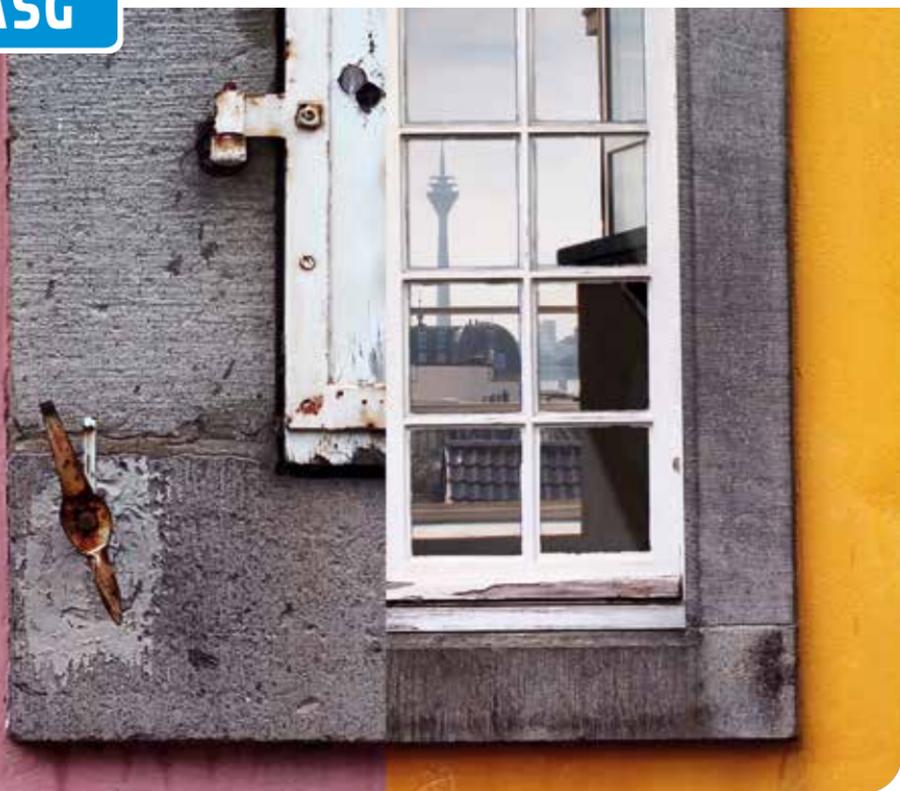




# Programm 2022



# Vorwort



## Perspektiven!

Liebe Freundinnen und Freunde der ASG,  
  
in vielen Gesprächen in unserem Haus erleben wir, dass nach fast zwei Jahren der Ungewissheit und Einschränkung die Sehnsucht nach neuen Perspektiven groß ist.

Perspektiven – ein Blick in die Wortbedeutung lohnt sich. Wörtlich heißt „Perspektive“ „hindurchschauen“ und beschreibt auch die Verhältnisse der Dinge zueinander.

Das sind die Fragen, die umtreiben: Wie gewinnen wir (wieder) neuen Durchblick? Wie wollen wir künftig in Gesellschaft, Beruf und Familie zueinanderstehen? Einfache Antworten sind sicher nicht darauf zu finden.

Wir bieten jedoch mit unseren Kursen und Veranstaltungen den Raum für Auseinandersetzung und Entwicklung neuer Perspektiven. Etwas Neues erlernen, Erlerntes vertiefen, Kreatives entwickeln, in Kontakt miteinander kommen erweitert nicht nur den eigenen Horizont, es vertieft die Beziehung zur Welt.

Übrigens: mit den Bildmotiven dieses Programmhefts unter dem Motto „Perspektiven“ bringen wir unser Anliegen zum Ausdruck.

Wir wünschen Ihnen im Namen aller Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, Dozenten und Dozentinnen, dass Ihnen das ein oder andere Angebot des vielfältigen Programms neue Perspektiven bietet und Sie mit Lust und Neugier in das neue Jahr starten.

Ludger Greulich  
Vorstandsvorsitzender

Petra Budde  
Vorständin

Ein Hinweis: Wir sind bestrebt, Ihnen ein stets zeitgemäßes Angebot zu präsentieren. Dazu bedarf es der Unterstützung durch ein modernes, leistungsfähiges Verwaltungssystem.

Zum Jahreswechsel 2021/2022 werden wir eine neue Software einführen. Wir bitten Sie um Verständnis, wenn es in dieser Zeit eventuell zu Verzögerungen – insbesondere bei der Bearbeitung Ihrer Online-Anmeldungen – kommen kann.

Wir bleiben jedoch für Sie erreichbar unter Telefon 0211 1740-0 oder per E-Mail unter [asg@asg-bildungsforum.de](mailto:asg@asg-bildungsforum.de)

# Inhalt

<b>Kontakt   Impressum</b> .....	6
<b>Öffnungszeiten</b> .....	7
<b>AGB</b> .....	192
<b>Datenschutzinformati</b> onspflichten ..	196
<b>Anmeldekarte</b> .....	205

## Berufs- und Arbeitsleben

<b>Beruf</b> .....	10
▪ Kommunikation / Rhetorik .....	10
▪ Softskills .....	12
▪ Stressbewältigung .....	13
<b>Bildungsurlaub</b> .....	14
<b>Computer und EDV</b> .....	16
<b>Erziehung und Soziales</b> .....	18
▪ Kindertagespflege .....	18
▪ Soziale Arbeitsfelder .....	25
▪ Kursleitung .....	26
▪ Offener Ganzttag .....	27

## Familie und Generationen

<b>Ehevorbereitung</b> .....	32
<b>Ehe und Partnerschaft</b> .....	33
<b>Geburt</b> .....	35
<b>Eltern-Kind-Kurse</b> .....	37
▪ Spielgruppen: Pikler und Co. ....	37
▪ Loslösegruppen, Vorkindergarten .....	44
▪ Bewegung .....	44
▪ Musik .....	50
▪ Kreativität .....	52
▪ Kochen und Backen .....	55
<b>Elterncafés und offene Treffs</b> .....	56
<b>Für Eltern: Erziehungsfragen</b> .....	56
▪ Online .....	58
<b>Für Eltern: Gesundheitsthemen</b> .....	60
<b>Senioren / Denkraum 50plus</b> .....	61

