | Fleher Straße 213

Heike Waschler  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 18:30 – 19:30 Uhr  
**2502662085** | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 18:00 – 19:00 Uhr  
**2502662086** | Fleher Straße 213

Beate Roßkamp  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 19:00 – 20:00 Uhr  
**2502662087** | Fleher Straße 213

#### Frauen / Männer

Beate Roßkamp  
13 Termine | EUR 97,50  
**Di, ab 14.01.2025** | 20:15 – 21:00 Uhr  
**2502661098** | Suitbertusstraße 15

Beate Roßkamp  
10 Termine | EUR 75,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 20:15 – 21:00 Uhr  
**2502662098** | 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 wohlthuende Weise ab und steigern damit auch noch Ihre eigene Beweglichkeit.

#### Anfänger

Stefan Lindecke  
13 Termine | EUR 130,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 20:00 – 21:00 Uhr  
**2502661004** | Jülicher Straße 29

Stefan Lindecke  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 20:00 – 21:00 Uhr  
**2502662004** | Jülicher Straße 29

#### Vorkenntnisse

Sabina Ducrée  
13 Termine | EUR 130,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 18:30 – 19:30 Uhr  
**2502661002** | Gerresheimer Straße 90

Sabina Ducrée  
13 Termine | EUR 130,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 19:30 – 20:30 Uhr  
**2502661003** | Gerresheimer Straße 90

Sabina Ducrée  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 18:30 – 19:30 Uhr  
**2502662002** | Gerresheimer Straße 90

Sabina Ducrée  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 19:30 – 20:30 Uhr  
**2502662003** | Gerresheimer Straße 90

#### Fortgeschrittene

Sandra Hecklinger  
13 Termine | EUR 130,00  
**Fr, ab 17.01.2025** | 09:30 – 10:30 Uhr  
**2502661007** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger  
13 Termine | EUR 130,00  
**Fr, ab 17.01.2025** | 10:45 – 11:45 Uhr  
**2502661008** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger  
11 Termine | EUR 110,00  
**Fr, ab 02.05.2025** | 09:30 – 10:30 Uhr  
**2502662007** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger  
11 Termine | EUR 110,00  
**Fr, ab 02.05.2025** | 10:45 – 11:45 Uhr  
**2502662008** | Gerresheimer Straße 90

#### Frauen

Heike Waschler  
13 Termine | EUR 130,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 14:00 – 15:00 Uhr  
**2502661010** | Im Grund 78-80

Heike Waschler  
13 Termine | EUR 130,00  
**Di, ab 14.01.2025** | 15:00 – 16:00 Uhr  
**2502661011** | Im Grund 78-80

Heike Waschler  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 14:00 – 15:00 Uhr  
**2502662010** | Im Grund 78-80

Heike Waschler  
10 Termine | EUR 100,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 15:00 – 16:00 Uhr  
**2502662011** | 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 wirbelsäulengerechtes Verhalten und Übungen zur Geschicklichkeit und zum Gleichgewicht. Auch Dehn- und Entspannungsübungen stehen auf dem Programm.

#### Frauen

Andrea Lierenfeld  
12 Termine | EUR 90,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 09:15 – 10:00 Uhr  
**2502661101** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
13 Termine | EUR 97,50  
**Di, ab 14.01.2025** | 09:45 – 10:30 Uhr  
**2502661105** | Gerresheimer Straße 90

Alexandra Peters  
13 Termine | EUR 97,50  
**Do, ab 16.01.2025** | 18:15 – 19:00 Uhr  
**2502661112** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
10 Termine | EUR 75,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 09:15 – 10:00 Uhr  
**2502662101** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
10 Termine | EUR 75,00  
**Di, ab 29.04.2025** | 09:45 – 10:30 Uhr  
**2502662105** | Gerresheimer Straße 90

Alexandra Peters  
8 Termine | EUR 60,00  
**Do, ab 08.05.2025** | 18:15 – 19:00 Uhr  
**2502662112** | Gerresheimer Straße 90

#### Frauen / Männer

Andrea Lierenfeld  
13 Termine | EUR 90,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 10:15 – 11:00 Uhr  
**2502661125** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
10 Termine | EUR 75,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 10:15 – 11:00 Uhr  
**2502662125** | Gerresheimer Straße 90

## Spezielles

### Fit Mix für den Rücken

#### Frauen

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

Dagmar Mompean  
13 Termine | EUR 130,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 09:30 – 10:30 Uhr  
**2502661076** | Münsterstraße 121

Dagmar Mompean  
13 Termine | EUR 130,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 10:30 – 11:30 Uhr  
**2502661077** | Münsterstraße 121

Dagmar Mompean  
11 Termine | EUR 110,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 09:30 – 10:30 Uhr  
**2502662076** | Münsterstraße 121

Dagmar Mompean  
11 Termine | EUR 110,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 10:30 – 11:30 Uhr  
**2502662077** | Münsterstraße 121

### Selbstverteidigung / Selbstbehauptung für Erwachsene (ab 18 Jahren)

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die ihre Selbstverteidigungsfähigkeiten verbessern möchten. Neben theoretischen Grundlagen werden vor allem praktische Techniken für unterschiedliche Situationen vermittelt. Rechtliche Grundlagen, Grenzen ziehen, praktische Übungen zur Selbstverteidigung, besondere Situationen (Verhalten bei Dunkelheit, in Parkhäusern, an S-Bahn-Stationen).

Dimitrios Georgoulidis  
2 Termine | EUR 60,00  
**Sa, 15.02.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**Sa, 22.02.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**2502661160** | Gerresheimer Straße 90

Dimitrios Georgoulidis  
2 Termine | EUR 60,00  
**Sa, 17.05.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**Sa, 24.05.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr  
**2502662160** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie  
noch mehr Kurse  
auf unserer  
Homepage!

asg-bildungsforum.de

## Wirbelsäulengymnastik

### Wirbelsäulengymnastik

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

Ralph Gasper  
12 Termine | EUR 120,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 18:30 – 19:30 Uhr  
**2502661126** | Gericusstraße 14

Julia Gasper  
12 Termine | EUR 120,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 19:30 – 20:30 Uhr  
**2502661127** | Gericusstraße 14

Ralph Gasper  
10 Termine | EUR 100,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 18:30 – 19:30 Uhr  
**2502662126** | Gericusstraße 14

Julia Gasper  
10 Termine | EUR 120,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 19:30 – 20:30 Uhr  
**2502662127** | Gericusstraße 14

## Rückengymnastik

### Rückengymnastik

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

Romy Maksimovic  
12 Termine | EUR 120,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 18:00 – 19:00 Uhr  
**2502661128** | Gerresheimer Straße 90

Romy Maksimovic  
12 Termine | EUR 120,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 19:00 – 20:00 Uhr  
**2502661129** | Gerresheimer Straße 90

Romy Maksimovic  
10 Termine | EUR 100,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 18:00 – 19:00 Uhr  
**2502662128** | Gerresheimer Straße 90

Romy Maksimovic  
10 Termine | EUR 100,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 19:00 – 20:00 Uhr  
**2502662129** | Gerresheimer Straße 90

## Wassergymnastik

### Wassergymnastik Frauen / Männer

Die positiven Eigenschaften des Mediums Wasser helfen Ihnen auf sanfte Art, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Die Kurse helfen dabei, gesundheitliche Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Bluthochdruck und Stress zu vermindern und körperliche Gesundheitsressourcen zu stärken.

Schwimmkenntnisse nicht erforderlich.

Miguel Wald  
12 Termine | EUR 168,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 19:15 – 20:00 Uhr  
**2502661213** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic  
13 Termine | EUR 182,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 18:00 – 18:45 Uhr  
**2502661332** | Am Massenberger Kamp 45

Romy Maksimovic  
13 Termine | EUR 182,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 18:45 – 19:30 Uhr  
**2502661333** | Am Massenberger Kamp 45

Miguel Wald  
10 Termine | EUR 140,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 19:15 – 20:00 Uhr  
**2502662213** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic  
11 Termine | EUR 154,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 18:00 – 18:45 Uhr  
**2502662332** | Am Massenberger Kamp 45

Romy Maksimovic  
11 Termine | EUR 154,00  
**Mi, ab 30.04.2025** | 18:45 – 19:30 Uhr  
**2502662333** | Am Massenberger Kamp 45

## Aquafitness

### 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  
12 Termine | EUR 168,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 17:45 – 18:30 Uhr  
**2502661210** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald  
12 Termine | EUR 168,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 18:30 – 19:15 Uhr  
**2502661211** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald  
12 Termine | EUR 168,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 20:00 – 20:45 Uhr  
**2502661214** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald  
10 Termine | EUR 140,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 17:45 – 18:30 Uhr  
**2502662210** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald  
10 Termine | EUR 140,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 18:30 – 19:15 Uhr  
**2502662211** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald  
10 Termine | EUR 140,00  
**Mo, ab 28.04.2025** | 20:00 – 20:45 Uhr  
**2502662214** | Wrangelstraße 40

Kinder-  
schwimmen  
Infos auf Seite 32

## Tanz

### Schnupperkurs Boogie-Woogie

#### Paar- und Gruppentanz mit beliebten Melodien

Der Kurs bietet zahlreiche Schritt- und Figurenvarianten und ist für jedes Alter und jedes Können geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Erklärung und Grundlagen. Aufwärmphase. Sechser-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

1 Termin | EUR 15,00

**Mo, 17.03.2025** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2502941001** | Gerresheimer Straße 90

Jürgen Reuter

1 Termin | EUR 15,00

**Mo, 23.06.2025** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2502942001** | Gerresheimer Straße 90

### Contact-Improvisation

#### Workshop

Der Tanz entsteht aus dem physischen Spiel und dem direkten Körperkontakt der sich bewegenden Tanzenden. Das Ergebnis umfasst Tanzqualitäten von sanft und langsam bis wild und akrobatisch. Durch Technik- und Wahrnehmungsübungen werden die verschiedenen Elemente der Contact-Improvisation systematisch erarbeitet.

Tänzerische Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Auch in der Bewegung eingeschränkte Menschen sind herzlich willkommen.

Irina Hortin

1 Termin | EUR 35,00

**So, 09.03.2025** | 10:30 – 14:00 Uhr

**2502941011** | Gerresheimer Straße 90

Irina Hortin

1 Termin | EUR 35,00

**So, 08.06.2025** | 10:30 – 14:00 Uhr

**2502942011** | Gerresheimer Straße 90

## Specials zum Valentinstag



### Sprachentag am 15.02.2025



Der stärkste Beweggrund zum Sprachenlernen ist oft eine bilinguale Freundschaft oder eine internationale Beziehung. Viele unserer Teilnehmenden sagen, sie lernen, um ihre Partner / ihre Partnerin und deren Familien besser zu verstehen und sich in deren Heimatländern selbstständig zurechtzufinden. Und am Samstag nach dem Valentinstag 2025 können Sie bei uns auch lernen, dem oder der Geliebten Ihre Liebe zu gestehen.

Kommen Sie zu unserem Valentinsprachentag unter dem Motto:  
„*Mit Liebe eine Sprache lernen*“ am **15.02.2025 von 10:30 – 14:45 Uhr**  
und lernen Sie eine Sprache Ihrer Wahl kennen!

### Arabisch

Nr: **2501321757**

### Englisch

Nr: **2501321110**

### Französisch

Nr: **2501321310**

### Hebräisch

Nr: **2501321727**

### Italienisch

Nr: **2501321508**

### Japanisch

Nr: **2501321795**

### Koreanisch

Nr: **2501321790**

### Niederländisch

Nr: **2501321640**

### Spanisch

Nr: **2501321406**

### Türkisch

Nr: **2501321706**

Jeder Termin  
**EUR 29,00**  
Werdener  
Straße 4

## Unsere Valentins-Highlights



### Ikebana-Workshop

Lernen Sie die Prinzipien und Techniken japanischer Blumenkunst kennen und arrangieren Sie eine harmonische Ikebana-Komposition aus Zweigen, Gräsern und Blüten! Finden Sie dabei inneren Ausgleich und künstlerischen Ausdruck.

Martina Justus  
1 Termin | EUR 60,00  
**Fr, 14.02.2025** | 16:30 – 19:30 Uhr  
**2501770007** | Gerresheimer Straße 90

### Botanik-Zeichnung

**Workshop**  
Erkunden Sie die Welt der Botanikzeichnung und kommen Sie den filigranen und kräftigen Formen von Blumen und Pflanzen auf die Spur! Halten Sie diese Oberflächentexturen, Blattformationen und individuelle Charakteristika einer jeden Pflanze auf Papier fest – als Geschenk, Erinnerungsstück oder Inspiration!

Petra Fröning  
1 Termin | EUR 45,00  
**Fr, 14.02.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr  
**2501770010** | Gerresheimer Straße 90

### Handlettering

**Einführung in die Kunst der Schriftzüge**

Liebevolle Grüße von Hand geschrieben! Dieser Workshop bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die Kunst des Handletterings. Entwerfen Sie eigene Designs für persönliche Botschaften und gestalten Sie diese mit Brush-Pens zu kunstvollen Schriftzug-Unikaten auf Karten.

Katja Renko  
1 Termin | EUR 55,00  
**Fr, 14.02.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr  
**2501770031** | Gerresheimer Straße 90

Feiern Sie Ihre Partnerschaft, Freundschaft, Familie oder sich selbst mit einem unserer kreativen Workshops zum Valentinstag!



### Cyanotypie

**Workshop**  
Erleben Sie den Zauber der Cyanotypie! Mit diesem fotografischen Druckverfahren erzeugen wir durch lichtempfindliche Chemikalien und Sonnenlicht Bilder im typischen Cyanblau. Experimentieren Sie mit der traditionellen Technik der Fotografie und erstellen Sie gemeinsam einmalige künstlerische Drucke – Symbolbilder und Erinnerungsstücke!

Alina Dietrich  
1 Termin | EUR 52,00  
**Fr, 14.02.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr  
**2501770009** | Gerresheimer Straße 90

### Yoga und Selbstwert

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

Peggy Schröder  
1 Termin | EUR 40,00  
**Sa, 15.02.2025** | 10:00 – 14:00 Uhr  
**2502661470** | Gerresheimer Straße 90

### Valentinsmenü

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Lassen Sie sich gemeinsam an diesem Abend von einer leichten Vorspeise zum Start bis hin zu einem verführerischen Dessert zum Abschluss verzaubern. Abgerundet wird das Menü selbstverständlich mit den passenden Weinen. Genießen Sie einen gemeinsamen Abend in schöner Atmosphäre.

1 Termin | EUR 43,00  
**Sa, 15.02.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr  
**2502660072** | Gerresheimer Straße 90

Bei unseren  
Koch- und  
Backkursen  
ist die  
Lebensmittelumlage  
bereits enthalten.

# Frisch gekocht!

## Kochen und Ernährung

### Basiswissen

#### Kochen von Anfang an

Jeder große Koch hat erst einmal mit dem kleinen 1x1 des Kochens angefangen. Und so lernen auch wir zuerst die Grundtechniken kennen und die wichtigsten Zubereitungsarten von Suppen, Fleisch, Geflügel, Gemüse, Beilagen und Süßspeisen.

Mohamed Ahmed

3 Termine | EUR 113,00

**Mo, ab 28.04.2025** | 18:15 – 22:00 Uhr  
**2502660032** | 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.

6 Termine | EUR 194,00

**Di, ab 14.01.2025** | 19:00 – 22:00 Uhr  
**2502660401** | Gerresheimer Straße 90

#### Schnelle Küche

##### Gesunde und leckere Kochideen für Berufstätige

Nach einem langen Tag hat man manchmal weder Lust noch Laune, auch noch den Kochlöffel zu schwingen und für sich oder die Familie zu kochen. Also wieder Tiefkühlpizza oder gar Schnitzel aus dem Toaster? Das muss nicht sein. Hier wird ruckzuck aufgetischt, denn mit schnellen Rezeptideen lassen sich leckere Gerichte auch ohne großen Aufwand zubereiten.

1 Termin | EUR 39,00

**Fr, 14.02.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr  
**2502660043** | Gerresheimer Straße 90

#### Leckerer 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.

1 Termin | EUR 37,00

**Do, 08.05.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr  
**2502660407** | Gerresheimer Straße 90

#### Gesunde Snacks & Fingerfood

##### Bunt und gesund – köstliche Snacks und Fingerfood

Ob Party oder gemütlicher Fernsehabend zu Hause – noch mehr Spaß macht es mit gesunden Snacks, die sich gut vorbereiten und aus der Hand essen lassen. An diesem Abend lernen Sie ein paar schnell zuzubereitende Rezepte für die beliebten kleinen Happen kennen. Da lebt man gerne von der Hand in den Mund.

1 Termin | EUR 38,00

**So, 04.05.2025** | 11:00 – 14:00 Uhr  
**2502660047** | Gerresheimer Straße 90

## Internationale Küche

### Möhren, Karotten oder Wurzeln: leckere Gerichte rund um das gesunde Gemüse

Möhren die ganze Woche! Aus dem Ofen, als cremige Suppe, knackigen Salat oder sündigen Wochenend-Kuchen – wir haben Möhren-Rezepte für jede Gelegenheit.

Natasha Kaplan

1 Termin | EUR 41,00

**Do, 20.03.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660085** | Gerresheimer Straße 90

### Frühlingsküche der Landfrauen

Rezepte aus der Landfrauenküche überzeugen durch die Verwendung einfacher Zutaten, aus denen tolle Gerichte von deftig bis fein gezaubert werden. Alles was Garten, Feld, Wiese und Gewässer hergeben, wird hier auf das Köstlichste verarbeitet. Frische aromatische Kräuter geben den zusätzlichen Kick.