## Gesellschaftsbildung

<b>Gesellschaft und Soziales</b> .....	64
▪ Interkulturelles Lernen .....	64
▪ Politik und Wirtschaft .....	64
▪ Umwelt .....	66
<b>Medienwerkstatt</b> .....	68

## Gesundheit, Kochen und Sport

<b>Kochen und Ernährung</b> .....	72
▪ Basiswissen .....	72
▪ Internationale Küche .....	73
▪ Singles, Paare und mehr... ..	77
▪ Spezialitäten .....	78
▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich .....	79
<b>Gesundheitswissen</b> .....	80
▪ Wohl bekomms! .....	80
<b>Entspannung / Yoga</b> .....	82
▪ Innere Balance .....	82
▪ Meditation .....	85
▪ Yoga-Workshops .....	87
▪ Yoga-Kursreihen .....	89
<b>Sport / Bewegung / Tanz</b> .....	94
▪ Body Fit .....	94
▪ Body-Styling .....	96
▪ Functional Training .....	97
▪ Pilates .....	98
▪ Gymnastik ab 50 .....	102
▪ Spezielles .....	103
▪ Wirbelsäulen- / Rückengymnastik .....	104
▪ Tanz .....	106
▪ Kinderschwimmen .....	106
▪ Aquafitness / Wassergymnastik .....	108

## Glauben und Leben

<b>Philosophie und Existenzfragen</b> .....	114
▪ Schöpfungsverantwortung .....	114
<b>Religion und Spiritualität</b> .....	118
▪ Interreligiöser Dialog .....	120

## Kunst, Kultur und Kreativität

<b>Exkursion</b> .....	124
<b>Kulturgeschichte</b> .....	124
<b>Literatur / Schreibwerkstatt</b> .....	125
<b>Musik(machen)</b> .....	127
<b>Nähen / Textiles Gestalten</b> .....	130
<b>Zeichnen und Malen</b> .....	135
▪ Workshops .....	135
▪ Kursreihen .....	136
▪ Freie Meisterklasse 2022/23 .....	138

## Sprachen und Integration

<b>Arabisch</b> .....	143
<b>Englisch</b> .....	144
<b>Französisch</b> .....	156
<b>Hebräisch</b> .....	159
<b>Italienisch</b> .....	161
<b>Kurdisch</b> .....	165
<b>Neugriechisch</b> .....	166
<b>Niederländisch</b> .....	168
<b>Persisch</b> .....	170
<b>Portugiesisch</b> .....	172
<b>Spanisch</b> .....	176
<b>Türkisch</b> .....	185
<b>Sprachkurse für Kinder und Jugendliche</b> .....	188
<b>Deutsch / Integration</b> .....	190
▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV) .....	191

# Kontakt

## Impressum

### ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

#### Vorstand

Ludger Greulich, Dipl.-Theol., Dipl.-Kfm.  
Vorstandsvorsitzender

Petra Budde, Dipl. Soz.-Päd.  
Vorständin

#### Auflage des Programmhefts:

12.000

#### Druck:

parzeller print & media GmbH & Co. KG

#### Gestaltung / Layout:

Philipp Steuerwald

#### Bildthema „Perspektiven“:

Sarah Lüttgen-Karimi, Philipp Steuerwald

Unser Programmheft haben wir mit selbst  
erstellten Fotos illustriert.

#### Erscheinungsdatum:

Dezember 2021

#### Kurszugehörigkeit:

BDF = ASG-Bildungswerk

SDF = ASG-Familienbildungsstätte

## Öffnungszeiten

### ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

Telefon: 0211 1740-0

Fax: 0211 1740-222

Montag – Donnerstag: 08:30 – 17:00 Uhr

Freitag: 08:30 – 14:00 Uhr

### ASG-Sprachenzentrum

#### Münsterstraße 304

40470 Düsseldorf

Telefon: 0211 1740-1611

Fax: 0211 1740-220

#### Beratung Fremdsprachen:

Montag – Donnerstag: 08:30 – 17:00 Uhr

Freitag: 08:30 – 14:00 Uhr

#### Beratung Deutsch:

Montag – Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 17:00 Uhr

#### Einstufung Deutsch:

Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr

Gerne beraten wir Sie nach  
Terminvereinbarung auch außerhalb  
dieser Zeiten.

### Bankverbindung

ASG-Bildungsforum  
Stadtparkasse Düsseldorf

#### Bildungswerk (BDF)

IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06

BIC: DUSSEDDXXX

#### Familienbildung (SDF)

IBAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64

BIC: DUSSEDDXXX.

### Schriftliche Anmeldung

#### ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

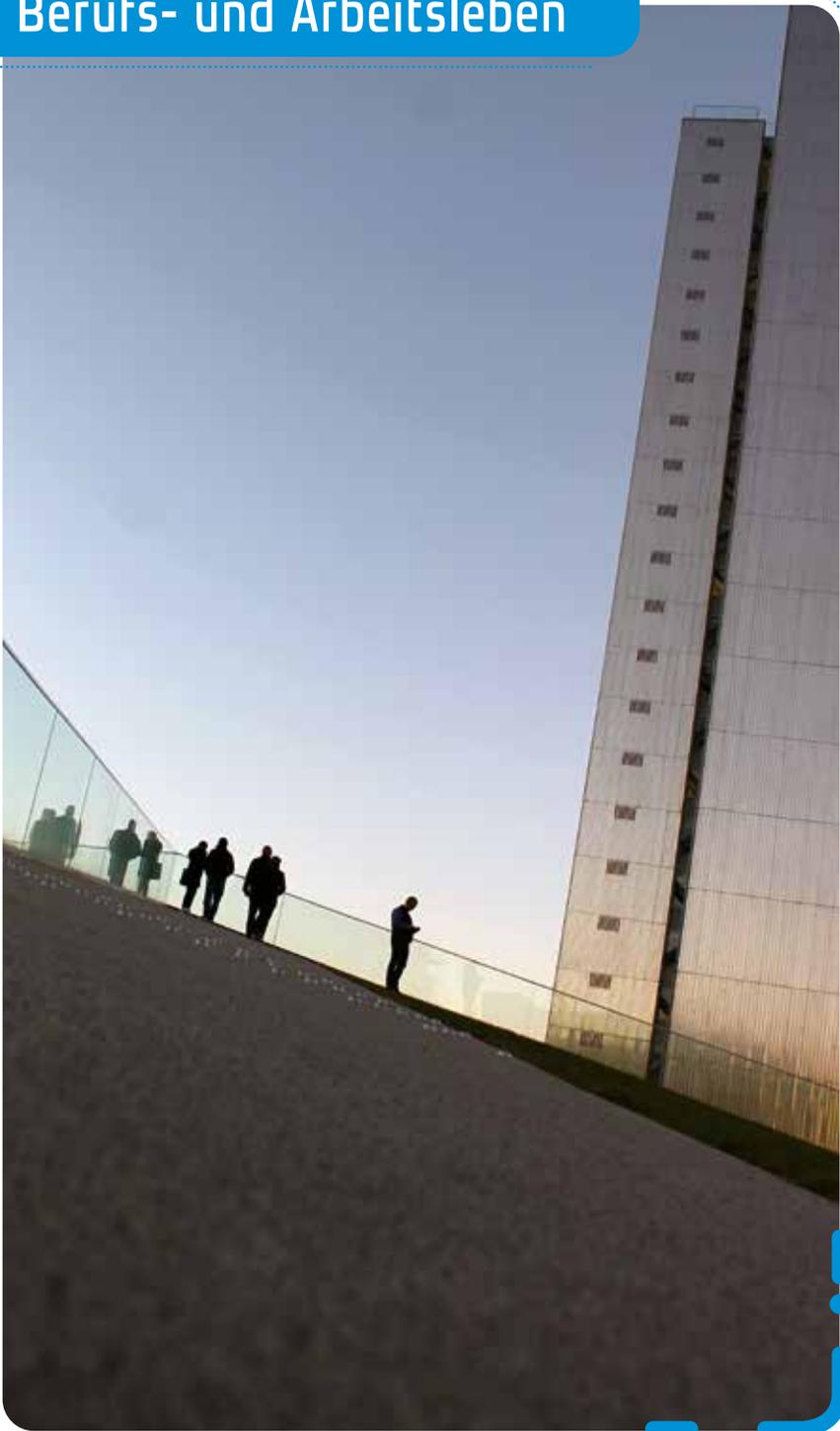
E-Mail: [asg@asg-bildungsforum.de](mailto:asg@asg-bildungsforum.de)  
[www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)



Zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001



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



## Übersicht

<b>Beruf</b> .....	10	<b>Computer und EDV</b> .....	16
▪ Kommunikation / Rhetorik .....	10	<b>Erziehung und Soziales</b> .....	18
▪ Softskills .....	12	▪ Kindertagespflege .....	18
▪ Stressbewältigung .....	13	▪ Soziale Arbeitsfelder .....	25
<b>Bildungsurlaub</b> .....	14	▪ Kursleitung .....	26
		▪ Offener Ganzttag .....	27

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

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

## Beruf

### ▪ Kommunikation / Rhetorik

#### Kommunikationsgrundlagen – Modul 1

##### Einstieg und Wiedereinstieg

In Theorie und Praxis wird das benötigte Basiswissen vermittelt, das zu mehr Klarheit und Akzeptanz in der Alltagskommunikation führt. Das Seminar richtet sich an Interessierte, die eigene kommunikative Fähigkeiten solide und systematisch aufbauen wollen. Vorhandene Kenntnisse sind nicht erforderlich. Vorhandenes Wissen wird aktualisiert und aufgefrischt.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom  
4x 3 Ustd. | EUR 79,00  
**Mo 07.03.2022** | 18:00 – 20:15 Uhr  
BDF **23020001** | Gerresheimer Straße 90

#### Mehr Ausdruck und Kraft für Ihre persönliche Präsenz

##### Bildungsurlaub:

##### Überzeugend! In Vortrag und Gespräch

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

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom  
5x 7 Ustd. | EUR 290,00  
**Mo–Fr 20.06.2022** | 09:00 – 15:00 Uhr  
BDF **23B20005** | Gerresheimer Straße 90

#### Anleitung zur wirkungsvollen Rede Für Berufsalltag und Familienleben

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

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom  
2x 8 Ustd. | EUR 102,00  
**Sa, So 11.06.2022** | 09:00 – 16:30 Uhr  
BDF **23020017** | Gerresheimer Straße 90

#### Humorvoller Einstieg in alltägliche Wortgefechte

##### Schlagfertigkeit für Beruf und Alltag

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

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom  
1x 8 Ustd. | EUR 52,00  
**Sa 21.05.2022** | 09:00 – 16:30 Uhr  
BDF **23020018** | Gerresheimer Straße 90

#### Art of Voice

##### Die Kunst der Stimme

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

Karen Hempel  
2x 8 Ustd. | EUR 270,00  
**Sa, So 02.04.2022** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **23020004** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Softskills

### Assessmentcenter Modul 1: Grundlagen

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

Torsten Poppek,  
Dipl. Sozialwissenschaftler  
2x 8 Ustd. | EUR 260,00  
**Sa, So 19.02.2022** | 09:00 – 16:30 Uhr  
BDF **24020010** | Gerresheimer Straße 90

### Assessmentcenter Modul 2: Führungskräfte

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

Torsten Poppek,  
Dipl. Sozialwissenschaftler  
2x 8 Ustd. | EUR 260,00  
**Sa, So 28.05.2022** | 09:00 – 16:30 Uhr  
BDF **24020011** | Gerresheimer Straße 90

Einzeltermine von mehrtägigen  
Veranstaltungen finden Sie unter  
[www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)  
oder kontaktieren Sie uns.