1 Termin | EUR 39,00

**Di, 06.05.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660045** | Gerresheimer Straße 90

### Unbekanntes Mallorca

#### Vegetarische Küche von den spanischen Inseln

Mallorcas Küche ist ländlich geprägt, das bedeutet, es gibt viele rustikale Gerichte und die Zutaten werden oft von der regionalen Landwirtschaft erzeugt. Viele Speisen werden zwar mit Fleisch zubereitet, bestehen gleichermaßen aber oft auch nur aus deftigem Gemüse, zum Beispiel Kohl. Neben verschiedenen Tapas werden wir zwei leckere Eintöpfe zubereiten und eine Coca amb trempó, eine typisch mallorquinische Gemüsepizza. Bon profit!

Olaf Tschötschel

1 Termin | EUR 47,00

**Mi, 19.03.2025** | 18:00 – 21:45 Uhr

**2502660525** | Gerresheimer Straße 90

### Viva España

#### Spanische Spezialitäten

Heute tauchen wir ein in die klassische spanische Küche der Balearen. Freuen Sie sich auf die Klassiker, aber auch auf deftige mallorquinische Gerichte.

1 Termin | EUR 40,00

**Fr, 23.05.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660190** | Gerresheimer Straße 90

### Italienischer Abend

Ob mediterrane Kräuter, Olivenöl oder duftende Ciabatta – begeben Sie sich auf eine kleine kulinarische Entdeckungsreise und lernen Sie die traditionelle italienische Küche kennen, die mit ausgefallenen Fleischgerichten, frischem Fisch und knackigem Gemüse herrlich abwechslungsreiche Speisen zu bieten hat.

1 Termin | EUR 39,00

**Mi, 12.03.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660189** | Gerresheimer Straße 90

### Ukrainische Küche entdecken

Tauchen Sie ein in die herzhaften Aromen der ukrainischen Küche! In diesem Kochkurs lernen Sie, drei klassische Gerichte selbst zuzubereiten: den traditionellen Borschtsch, eine herzhafte Rote-Bete-Suppe; knusprige Blinis, die vielseitig gefüllten Pfannkuchen; und die beliebten Pelmeni, köstliche Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung.

Natasha Kaplan

1 Termin | EUR 41,00

**Do, 26.06.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660088** | Gerresheimer Straße 90

### Neue israelische Küche

Ob Falafel, Hazilim oder Shakshuka – israelisches Essen liegt seit einigen Jahren auch in den westlichen Metropolen absolut im Trend. Entdecken Sie an diesem Abend entsprechend dem Food-Trend Levante spannende neue Gerichte.

Natasha Kaplan

1 Termin | EUR 41,00

**Do, 20.02.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660089** | Gerresheimer Straße 90

### Typisch türkisch tafeln

Es erwartet Sie ein kulinarischer Streifzug durch Ostanatolien, von der Mittelmeerküste bis zur Ägäis.

Probieren Sie Joghurtsuppe, oder einen herzhaften Frikadellen-Kebab mit Auberginen und dazu einen Frühlingsreis mit Kräutern. Freuen Sie sich auf herrlich duftende Teigröllchen mit Käse-Pastrami-Füllung und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit einem köstlichen Kokus-Dattelnkonfekt.

Meral Batibeki-Duman

1 Termin | EUR 47,00

**So, 26.01.2025** | 11:00 – 15:30 Uhr

**2502660422** | Gerresheimer Straße 90

### Türkische Küche – vegetarische Genüsse

Außergewöhnliche Gerichte wie eine Pfefferminz-Almsuppe, Feta-Teigtaschen mit pikanter Auberginen/Porreefüllung, ein raffiniertes Zucchini-Möhren-Schicht Meze im köstlichen Joghurt-Walnussdip und ein buntgemischter Sellerie-Kichererbsen Eintopf, lassen uns heute erahnen, dass die türkische Küche für Vegetarier das reinste Paradies ist.

Meral Batibeki-Duman

1 Termin | EUR 47,00

**So, 09.02.2025** | 11:00 – 15:30 Uhr

**2502660427** | Gerresheimer Straße 90

### Fiesta Mexicana

Erleben Sie hier die kulinarische Vielfalt Mexikos. Entdecken Sie authentische Rezepte mit Mais, Chili, Bohnen, Avocados und Fleisch. Wir kochen heute traditionelle Gerichte, wie z. B. einen mexikanischen Mais-Eintopf „Pozole“, „Hühnchen-Chilaquiles“ und speziell zubereitete Kaktusblätter „Nopales“. Selbstgemachte Maistortillas dürfen hierbei natürlich nicht fehlen. Buen provencho!

Patricia Linares

1 Termin | EUR 39,00

**Di, 18.02.2025** | 18:00 – 21:00 Uhr

**2502660438** | 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. Versuchen wir uns also an leckeren Vorspeisen und herzhaften Hauptgerichten. Wir genießen dabei die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen der orientalischen Küche: Rosenwasser (aromatisch), eingelegte Zitronen (salzig-bitter), Raz El Hanout (würzig) und Harissa (scharf).

Olaf Tschoetschel

1 Termin | EUR 45,00

**Di, 24.06.2025** | 18:00 – 21:45 Uhr

**2502660526** | Gerresheimer Straße 90

### Indische Küche

Charakteristisch für die Küche Indiens sind farbenfrohe und geschmacksintensive (nicht scharfe!) Gerichte, die durch den Einsatz verschiedenster Gewürze die geographische Größe und reiche Kultur des Landes widerspiegeln. Im Workshop wird mit Original-Gewürzen ein landestypisches Essen vorbereitet und verkostet. Lassen Sie Ihren Gaumen den Subkontinent erkunden!

Deepika Sood

1 Termin | EUR 48,00

**Fr, 21.03.2025** | 18:00 – 21:45 Uhr

**2502660404** | Gerresheimer Straße 90

Deepika Sood

1 Termin | EUR 48,00

**Fr, 27.06.2025** | 18:00 – 21:45 Uhr

**2502660405** | Gerresheimer Straße 90

### Nordindische Gewürzküche

#### Tandoori Küche

Im Norden Indiens ist die Tandoori-Küche beheimatet. Eine besondere Form der Zubereitung sind die berühmten Masala-Gewürzmischungen, die einen starken Einfluss aus der persischen und arabischen Küche haben. Hier spielen vor allem Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel, Koriander, Safran und Chili eine Rolle. Typisch ist als Beilage hausgemachtes Fladenbrot (Naan). Freuen sie sich auf aromatische und farbenfrohe Gerichte.

Deepika Sood

1 Termin | EUR 48,00

**Fr, 04.04.2025** | 18:00 – 21:45 Uhr

**2502660406** | Gerresheimer Straße 90

### Köstliches aus Fernost

Sie haben Lust auf leichte Kost? Dann lassen Sie sich in die Welt der japanischen Küche entführen. Die japanische Küche ist nicht nur gesund, da sie sehr fettarm ist, sie ist auch äußerst vielfältig. Sie lebt von edlen Zutaten, die nicht groß in Szene gesetzt werden müssen. Feine Säure, leichte Süße und ein wenig Schärfe unterstreichen das Aroma der Speisen. Bekannt sind zwar vor allem die verschiedenen Formen von Sushi, doch es gibt viel mehr zu entdecken. Wir bereiten z. B. köstliche Nudelsuppen, Tempura und Yakitori zu, natürlich auch Sushi. Lassen Sie sich verzaubern!

Yumiko Yoshizawa

1 Termin | EUR 47,00

**Sa, 15.03.2025** | 15:00 – 18:45 Uhr

**2502660323** | Gerresheimer Straße 90

### Kochen mit dem Wok

Ob kochen, dämpfen, braten oder frittieren: Nach diesem Kurs können Sie mit dem Wok als vielseitigem Kochgeschirr umgehen und mit Fernöstlichem überraschen.

Ying Hu

1 Termin | EUR 37,00

**Mi, 29.01.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660336** | Gerresheimer Straße 90

Ying Hu

1 Termin | EUR 37,00

**Mi, 09.04.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660338** | Gerresheimer Straße 90

### Vegane japanische Küche

Insbesondere die japanische Küche bietet sich wunderbar für vegane Rezepte an, da hier besonders oft Gemüse und andere vegane Lebensmittel auf der Zutatenliste zu finden sind. Heute Abend stellen wir Ihnen unsere raffiniertesten Rezepte vor.

Yumiko Yoshizawa

1 Termin | EUR 46,00

**Sa, 08.02.2025** | 15:00 – 18:45 Uhr

**2502660062** | Gerresheimer Straße 90

### Bento – die japanische Lunchbox

Bentos erfreuen sich in Europa immer größerer Beliebtheit. Dabei sind die praktischen Lunchboxen gar keine Neuheit mehr, in Japan werden sie schon seit dem 5. Jahrhundert verwendet. Welche Philosophie hinter dem japanischen Pausenbrot steckt und wie Sie selbst ein gesundes und umwerfendes Bento zubereiten, verraten wir Ihnen heute.

Yumiko Yoshizawa

1 Termin | EUR 46,00

**Sa, 14.06.2025** | 15:00 – 18:45 Uhr

**2502660326** | Gerresheimer Straße 90

### Temaki Sushi

Lernen Sie die Kunst der japanischen Küche kennen und tauchen Sie ein in die Welt des Temaki Sushi. Entdecken Sie die Techniken und Geheimnisse hinter den beliebten handgerollten Sushi-Variationen. Temaki Sushi, auch als Handrollen bekannt, ist eine vielseitige und kreative Art, Sushi zu genießen, die sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Sushi-Liebhaber begeistern wird.

Yumiko Yoshizawa

1 Termin | EUR 48,00

**Sa, 24.05.2025** | 15:00 – 18:45 Uhr

**2502660324** | Gerresheimer Straße 90

### Kolumbianische Köstlichkeiten

Heute führt Sie unsere Feinschmeckerreise nach Kolumbien und bietet Ihnen verschiedene spannende Kombinationen von Mais, Maniok und Fleisch an. Lernen Sie authentische Gerichte wie den deftigen Eintopf „El Sancocho“ oder die traditionelle Süßigkeit „Los Patacones“ kennen. Knusprig zubereitete Kochbananen, auch bekannt als Patacones, sind eine köstliche Beilage.

Patricia Linares  
1 Termin | EUR 46,00  
**So, 16.03.2025** | 11:00 – 14:45 Uhr  
**2502660439** | Gerresheimer Straße 90

### Traditionelle venezolanische Küche

Lassen Sie sich durch landestypische Gerichte nach Venezuela entführen. Heute steht die Zubereitung von „Pabellón Criollo“ auf dem Programm. Das Nationalgericht Venezuelas besteht aus einer Kombination von Reis, geschmortem Rindfleisch, schwarzen Bohnen und Kochbananen. Die aus Maismehl hergestellten „Las Arepas“ können ganz nach persönlichen Geschmack gefüllt werden und runden unser exotisches Menü ab.

Patricia Linares  
1 Termin | EUR 46,00  
**So, 25.05.2025** | 11:00 – 14:45 Uhr  
**2502660440** | Gerresheimer Straße 90

### Thailändische Küche

Sie zählt mit zu den besten Küchen der Welt. Aromatische Gewürze, schonende Zubereitungsmethoden, wenig Fett und die Harmonie der Zutaten sind Kennzeichen thailändischer Küche, die tief in der Tradition verwurzelt ist. Die Köstlichkeiten dieser Küche sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

Arunee van Teeffelen  
1 Termin | EUR 40,00  
**Fr, 21.02.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr  
**2502660029** | Gerresheimer Straße 90

Arunee van Teeffelen  
1 Termin | EUR 40,00  
**Fr, 13.06.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr  
**2502660030** | Gerresheimer Straße 90

### Orientalische Vorspeisen

In der orientalischen Küche werden Vorspeisen zu nahezu jeder Mahlzeit gereicht. Dabei gibt es keine strenge Trennung zwischen Vorspeisen und Beilagen zu den Hauptgerichten. Zu den populärsten Vertretern zählen Hummus, ein Kichererbsenpüree, sowie Baba Ghanoush. Lernen Sie hier eine große Auswahl von bis zu zehn verschiedene Vorspeisen und deren Zubereitung kennen.

Mohamed Ahmed  
1 Termin | EUR 48,00  
**Sa, 17.05.2025** | 18:00 – 21:45 Uhr  
**2502660433** | Gerresheimer Straße 90

### Ägyptisch vegetarisch

#### Bissara

In unserem vegetarischen Kochkurs lernen Sie, köstliche ägyptische Eintöpfe zuzubereiten. Freuen Sie sich auf Bissara, ein kaltes Gericht aus aromatischen Saubohnen, sowie eine herzhaft rote Linsensuppe. Frisches, selbstgebackenes ägyptisches Brot rundet das Menü ab und verleiht den Gerichten eine besondere Note.

Mohamed Ahmed  
1 Termin | EUR 38,00  
**Sa, 22.02.2025** | 16:00 – 19:00 Uhr  
**2502660258** | Gerresheimer Straße 90

### Schawarma-Küche: saftig, würzig, frisch

Entdecken Sie die Welt des Schawarmas! In unserem Kochkurs bereiten Sie köstliches Hähnchen und zartes Lamm zu, verfeinert mit einer Vielfalt an aromatischen Gewürzen. Dazu lernen Sie, wie man eingelegtes Gemüse perfekt abrundet, um ein authentisches Geschmackserlebnis zu schaffen. Freuen Sie sich auf ein kulinarisches Abenteuer voller frischer Zutaten und intensiver Aromen.

Mohamed Ahmed  
1 Termin | EUR 46,00  
**So, 18.05.2025** | 18:00 – 21:45 Uhr  
**2502660253** | Gerresheimer Straße 90

### Kibbeh

Kibbeh ist ein traditionelles Gericht aus der Levante-Küche. Hierbei handelt es sich um frittierte Bällchen aus Bulgur, die meist mit einer orientalisch gewürzten Hackfleischmasse gefüllt werden. Serviert mit Fladenbrot und Gemüse ein absoluter Genuss.

Mohamed Ahmed  
1 Termin | EUR 43,00  
**Sa, 01.02.2025** | 16:00 – 19:45 Uhr  
**2502660256** | Gerresheimer Straße 90

### Kulinarische Safari: afrikanische Küche

Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise durch den afrikanischen Kontinent. Von der aromatischen Nomadensuppe bis hin zu herzhaftem Lammfleisch mit Paprika in Erdnussauce – wir zeigen Ihnen, wie man die authentischen Aromen und Gewürze der afrikanischen Küche perfekt kombiniert. Lernen Sie heute nicht nur neue Rezepte kennen, sondern auch die kulturellen Hintergründe und Traditionen, die jedes Gericht so besonders machen.

Ammanuel Mehzion  
1 Termin | EUR 41,00  
**Sa, 22.03.2025** | 12:00 – 15:00 Uhr  
**2502660500** | Gerresheimer Straße 90

Ammanuel Mehzion  
1 Termin | EUR 41,00  
**Sa, 21.06.2025** | 12:00 – 15:00 Uhr  
**2502660051** | Gerresheimer Straße 90

Sie wollen  
eine Kultur nicht nur  
kulinarisch erschließen?  
Besuchen Sie unsere

**Sprach-  
kurse**

## 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.

1 Termin | EUR 39,00

**Fr, 11.04.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660300** | Gerresheimer Straße 90

### Valentinsmenü

Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Daher beschäftigt sich diese Veranstaltung mit der Herstellung und dem Genuss von kulinarischen Gaumenfreuden, die Sie und Ihre/n Liebste/n verzaubern werden: von einer leichten Vorspeise zum Start bis hin zu einem verführerischen Dessert zum Abschluss. Abgerundet wird das Menü selbstverständlich mit den passenden Weinen. Genießen Sie also einen gemeinsamen Abend in schöner Atmosphäre und großer Runde. Und freuen Sie sich schon jetzt darauf, diesen Menüvorschlag später auch im kleinsten, privaten Kreise aufzutischen!

1 Termin | EUR 43,00

**Sa, 15.02.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660072** | 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!

1 Termin | EUR 39,00

**Do, 27.03.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660416** | Gerresheimer Straße 90

## Pâtisserie-Kunst

### Hefeteig – (k)ein leichtes Backvergnügen?

Wenn Sie sich bisher noch nicht an die Herstellung eines perfekt geflochtenen und schön verzierten Hefezopfs gewagt haben, sind Sie hier genau richtig.

Natasha Kaplan

1 Termin | EUR 34,00

**Do, 10.04.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660033** | Gerresheimer Straße 90

### Macaronsabend

Das klassische französische Feingebäck steht momentan ganz oben auf der Liste der beliebtesten Leckereien französischer Pâtisseriekunst. Verständlich, bei den unendlichen Kombinationsmöglichkeiten von Baiser und Füllung. Allerdings gilt es bei der Zubereitung auch einige Tipps und Kniffe zu beachten, denn für ein optimales Ergebnis muss alles stimmen.

Vera Modyaeva

1 Termin | EUR 58,00

**Fr, 28.03.2025** | 17:30 – 22:00 Uhr

**2502660031** | Gerresheimer Straße 90

### Naked Cake

Zu den schönsten aktuellen Tortentrends gehören die sogenannten Naked Cakes. Bei diesen mehrstöckigen Torten präsentieren sich Tortenböden mit unterschiedlichsten Füllungen ganz raffiniert und von außen schön sichtbar voneinander getrennt. Die besonders vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten von verschiedenen Zutaten und Geschmacksrichtungen machen diese Torte sehr beliebt zu jedem feierlichen Anlass.