### Praktische Strategien zur bewussten persönlichen Lebensgestaltung

#### Bildungsurlaub:

#### Lebens- und Karriereplanung

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt. In diesem reflexionsintensiven Seminar geht es um die Standortbestimmung und Perspektiventwicklung mit dem Schwerpunkt auf dem beruflichen Werdegang. Anhand von Einzelübungen sowie moderierten Auseinandersetzungen in der Gruppe werden Ziele und individuelle Stärken identifiziert und in Einzel- wie in Gruppenarbeit wird darüber nachgedacht, wie diese in einen mittelfristigen Handlungsplan übersetzt werden können.

Torsten Poppek,  
Dipl. Sozialwissenschaftler  
5x 7 Ustd. | EUR 290,00  
**Mo–Fr 11.07.2022** | 09:00 – 15:15 Uhr  
BDF **24B20005** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Stressbewältigung

### Verantwortungsvoll und sicher Entscheidungen treffen

#### Bildungsurlaub:

#### Entscheidungstechniken

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt. Was macht gute Entscheidungen aus? Dieser Frage geht der hier angebotene Bildungsurlaub mit Systematik und Spaß auf den Grund! Klug entscheiden ist keine Zauberei, sondern die Gestaltung eines Entscheidungsweges mit den passenden Werkzeugen. Diese helfen, sich der persönlichen Bewertungskriterien bewusst zu sein, die Problemlage umfassend einzuschätzen und mehr als eine Lösungsalternative zu (er-)finden. Denn die erstbeste Idee ist selten die wirklich Beste.

Sabine Neugebauer, Dipl.-Psych.  
5x 7 Ustd. | EUR 290,00  
**Mo–Fr 09.05.2022** | 09:00 – 15:15 Uhr  
BDF **24B20030** | Gerresheimer Straße 90

### Stressmanagement – Work-Life-Balance

#### Bildungsurlaub

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

Torsten Poppek,  
Dipl. Sozialwissenschaftler  
5x 7 Ustd. | EUR 290,00  
**Mo–Fr 30.05.2022** | 09:00 – 15:15 Uhr  
BDF **23B20003** | Gerresheimer Straße 90

### Resilienz: Die Kunst in Krisen zu bestehen und zu wachsen

#### Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät

Krisen gehören zum Leben. Kaum ein Mensch bleibt dauerhaft von belastenden Ereignissen oder Umstrukturierungen der Lebensumstände verschont. Doch es gibt Menschen, die nichts umzuwerfen scheint, die sogar an ihren Krisen wachsen. Was unterscheidet diese Menschen von jenen, die mit ihrem Schicksal hadern? Es ist die Resilienz-Fähigkeit; sie versetzt uns in die Lage, Krisen und andere Widrigkeiten gut zu überstehen. Und: Die eigene Resilienzfähigkeit kann trainiert werden!

Monika Kuhmann  
1x 8 Ustd. | EUR 52,00  
**Sa 12.03.2022** | 09:30 – 17:00 Uhr  
BDF **24020026** | Gerresheimer Straße 90

## Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

### Beruf

- Mehr Ausdruck und Kraft für Ihre persönliche Präsenz ..... 10
- Praktische Strategien zur bewussten persönlichen Lebensgestaltung ..... 12
- Verantwortungsvoll und sicher Entscheidungen treffen ..... 13
- Stressmanagement – Work-Life-Balance ..... 13

### Computer & EDV

- Excel: Tabellenkalkulation – Grundkurs ..... 16

### Entspannung und Yoga

- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ..... 83

### Sprachen und Integration

- Arabisch lernen A1.1 ..... 143
- Englisch lernen A1.1 ..... 154
- Basic English A1.2 ..... 154
- Englisch für Carnevalsmuffel – Auffrischung und Konversation A2.... 154
- Brush up your English – Conversation and Grammar A2 ..... 155
- Business Talk B2 ..... 155
- Hebräisch lernen A1.1 ..... 160
- Italienisch lernen A1.1 ..... 164
- Neugriechisch lernen A1.1 ..... 167
- Neugriechisch Auffrischung und Konversation A2/B1 ..... 167
- Niederländisch lernen A1.1 ..... 169
- Persisch lernen A1.1 ..... 171
- Portugiesisch (Portugal) lernen A1.1 ..... 174
- Schwedisch lernen A1.1 ..... 175
- Spanisch lernen A1.1 ..... 183
- Spanisch für Carnevalsmuffel A1 ..... 183
- Spanisch Auffrischung und Konversation A1 ..... 184
- Spanisch Auffrischung und Konversation A2 ..... 184
- Spanisch Perfeccionamiento B1/B2 ..... 184
- Türkisch lernen A1.1 ..... 187

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

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

Bitte informieren Sie Ihren Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vorab.

**Weitere Informationen unter Telefon 0211 1740-0.**

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

## Computer und EDV

Beim ASG-Bildungsforum können Sie sich seit vielen Jahren in unterschiedlichen EDV-Kursen weiterbilden, sowohl beruflich in Form eines Bildungsurlaubs als auch mit privaten Ambitionen.

So haben wir Kurse zum Betriebssystem Windows im Angebot, aber auch Kurse zur Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel und Präsentationen mit PowerPoint sind „Dauerbrenner“, genau wie Kurse zum Erlernen des 10-Finger-Systems.

Wir bieten sowohl Einzel- als auch Gruppenschulungen an.

Bitte informieren Sie sich unter Telefon:  
0211 1740-174

### Computer-ABC – Schritt für Schritt fit am PC

Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 10 / Einsatz von Maus und Tastatur / Texte schreiben und bearbeiten mit Word / Surfen im Internet.

4x 5 Ustd. | EUR 150,00  
**Mo-Do 02.05.2022** | 13:30 – 17:30 Uhr  
BDF **33020001** | Gerresheimer Straße 90

### Excel: Tabellenkalkulation – Grundkurs

**Bildungsurlaub / Intensivkurs**  
Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt. Grundlagen der Bedienung / Tabellen erstellen, bearbeiten, speichern und öffnen / absolute und relative Zellbezüge / Druckoptionen / einfache und komplexe Funktionen und Formeln / übersichtliche Formatierung von Tabellen / Diagramme und Diagrammtypen.

5x 8 Ustd. | EUR 300,00  
**Mo-Fr 25.04.2022** | 09:00 – 15:00 Uhr  
BDF **21B20001** | Gerresheimer Straße 90

### PowerPoint: Grundlagen

PowerPoint führt Bilder und Texte zu einprägsamen Einheiten zusammen. Grundlagen der Präsentation: Aufbau, Gestaltung und Durchführung einer Präsentation / Konzeption und Einsatz von Folienvorlagen / Diagrammtypen / Zeichenhilfen / Einbinden von Grafiken / Einsatz von Effekten

2x 8 Ustd. | EUR 120,00  
**Sa, So 21.05.2022** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **21020001** | Gerresheimer Straße 90

### 10-Finger-Tast Schreiben am Computer

**Schülerkurs in den Ferien**  
Erarbeitung des Tastenfeldes: Buchstaben, Satzzeichen, Ziffern und Sonderzeichen. Eine Schülerermäßigung ist im Preis bereits inbegriffen.

4x 5 Ustd. | EUR 73,00  
**Mo-Do 11.04.2022** | 09:00 – 12:45 Uhr  
BDF **92020052** | Gerresheimer Straße 90

### Windows 10 Kurzeinführung

Das aktuelle Betriebssystem auf Laptop und PC heißt Windows 10. Dieser Abend soll Ihnen einen Überblick über den Stand der Technik dieses Betriebssystems geben: Wie sieht Windows aus? Welche Neuerungen gibt es? Was muss ich beachten, wenn ich das System benutzen möchte? Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend beantwortet.

1x 4 Ustd. | EUR 40,00  
**Di 24.05.2022** | 18:00 – 21:00 Uhr  
BDF **33020002** | Gerresheimer Straße 90

### Word: Textverarbeitung – Grundkurs

Bildschirmaufbau / Text eingeben und gestalten mit Zeichen- und Absatzformaten / Dokumentenansichten / AutoText und AutoKorrektur / Tabulatoren / Tabellen / Kopf- und Fußzeilen / Rechtschreibprüfung und Silbentrennung.

4x 5 Ustd. | EUR 150,00  
**Mo-Do 09.05.2022** | 09:00 – 12:45 Uhr  
BDF **33020003** | Gerresheimer Straße 90

Die Größe der Unterrichtsgruppen beträgt maximal neun Teilnehmende.

## Erziehung und Soziales

### ▪ Kindertagespflege

#### Anschlussqualifizierung Kindertagespflege für Tagespflegepersonen

**Tätigkeitsbegleitende (140 UE)  
Qualifizierung Kindertagespflege  
nach QHB (160+)**

Detaillierte Informationen finden Sie unter  
www.asg-bildungsforum.de

140 Ustd. | EUR 1850,00

**Start: Fr 04.02.2022**

SDF **25021400** | Gerresheimer Straße 90

#### Aufbauqualifizierung Kindertagespflege für pädagogische Fachkräfte

**80 Ustd. nach DJI Curriculum**

Detaillierte Informationen finden Sie unter  
www.asg-bildungsforum.de

80 Ustd. | EUR 500,00

**Start: Sa 05.02.2022**

SDF **25021300** | Gerresheimer Straße 90

#### Binden, halten, lösen: die besondere Qualität in der Kindertagespflege

Kinder haben die Fähigkeit, Bindung aufzubauen und treffen damit auf die Kindertagespflegeperson.

In diesem Seminar geht es um Bindung als Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Kindes und für seine anhaltende Lust und seinen Mut zur Entdeckung der Welt. Zudem ist es wichtig, die Balance zu gestalten zwischen den wechselnden Bedürfnissen des Kindes nach Bindung und Halt sowie der Notwendigkeit des sich wieder LöSENS.

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Kindertagespflegepersonen rundet das Seminarangebot ab.

Christiane Schiller

2x 4 Ustd. | EUR 52,00

**Mi 27.04.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr

**Mi 04.05.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **25021020** | Gerresheimer Straße 90

#### Jedes Kind ist anders

**Bausteine der kindlichen Entwicklung**

Die kindliche Entwicklung ist ein komplexes Geschehen. Jedes Kind entwickelt sich individuell und folgt seinem eigenen Tempo. Dieses Seminar eignet sich für pädagogische Fachkräfte, die sich u.a. mit den Bereichen sozial-emotionale, kognitive und sensomotorische Entwicklung auseinandersetzen möchten. Praktische Anregungen für die Gestaltung des pädagogischen Alltags runden das Angebot ab.

Viktoria Schirk

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 14.05.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021032** | Gerresheimer Straße 90

#### Mit allen Sinnen – Entwicklung fördern

**Online-Seminar**

Müssen Kinder eigentlich in ihrer Entwicklung gefördert werden? Die Sinne und Wahrnehmung von Kindern sind ein fast leeres Blatt, wenn ein Kind zur Welt kommt. Um ein „eigenes Bild malen“ zu können, braucht es eine anregende Umgebung und ausreichend Unterstützung. Mit theoretischen Impulsen aus der Ergotherapie zeigt das Seminar, wie diese Unterstützung in den ganz normalen Alltag integrierbar ist.

Kathrin Mantke

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 02.04.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021027** | Online

#### Resilienz und Krisenkompetenz

**Kinder feinfühlig begleiten**

Im Leben von Kindern entstehen immer wieder herausfordernde Situationen. Dies können z. B. Übergänge von der Kindertagespflege in die Kita oder von der Kita in die Schule sein. Auch ein Umzug, die Trennung der Eltern oder gar der Verlust durch Tod können Krisen auslösen. Kinder mit stabilen Beziehungen können diese Lebensereignisse besser meistern. Was hilft, auf herausfordernde Situationen vorbereitet zu sein? Wie fange ich ein Kind in Krisensituationen auf?