Vera Modyaeva

1 Termin | EUR 58,00

**Sa, 25.01.2025** | 16:00 – 20:30 Uhr

**2502660408** | Gerresheimer Straße 90

### Torte Le Fraisier

Die Torte le Fraisier ist ein echter Klassiker unter den französischen Pâtisseriesorten. Mit einem raffinierten Pistazien-Biskuitboden, erlesenen, frischen Erdbeeren und einer leichten Vanille-Creme, passt sie perfekt in die Erdbeersaison und ist einfach himmlisch im Geschmack.

Vera Modyaeva

1 Termin | EUR 58,00

**So, 15.06.2025** | 10:30 – 15:00 Uhr

**2502660409** | Gerresheimer Straße 90

### Tarte, eine süße Verführung

Entdecken Sie mit uns verschiedene Teigvarianten des schmackhaften Mürbeteigkuchens und variieren Sie dazu unterschiedliche Füllungen und Meringue. Eröffnen Sie zu Hause ihre eigene Pâtisserie, bereiten Sie mühelos mit den vorgestellten universellen Rezepturen köstliche Tartes zu und lernen die Geheimnisse des perfekten Eischnees kennen.

Vera Modyaeva

1 Termin | EUR 58,00

**So, 16.02.2025** | 10:30 – 15:00 Uhr

**2502660410** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie unsere  
**Valentins-Specials**  
auf Seite 83 – 85

## 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. Wir fühlen uns schlapp, haben Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme. Höchste Zeit, den Körper zu entgiften. In der Basenfasten-Woche verzichten wir gemeinsam auf alle säurebildenden Lebensmittel. Tipps von unserer professionellen Beraterin zur Entspannung und ein begleitender Kochabend mit wertvollen basischen Rezeptideen unterstützen dabei.

Annegret Loges  
4 Termine | EUR 93,00

#### Informationsabend:

**Mi, 05.03.2025** | 18:30 – 20:00 Uhr

#### Fastenwoche:

**Fr, 07.03.2025** | 18:30 – 20:00 Uhr

**Mo, 10.03.2025** | 18:30 – 20:00 Uhr

#### Kochabend:

**Fr, 14.03.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660412** | Gerresheimer Straße 90

### So gut schmeckt basisch

#### Kochkurs für leicht bekömmliche Gerichte

Unsere Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf unseren Säure-Basen-Haushalt und somit auch auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Von der Nahrungsmitteltabelle bis hin zu kreativen Rezeptideen möchten wir Ihnen die basische Ernährung bei einem gemeinsam zubereiteten Menü vorstellen.

Annegret Loges  
1 Termin | EUR 37,00

**Mi, 02.04.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660415** | Gerresheimer Straße 90

### Naschen erlaubt

#### Süße Snacks ohne Raffinadezucker

Und ewig lockt der Keks: Manchmal geht es nicht ohne etwas Süßes. Hier gibt es die besten Rezepte für zuckerfreien Kuchen, Eis oder Nachtisch.

Annegret Loges  
1 Termin | EUR 34,00

**Do, 15.05.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502660425** | Gerresheimer Straße 90



**Hobby neu  
gedacht!**

**Kunst, Kultur  
und Kreativität**

## Kreativtechniken: Workshops

### Ikebana-Workshop am Valentinstag Workshop

Lernen Sie die Prinzipien und Techniken japanischer Blumenkunst kennen und arrangieren Sie eine harmonische Ikebana-Komposition aus Zweigen, Gräsern und Blüten! Finden Sie dabei inneren Ausgleich und künstlerischen Ausdruck.

Nach einer kurzen Einführung gestalten Sie Schritt für Schritt unter der Anleitung unserer Dozentin ein eigenes Gesteck aus behutsam ausgewählten und vorbereiteten Pflanzenteilen, Dabei lernen Sie den Umgang mit speziellem Werkzeug und erhalten Tipps und Anregungen rund um Ikebana. Keine Vorkenntnisse notwendig!

Martina Justus

1 Termin | EUR 60,00

**Fr, 14.02.2025** | 16:30 – 19:30 Uhr

**2501770007** | Gerresheimer Straße 90

### Cyanotypie – Malen mit Licht Workshop

Kommen Sie mit einer traditionellen Technik der Fotografie in Berührung und erleben Sie den Zauber der Cyanotypie!

Mit diesem fotografischen Druckverfahren erzeugen Sie durch lichtempfindliche Chemikalien und Sonnenlicht Bilder im typischen Cyanblau.

Nach einer Einführung experimentieren Sie mit selbstgemachten Schablonen und Naturmaterialien. Sie suchen nach passenden Motiven und verwandeln diese in individuelle künstlerische Drucke – zum Mitnehmen, Bewundern und Verschenken!

#### Am Valentinstag:

Alina Dietrich

1 Termin | EUR 52,00

**Fr, 14.02.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770009** | Gerresheimer Straße 90

Alina Dietrich

1 Termin | EUR 60,00

**Fr, 14.03.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770011** | Gerresheimer Straße 90

Alina Dietrich

1 Termin | EUR 60,00

**Fr, 11.04.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770012** | Gerresheimer Straße 90

### Textildruck mit Cyanotypie Workshop

Mit dem traditionellen fotografischen Verfahren des Blaudrucks lässt sich nicht nur Papier bedrucken, sondern auch Stoffe!

In diesem Workshop lernen Sie die Cyanotypie von Grund auf kennen: von der Herstellung der lichtempfindlichen Lösung über Auftrag auf den Stoff bis hin zum Belichten. Experimentieren Sie mit Schablonen, Gegenständen und Naturmaterialien und bedrucken Sie einen eigenen Baumwollbeutel – als ein künstlerisches Unikat, als Geschenk oder als Erinnerungsstück.

Alina Dietrich

1 Termin | EUR 85,00

**So, 15.06.2025** | 11:00 – 15:30 Uhr

**2501770013** | Gerresheimer Straße 90

### Amigurumi – tierischer Häkelspass für Anfänger

#### Workshop

Amigurumi bezeichnet auf Japanisch eine gehäkelte oder gestrickte Puppe und hat sich zu einem beliebten Häkeltrend entwickelt. Hat man erst einmal die richtige Technik erlernt, lassen sich niedliche Designs, wie z. B. kleine Tiere oder Puppen, kreieren.

Elvira Seidenhofer

1 Termin | EUR 42,00

**So, 13.04.2025** | 14:00 – 18:00 Uhr

**2502661833** | Gerresheimer Straße 90

### Einführung ins Handlettering – die Kunst der Schriftzüge

#### Workshop für Neugierige und Fortgeschrittene

Gestalten Sie individuelle Schriftzüge von Hand! Dieser Workshop bietet einen leichten Einstieg in die Kunst des Handletterings: Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte dieses Handwerks und dessen Grundlagen lernen Sie verschiedene Werkzeuge und Techniken kennen und probieren diese aus.

Im Anschluss entwerfen Sie eigene Designs für aussagekräftige Motivationssprüche und gestalten diese mit Brush Pens zu kunstvollen Schriftzug-Unikaten auf Karten.

#### Am Valentinstag:

Katja Renko

1 Termin | EUR 55,00

**Fr, 14.02.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770031** | Gerresheimer Straße 90

Katja Renko

1 Termin | EUR 58,00

**Di, 25.02.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2501770035** | Gerresheimer Straße 90

Katja Renko

1 Termin | EUR 58,00

**Fr, 11.04.2026** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2501770038** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie  
noch mehr Kurse  
auf unserer  
Homepage!

asg-bildungsforum.de

## Gelprint – kreative Drucktechnik für einzigartige Kunstwerke

### Workshop für Neugierige ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie die unendlichen Möglichkeiten des Geldrucks, einer Mischung aus Hochdruck und Collage! In diesem Workshop erzeugen Sie mit einer speziellen Gelplatte, Farben und Schablonen einzigartige Drucke und experimentieren dabei mit zahlreichen alltäglichen Gegenständen. Schritt für Schritt lernen Sie, die Farben zu schichten, Texturen zu erzeugen, Fotos zu übertragen, und gestalten Ihre eigenen ausdrucksstarken Kunstwerke. Tipps und Tricks unserer Dozentin inklusive.

Martina Justus

1 Termin | EUR 75,00

**Mi, 30.04.2025** | 16:30 – 19:30 Uhr

**2501770014** | Gerresheimer Straße 90

Martina Justus

1 Termin | EUR 75,00

**Mi, 21.05.2025** | 16:30 – 19:30 Uhr

**2501770015** | Gerresheimer Straße 90

Martina Justus

1 Termin | EUR 75,00

**Mi, 04.06.2025** | 16:30 – 19:30 Uhr

**2501770016** | Gerresheimer Straße 90

## Blumenzauber – Collagen aus Papier Workshop für Unerfahrene und Fortgeschrittene

In diesem Workshop untersuchen Sie zunächst die vielfältigen natürlichen Formen der Blumen und vereinfachen sie skizzenhaft mit Stift und Pinsel. Die abstrahierten Formen übertragen Sie auf Tonzeichenpapier und wandeln sie in Collage-Elemente um. Aus dieser bunten Sammlung gestalten Sie eine oder mehrere Kompositionen und kleben sie zu Collagen in handlichen Größen zwischen A4 und A6 fest.

Katja Renko

1 Termin | EUR 52,00

**Di, 18.02.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2501770041** | Gerresheimer Straße 90

Katja Renko

1 Termin | EUR 52,00

**Mi, 25.06.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2501770042** | Gerresheimer Straße 90

## Abstrakte Bilder im Druckverfahren Workshop

Tauchen Sie ein in die Welt der Abstraktion und gestalten Sie ausdrucksvolle Kunstwerke mit Hilfe von Karton und Druckfarbe!

In diesem Workshop erkunden Sie gemeinsam mit der Düsseldorfer Designerin Katja Renko die Vielfalt abstrakter geometrischer und organischer Formen. Sie erschaffen die Formen selbst und lernen, sie zu spannenden Kompositionen zusammenzufügen. Entdecken Sie neue Techniken und erzeugen Sie unerwartete Texturen und ungewöhnliche Effekte.

Katja Renko

1 Termin | EUR 60,00

**Di, 14.01.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2501770036** | Gerresheimer Straße 90

Katja Renko

1 Termin | EUR 60,00

**Fr, 14.03.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2501770037** | Gerresheimer Straße 90

## Illustration mit Schablonen

### Workshop für Neugierige

Gestalten Sie faszinierende Bilder mithilfe von Schablonen! Experimentieren Sie mit Licht und Schatten, mit ausgefallenen Formen, mit Farben und Texturen und lassen Sie fantastische und märchenhafte Welten entstehen. In diesem Workshop erwarten Sie eine inspirierende Atmosphäre, überraschende Techniken und einfaches Werkzeug, viel Raum für Improvisation und ausdrucksstarke Ergebnisse!

Katja Renko

1 Termin | EUR 60,00

**Di, 04.03.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2501770039** | Gerresheimer Straße 90

Katja Renko

1 Termin | EUR 60,00

**Di, 08.07.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2501770040** | Gerresheimer Straße 90

## Kreativtechniken: Kursreihe

### Ikebana-Kurs für Einsteiger

Lassen Sie sich von der traditionellen japanischen Blumenkunst inspirieren und erlernen Sie die Prinzipien und Techniken von Ikebana! Finden Sie dabei inneren Ausgleich und künstlerischen Ausdruck! In angenehmer Atmosphäre lernen Sie, die ausgewählten Pflanzen zu betrachten und zu würdigen, sie behutsam zusammenzustellen und zu stützen. Zweige, Blüten und Gräser arrangieren Sie Schritt für Schritt nicht nur zu einem harmonischen Blumengesteck, sondern zu einer Oase der Ruhe und Kontemplation.

Martina Justus

6 Termine | EUR 135,00

**Mi, 12.03.2025** | 16:30 – 18:45 Uhr

**2501770008** | Gerresheimer Straße 90

## Kunsthandwerk: Kursreihen

### Keramikkurs

In diesem Kurs werden Aufbautechniken von verschiedenen Formen und Figuren sowie Glasurtechniken vermittelt. Die Förderung der eigenen Kreativität als auch Anregungen durch die Kursleiterin sind Teil des Kurses. Der Kurs eignet sich für Anfänger und für Fortgeschrittene und wird max. in einer 12er Gruppe gelehrt.

In Kooperation: Hetjens Museum Düsseldorf

Marlies Conen

10 Termine | EUR 250,00

**Do, ab 09.01.2025** | 13:30 – 16:30 Uhr

**2501770017** | Schulstraße 4

Marlies Conen

10 Termine | EUR 250,00

**Do, ab 03.04.2025** | 13:30 – 16:30 Uhr

**2501770018** | Schulstraße 4

### Die Kunst des Hochdrucks: Linolschnitt

Entwerfen – Schneiden – Drucken: die Kursreihe erschließt den kreativen Weg zur eigenen Druck-Kunst.

Die ursprünglichste Technik der Druckgrafik, der Hochdruck, bietet unzählige kreative Möglichkeiten mit einfachsten Mitteln große Wirkungen zu erzeugen.

Alle Teilnehmer dürfen sich auf einen spannenden, kreativen Prozess freuen; vom ersten Entwurf bis hin zum fertigen Abdruck. Ohne Vorkenntnisse.

Petra Fröning

6 Termine | EUR 114,00

**Do, ab 16.01.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770024** | Gerresheimer Straße 90

Petra Fröning

6 Termine | EUR 114,00

**Do, ab 06.03.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770025** | Gerresheimer Straße 90

Petra Fröning

6 Termine | EUR 114,00

**Do, ab 08.05.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770026** | Gerresheimer Straße 90

### Holzschnitt

#### Grundkurs

Holzschnitt ist eine traditionelle Kunstform mit langer Geschichte in der Buchillustration! In diesem Kurs entwerfen Sie eigene Zeichnungen, übertragen diese auf das Transparentpapier und fertigen dann einen Druckstock aus weichem Holz an. Dabei lernen Sie das Werkzeug kennen und verfeinern Ihren Umgang damit.

Auf die erhabenen Teile des Druckstocks tragen Sie Farbe auf und pressen den Druckstoff auf Papier. Schon ist ein echtes Unikat entstanden! Ihr persönliches Kunstwerk!

Anna Beckenbach

4 Termine | EUR 90,00

**Mi, ab 22.01.2025** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2501770047** | Gerresheimer Straße 90

Anna Beckenbach

4 Termine | EUR 90,00

**Mi, ab 19.02.2025** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2501770048** | Gerresheimer Straße 90

Anna Beckenbach

4 Termine | EUR 90,00

**Mi, ab 19.03.2025** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2501770049** | Gerresheimer Straße 90

## Zeichnen und Malen: Workshops

### Kraft der Kreativität

#### Workshop

Finden Sie Selbstaustausch durch Form und Farbe und erleben Sie Freude an einer kreativen Gemeinschaft!

In diesem Workshop geht es um Zugang zu Ihrer schöpferischen Kraft. Durch Meditationsübungen verbinden Sie sich mit Ihren inneren Bildern. Anschließend bringen Sie die im Geist entstandenen Bilder intuitiv durch Malen, Zeichnen oder Collage zum Ausdruck. In einer wertschätzenden Atmosphäre betrachten wir zum Abschluss die entstandenen Werke und nehmen ihre stärkenden Botschaften mit in unseren Alltag.

Brigitte Krings

1 Termin | EUR 79,00

**Sa, 22.03.2025** | 10:00 – 16:00 Uhr

**2501770032** | Gerresheimer Straße 90

### Blumen zeichnen mit Buntstiften

#### Workshop

Erleben Sie die Freude, Blumen mit Buntstiften festzuhalten!

In diesem Workshop lernen Sie, die Vielfalt von Blumen mit Buntstiften auf Papier wiederzugeben. Sie beobachten Formen und Farben und lernen Schritt für Schritt, wie man diese abbildet. Die Spielfreude mit den Stiften steht dabei im Vordergrund. Es entstehen lebendige, farbenfrohe und zugleich zarte Blumenmotive voller Licht und Leichtigkeit! Farb- und Kompositionslehre sowie ein wenig Blumenkunde inklusive.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Karin Mihm

1 Termin | EUR 49,00

**Sa, 22.03.2025** | 14:00 – 17:00 Uhr

**2501770019** | Gerresheimer Straße 90

### Porträtzeichnung

#### Schnupper-Workshop

In diesem Workshop lernen Sie, mit Bleistift auf Papier ein Gesicht von einer Fotovorlage in der Vorderansicht zu zeichnen. Am Anfang üben Sie, Augen, Mund, Nase und Ohren abzubilden. Dann skizzieren Sie die Kopfform und zeichnen Hilfslinien ein, um die Proportionen eines Gesichts zu berücksichtigen. Schritt für Schritt ergänzen Sie Augen, Mund, Nase und Ohren, bis ein vollständiges lebensnahes Porträt entsteht, das die Stimmung und Persönlichkeit des Modells einfängt.

Karin Mihm

1 Termin | EUR 49,00

**Sa, 15.03.2025** | 14:00 – 17:00 Uhr

**2501770021** | Gerresheimer Straße 90

### 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

2 Termine | EUR 79,00

**Sa, 22.03.2025** | 13:00 – 17:30 Uhr

**So, 23.03.2025** | 10:00 – 14:30 Uhr

**2501770045** | Sonnenstraße 38-40  
(Hinterhof)

### Botanik-Zeichnung

#### Workshop für Unerfahrene und Fortgeschrittene

Blätter, Zweige, Blumen – lebendige oder getrocknete Modelle – dienen uns als Vorbild auf dem Tisch.

Mit dem Bleistift kommen wir ihrem Wesen näher und ergründen dabei die botanische Vielfalt: Oberflächentextur, Blattformationen und individuelle Charakteristika einer jeden Pflanze.