Christiane Schiller

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

**Mi 09.02.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **25021021** | Gerresheimer Straße 90

#### Umgang mit traumatisierten Kindern Unterstützung und Grenzen

Machen Kinder Erfahrungen, die sie in ihren Grundfesten erschüttern und die sie nicht verstehen und einordnen können, erleiden sie vielfach ein Trauma. Das führt oft zu Symptomen und Verhaltensweisen, die Laien schwer verstehen und einordnen können. Für pädagogische Fachkräfte ist es daher wichtig, ein grundlegendes Wissen über Traumata und ihre Folgen zu erlangen sowie Faktoren zu kennen, die unterstützend wirken. Neben einer Sensibilisierung für das Thema geht es aber auch um das Erkennen eigener Grenzen und Informationen zu externen Beratungsangeboten.

Daniela Weyers

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 04.06.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021034** | Gerresheimer Straße 90

#### Kinder haben Rechte! Partizipation im Erziehungsalltag umsetzen

**Online-Seminar**

Kleine Kinder, die ihrem selbstbewussten, natürlichen Tatendrang nachgehen können und die in ihren Äußerungen ernst genommen werden, erleben Kompetenzerfahrungen und Selbstwirksamkeit. Diese Kinder können eine ermutigende Grundhaltung zum Leben entwickeln. Sie brauchen dafür Erwachsene, die mit ihnen wertschätzend umgehen und sie schon im frühesten Alter mit einbeziehen. Das Seminar zeigt, wie Partizipation und Rechte von Kindern konkret umgesetzt und berücksichtigt werden können.

Ines Kremens

1x 5 Ustd. | EUR 32,50

**Do 23.06.2022** | 18:00 – 22:00 Uhr

SDF **25021019** | Online

### Wege aus der Brüllfalle

Geht Erziehung auch ohne Schreien und Drohungen? Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ vermittelt in einfachen und nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Erwachsene Anregungen erhalten, sich durchzusetzen und Kinder trotzdem respektvoll zu behandeln. Er macht Mut und zeigt neue Wege der Kommunikation und Konfliktlösung für typische Alltagssituationen auf. Dieser Kurs stärkt die Erziehungskompetenz und ist offen für alle pädagogischen Fachkräfte, interessierte Eltern und Pflegeeltern.

Sonja Berghaus

1x 3 Ustd. | EUR 19,50

**Do 20.01.2022** | 19:00 – 21:30 Uhr

SDF **25021026** | Gerresheimer Straße 90

### Beobachten und Dokumentieren in der Kindertagespflege

Die Bildungsdokumentation bekommt als Qualitätsmerkmal in der Kindertagespflege immer mehr Bedeutung und fällt in den Bereich der mittelbaren Bildungs- und Betreuungsarbeit (KiBiZ). Das Seminar stellt geeignete Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren vor, reflektiert eigene Erfahrungen der Teilnehmenden und erarbeitet Möglichkeiten zur Umsetzung der Erkenntnisse in die eigene Berufspraxis. Bitte bringen Sie eigene Beispiele von Bildungsdokumentationen mit.

#### Online-Seminar:

Maike Goedert-Büttner

2x 4 Ustd. | EUR 54,00

**Di 25.01.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

**Mi 26.01.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **25021001** | Online

Daniela Daemen

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 05.03.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021011** | Gerresheimer Straße 90

### Inklusion in der Kindertagespflege

#### Online-Seminar

Kinder mit Entwicklungsverzögerungen oder gesundheitlichen Einschränkungen benötigen eine größere Aufmerksamkeit und vertiefte Fachkenntnisse in der Betreuung. Die Kindertagespflege kann durch ihre besonderen Rahmenbedingungen, die kleinen Gruppengrößen und die persönliche Beziehungsgestaltung zwischen Kind und Tagespflegeperson eine große Chance für alle Kinder sein. Dieses Seminar dient einer Orientierung über verschiedene Aspekte der Inklusion in der Kindertagespflege.

Sandra Conrad

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 05.02.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021003** | Online

### Ist das noch normal? Verhaltensbesonderheiten bei Kindern (im U3-Bereich)

In diesem Seminar werden Sie für den Umgang mit Kindern sensibilisiert, die im Betreuungskontext und zu Hause ein besonderes Verhalten zeigen. Sie lernen Anzeichen für verschiedene Verhaltensbesonderheiten zu erkennen. Erfahren Sie, welche geeigneten externen Hilfen Sie empfehlen können. Mögliche Ursachen, Hintergründe und Hypothesen werden ebenso vermittelt wie Handlungsmöglichkeiten für den Arbeitsalltag.

Viktoria Schirk

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 12.03.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021031** | Gerresheimer Straße 90

### Pädagogik der Vielfalt

#### Inklusive Begleitung im U3-Bereich

Die Kindertagespflege ist ein Ort der Begegnung. Hier werden täglich sowohl kulturelle, sprachliche und gesundheitliche Vielfalt als auch Gender-Themen erlebt. Ein Fokus dieser Fortbildung liegt auf Kindern mit Entwicklungsverzögerungen oder gesundheitlichen Einschränkungen. Sie benötigen eine größere Aufmerksamkeit und vertiefte Fachkenntnisse in der Betreuung. Die Kindertagespflege kann durch ihre besonderen Rahmenbedingungen eine große Chance für alle Kinder sein.

Maike Goedert-Büttner

1x 8 Ustd. | EUR 54,00

**Sa 02.04.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021002** | Gerresheimer Straße 90

### Sprachförderung im Alltag

Tageseltern sind gefordert, Situationen des pädagogischen Alltags als Sprachbildungssituationen zu erkennen und zu nutzen. Im Seminar werden Fakten zur Sprachentwicklung, entwicklungspsychologische Grundlagen, Besonderheiten der mehrsprachigen Erziehung und die Merkmale einer entwicklungsgerechten Kommunikation vermittelt. Praktische Anregungen, Materialvorschläge, Lieder, Bücher und Spiele runden die Fortbildung ab.