Durch Linien und Hell-Dunkel Modulation nähern wir uns dem Gesehenen an.

#### Am Valentinstag:

Petra Fröning

1 Termin | EUR 45,00

**Fr, 14.02.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770010** | Gerresheimer Straße 90

Petra Fröning

1 Termin | EUR 49,00

**Fr, 14.03.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770027** | Gerresheimer Straße 90

Petra Fröning

1 Termin | EUR 49,00

**Fr, 11.04.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770028** | Gerresheimer Straße 90

Petra Fröning

1 Termin | EUR 49,00

**Fr, 16.05.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770029** | Gerresheimer Straße 90

Petra Fröning

1 Termin | EUR 49,00

**Fr, 13.06.2025** | 17:00 – 20:00 Uhr

**2501770030** | Gerresheimer Straße 90

### Grundlagen für Urban Sketching

#### Wochenend-Workshop

Lernen Sie die Grundlagen des Urban Sketching kennen und fangen die Atmosphäre der Stadt ein – auf Reisen oder im Alltag!

In diesem Wochenend-Workshop erkunden Sie Techniken wie Perspektive, Schattierung und Komposition und lernen, lebendige Skizzen zu erstellen. Mit zugänglichen Übungen und professioneller Anleitung, unabhängig von Ihrem Kenntnisstand, entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten, erleben Freude am spontanen Zeichnen.

Katrin Roeber

2 Termine | EUR 79,00

**Sa, 12.07.2025** | 13:00 – 17:30 Uhr

**So, 13.07.2025** | 10:00 – 14:30 Uhr

**2501770046** | Sonnenstraße 38-40  
(Hinterhof)

## Zeichnen und Malen: Kursreihen

### Persönliche Kreativität umsetzen und künstlerische Freiräume entdecken Zeichnen und Malen

Die Kursreihen sind für Unerfahrene und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Je nach Kenntnisstand und Können gibt es Hilfestellung und Hinweise zum Finden der persönlichen Ausdrucksmöglichkeit.

Gearbeitet wird mit verschiedenen Techniken, wie Öl, Aquarell, Acryl, Gouache, Pastell- und Ölkreide, und zu unterschiedlichen, vorwiegend gegenständlichen Themen ganz nach individueller Wahl: Stilleben, Landschaft, Portrait, freie Kompositionsübungen, Licht und Schatten, Farbe und Form mit Pinsel und Spachtel auf Papier, Holz oder Leinwand.

Hannelore E. Busch

20 Termine | EUR 269,00

**Di, ab 28.01.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2501770004** | Gerresheimer Straße 90

Hannelore E. Busch

21 Termine | EUR 283,00

**Mi, ab 29.01.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2501770005** | Gerresheimer Straße 90

Hannelore E. Busch

21 Termine | EUR 283,00

**Fr, ab 31.01.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2501770006** | Gerresheimer Straße 90

### Pastellkreide

#### Grundkurs für Unerfahrene und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die Welt der Pastellmalerei in unserem Einführungskurs! Lernen Sie die grundlegenden Techniken, Werkzeuge und Materialien kennen. Unsere erfahrene Dozentin führt Sie ein in verschiedene Methoden, wie Verwischen, Schraffur und Tupfen und gibt praxisnahe Tipps für ausdrucksstarke Kunstwerke. Sie erhalten Einblicke in den Bildaufbau sowie die räumliche Wirkung durch Licht und Schatten.

Brigitte Krings

5 Termine | EUR 135,00

**Mi, ab 12.03.2025** | 18:00 – 20:15 Uhr

**2501770033** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Krings

5 Termine | EUR 135,00

**Mi, ab 07.05.2025** | 18:00 – 20:15 Uhr

**2501770034** | Gerresheimer Straße 90

### Aquarellmalerei

#### Grundkurs

Lernen Sie die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen: von Farbverläufen über Nass-in-Nass-Technik bis hin zum gezielten Einsatz von Licht und Schatten. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Motive lebendig und ausdrucksstark zu gestalten – sei es in der Natur, bei Stilleben oder abstrakten Kompositionen. Der Kurs eignet sich für Unerfahrene und leicht Fortgeschrittene, die ihre Kreativität entfalten und mit experimentieren möchten.

Anna Beckenbach

4 Termine | EUR 75,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2501770050** | Gerresheimer Straße 90

Anna Beckenbach

4 Termine | EUR 75,00

**Mi, ab 21.05.2025** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2501770051** | Gerresheimer Straße 90

Anna Beckenbach

4 Termine | EUR 75,00

**Mi, ab 25.06.2025** | 19:00 – 22:00 Uhr

**2501770052** | Gerresheimer Straße 90

### Blumen zeichnen mit Buntstiften

Entdecken Sie die Freude, die Vielfalt der Formen und Farben mit Buntstiften auf Papier festzuhalten!

In diesem Kurs lernen Sie und spielerisch, Blumen in ihren zahlreichen Facetten zu zeichnen. Sie beobachten und untersuchen die jeweiligen Blüten- und Blattformen der Pflanze und bilden diese Schritt für Schritt ab. Es entstehen lebendige, farbenfrohe und ausdrucksstarke Blumenmotive. Ganz nebenbei eignen Sie sich Grundwissen über Farbenlehre und Komposition an und tauchen ein in Blumensymbolik.

Karin Mihm

5 Termine | EUR 90,00

**Do, ab 08.05.2025** | 16:00 – 18:15 Uhr

**2501770020** | Gerresheimer Straße 90

### Porträtzeichnung für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie, mit Bleistift auf Papier lebensnahe Porträts von Fotovorlagen zu zeichnen. Schritt für Schritt skizzieren Sie Augen, Nase, Mund und Ohren aus verschiedenen Blickwinkeln. Sie lernen, den Kopf von vorne, von der Seite und wie im Halbprofil darzustellen und Bärte und Haare zu zeichnen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie man Selbstporträts angeht, Kindergesichter abbildet und die Stimmung und die Persönlichkeit der Modelle einfangen kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Karin Mihm

5 Termine | EUR 90,00

**Di, ab 01.04.2025** | 16:00 – 18:15 Uhr

**2501770022** | Gerresheimer Straße 90

Karin Mihm

5 Termine | EUR 90,00

**Di, ab 13.05.2025** | 16:00 – 18:15 Uhr

**2501770023** | Gerresheimer Straße 90

## Freie Meisterklasse

### Freies Meister-Atelier

An neun Sonntagen im Jahr treffen sich Absolventen der Freien Meisterklassen und künstlerisch Aktive im freien Meister-Atelier. In angenehmer Atmosphäre – und im inspirierenden Austausch mit Gleichgesinnten – werden eigene Ideen umgesetzt. Die anwesende Fachdozentin unterstützt bei künstlerischen Fragestellungen zu den individuellen Projekten und gibt Anregungen und Informationen zu den neuesten Kreativ-Techniken.

Hannelore E. Busch

9 Termine | EUR 380,00

**So, ab 19.01.2025** | 14:30 – 19:30 Uhr

**2501250006** | Gerresheimer Straße 90

### Freie Meisterklasse: Malerei und Zeichnung

#### Informationstag zum Jahrgang 2025/26

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. Um Anmeldung wird gebeten!

Hannelore E. Busch

1 Termin | gebührenfrei

**Sa, 11.01.2025** | 11:00 – 12:30 Uhr

**2501250020** | Gerresheimer Straße 90

### XXII. Freie Meisterklasse:

#### Malerei und Zeichnung

##### 1. Jahr Grundkurs (NEU)

Systematische Aus- und Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss in Malerei und Zeichnung mit verschiedenen Techniken und Themen. Der Kurs setzt sich aus einem Grundkurs über 2 Jahre mit 18 Wochenenden, abschließender Ausstellung und Zertifikatsverleihung zusammen. Danach kann der Aufbaukurs in derselben Systematik gewählt werden. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Das Künstlermaterial kann zur Verfügung gestellt werden und wird nach individuellem Bedarf berechnet. Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich.

Hannelore E. Busch

18 Termine | EUR 742,00

**Sa, ab 08.02.2025** | 13:00 – 18:00 Uhr

**2501250042** | Gerresheimer Straße 90

### Das Grundkurs-Programm

1. Bleistift: Punkt – Leere und Dichte – Hell und Dunkel: Komposition
2. Graphit: Linie – Struktur, Schraffur, Rhythmus, Blindes Konturieren
3. Buntstifte: Fläche – Form, Frottage, Komposition
4. Tusche: Raum – Perspektive – Licht und Schatten
5. Rötel: Porträt – Proportionslehre nach A. Dürer
6. Kohle: Akt – Bewegung – Proportionslehre
7. Pastell: Stilleben – Bildkomposition – Sgraffitotechnik
8. Pastell: Landschaft – Bildkomposition – Sgraffitotechnik
9. Ölpastell: Architektur und Technik - Möglichkeiten des Ölpastells
10. Gouache: Farblehre nach Johannes Itten
11. Aquarell: Flora – Farbaddition, Verlaufftechnik, Salz
12. Aquarell: Fauna – Abdecktechniken, Grattage
13. Acryl: Oszillation, Walze und Schwamm
14. Acryl: Lasurtechniken – Unter- und Übermalung
15. Acryl: Mischtechniken, Spachtelmalerei, Dripping, Cachetage
16. Öl: Farbperspektive, Grattage, Abklatschverfahren
17. Öl: Impastotechnik, Relief, Strukturen, Frottage
18. Öl: Spachteln, Palettemesser, Lasur

### Das Aufbaukurs-Programm

1. Stifte aller Art: Hand und Fuß
2. Silberstift, diverse Stifte: Porträt
3. Tusche, Acryl: Figur
4. Acryl, Öl: Gruppenbildnis – Schatten im surrealen Raum
5. Terpentinmalerei: Stilleben
6. Aquarell, Buntstifte: Interieur in pointillistische Manier
7. Öl, Acryl: Landschaft in impressionistischer Art
8. Eitempera, Gold: Ikone
9. Pigmente: Monochrome Malerei
10. Mosaik: aus 12 Keilrahmen
11. Kontur und expressive Malerei
12. Struktur und Farbe: Spachteltechnik auf Leinwand
13. Fries: Gemeinschaftsarbeit auf Leinwand
14. Art in boxes
15. Collage
16. Hochdruck: Linol- und Holzschnitt
17. Holzbildhauerei unter Leitung von Till Hausmann
18. Holz, Eisen: Malerei in Öl, Acryl, Tempera

## Nähen

### Alles über das Nähen

#### Gebührenfreie Informationsveranstaltung

Für alle Interessenten, die einen Kurs besuchen möchten, bieten wir diese gebührenfreie Veranstaltung an. Sie erhalten hier Informationen zu folgenden Punkten: Erläuterung zu Nähwerkzeugen, Auswahl des Stoffes sowie Verarbeitungs- und Pflegeeigenschaften, Tragekomfort, Auswahl und Handhabung eines Schnittmusters, Vorführung des Maschinennähens.

Ute Hinrichsmeyer

1 Termin | gebührenfrei

**Do, 09.01.2025** | 18:30 – 20:45 Uhr

**2502661801** | Gerresheimer Straße 90

### Nähmaschinenführerschein und Schnittmuster 1x1

#### Grundkurs / Einsteigerveranstaltung

Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und Basisinformation zur Arbeit mit Schnittmustern, Stoffen, Nähutensilien und Nähmaschinen. Die Einführung erfolgt praktisch durch die Herstellung eines Kissenbezugs.

Ute Hinrichsmeyer

2 Termine | EUR 40,00

**Sa, 25.01.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 26.01.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2502661812** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2 Termine | EUR 40,00

**Sa, 22.02.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 23.02.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2502661813** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2 Termine | EUR 40,00

**Sa, 22.03.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 23.03.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2502661814** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2 Termine | EUR 40,00

**Sa, 24.05.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 25.05.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2502661815** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2 Termine | EUR 40,00

**Sa, 21.06.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**So, 22.06.2025** | 10:00 – 13:00 Uhr

**2502661816** | 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 der Fortsetzung einer angefangenen Näharbeit oder der Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Schnittmuster oder an kleinen Änderungen. Unterstützt durch die Dozentin erlernen Sie Techniken entsprechend dem individuellen Bedarf und erhalten Tipps und Tricks zur erfolgreichen Umsetzung auch für zu Hause.

Ute Hinrichsmeyer

1 Termin | EUR 42,00

**So, 02.02.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502661821** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

1 Termin | EUR 42,00

**So, 09.03.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502661822** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

1 Termin | EUR 42,00

**So, 04.05.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502661823** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

1 Termin | EUR 42,00

**So, 29.06.2025** | 09:30 – 16:00 Uhr

**2502661824** | Gerresheimer Straße 90

### Nähen

#### Mit den Jahreszeiten

In kleinen Gruppen arbeiten Sie an ihren individuellen, eigenen Projekten, z. B.: Zuschnitt 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.

#### Kursstart: Januar

Hannelore E. Busch

12 Termine | EUR 176,00

**Di, ab 21.01.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502661830** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

13 Termine | EUR 191,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 09:30 – 12:30 Uhr

**2502661831** | Gerresheimer Straße 90

#### Kursstart: April

Hannelore E. Busch

10 Termine | EUR 147,00

**Di, ab 29.04.2025** | 18:30 – 21:30 Uhr

**2502661832** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

10 Termine | EUR 147,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 09:30 – 12:30 Uhr

**2502661834** | Gerresheimer Straße 90

## Literatur / Schreibwerkstatt

### 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 verweisen auf ihrer Homepage schon im Vorfeld darauf hin, dass sie ein aussagekräftiges Exposé erwarten.

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 95,00

**Sa, 24.05.2025** | 10:30 – 16:30 Uhr

**2501760010** | Gerresheimer Straße 90

### Die Kunst des Plottens

Sie haben schon seit längerer Zeit eine Idee für einen Roman entwickelt und kommen einfach nicht mehr weiter?

Hier können Sie Ihre Romanidee plotten, d. h. die Handlung aufbauen und so weiterentwickeln, dass der Grundriss der Geschichte sich abzeichnet und die Reise des Helden sichtbar wird. Zu jeder Geschichte gehört ein sogenannter Handlungsplot. Was erlebt Ihre Hauptfigur am Anfang? Wie entwickelt sich die Mitte? Gibt es antagonistische Kräfte? Und wie geht die Geschichte aus?

Voraussetzung: Grundidee für Roman / längere Geschichte

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 95,00

**Sa, 14.06.2025** | 10:30 – 16:30 Uhr

**2501760011** | 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

1 Termin | EUR 95,00

**Sa, 21.06.2025** | 10:30 – 16:30 Uhr

**2501760012** | Gerresheimer Straße 90

### Autobiografisches Schreiben

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Ihre Lebensgeschichte zu schreiben? Oder kennen Sie eine historische Figur, deren Leben Sie schon immer einmal recherchieren und niederschreiben wollten? Hier erhalten Sie für die Umsetzung das richtige Handwerkszeug.

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 95,00

**Sa, 28.06.2025** | 10:30 – 16:30 Uhr

**2501760013** | Gerresheimer Straße 90

### Sommerakademie: Kurzgeschichten schreiben

Seien Sie mit Wörtern kreativ, schreiben Sie eine Kurzgeschichte! Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin lernen Sie die erforderlichen Grundlagen kennen: Elemente einer kürzeren Geschichte – Hauptfigur und Charaktere – Anfang, Mitte und Ende – Konflikt, Ziel und antagonistische Kräfte – Wende- und Höhepunkte. Lesung und Beurteilung des eigenen Arbeitsergebnisses.

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 55,00

**Di, 08.07.2025** | 10:30 – 13:30 Uhr

**2501760014** | Gerresheimer Straße 90

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 55,00

**Di, 15.07.2025** | 10:30 – 13:30 Uhr

**2501760015** | Gerresheimer Straße 90

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 55,00

**Di, 22.07.2025** | 10:30 – 13:30 Uhr

**2501760016** | Gerresheimer Straße 90

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 55,00

**Di, 29.07.2025** | 10:30 – 13:30 Uhr

**2501760017** | Gerresheimer Straße 90

### Lesung: Girl with a knife

Die Düsseldorfer Autorin Nicolette Bohn liest aus Ihrem Jugendroman „Girl with a knife“. Die 16-jährige Celine wechselt von der Realschule aufs Gymnasium. Mit vollem Eifer stürzt sie sich in den neuen Stoff und ins Lernen. Doch es ist nicht so einfach, mit all dem Druck umzugehen. Da zeigt ihr ihr Mitschüler Fiete einen Ausweg: illegale Raves, auf denen man all den Stress und die Probleme für eine Nacht vergessen kann. Auch das Lernen funktioniert mit Aufputzmitteln viel besser. Celine verliebt sich in Fiete und merkt gar nicht, wie dieser Narzisst sie manipuliert. Und er geht immer weiter. Bis Celine bereit ist, für ihn zu töten ...

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 5,00

**Mo, 16.06.2025** | 18:30 – 20:00 Uhr

**2501760110** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie  
noch mehr Kurse  
auf unserer  
Homepage!

asg-bildungsforum.de

Unsere neues  
Musikangebot



"Klangreich"  
ist unser neues Musik-Kursprogramm!



Unser Musikprogramm bietet Ihnen qualifizierten Einzelunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Ob Klavier, Keyboard, Querflöte, Gitarre und andere – bei uns finden Sie das passende Instrument. Flexibilität ist uns wichtig: Buchen Sie Ihre Stunden und gestalten Sie Ihren Unterricht nach Ihrem Zeitplan. Das Beste daran? Bei uns gibt es keine Wartelisten! Starten Sie sofort in Ihr musikalisches Abenteuer und erleben Sie die Freude am Musizieren.