Dagmar Hauke-Peters

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 19.03.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021017** | Gerresheimer Straße 90

### Wertschätzende Kommunikation im Elterngespräch

Dieses Angebot beinhaltet Grundlagen der Kommunikation als Basis von Elterngesprächen. Wie kann ich gute Voraussetzungen für ein Gespräch schaffen? Wie gebe ich ein konstruktives Feedback? Welche Haltung ist hilfreich, um mein Gegenüber zu erreichen und gleichzeitig meinen Standpunkt deutlich zu machen? Was mache ich, wenn ich schwieriges zur Sprache bringen möchte? Wie gehe ich mit eigenen Fehlern um? Wie erfrage ich mir Feedback? In einer fragefreundlichen Atmosphäre werden auch Fallbeispiele aus der Praxis reflektiert.

Katja Giesen

1x 8 Ustd. | EUR 64,00

**Sa 12.03.2022** | 09:00 – 15:00 Uhr

SDF **25021016** | Gerresheimer Straße 90

### Gelingende Erziehungspartnerschaft gestalten

Betreuungspersonen in der Tagespflege wünschen sich eine gelingende Zusammenarbeit und wertschätzende Kommunikation mit Eltern. Doch warum kommt es immer wieder zu Missverständnissen im Austausch? Was hat das mit der eigenen Haltung zu tun? Mit welchen (systemischen) Methoden können Kommunikationsprobleme souverän bewältigt und der gemeinsame Blick auf das Kind gerichtet werden? Neben der Beleuchtung von Praxisbeispielen geht es im Seminar auch um die Entwicklung von Ideen für eine gute Erziehungspartnerschaft.

Daniela Weyers

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 19.02.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021033** | Gerresheimer Straße 90

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

Tagesmütter/-väter machen täglich einen verantwortungsvollen Job und sind dabei oft oder vorwiegend auf sich allein gestellt. Die Erwartungen der Eltern, der manchmal kräftezehrende Alltag mit den anvertrauten Kindern sowie die sonstigen beruflichen und privaten Herausforderungen können belasten oder überfordern. In einem angeleiteten Austausch mit anderen Tagespflegepersonen werden ressourcenorientierte Lösungen und neue Denkanstöße für Alltagsfragen erarbeitet. Die Reflexion der eigenen Arbeit und der kollegiale Austausch stehen im Fokus.

Sonja Berghaus

1x 3 Ustd. | EUR 19,50

**Do 03.02.2022** | 19:00 – 21:30 Uhr

SDF **25021024** | Gerresheimer Straße 90

1x 3 Ustd. | EUR 19,50

**Do 09.06.2022** | 19:00 – 21:30 Uhr

SDF **25021025** | 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.

Ursula Bolhuis

1x 6 Ustd. | EUR 34,00

**Sa 12.03.2022** | 10:00 – 14:30 Uhr

SDF **25021030** | Stürzelberger Straße 33

### Ernährungswissen ganz praktisch Kochworkshop in Theorie und Praxis

Bei der riesigen Vielfalt an Lebensmitteln ist es nicht immer einfach, gesunde und vielseitige Mahlzeiten für Kinder zusammenzustellen, die sich gleichzeitig leicht zubereiten und in den Betreuungsalltag integrieren lassen. Wir besprechen einen möglichen Speiseplan für eine Betreuungswoche und werden gemeinsam daraus einige Gerichte kochen und genießen.

Ursula Bolhuis

1x 6 Ustd. | EUR 35,00

**Sa 26.03.2022** | 10:00 – 14:30 Uhr

SDF **66024926** | Gerresheimer Straße 90

### Das bisschen Haushalt Haushaltskompetenz in der Kindertagespflege

Kochen, Waschen, Putzen, Einkauf – eine gute Organisation des Haushalts entlastet die Tagesmutter/ den Tagesvater und will gelernt sein! Das Seminar gibt Tipps, wie der Haushalt in der Kindertagespflege zeit- und budget-schonend organisiert werden kann und Hygieneregeln berücksichtigt werden können.

Ursula Bolhuis

1x 6 Ustd. | EUR 27,00

**Sa 21.05.2022** | 10:00 – 14:30 Uhr

SDF **66024925** | Gerresheimer Straße 90

### Mit Kindern Musik entdecken Impulse aus der musikalischen Arbeit mit Eltern-Kind-Gruppen

Gemeinsames Singen und Musizieren im frühesten Kindesalter ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Geist. Lieder, Sitzreiter, Streichelverse, Fingerspiele, Musizieren mit einfachen Instrumenten, Tänze und musikalische Bewegungsspiele sind Inhalte dieser Fortbildung. Stimm- und Koordinationsschulung runden das Programm ab. Die Verbindung von praktischen und theoretischen Aspekten der musikalischen Frühförderung zeichnen das Seminar aus. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Karin Erfurth

1x 6 Ustd. | EUR 39,00

**Sa 29.01.2022** | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF **25021022** | Gericusstraße 14

### Mit Musik zur Ruhe kommen Entspannungsspiele in der Kindertagespflege

Kinder werden oft mit Reizen überflutet. Deshalb wird es immer wichtiger, Oasen der Ruhe zu schaffen und Kindern Geborgenheit zu vermitteln. Das Seminar bietet Anregungen, wie Ruhepausen im Alltag der Tagespflege gestaltet werden können. Musik und Klänge sind die Begleiter auf dem Weg nach innen. Lieder, Massagen, Bewegung und Tanz helfen Kindern, sich zu entspannen. Das Spielen mit Klangschalen und Instrumenten unterstützt diesen Prozess.