Frank Dietmeier



- Zeitslot: mittwochs
- Instrumente: Gitarre

Ausbildung an der klassischen Gitarre, dann in vielen Bands als Gitarrist und Keyboarder tätig. Vielfältige musikpädagogische Erfahrung im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich.

In den letzten Jahren vor allem im Studio als Komponist und Produzent von Musik für alle Arten von bewegten Bildern (Social Media, Werbung, Fernsehen) tätig.

Caroline Jahns



- Zeitslot: flexibel
- Instrumente: Gesang / Stimmbildung

Caroline Jahns ist studierte Konzertsängerin und diplomierte Gesangs- und Stimmpädagogin und nimmt Lehraufträge an verschiedenen Bildungseinrichtungen war.

In Seminaren und Einzelunterricht arbeitet sie an der Entwicklung und Stärkung der Sing- und Sprechstimme in Bezug auf Klangreichtum, körperliche Leichtigkeit und künstlerische Ausdrucksqualität.

Ihre sängerische Schaffenskraft liegt in der Entwicklung neuer und ausgesucht schöner Konzert- und Unterrichtsformate zur Klassik und Teilhabe.

Volker Forster



- Zeitslot: montags / dienstags
- Instrumente: Keyboard

Volker Förster blickt auf 35 Jahre als Berufsmusiker zurück, vor allem als Pop-Band-Key-boarder mit über tausend Auftritten. In letzter Zeit tritt er häufiger solo am Klavier auf und begleitet seinen Gesang. Seit 2000 arbeitet er in der Musikproduktion mit zahlreichen weltweit veröffentlichten Titeln.

Seine Kenntnisse umfassen Elektronik, moderne Tasteninstrumente, Noten, Harmonielehre, Melodik und Rhythmik. Von 2010 bis 2022 unterrichtete er Medien und Keyboard an einem Gymnasium und bringt Erfahrung im Umgang mit Jugendlichen und erwachsenen Einsteigern mit.

ShuFei Lu



- Zeitslot: donnerstags
- Instrumente: Klavier

Shu Fei Lu wuchs in einer Musikerfamilie auf und erlernte zahlreiche Instrumente. Sie studierte Klavier an der Nationalen Universität der Künste Taiwan, der Hochschule für Musik und Tanz Köln und ist derzeit an der Robert-Schumann-Hochschule Düsseldorf eingeschrieben.

Lu sammelte Lehrerfahrung in der elterlichen Musikschule und an der städtischen Musikschule Köln.

#### Erfolge:

2017 Goldmedaille bei der New Tang Dynasty Asia-Pacific Competition

2018 Erster Preis beim Japanischen Klassikmusikwettbewerb in Taiwan

2021 Zweiter Preis bei der King's Peak Competition (USA).

Konzertauftritte u.a. beim Weltklavierfest Ruhr 2023

Jetzt  
Probestunde  
vereinbaren

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

## Musik

### Trommeln macht glücklich

#### Afrikanisches Trommeln für Einsteiger und Fortgeschrittene

Trommeln macht glücklich! Dieses Gefühl möchten wir mit Ihnen teilen. Mit dem bekannten senegalesischen Trommler und Bandleader Moussa Diallo laden wir zum gemeinsamen Trommelerlebnis ein. Gleichzeitig erlernen Sie dabei qualifiziert und mit viel Freude, Schwung und Begeisterung das afrikanische Trommeln auf der Djembe.

Moussa Diallo

9 Termine | EUR 162,00

**Do, ab 06.02.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501761002** | Rather Kreuzweg 43

Moussa Diallo

8 Termine | EUR 144,00

**Do, ab 08.05.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501762003** | Rather Kreuzweg 43

### Gemeinsam musizieren –

### Selbstaussdruck fördern –

### Gemeinschaft stärken

#### Anfänger und Wiedereinsteiger

Querflöte, Blockflöte, Klarinette, Gitarre, Streichinstrumente, weitere Instrumente nach Absprache

Das Spielen mit anderen eröffnet der eigenen musikalischen Entwicklung noch einmal neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Neben der Vermittlung musikalischer Kenntnisse als Teil ganzheitlicher Bildung spielt die Freude am gemeinsamen Musizieren eine wichtige Rolle in diesem Kursangebot.

Claudia Conen

8 Termine | EUR 180,00

**Do, ab 09.01.2025** | 18:45 – 20:15 Uhr

**2501761004** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Conen

6 Termine | EUR 135,00

**Do, ab 08.05.2025** | 18:45 – 20:15 Uhr

**2501762005** | Gerresheimer Straße 90

### Mit Freude performen – Prüfungsangst und Lampenfieber spielend überwinden

Ein Workshop für Musiker, Künstler und alle, die selbstsicher auftreten wollen. Prüfungsangst, Lampenfieber vor dem Konzert oder der Präsentation, Nervosität vor einem Konfliktgespräch.

In diesem Kurs mit einer erfahrenen Konzertsängerin lernen Sie, wie man Routinen entwickeln kann die der Aufregung zum Trotz – wieder Flexibilität und Freiheit zurückgeben und sogar vorfreudig stimmen.

Caroline Jahns

1 Termin | EUR 40,00

**Sa, 17.05.2025** | 11:00 – 14:15 Uhr

**2501762010** | Gerresheimer Straße 90

Schlagzeug-  
Einzelunterricht

Probetermin  
vereinbaren:  
0211 1740-143

## Exkursionen

### Die besondere Stadtführung:

#### Von Jacobe bis Campino

#### Ein Gang durch 450 Jahre Düsseldorfer Musikgeschichte

Entdecken Sie 500 Jahre Düsseldorfer Musikgeschichte auf unserem faszinierenden Rundgang „Von Jacobe bis Campino“. Von der prächtigen Hofkapelle von Wilhelm dem Reichen bis zum kultigen Ratinger Hof der Punk-Ära. Tauchen Sie ein in die Welt von Barock, Romantik und pulsierenden Jazz bis hin zu Punk-Rock. Ein einzigartiges Erlebnis durch die klangvolle Vergangenheit der Stadt!

Treffpunkt: Schadowstraße 93,  
vor Karstadt

Rolf Dahlmann

1 Termin | EUR 15,00

**Di, 18.03.2025** | 14:00 – 16:15 Uhr

**2501771001**

### Facetten von Flingern –

#### eine besondere Stadtteilführung

Unsere Erkundungstour beginnt dort, wo Flingern im Moment besonders lebenswürdig erscheint: an der Ackerstraße, im Bereich kleiner Lädchen und ausgefallener Gastronomie, die sich im Rahmen der sog. „Gentrifizierung“ in den letzten Jahrzehnten hier vermehrt angesiedelt haben.

Lassen Sie sich auf unserem weiteren Weg durch eines der spannendsten und dynamischsten Quartiere in Düsseldorf überraschen!

Treffpunkt: Ackerstraße 161,  
Ecke Hermannstraße  
vor „Unterhaltung“

Ruth Schleyer

1 Termin | EUR 15,00

**Sa, 26.04.2025** | 14:00 – 16:15 Uhr

**2501772002**

### Japan in Düsseldorf

#### Spezialführung

Unsere spannende Führung, beginnend im einzigartigen japanischen Tempel in Niederkassel, zeigt viele Facetten des japanischen Lebens in Düsseldorf. Tauchen Sie ein in Japan am Rhein!

Treffpunkt: Eko-Haus, Brüggener Weg 6

Rolf Dahlmann

1 Termin | EUR 15,00

**Di, 13.05.2025** | 14:00 – 16:15 Uhr

**2501772003**

### Bäume, Mythen, Augenblicke – Wandern in der Urdenbacher Kämpe

#### Naturführung

Wandern Sie mit uns durch die Urdenbacher Kämpe, entlang des Urdenbacher Altrheinarmes und über die Bürgeler Wiesen.

Mit vielen „Auenblicken“, untermalt mit Mythen, Gedichten und kleinen Geschichten lernen Sie nicht nur die auentypischen Bäume und ihre Bedeutung für unsere Alltagswelt kennen, sondern auch Wissenswertes über so manches Wildkraut am Wegesrand.

Treffpunkt: Wanderparkplatz  
Baumberger Weg

Christina Brunner

1 Termin | EUR 20,00

**Sa, 17.05.2025** | 11:00 – 14:30 Uhr

**2501772007**

Waldteufel  
und Korallen

Familien-  
fahrt

Infos auf Seite 51

## Kostbare Duft- und Aromapflanzen im Botanischen Garten

### Spezialführung

Auf unserem Weg durch den Botanischen Garten schauen wir uns besondere Pflanzen aus der ganzen Welt an, die wir zu Parfum, Genussmitteln, Ölen, Essenzen und Süßem veredeln, oder die einfach auch pur sehr köstlich sind. Oft haben diese Konzentrate sogar Heilwirkung, einige stammen aus der mittelalterlichen Volksheilkunde. Dazu gibt es interessante Geschichten, die uns einige unserer heutigen Gewohnheiten in einem anderen Licht sehen lassen.

Treffpunkt: vor dem Gewächshaus,  
Botanischer Garten

Katrin Saran

1 Termin | EUR 15,00

**Sa, 14.06.2025** | 15:00 – 16:30 Uhr  
**2501572003**

## Glanzlichter der Architektur: der Medienhafen Düsseldorf

### Spezialführung

Der ehemalige Düsseldorfer Handelshafen erfährt seit den 1990er Jahren eine Umgestaltung: Aus alten Lagerhäusern und Fabriken wurden nach aufwändigen Umbauarbeiten Büros für Radio- und Fernsehsender, Kanzleien, Showrooms und Dienstleister aller Art. Neubauten von Stararchitekten haben das Viertel zu einem Magneten für Gäste gemacht, die an ausgefallener Architektur interessiert sind.

Treffpunkt: vor Varietetheater „Apollo“,  
Apolloplatz 1

Ruth Schleyer

1 Termin | EUR 15,00

**So, 15.06.2025** | 14:00 – 16:15 Uhr  
**2501772004**

## Vorankündigung Herbst 2025: Studienreise ins Kloster Drübeck

Embodiment und Pilates-Übungen, aber auch Klosterwanderungen durch Wiesen und Wälder bringen uns entspannte Tage, um positive Effekte für den Alltag zu sammeln. Die geistliche Atmosphäre des ehemaligen Benediktinerinnen-Klosters mit den Gärten der Stiftsdamen führt uns auf geheimnisvolle Wege im Harz.

Kooperation: VHS Geldern, Ev. Stadtakademie Düsseldorf

Kosten und Informationen zur Studienwoche: [asg@asg-bildungsforum.de](mailto:asg@asg-bildungsforum.de)

Kursnummer: **2501790025**

## Vorankündigung Herbst 2025: 4-tägige Studienreise SchUM-Städte

Die viertägige Studienreise in die SchUM-Städte vermittelt das bedeutende jüdische Erbe – Jerusalem am Rhein.

Am 27. Juli 2021 wurden die SchUM-Stätten Speyer, Worms und Mainz für ihre zwischen dem 11. und dem 13. Jahrhundert als geistiges und kulturelles Zentrum des Judentums berühmten Stätten als UNESCO-Welterbe ausgezeichnet. Die Studienfahrt besucht die einzigartigen, vorbildgebenden Gemeindezentren, Mikwen und Friedhöfe, die als Zeitdokumente bis heute einen Einblick in die Wiege des aschkenasischen mittelalterlichen Judentums geben. Die Reiseleitung übernimmt die Historikerin Dr. Regina Plafswilm.

Kooperation: VHS Geldern, Ev. Stadtakademie Düsseldorf

Kosten und Informationen zur Studienwoche: [asg@asg-bildungsforum.de](mailto:asg@asg-bildungsforum.de)

Kursnummer: **2501790023**

## Studienreisen

GEOPULS ist unser Partner für ganz besondere Studienreisen. Begeisterte Geographinnen und Geographen, die sich mit der Natur und Kultur eines Landes bestens auskennen, führen Sie bei diesen Studienreisen. Alle Reisen erheben den Anspruch, sich wohltuend von vielen marktüblichen Reisen abzuheben und den Teilnehmern ein Land oder eine Region so authentisch und ganzheitlich wie möglich zu präsentieren. Kleine Wanderungen in die Naturlandschaften gehören deshalb mit dazu. Geopuls wurde 2004 aus dem Geographischen Institut der Uni Tübingen gegründet.

Die ausführlichen Reisebeschreibungen finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de).

Reiseveranstalter ist die geopuls GbR. Das ASG-Bildungsforum tritt lediglich als Vermittler der Reise auf. Es gelten die AGB der geopuls GbR.

## Zentral-Spanien

Spaniens Mitte ist faszinierend, kulturell und landschaftlich mehr als abwechslungsreich und doch in weiten Teilen ein ursprüngliches, touristisch kaum entdecktes Land. Wir haben deshalb eine Route gewählt, die neben den einmaligen Städten auch in die nicht weniger schönen Naturlandschaften umfasst. Um nicht täglich das Quartier wechseln zu müssen, gibt es vier feste Stationen: Toledo, Cáceres, Salamanca und Madrid.

Dr. Fernando Gonzáles

12 Tage | EUR 2.520,00

**Mo, ab 12.05.2025 – 23.05.2025**

**2501770003** | Abflug: Flughafen Düsseldorf

## Der Nordosten Polens

Reisen Sie zu geschichtsträchtigen, kulturellen und landschaftlichen Höhepunkten in unserem Nachbarland. Von Danzig über das Ermland bis zu den Masuren und schließlich nach Warschau. Unterwegs bilden deshalb nicht nur die Städte und Burgen die Höhepunkte, sondern gleichermaßen die Natur, wie der Nationalpark Biebrza und die Seenplatte der Masuren.

Cezary Ponczek

12 Tage | EUR 2.320,00

**Mo, ab 05.05.2025 – 16.05.2025**

**501770002** | Abflug: Flughafen Düsseldorf

Entdecken Sie  
auch unsere  
**Sprachkurse**  
ab der  
nächsten Seite.



**Beter  
begrijpen!**

**Sprachen und  
Integration**

## Europäischer Referenzrahmen

Unsere Kurse orientieren sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für Sprachen (GER) und entsprechen damit europäischen Qualitätsstandards.

Dieses Instrument schafft Transparenz beim Sprachenlernen und hilft Ihnen, Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder Stufe besser einschätzen zu können.

Unser Angebot ist nach folgenden Niveaustufen aufgebaut:

### A1-Niveau: Grundkurse für Anfänger

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und Sie können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

### A2-Niveau: Aufbaukurse

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen, z. B. Informationen zur Person und zur Familie, zum Einkaufen, zur Arbeit, zum Arztbesuch. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

### B1-Niveau: Kurse für Fortgeschrittene

Sie können alles verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht, und die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

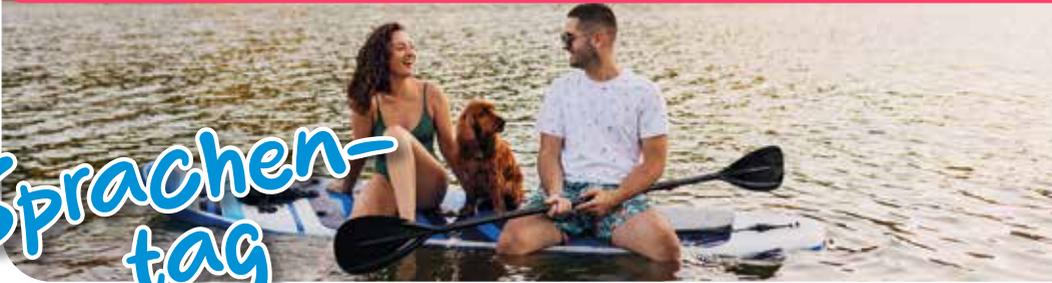
### B2-Niveau: Kurse für Fortgeschrittene

Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verfassen und Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist, Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen, sich über komplexere Sachverhalte mündlich und schriftlich verständigen und engagiert Diskussionen führen.

### C1-Niveau: Kurse für weit Fortgeschrittene

Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung, Studium und Arbeit wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden. Sie beteiligen sich aktiv an Diskussionen, können sich fließend und präzise ausdrücken, schriftlich Informationen wiedergeben, Argumente darlegen, komplexe Sachverhalte verstehen und schriftlich wiedergeben.

# Sprachen- tag



## Sprachentag am 15.02.2025

Der stärkste Beweggrund zum Sprachenlernen ist oft eine bilinguale Freundschaft oder eine internationale Beziehung. Viele unserer Teilnehmenden sagen, sie lernen, um ihre Partner / ihre Partnerin und deren Familien besser zu verstehen und sich in deren Heimatländern selbstständig zurechtzufinden. Und am Samstag nach dem Valentinstag 2025 können Sie bei uns auch lernen, dem oder der Geliebten Ihre Liebe zu gestehen.

Kommen Sie zu unserem Valentinsprachentag unter dem Motto:  
„Mit Liebe eine Sprache lernen“ am **15.02.2025 von 10:30 – 14:45 Uhr**  
und lernen Sie eine Sprache Ihrer Wahl kennen!

### Arabisch

Nr: 2501321757

### Japanisch

Nr: 2501321795

### Englisch

Nr: 2501321110

### Koreanisch

Nr: 2501321790

### Französisch

Nr: 2501321310

### Niederländisch

Nr: 2501321640

### Hebräisch

Nr: 2501321727

### Spanisch

Nr: 2501321406

### Italienisch

Nr: 2501321508

### Türkisch

Nr: 2501321706



## Arabisch

Arabisch wird auf der Welt von mehr als 700 Millionen Menschen gesprochen und ist Amtssprache in 26 Staaten, darunter Ägypten, Algerien, Tunesien, Marokko, Jordanien und dem Libanon. Widmen Sie sich dem Hocharabisch in unseren Sprachkursen und lernen Sie Schrift, Sprache, Ausdrücke und die dahinter liegende Kultur kennen.

Wir bieten Ihnen Online-Abend- und Intensivkurse / Bildungsurlaube an, um Ihnen den Einstieg zu ermöglichen und erste Sprachkenntnisse zu erwerben. Und gerne machen wir mit Ihnen auch die nächsten Schritte, wenn Sie Arabisch auf Konversationsniveau bereits beherrschen.

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/arabisch](http://www.asg-bildungsforum.de/arabisch)

### Arabisch Grundkurs A1.1

#### Online-Kurs

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. 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  
12 Termine | EUR 145,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2501321755** | Online

### Arabisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

#### Arabisch lernen A1

##### Intensivkurs / Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Arabisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Lehrbuch: „Salam! neu“ A1/A2

Mohamed Ahmed  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00  
**Mo–Fr, ab 07.04.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501322989** | Werdener Straße 4

Mohamed Ahmed  
5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00  
**Mo–Fr, ab 23.06.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322991** | Online

#### Arabisch Konversation B1

##### Online-Kurs / Intensivkurs / Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen  
Ziel ist es, durch intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen Ihre Kenntnisse auf gutem Niveau zu erweitern.

Voraussetzung: abgeschlossenes B1-Niveau

Lehrbuch: „Salam! neu“ A1/A2

Mohamed Ahmed  
5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00  
**Mo–Fr, ab 02.06.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322993** | Online

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

– Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/arabisch](http://www.asg-bildungsforum.de/arabisch) –

Jeder Termin  
**EUR 29,00**  
Werdener  
Straße 4



## Chinesisch

Möchten Sie zu der fast 1 Milliarde Menschen gehören, die auf der Welt Chinesisch sprechen? Sie reisen nach China oder haben Geschäftspartner dort? Kommen Sie gerne in unsere Abendkurse und Bildungsurlaube. Sie werden erste chinesischen Schriftzeichen schreiben lernen und natürlich einen Wortschatz aufbauen.

Und für alle, die kein besonderes Faible für Grammatik haben: Es gibt im Chinesischen keine Konjugation, kein Geschlecht oder einen Plural. Das Bilden von Sätzen im Chinesisch-Kurs ist daher sehr einfach.

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/chinesisch](http://www.asg-bildungsforum.de/chinesisch)

### Chinesisch Grundkurs A1.1

#### Online-Kurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
Unser Chinesisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Chinesisch lernen möchten und keine Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Dank unseres hochqualifizierten Sprachdozenten aus China und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg schnell und einfach.

Lehrbuch: „Kaishi A1“

12 Termine | EUR 145,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501321780** | Online

### Chinesisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

#### Chinesisch lernen A1

##### Online-Kurs / Intensivkurs /

##### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Der Intensivkurs (3tägig oder 5tägig) bietet Gelegenheit, die chinesische Sprache und Schrift kennen zu lernen und einen Basiswortschatz und Redemitteln in Alltagssituationen einzuüben. Eine Grundgrammatik, das Führen einfacher Dialoge und eine Einführung in die Schrift sind enthalten. Der Dozent ist Muttersprachler und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Chinesisch.

Lehrbuch: „Kaishi A1“ und Übungsbuch

3 Termine (24 Ustd.) | EUR 210,00

**Mo–Mi, ab 28.04.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322997** | Online

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 30.06.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322999** | Online

Reise-  
sprachentag

am 28.06.2025  
Mehr Infos online!



## Englisch

In einer Welt, die immer mehr zusammenwächst, ist Englisch die universelle Sprache der Kommunikation, der Wirtschaft und des Tourismus. Egal, ob Sie Anfänger, Fortgeschrittene oder berufliche Sprechende sind, ein Englischkurs verspricht eine informative Kompetenzerweiterung.

Anfänger lernen grundlegende Konversationen zu meistern, alltägliche Situationen mit Selbstvertrauen zu bestehen und Türen zu besserer Kommunikation und neuen Erfahrungen zu öffnen.

Für Fortgeschrittene geht es auf Ihrer Reise um Verfeinerung und Erweiterung ihrer Kenntnisse. Tauchen Sie tiefer in Nuancen ein, erforschen Sie komplexe Strukturen, und beobachten Sie, wie Ihre Sprachgewandtheit aufblüht. Sie beteiligen sich an Debatten, tauschen Ideen aus und fügen sich nahtlos in globale Konversationen ein.

Für beruflich englisch Sprechende bietet sich die Möglichkeit die Sprachkenntnisse um Details und Fachvokabular zu erweitern, Präsentationen zu gestalten und Verträge zu verhandeln.

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/englisch](http://www.asg-bildungsforum.de/englisch)

### Englisch Grundkurs A1 in entspanntem Lerntempo

Sie haben noch keine Vorkenntnisse in Englisch, möchten aber gerne die Sprache erlernen? Unser Anfängerkurs führt Sie schrittweise in die Grundlagen der englischen Sprache ein, dabei konzentrieren wir uns auf alltagsnahe Dialoge und grundlegende Vokabeln.

Lehrbuch: “Easy English Upgrade A1.1”

12 Termine | EUR 145,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 09:00 – 10:30 Uhr

**2501321106** | Werdener Straße 4

Ava Young

12 Termine | EUR 145,00

**Di, ab 14.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501321107** | Online

### Englisch Aufbaukurs A2

#### Go forward

Sie verfügen bereits über einige Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese Kenntnisse vertiefen? In unserem Aufbaukurs erweitern Sie Vokabular und Grammatik, stärken Ihre Sprachkompetenz und lernen, sich in Alltagssituationen noch besser zu verständigen. Unterstützt von unseren erfahrenen Dozentinnen und Dozenten werden Sie Ihre Aussprache und Ihr Hörverständnis verbessern und generell mehr Selbstvertrauen beim Sprechen erlangen.

Lehrbuch: “Easy English Upgrade A2.1”

M. Hunder-Conolly

12 Termine | EUR 169,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501321131** | Werdener Straße 4

M. Hunder-Conolly

10 Termine | EUR 141,00

**Mo, ab 28.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501322131** | Werdener Straße 4

### Englisch Auffrischung und Konversation A2

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

12 Termine | EUR 169,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2501321140** | Werdener Straße 4

10 Termine | EUR 141,00

**Mi, ab 30.04.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2501322140** | Werdener Straße 4

### Englisch für Fortgeschrittene A2/B1 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-Niveau, ca. 3 bis 4 Jahre Schulenglisch

Lehrbuch: „Easy English B1.1“

Wolfgang Görke

12 Termine | EUR 169,00

**Fr, ab 10.01.2025** | 10:30 – 12:00 Uhr  
**2501321150** | Werdener Straße 4

Wolfgang Görke

10 Termine | EUR 141,00

**Fr, ab 09.05.2025** | 10:30 – 12:00 Uhr  
**2501322150** | Werdener Straße 4

### Englisch für Fortgeschrittene B1

#### Improve your English to get ahead

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Sprachfertigkeiten, die sich bereits in Standardsituationen auf Englisch verständigen können. Im Kurs erarbeiten Sie komplexere sprachlichen Strukturen und erweitern Ihr Vokabular in vielfältigen Themenbereichen. So verbessern Sie Ihr sprachliches Ausdrucksvermögen und Ihre kommunikativen Fähigkeiten.

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

Lehrbuch: „Easy English B1.2“

M Hunder-Conolly

12 Termine | EUR 169,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 16:25 – 17:55 Uhr  
**2501321154** | Werdener Straße 4

M. Hunder-Conolly

10 Termine | EUR 141,00

**Mo, ab 28.04.2025** | 16:25 – 17:55 Uhr  
**2501322154** | Werdener Straße 4

### Ready for take off! –

#### Englisch für Reiselustige B1

Sie haben bereits fortgeschrittene Englisch-Kenntnisse und möchten diese (gerade auch im Urlaub) anwenden, in dem Sie auch komplexe Gespräche auf Englisch führen können? Dieser Kurs unterstützt, die englische Sprache sicher und fließend auf Reisen und im Urlaub anzuwenden.

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

Michael Collins

12 Termine | EUR 169,00

**Di, ab 07.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501321193** | Am Wallgraben 32-34

Michael Collins

10 Termine | EUR 141,00

**Di, ab 29.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501322193** | Am Wallgraben 32-34

## Englisch Auffrischung und Konversation

### Learn to speak fluent English – Konversation B1

Anhand aktueller Texte und interessanter Themen verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz. Sie führen situationsadäquate Gespräche zu verschiedenen Themen, Sie frischen Grammatikthemen auf und üben das freiem Sprechen. Sie verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B1.

Voraussetzung: B1-Niveau

Nicole Jansen

12 Termine | EUR 169,00

**Mo, ab 06.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501321195** | Werdener Straße 4

Nicole Jansen

10 Termine | EUR 141,00

**Mo, ab 28.04.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501322195** | Werdener Straße 4

### Brush up and Conversation in English B1

Sie sprechen schon Englisch auf Fortgeschrittenen-Niveau und möchten sich nun mit Gleichgesinnten anhand aktueller Texte zu interessanten Themen austauschen? Frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse gerne in diesem Sprachkurs auf. Thematisch passende neue Vokabeln und Sprachstrukturen werden eingeführt und geübt, der Fokus liegt aber auf dem freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit.

Voraussetzung: B1-Niveau

Hans-Jürgen Gürke

12 Termine | EUR 169,00

**Mi, ab 08.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501321184** | Werdener Straße 4

Hans-Jürgen Gürke

10 Termine | EUR 141,00

**Mi, ab 07.05.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501322184** | Werdener Straße 4

## English Conversation and Grammar B2

### Online-Kurs

Anhand aktueller Texte und interessanter Themen verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz vom Sofa aus. Sie führen Gespräche zu verschiedenen Lebenssituationen und 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

Ellen Monerjan  
12 Termine | EUR 169,00  
**Fr, ab 10.01.2025** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2501321190** | Online

Ellen Monerjan  
10 Termine | EUR 141,00  
**Fr, ab 09.05.2025** | 16:00 – 17:30 Uhr  
**2501322190** | Online

## Brush up and Conversation in English B2

Frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse gerne auf hohem Niveau auf und verbessern Sie Ihre Sprachfähigkeit weiter.

Voraussetzung: B2-Niveau

Wolfgang Görke  
12 Termine | EUR 169,00  
**Do, ab 09.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501321191** | Gerresheimer Straße 90

Wolfgang Görke  
10 Termine | EUR 141,00  
**Do, ab 08.05.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501322191** | Gerresheimer Straße 90

## Englisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

### Englisch Anfänger A1

#### Online-Kurs / Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erwerben erste Grundlagen in Englisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau).

Das Erwerben eines Basiswortschatzes, die Beherrschung der Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen und das Erlernen einer Grundgrammatik zum Führen einfacher Dialoge stehen im Vordergrund des Kurses.

Lehrbuch: "Easy English Upgrade A1.1"

Ava Young  
5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00  
**Mo–Fr, ab 02.06.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322800** | Online

### Englisch für Karnevalsmuffel – Auffrischung und Konversation A2

#### Intensivkurs

Für alle Karnevalsmuffel, die sich an den jecken Tagen lieber verziehen und etwas Nützliches machen möchten, wie Englisch lernen...

Frischen Sie auf der Niveaustufe A2 Ihre Englischkompetenz auf und üben Sie freies Sprechen (besonders in Gesprächssituationen im Alltag und Beruf).

Lehrbuch: "Take it Easy A2"

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00  
**Ab 26.02.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501321810** | Werdener Straße 4

### English Business Talk A2

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Sie verfügen bereits über einige Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese Kenntnisse gerade für den beruflichen Kontext vertiefen. In unserem Aufbaukurs erweitern Sie Vokabular und Grammatik, stärken Ihre Sprachkompetenz gerade in geschäftlichen Zusammenhängen und lernen, sich in beruflichen Situationen noch besser zu verständigen und generell Selbstvertrauen beim Sprechen zu erlangen.

Pearl Scott-Habel  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00  
**Mo–Fr, ab 03.02.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501321815** | Werdener Straße 4

### Brush up your English – Conversation and Grammar A2

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Englischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2.

Um Ihre Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen zu üben, werden ihr Wortschatz und grammatikalische Grundlagen aufgefrischt und Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf trainiert.

Lehrbuch: "Take it Easy A2"

Pearl Scott-Habel  
5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00  
**Mo–Fr, ab 31.03.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501321816** | Werdener Straße 4

Pearl Scott-Habel  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00  
**Mo–Fr, ab 30.06.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501322816** | Werdener Straße 4

### English Speaking on a higher level A2 / B1

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

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

Voraussetzung: A2-Niveau

Pearl Scott-Habel

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 24.03.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501321817** | Werdener Straße 4

### Brush up your English: Conversation and Grammar B1

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Englisch-Konversationskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1.

Voraussetzung: B1-Niveau

Ava Young

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 13.01.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501321819** | Werdener Straße 4

Ava Young

3 Termine (24 Ustd.) | EUR 210,00

**Mo–Mi, ab 28.04.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322819** | Werdener Straße 4

### English Business Talk B1

#### Online-Kurs / Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Englischkurs für Fortgeschrittene, die im Beruf fließende Englischkenntnisse in Wort und Schrift (B1-Niveau) benötigen.

Voraussetzung: B1-Niveau

Pearl Scott-Habel

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 17.03.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501321820** | Online

### English Business Talk B2

#### Online-Kurs / Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Englischkurs für Fortgeschrittene, die im Beruf fließende Englischkenntnisse in Wort und Schrift (B2-Niveau) benötigen.

Ziel ist es, dass Sie selbstbewusst und überzeugend präsentieren. Dazu lernen Sie Präsentationstechniken und -strategien, Kommunikations- und Verhandlungsstrategien im internationalen Business-Kontext, um in jeder Gesprächs- und Verhandlungssituation auf Englisch erfolgreich agieren zu können.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 27.01.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501321831** | Online

Pearl Scott-Habel

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 19.05.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322831** | Online

Pearl Scott-Habel

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 07.07.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322832** | Online

### Englisch: Conversation C1

#### 3-tägiger Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Mit einem Zielniveau C1 sind Sie in der Lage, Gesprächssituationen am Arbeitsplatz und in einem akademischen Umfeld umfassend zu verstehen und zu gestalten. Außerdem können Sie sich völlig selbstständig in einem Land mit englischer Muttersprache verständigen. In diesem Kurs intensivieren und flexibilisieren Sie Ihre Kenntnisse

Voraussetzung: B2-Niveau

3 Termine (24 Ustd.) | EUR 210,00

**Mo–Mi, ab 26.05.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322860** | Werdener Straße 4

Reise-  
sprachentag  
am 28.06.2025  
Mehr Infos online!



## Französisch

Frankreich ist flächenmäßig das größten Land der EU und allein seine Ausdehnung vom Mittelmeer bis zum Ärmelkanal, von der Nordsee zum Rhein und bis zum Atlantischen Ozean ist beeindruckend. Noch beeindruckender sind Frankreichs Menschen: die aus dem Elsass, der Normandie, aus Paris, Lyon und Marseille, von der Loire ... Wie wunderbar ist es, mit Ihnen über Kultur und Politik, Essen und Trinken, Leben und Lebenlassen zu philosophieren und am Ende eines langen Tages die deutsch-französische Freundschaft zu bekräftigen.

Bei uns finden Sie die Sprachkurse dazu: Grundkurse, um die ersten Sätze und Ideen auszutauschen. Und Kurse für fortgeschrittene Sprecher, um ins Detail und die Diskussion zu gehen oder Geschäfte zu machen.

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/franzenoisich](http://www.asg-bildungsforum.de/franzenoisich)

### Französisch Grundkurs A1.1

#### Online-Kurs

Unser Französisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten und keine Vorkenntnisse haben. In einer entspannten Atmosphäre stehen dabei Alltagsdialoge und Basisvokabeln im Vordergrund. Unsere Themen gehen von Selbstvorstellung und Familie über Hobbys zu Café- und Restaurant-Besuchen sowie Einkaufen und noch einiges mehr.

Lehrbuch: "Perspectives Allez-y!" A1

Ava Young

12 Termine | EUR 145,00

**Di, ab 14.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2501321306** | Online

### Französisch Grundkurs A1.2

Unser Französisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger mit wenigen Vorkenntnisse, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten.

Lehrbuch: "Perspectives Allez-y!" A1

Christophe Cozien

12 Termine | EUR 145,00

**Do, ab 16.01.2025** | 11:15 – 12:45 Uhr

**2501321313** | Werdener Straße 4

### Französisch Konversation A2

#### Parler joyusement en français

Sie möchten gerne Alltagsgespräche auf Französisch führen können? Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte sowie Konversation zu alltäglichen Themen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse.

Voraussetzung: A2-Niveau, ca. 2 bis 4 Jahre Französischunterricht

Brigitte Grahm

12 Termine | EUR 169,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2501321339** | Werdener Straße 4

Maria Freisen

12 Termine | EUR 140,00

**Do, ab 16.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501321337** | Werdener Straße 4

### Französisch Konversation B2

Üben Sie Konversation mit fortgeschrittenen Gleichgesinnten. Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 3 bis 6 Jahre Französischunterricht

Philippe Bony

12 Termine | EUR 169,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 17:00 – 18:30 Uhr

**2501321345** | Gerresheimer Straße 90

## Französisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

### Französisch lernen A1

#### Intensivkurs / Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Französisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Ein Basiswortschatz und Ausspracheregeln sowie eine Grundgrammatik werden vermittelt, die Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen zum Führen einfacher Dialoge steht im Mittelpunkt.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Maria Freisen

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 10.02.2025** | 10:00 – 15:00 Uhr  
**2501321902** | Werdener Straße 4

Ava Young

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 10.03.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501321905** | Online

Maria Freisen

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 12.05.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322906** | Online

### In 3 Tagen Französisch lernen A1

#### 3-tägiger Intensivkurs / Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Französisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Philippe Bony

3 Termine (24 Ustd.) | EUR 210,00

**Mo–Mi, ab 14.04.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322902** | Werdener Straße 4

Maria Freisen

3 Termine (24 Ustd.) | EUR 210,00

**Mo–Mi, ab 26.05.2025** | 10:00 – 17:00 Uhr  
**2501322910** | Werdener Straße 4

### Französisch lernen A1.2

#### Online-Kurs / Intensivkurs / Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen; Anschlusskurs für die A1.1-Kurse vom 12.05.2025 (Kursnr. 2501322906)

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Maria Freisen

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 19.05.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322914** | Online



## Hebräisch

Ivrit oder Neuhebräisch ist die in Israel meistgesprochene Sprache und die Amtssprache des Landes. Sie entstand durch geplante Weiterentwicklung und Ausbau des Alt- und Mittelhebräischen. Bekommen Sie durch Ihre Sprachkenntnisse Zugang zu jüdischer Tradition und Geschichte: Das Erlernen der Sprache ermöglicht ein tieferes Verständnis des jüdischen Glaubens, der Kultur und der Geschichte.

Das Studium der hebräischen Sprache und der Schrift kann Ihnen ganz persönlich bereichernde Einblicke in hebräische Denkweise und in eine andere Gesellschaft bieten. Und natürlich sind Hebräischkenntnisse sehr hilfreich, wenn man nach Israel reist. Man kann sich besser verständigen, mit den Menschen in Kontakt kommen und das Land auf authentischere Weise erleben.

Unsere vollständige  
Kursübersicht finden Sie auf  
[www.asg-bildungsforum.de/hebraeisch](http://www.asg-bildungsforum.de/hebraeisch)

### Hebräisch Grundkurs A1.1

#### Online-Kurs

Jetzt mit uns Hebräisch lernen. Einfach mit unserem Basiskurs loslegen! Unser Hebräisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Hebräisch lernen möchten und bisher keine Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Eine Einführung in die Schrift ergänzt den Kurs.

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.

12 Termine | EUR 145,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501321725** | Online

### Hebräisch Auffrischung und Konversation A2

#### Online-Kurs

Nata Sidonashvili, M.A.

12 Termine | EUR 145,00

**Do, ab 16.01.2025** | 19:45 – 21:30 Uhr  
**2501321735** | Online

## Hebräisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

### Hebräisch lernen A1

#### Intensivkurs / Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Hebräisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Lehrbuch: „Ivrit bekef“ A1/A2

3 Termine (24 Ustd.) | EUR 210,00

**Mi–Fr, ab 23.04.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322987** | Werdener Straße 4



## Italienisch

schichte und Kultur, die sich in Kunst, Musik, Literatur, Architektur und Küche widerspiegelt. Durch das Erlernen der Sprache können Sie diese Schätze besser verstehen und genießen. Italienischkenntnisse ermöglichen es Ihnen, die Schönheit Italiens auf tiefere Weise zu erleben. Sie können sich mit Einheimischen unterhalten, die Kultur besser verstehen und die verborgenen Schätze des Landes abseits der Touristenpfade entdecken.

Denn was gibt es Schöneres, als in Italien die modernen und antiken Sehenswürdigkeiten zu erkunden, im Restaurant in der Landessprache zu bestellen und mit Italienerinnen und Italienern mit Händen und Füßen zu kommunizieren. Und wenn Sie italienische Freunde oder Verwandte haben, können Sie sich mit ihnen auf einer tieferen Ebene unterhalten und die familiären Bindungen stärken.

Neu bieten wir nun auch Business Italienisch an, denn Italienischkenntnisse sind in vielen Branchen gefragt, insbesondere in den Bereichen Tourismus, Handel, Design, Mode und Luxusgüter oder um mit italienischen Geschäftspartnern zu arbeiten.

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/italienisch](http://www.asg-bildungsforum.de/italienisch)

### Italienisch Grundkurs A1.1

Unsere Italienisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Italienisch lernen möchten und keine Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Lehrbuch: „Passo dopo passo Plus“ A1

Dr. Markus Dreist  
12 Termine | EUR 145,00  
**Mo, ab 13.01.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2501321502** | Werdener Straße 4

Daniela Aprea  
12 Termine | EUR 145,00  
**Mi, ab 15.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2501321504** | Werdener Straße 4

### Italienisch Grundkurs A1.1

#### Für Schnelllerner ohne Vorkenntnisse

Haben Sie bereits eine romanische Sprache gelernt und möchten Sie die italienische Sprache in zügigem Tempo erarbeiten? Dieser Kurs führt schnell zum Niveau A2. Das schnelle Lerntempo erfordert auch eigenständiges Lernen zu Hause.

Lehrbuch: „Azzurro nuovo A1-A2“

Stefania Freschi Linossi  
12 Termine | EUR 145,00  
**Do, ab 16.01.2025** | 09:30 – 11:00 Uhr  
**2501321506** | Werdener Straße 4

### Italienisch für Fortgeschrittene B1.2

Sie sprechen bereits gut italienisch und meistern viele Situationen auf Italienisch. Ziel ist nun, die praktische Anwendung Ihrer erworbenen Sprachkenntnisse zu vertiefen und zu verfeinern.

Lehrbuch: „Dieci B1“

Daniela Aprea  
12 Termine | EUR 169,00  
**Mi, ab 08.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501321526** | Werdener Straße 4

## Italienisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

### Italienisch lernen A1.1

#### Online-Kurs / Intensivkurs / Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Italienisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Ziel ist es einen Basiswortschatz für Alltagssituationen zu erwerben, um das Führen einfacher Dialoge gelingen zu lassen.

Lehrbuch: „Passo doppio passo“

Francesco Apuzzo  
5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00  
**Mo–Fr, ab 13.01.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501321935** | Online

Egizia Sergio  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00  
**Mo–Fr, ab 10.03.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501321939** | Werdener Straße 4

Francesco Apuzzo  
5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00  
**Mo–Fr, ab 19.05.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322945** | Online

Egizia Sergio  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00  
**Mo–Fr, ab 02.06.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501322948** | Werdener Straße 4

Francesco Apuzzo  
5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00  
**Mo–Fr, ab 30.06.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322951** | Online

### In 3 Tagen Italienisch lernen A1

3 Termine (24 Ustd.) | EUR 210,00  
**Mo–Mi, ab 28.04.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322942** | Werdener Straße 4

**Business Italienisch B1****Intensivkurs /  
Bildungsurlaub in einer Kleingruppe**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Sie möchten selbstbewusst und überzeugend auf Italienisch präsentieren und im unternehmerischen Kontext handeln? Inhalte: Präsentationstechniken und -strategien, erfolgreiche Kommunikations- und Verhandlungsstrategien im internationalen Business-Kontext zur Verbesserung Ihres Erfolgs in jeder Gesprächs- und Verhandlungssituation.

Francesco Apuzzo  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00  
**Mo–Fr, ab 02.06.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501322954** | Werdener Straße 4

**Italienisch Konversation B1/B2****Online-Kurs / Intensivkurs /  
Bildungsurlaub in einer Kleingruppe**

Sie sprechen schon auf gutem Niveau Italienisch und wollen nun durch intensive Sprechpraxis, konkrete Wortschatzübungen sowie die konzentrierte Wiederholung von Grammatikthemen Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen.

Voraussetzung: abgeschlossenes  
B1-Niveau

Francesco Apuzzo  
5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00  
**Mo, ab 05.05.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322957** | Online

**Italienisch Konversation B1/B2****Intensivkurs /  
Bildungsurlaub in einer Kleingruppe**

Sie sprechen bereits gut Italienisch und möchten Ihre Sprechfähigkeit noch weiter erhöhen. Durch intensive Sprechübungen und das Bearbeiten vieler Sprechsituationen werden Sie noch flüssiger und selbstbewusster im Sprachgebrauch

Voraussetzung: abgeschlossenes  
B1-Niveau

Egizia Sergio  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00  
**Mo, ab 30.06.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501322960** | Werdener Straße 4

**Japanisch**

Nicht nur wenn Sie ein Fan von Anime, Manga oder Sushi sind, können

Sie sich für Japan begeistern. Das Land, die Kultur, das Wirtschaftsleben sind so vielfältig und interessant, und um ein tieferes Verständnis für Japan, die japanische Denk- und Lebensweise zu erlangen, ist es hilfreich und gut, die Sprache zu erlernen.

Japan ist die viertgrößte Volkswirtschaft der Welt und ein wichtiger Handelspartner vieler Länder. Japanisch-Kenntnisse sind daher in vielen Branchen gefragt, insbesondere in den Bereichen Wirtschaft, Handel, Technologie und Automobilindustrie.

Unsere vollständige  
Kursübersicht finden Sie auf  
[www.asg-bildungsforum.de/japanisch](http://www.asg-bildungsforum.de/japanisch)

**Japanisch Grundkurs A1.1**

Unser Japanisch-Grundkurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Japanisch lernen möchten und keine Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Ute Winkels  
12 Termine | EUR 145,00  
**Do, ab 16.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501321680** | Werdener Straße 4

**Japanisch Bildungsurlaub**

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

**Japanisch lernen A1****Intensivkurs /  
Bildungsurlaub in einer Kleingruppe**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Japanisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Ute Winkels  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00  
**Mo–Fr, ab 31.03.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501321970** | Werdener Straße 4

Ute Winkels  
5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00  
**Mo–Fr, ab 23.06.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501322995** | Werdener Straße 4



## Koreanisch

K-Pop, K-Dramen und koreanische Filme sind weltweit beliebt. Aber das

Land hat viel mehr zu bieten: Korea hat eine einzigartige und faszinierende Kultur, die sich in Kunst, Musik, Literatur, Traditionen und Küche widerspiegelt.

Anfänger ohne Vorkenntnisse lernen die Sprache, Schrift und Ausdrücke kennen und können sich in einfachen Alltagssituationen verständigen; Fortgeschrittene dringen tiefer in die Sprache und Kultur ein und sprechen in komplexeren Situationen sicherer.

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/koreanisch](http://www.asg-bildungsforum.de/koreanisch)

### Koreanisch Grundkurs A1.1

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

Lehrbuch: „Einstiegskurs Koreanisch“

12 Termine | EUR 145,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501321788** | Werdener Straße 4

### Koreanisch Aufbaukurs A2

Teilnehmende mit Vorkenntnissen, lernen in unserem Aufbau-Kurs ihre Koreanisch-Kenntnisse zu vertiefen und in neuen Alltagssituationen anzuwenden. Sie wenden die Sprache noch flüssiger an und verständigen sich noch spielender.

Lehrbuch: „Einstiegskurs Koreanisch“

Eunsung Suh

12 Termine | EUR 145,00

**Mi, ab 08.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr

**2501321796** | Werdener Straße 4

## Koreanisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

### Koreanisch lernen A1

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erwerben erste Grundlagen in Koreanisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Einstiegskurs Koreanisch“

Eunsung Suh

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 14.04.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501322985** | Werdener Straße 4

Entdecken Sie  
noch mehr Kurse  
auf unserer  
Homepage!

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



## Neugriechisch

Die griechische Sprache ist die älteste heute gesprochene Sprache, aber keineswegs veraltet: Das Neugriechisch unserer Kurse bereitet Sie nicht nur auf Ihren Urlaub auf Kreta oder Kos, in Athen oder Rhodos vor. Bei uns lernen Sie auch die Schriftzeichen, Ausdrücke und Grammatik, um sich im mit den Menschen in Griechenland verständigen zu können.

Lernen Sie die Grundbegriffe der griechischen Sprache, der Schrift und der Kultur kennen und wenden Sie das Gelernte im Unterricht direkt an.

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/griechisch](http://www.asg-bildungsforum.de/griechisch)

### Griechisch Grundkurs A1.1

Unser Neugriechisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Griechisch lernen möchten und bisher keine Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Eine Einführung in die neugriechische Schrift ergänzt den Kurs.

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

12 Termine | EUR 145,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 19:45 – 21:15 Uhr  
**2501321681** | Online

12 Termine | EUR 145,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501321672** | Werdener Straße 4

### Neugriechisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

#### Griechisch lernen A1

**Online-Kurs / Intensivkurs /**

**Bildungsurlaub in einer Kleingruppe**

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, 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“

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 07.04.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322969** | Online

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 30.06.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501322972** | Online

#### Griechisch Konversation A2

**Online-Kurs / Intensivkurs /**

**Bildungsurlaub in einer Kleingruppe**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ist dieser Bildungsurlaub zur Auffrischung geeignet und richtet sich an Teilnehmende, die das Sprachniveau A2 erreicht haben.

Ziel ist es, die neugriechische Sprache in verschiedenen Bereichen zu festigen und nach Bedarf grammatikalische Strukturen wieder aufzufrischen. Teilnehmende können ihre Sprachkenntnisse deutlich verbessern und mit Spaß an verschiedene Sprechsituationen im Alltag herangehen.

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 10.03.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501321955** | Online



## Niederländisch

Niederländisch ist mit ca. 24 Millionen Muttersprachlern eine der am weitesten verbreiteten Sprachen Europas und ist die offizielle Sprache in den Niederlanden, Belgien (neben Französisch und Deutsch) und auch in Surinam.

Vielfältiger Austausch mit den Niederlanden prägt die Regionen am Niederrhein, und da bietet es sich an, auch die Sprache der Nachbarn zu beherrschen. Beim Einkaufen, im Urlaub an der niederländischen Küste oder in den wunderbaren Städten des Nachbarlandes: Überall wird es gerne gesehen, wenn Sie auch ein wenig auf Niederländisch sprechen können. Und wenn Sie dort studieren oder leben möchten, dann sowieso. Unsere Kurse decken die ganze Bandbreite Ihrer Wünsche ab: ob in Präsenz oder Online.

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/niederlaendisch](http://www.asg-bildungsforum.de/niederlaendisch)

### Niederländisch Grundkurs A1.1

Unser Niederländisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Niederländisch lernen möchten und keinerlei Vorkenntnisse haben.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Gabriele Dahlhoff

12 Termine | EUR 145,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 19:00 – 20:30 Uhr  
**2501321642** | Werdener Straße 4

### Niederländisch Grundkurs A1.2

**Sprek jij ook Nederlands?**

**Online-Kurs**

Unser Niederländisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Niederländisch lernen möchten und schon einige Vorkenntnisse haben.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Emilia van Liefland

12 Termine | EUR 145,00

**Mi, ab 08.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501321643** | Online

## Niederländisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

### Niederländisch lernen A1

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Niederländisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Gabriele Dahlhoff

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 03.02.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501321943** | Werdener Straße 4

Emilia van Liefland

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 17.03.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501321946** | Werdener Straße 4

Gabriele Dahlhoff

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 07.07.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322963** | Werdener Straße 4



## Persisch

Etwa 130 Millionen Menschen auf der ganzen Welt sprechen Persisch; für etwa 70 Millionen davon ist Persisch die Muttersprache. Persisch ist zum Beispiel die Amtssprache im Iran sowie in Afghanistan (gemeinsam mit Paschtu) und Tadschikistan. Und wenn Sie im regelmäßigen Kontakt mit Menschen aus dem Iran oder Afghanistan stehen oder wenn Sie einfach nur Interesse an der reichen persischen Kultur und Sprache haben, sind unsere Kurse genau richtig für Sie!

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/persisch](http://www.asg-bildungsforum.de/persisch)

### Persisch Grundkurs A1.1

Unser Persisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Persisch erlernen möchten und bisher keine 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.

12 Termine | EUR 145,00

**Di, ab 14.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501321760** | Werdener Straße 4

### Persisch Aufbaukurs A2

#### Online-Kurs

Unser Persischkurs eignet sich für Teilnehmende, die ihr Persisch weiter ausbauen und vertiefen möchten und bisher schon einige Vorkenntnisse haben.

Homeira Ghaderi

12 Termine | EUR 145,00

**Do, ab 08.01.2025** | 19:30 – 21:00 Uhr

**2501321766** | Online

## Persisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

### Persisch lernen A1

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die persische Sprache und Schrift kennen zu lernen. Ziele sind das Erlernen eines Basiswortschatzes und der Ausspracheregeln, die Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen zum Führen einfacher Dialoge, eine Grundgrammatik und Einführung in die Schrift.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Persisch.

Homeira Ghaderi

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 10.03.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501321965** | Werdener Straße 4

Homeira Ghaderi

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 19.05.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322981** | Online

### Persisch Konversation A2

#### Online-Kurs / Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2

Intensive Sprechpraxis, Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen. Sie üben die Schriftsprache und erweitern Ihr Vokabular, um sich in Situationen im Alltag und Beruf besser auf Persisch zu verständigen.

Voraussetzung: A2-Niveau

Homeira Ghaderi

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 02.06.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322983** | Online



## Portugiesisch

Begeben Sie sich auf eine Reise voller kultureller Reichtümer, grenzenloser

Reiseerlebnisse und toller Menschen in Portugal. Ganz gleich, ob Sie ohne Vorkenntnisse anfangen, auf mittleren Kenntnissen aufbauen oder Ihre fortgeschrittenen Kenntnisse verfeinern möchten: Unsere Portugiesischkurse bieten einzigartige Vorteile, die weit über die bloßen Vokabeln und grammatikalischen Strukturen hinausgehen.

Für Anfänger bedeutet das Erlernen der portugiesischen Sprache das Eintauchen in eine Welt voller lebendiger Kulturen, von den belebten Straßen Lissabons bis zu den ruhigen Stränden der Algarve. Stellen Sie sich vor, traditionelle Köstlichkeiten in der Landessprache zu bestellen, sich an lokalen Bräuchen zu beteiligen und vor Ort Kontakte zu Muttersprachlern zu knüpfen.

Für fortgeschrittene Lerner bietet sich die Möglichkeit, Ihr Verständnis und Ihre Wertschätzung für die portugiesische Kultur zu vertiefen. Tauchen Sie ein in Literatur, Musik und Filme, die die Seele der portugiesischsprachigen Länder enthüllen. Gewinnen Sie Einblicke, die über die Sprachkenntnisse hinausgehen und Ihre Erfahrungen bereichern, egal ob Sie historische Städte erkunden oder die moderne Kunstszene genießen wollen.

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/portugiesisch](http://www.asg-bildungsforum.de/portugiesisch)

### Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A1.1

#### Online-Kurs

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

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: „Olá Portugal!“ A1/A2

Angelina Wiesner

12 Termine | EUR 145,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr

**2501321604** | Online

## Portugiesisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

### Portugiesisch lernen A1

#### Intensivkurs / Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Portugiesisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Voraussetzung: Niveaustufe A2/B1

Lehrbuch: „Olá Portugal neu!“ A1/A2

Angelina Wiesner

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo-Fr, ab 24.03.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**2501321951** | Online

Angelina Wiesner

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo-Fr, ab 05.05.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr  
**2501322966** | Werdener Straße 4

## Portugiesisch Schülerkurse

### Portugiesisch als Herkunftssprache

#### Alphabetisierung, Lese- und Schreibkurs des Programms Sempre-Viva a Língua Portuguesa

In einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre bauen die Kinder ihren Wortschatz aus und lernen auf kommunikative und interaktive Weise die Grundgrammatik.

In Kooperation: Deutsch-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 sie entdecken neue Aspekte der portugiesischsprachigen Kultur.

Juliana Ribeiro

21 Termine | EUR 283,00

**Fr, ab 17.01.2025** | 16:30 – 18:00 Uhr  
**2502920015** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren

Mittels moderner Lehrmethoden wird die Gruppe motiviert, Konversation sowie Lesen und Schreiben zu üben, um so ihre Kenntnisse über die portugiesischsprachige Kultur zu erweitern.

Izabel Christina Diederichs Marques

21 Termine | EUR 283,00

**Fr, ab 17.01.2025** | 16:30 – 18:00 Uhr  
**2502920016** | Gerresheimer Straße 90



## Spanisch

Spanisch ist nicht nur eine wichtige „Reisesprache“ für Touristen.

In mehr als 20 Staaten ist Spanisch auch offizielle Amtssprache. Mehr als 400 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch, eben auch in vielen Ländern Lateinamerikas und der Karibik, die als Urlaubsziele immer mehr an Attraktivität gewinnen. Dazu kommen mehr als 30 Millionen Menschen in den USA.

Im Zuge der Europäisierung und Globalisierung profitiert man durch seine Spanischkenntnisse nicht nur im privaten Bereich als Tourist, sondern auch in den Bereichen Handel, Wirtschaft und Politik und auch im eigenen Beruf. Spanisch gewinnt immer mehr an Bedeutung als eine der wichtigsten Welthandelssprachen. Deswegen bieten wir neben den klassischen Anfänger und Fortgeschrittenen-Kursen nun auch Business Spanisch an.

Unsere vollständige  
Kursübersicht finden Sie auf  
[www.asg-bildungsforum.de/spanisch](http://www.asg-bildungsforum.de/spanisch)

### Spanisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
Unser Anfängerkurs führt Sie schrittweise in die Grundlagen der spanischen Sprache ein, dabei konzentrieren wir uns auf alltagsnahe Dialoge und grundlegende Vokabeln.

Lehrbuch: “Con gusto nuevo A1”

Mariolis Garcia

12 Termine | EUR 145,00

**Di, ab 14.01.2025** | 14:00 – 15:30 Uhr  
**2501321402** | Werdener Straße 4

Carina Peters

12 Termine | EUR 145,00

**Di, ab 14.01.2025** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**2501321404** | Online

Reise-  
sprachentag

am 28.06.2025  
Mehr Infos online!

## Spanisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

### Spanisch lernen A1

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Spanisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1"

Mariolis Garcia

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 20.01.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501321910** | Werdener Straße 4

Marta Sendino

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 10.03.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501321914** | Online

Mariolis Garcia

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 07.04.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501322917** | Werdener Straße 4

Marta Sendino

3 Termine (24 Ustd.) | EUR 210,00

**Mi–Fr, ab 23.04.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322919** | Werdener Straße 4

Marta Sendino

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 02.06.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322922** | Online

Mariolis Garcia

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 30.06.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501322925** | Werdener Straße 4

### Spanisch lernen A1.2

#### Online-Kurs / Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die von Grund auf systematisch Spanisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Anschlusskurs für die A1.1-Kurse ab dem 10.3.2025 (Kursnr. 2501321914)

Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1"

Marta Sendino

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 248,00

**Mo–Fr, ab 17.03.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501321925** | Online

### Spanisch:

#### Conversación y Gramática A2

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Um Ihre Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe A2 zu verbessern, üben Sie intensiv Sprechen und werden in verschiedenen Gesprächssituationen im Alltag und Beruf kompetenter. Wortschatzübungen sowie die Wiederholung von Grammatikthemen runden den Kurs ab.

Voraussetzung: abgeschlossenes A2-Niveau

Marta Sendino

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 12.05.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501322928** | Werdener Straße 4

### Spanisch:

#### Conversación y Gramática A2/B1

#### Online-Kurs / Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Intensive Sprechpraxis, Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Voraussetzung: abgeschlossenes A2-Niveau

Marta Sendino

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 10.02.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501321929** | Online

Marta Sendino

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 19.05.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322931** | Online

### Spanisch Business B1/B2

#### Online-Kurs / Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Ihr Spanisch ist bereits gut und fast fließend und Sie möchten nun noch selbstbewusster und überzeugender im Beruf auf Spanisch auftreten und präsentieren. Sie lernen Präsentationstechniken und -strategien für Kommunikations- und Verhandlungserfolge im internationalen Business-Kontext.

Mariolis Garcia

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 05.05.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322935** | Online

### Spanisch: Conversación y Gramática para expertos B2

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.

Sie sprechen schon fließend Spanisch, möchten aber Ihre Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Wiederholung von Grammatikthemen noch steigern. Dazu dient die Konversation über kulturelle und aktuelle Themen. Sie trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf.

Voraussetzung: B2-Kenntnisse

Marta Sendino

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 05.05.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501322938** | Werdener Straße 4

### Spanisch:

#### Conversación y Gramática C1

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Sie sprechen bereits fließend Spanisch und wollen sich nun mit Gleichgesinnten auf hohem Niveau austauschen und ihre Sprachkenntnisse pflegen.

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 24.03.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501321932** | Werdener Straße 4



## Türkisch

In Deutschland bestehen viele enge Verbindungen in die Türkei: seien es familiäre Bande, Urlaubserfahrungen oder kulinarische Vorlieben zur türkischen Küche. Türkischsprachige Länder sind beliebte Urlaubsziele und daher lohnt es sich, Türkisch für den nächsten Urlaub zu lernen.

Vielleicht möchten Sie sich aber auch mit Freunden auf Türkisch unterhalten oder haben berufliche Kontakte in die Türkei. Denn: In Deutschland selbst leben zwei Millionen Menschen, die Türkisch als eine Muttersprache haben. Um sich mit türkisch sprechenden Menschen bei uns noch besser verständigen zu können, bieten wir seit langem Türkisch Kurse auf den unterschiedlichen Niveaustufen an. Tauchen Sie in Sprache, Kultur und Gesellschaft der Türkei ein und erarbeiten Sie sich schnell gute Sprachkenntnisse!

Unsere vollständige Kursübersicht finden Sie auf [www.asg-bildungsforum.de/tuerkisch](http://www.asg-bildungsforum.de/tuerkisch)

### Türkisch Grundkurs A1.1

#### Einstieg leicht gemacht

Unser Türkisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die Schritt für Schritt Türkisch lernen möchten. Alltagsdialoge, Basisvokabeln und das Erlernen der Grammatik stehen dabei im Vordergrund.

Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die türkische Sprachkenntnisse haben, aber die Sprache nochmal von Grund auf lernen möchten.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Ebru Güler

12 Termine | EUR 145,00

**Mo, ab 13.01.2025** | 17:00 – 18:30 Uhr

**2501321702** | Werdener Straße 4

Ebru Güler

12 Termine | EUR 145,00

**Mi, ab 15.01.2025** | 19:15 – 20:45 Uhr

**2501321704** | Online

## Türkisch Bildungsurlaub

Als BU nach dem AWbG NRW anerkannt

### Türkisch lernen A1

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Türkisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Esra Coskuncay

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 24.03.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501321959** | Werdener Straße 4

Esra Coskuncay

5 Termine (30 Ustd.) | EUR 285,00

**Mo–Fr, ab 23.06.2025** | 09:00 – 14:00 Uhr

**2501322979** | Werdener Straße 4

### Türkisch lernen A1

#### Online-Kurs / Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Türkisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Esra Coskuncay

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 31.03.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501321961** | Online

Ebru Güler

5 Termine (40 Ustd.) | EUR 350,00

**Mo–Fr, ab 12.05.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322977** | Online

### In 3 Tagen Türkisch lernen A1

#### Intensivkurs /

#### Bildungsurlaub in einer Kleingruppe

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Türkisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Ebru Güler

3 Termine (24 Ustd.) | EUR 210,00

**Mi–Fr, ab 23.04.2025** | 09:00 – 16:00 Uhr

**2501322975** | Werdener Straße 4

## Integrationskurse BAMF

Diese Maßnahmen werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Im Sprachkurs lernen Sie die deutsche Sprache bis zum Niveau B1. Das bedeutet, Sie können sich im Alltag zurechtfinden und sprachlich selbständig handeln. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ ab.

Im Orientierungskurs erfahren Sie, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind, Sie erhalten Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Der Kurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab.

Sie müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen und sich persönlich anmelden.

Alle Niveaustufen starten einmal pro Monat. Den genauen Termin erfahren Sie bei der Anmeldung.

Für Privatzahler bieten wir alternativ zum „Deutsch-Test für Zuwanderer“ die telc Deutsch A2/B1 Prüfung und den Einbürgerungstest an.

### Persönliche Anmeldung

Werdener Straße 4  
40227 Düsseldorf

**Telefon: 0211 1740-1611**

Mo – Mi: 09:00 – 15:00 Uhr  
Do: 09:00 – 17:00 Uhr  
Fr: keine Anmeldung

### Kostenlose Einstufung und Beratung

**Telefon: 0211 1740-1611**

Do: 13:30 – 15:00 Uhr

## Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)

Diese Maßnahmen werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Wir bieten regelmäßig Berufssprachkurse für die Zielsprachniveaus B2 und C1 an. Sie richten sich ausschließlich an Teilnehmende, die Verpflichtungen / Berechtigungen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder des BAMF haben.

In der Regel sind die Kurse für Sie gebührenfrei; im Einzelfall, bei eigenem Einkommen, können Gebühren anfallen. Die B2-Kurse umfassen 400 UE (Unterrichtseinheiten) oder mit Brückenelement 500 UE. C1-Kurse umfassen 400 UE.

Neben der Grammatik lernen Sie vor allem den Wortschatz, der für den Beruf benötigt wird. Die Kurse schließen mit der DTB-B2-Prüfung bzw. DTB-C1-Prüfung ab.

Bücher werden Ihnen zur Verfügung gestellt. B2-Kurse werden sozialpädagogisch begleitet.

Unsere aktuellen Kurse finden Sie unter:  
**[www.asg-bildungsforum.de/deufoev](http://www.asg-bildungsforum.de/deufoev)**

oder im Kursnet unter:  
<https://kursnet-finden.arbeitsagentur.de>

### Persönliche Anmeldung

4 Wochen vor Kursbeginn

**Gerresheimer Straße 90**  
Empfang

### Kostenlose Einstufung und Beratung

Di: 13:30 Uhr  
Letzte Testausgabe: 13:45 Uhr

Für Rückfragen kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail.

Telefon: 0211 1740-174

E-Mail: [deufoev@asg-bildungsforum.de](mailto:deufoev@asg-bildungsforum.de)

## Datenschutzinformationspflichten

Verantwortlicher:  
**ASG Arbeitsgemeinschaft  
 Sozialpädagogik und  
 Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90  
 40233 Düsseldorf

E-Mail: [info@asg-bildungsforum.de](mailto:info@asg-bildungsforum.de)

**Betrieblicher Datenschutz:**  
 ASG Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik  
 und Gesellschaftsbildung

Gerresheimer Straße 90  
 40233 Düsseldorf

E-Mail: [datenschutz@asg-bildungsforum.de](mailto:datenschutz@asg-bildungsforum.de)

### Datenkategorien:

Im Rahmen des Anmeldeprozesses können Ihre Stammdaten (Vor-/Nachname, Anschrift, Kontaktdaten) abgefragt werden. Zusätzlich können vor und während der Veranstaltung weitere Daten wie z. B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Foto-, Ton und Videoaufnahmen von Ihnen verarbeitet werden.

Die Abfrage Ihrer personenbezogenen Daten kann abhängig vom Veranstaltungsformat variieren und wird durch entsprechende Pflicht- und optionale Angaben im Anmeldeverfahren kenntlich gemacht.

### Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung:

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.

• Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter) oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen, zur Aufnahmen, Verarbeitung, Veröffentlichung von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

• Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z. B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken.

Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet.

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

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

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

### Weitergabe an Dritte:

Eine Weitergabe Ihrer Angaben an Dritte erfolgt nur auf gesetzlicher Grundlage bzw. auf Basis Ihrer ausdrücklichen Einwilligung und erfolgt nicht zu Werbezwecken.

Sollte die Verarbeitung auf Basis einer gemeinsamen Verantwortung gemäß § 28 KDG erfolgen, werden die Verantwortlichkeiten mit den Kooperations-/Vertragspartnern vertraglich geregelt und die Betroffenen rechtzeitig und transparent darüber informiert.

### Geplante

#### Datenübermittlung an Drittstaaten:

Grundsätzlich wird keine Datenübermittlung an Drittländer vorgenommen. Sollte jedoch eine Datenübermittlung (z. B. im Zusammenhang mit bestimmten Online-Videokonferenzen) in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR erfolgen, wird diese gegenüber dem Betroffenen rechtzeitig offengelegt.

### Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten:

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten von uns so lange gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke erforderlich sind.

### Automatisierte

#### Entscheidungsfindung oder Profiling:

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

### Ihre Rechte als betroffene Person nach §§ 17 bis 25 KDG:

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

### Widerrufsrecht bei Einwilligung, § 8 Abs. 6 KDG:

Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird dadurch nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere Nutzung Ihrer Daten.

### Recht zur Beschwerde

#### bei einer Aufsichtsbehörde:

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

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ) – Körperschaft des öffentlichen Rechts, Brackeler Hellweg 144, 44291 Dortmund

Telefon: 0231 138985-0,

E-Mail: [info@kdsz.de](mailto:info@kdsz.de)

[www.katholisches-datenschutzzentrum.de](http://www.katholisches-datenschutzzentrum.de)

**Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de) im Bereich Datenschutzerklärung**

## AGB

### 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-Lastschrifteinzug.

Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschrifteinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

#### SEPA-Lastschrifteinzug:

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

#### Banküberweisung:

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

#### Ratenzahlung:

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

#### Widerrufsrecht:

Sie haben ein zweiwöchiges Widerrufsrecht. Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

#### Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten.

Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

#### Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

#### Mahnverfahren:

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 3,00 Euro und für eine weitere Mahnung 6,00 Euro.

#### Erstattung:

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

#### Kursrücktritt / -abmeldung:

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen.

Unabhängig vom gesetzlichen Widerrufsrecht gewähren wir eine Rücktrittsfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen.

Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

#### Ermäßigungen / Erstattungen:

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmenden sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung. Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

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

#### Teilnahmeentgelte:

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) umfasst 45 Minuten. Eine Zeitstunde (Zstd.) umfasst 60 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

#### Wechsel der Kursleitung:

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

#### Terminänderung:

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

#### Mindestteilnehmerzahl:

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

**Mindestalter der Teilnehmenden:**

Das ASG-Bildungsforum ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmende ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre.

Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich. Bei entsprechend ausgewiesenen Veranstaltungen (z. B. Schülerkurse) können Minderjährige durch Anmeldung der Erziehungsberechtigten teilnehmen.

**Haftung und Datenschutz:**

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

**Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen:**

Audiomitschnitte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt

**Digitale Kursangebote:**

Jeder Teilnehmer ist für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet-Zugangs (Hardware, TK-Anschlüsse, etc.) und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten des Bildungswerkes notwendigen technischen Einrichtungen und Software (insbesondere Webbrowser) selber und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich.

**Fundsachen:**

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

**Impressum**

**ASG-Bildungsforum**  
**Gerresheimer Straße 90**  
 40233 Düsseldorf

**Vorstand**

Dr. Samuel Olbermann  
 Vorstandsvorsitzender

Petra Budde  
 Vorständin

**Auflage des Programmhefts:**  
 10.000

**Druck:**  
 ppm Fulda GmbH & Co. KG

**Gestaltung / Layout:**  
 Philipp Steuerwald

**Bildthema:**  
 Philipp Steuerwald

**Erscheinungsdatum:**  
 Dezember 2024

**Kurszugehörigkeit:**  
 2501 = ASG-Bildungswerk  
 2502 = ASG-Familienbildungsstätte

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