Karin Erfurth

1x 6 Ustd. | EUR 39,00

**Sa 21.05.2022** | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF **25021023** | Gericusstraße 14

#### Hinweis:

Yoga und Stressbewältigung ..... S. 82

## Sicherheit im Alltag

### Online-Seminar

Auch bei einer sorgfältigen Alltagsgestaltung und aufmerksam umgesetzten Aufsicht können Unfälle von Kindern nicht gänzlich vermieden werden. Wie kann ich als Tagespflegeperson für eine sichere Umgebung sorgen, was sind Gefahrenquellen? Welche Handlungsempfehlungen gibt es im Umgang mit Gefahren und bei der Gestaltung der Umgebung? Was sollte bei Ausflügen beachtet werden? Diese und weitere Fragen werden besprochen.

Kathrin Mantke

1x 6 Ustd. | EUR 39,00

**Sa 29.01.2022** | 09:30 – 14:00 Uhr

SDF **25021083** | Online

## (Früh-) Kindliche Sexualität begleiten

### Vertiefungsschulung Prävention

Die Ausdrucksformen kindlicher Sexualität sind vielfältig und können Erwachsene erstaunen und manchmal verunsichern. Wie können Sie Kinder in ihrer psychosexuellen Entwicklung unterstützen und 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

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Di 01.02.2022** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **25021015** | Gerresheimer Straße 90

## Kindeswohlgefährdung – erkennen, beurteilen und sinnvoll handeln

Als Tagesmutter/-vater übernehmen Sie eine große Verantwortung für die Ihnen anvertrauten Kinder. Möglicherweise nehmen Sie Signale wahr, die auf eine Gefährdung des Kindeswohls hindeuten könnten. Um mehr Handlungssicherheit zu entwickeln, bietet diese Fortbildung Basisinformationen rund um das Thema Kindeswohlgefährdung: rechtliche Grundlagen, Erscheinungsformen und Vorgehensweisen in Krisensituationen. Die Fortbildung erfüllt die Vorgaben der Richtlinien Kindertagespflege der Stadt Düsseldorf.

Daniela Daemen

1x 8 Ustd. | EUR 44,00

**Sa 29.01.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021006** | Gerresheimer Straße 90

Ines Kremens

1x 8 Ustd. | EUR 44,00

**Sa 12.02.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021018** | Gerresheimer Straße 90

Daniela Daemen

1x 8 Ustd. | EUR 44,00

**Sa 19.02.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021007** | Gerresheimer Straße 90

Kerstin Härtel

1x 8 Ustd. | EUR 44,00

**Sa 26.03.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021012** | Rather Kreuzweg 43

**Sa 30.04.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021013** | Rather Kreuzweg 43

Daniela Daemen

1x 8 Ustd. | EUR 44,00

**Sa 14.05.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021008** | Gerresheimer Straße 90

**Sa 04.06.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021009** | Gerresheimer Straße 90

## • Soziale Arbeitsfelder

### Betreuung von Kleinkindern

#### Auf der Basis der Kleinkindpädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler

Detaillierte Informationen finden Sie unter [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

Sarah Lüttgen-Karimi

80 Ustd. | EUR 600,00

**Start: Sa 15.01.2022**

SDF **25021010** | Gerresheimer Straße 90

### Gewaltfreie Kommunikation im Erziehungskurs

#### Einführungskurs

#### Online-Seminar

Das Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation nach dem Konzept von Marshall B. Rosenberg fördert eine innere Haltung, die zu mehr Akzeptanz und Empathie führt und dabei hilft, Konfliktpotenziale abzubauen. Die Technik basiert auf vier einfachen Schritten, die in allen Erziehungssituationen im Familienalltag, Tagespflege, Kindertagesstätte, OGS und Schule umgesetzt werden kann. Voraussetzung zum Erlernen der gewaltfreien Sprache ist die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten.

Merle Wieschhoff

2x 6 Ustd. | EUR 90,00

**Do 24.03.2022** | 17:30 – 20:45 Uhr

**Sa 26.03.2022** | 09:00 – 16:00 Uhr

SDF **25021029** | Online

### Montessori-Diplom-Basis-Lehrgang

Ab Frühjahr 2022

In Kooperation: St. Ursula-Berufskolleg.

Detaillierte Informationen bald hier:  
[www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

### Nachhaltigkeit im U3-Bereich

#### Von der Idee bis zur Umsetzung

„Schlage nur soviel Holz, wie der Wald es verkraften kann! Soviel Holz, wie nachwachsen kann!“ Nachhaltigkeit ist ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft, besonders in diesem Jahrhundert. Daher ist es wichtig, die dafür notwendigen Kompetenzen zu erlangen, um so die Zukunft aktiv mitzugestalten. In dieser Fortbildung geht es darum, wie dieses Thema mit Kindern spielerisch betrachtet und altersgerecht umgesetzt werden kann. Wie lernen Kindern mit allen Sinnen? Und was hat das Thema mit Partizipation zu tun?

Luckshani Ratnakumar

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

**Mi 27.04.2022** | 19:00 – 22:00 Uhr

SDF **25021014** | Gerresheimer Straße 90

### Herausfordernde Kinder achtsam begleiten

#### Online-Seminar

In diesem Seminar werden Sie für den Umgang mit Kindern sensibilisiert, die im Betreuungskontext und zu Hause ein besonderes Verhalten zeigen. Sie lernen Anzeichen für Hochbegabung, Hochsensibilität, ADHS und Co. zu erkennen. Erfahren Sie, welche geeigneten externen Hilfen Sie empfehlen können. Mögliche Ursachen, Hintergründe und Hypothesen werden ebenso vermittelt wie Handlungsmöglichkeiten für den Arbeitsalltag.

Sandra Conrad

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 19.02.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25021004** | Online

## Pflegebedürftige Menschen unterstützen!

### Basisqualifikation nach § 45 a SGB XI

Menschen mit einem Pflegegrad möchten solange wie möglich eigenständig in den eigenen Wänden leben können. Um dies zu ermöglichen, benötigen sie nicht nur pflegerische Unterstützung, sondern oftmals Unterstützung in ihrem gewohnten Alltag. Aus diesem Grund haben pflegebedürftige Menschen mit einem anerkannten Pflegegrad sowie pflegende Angehörige Anspruch auf Entlastungsleistungen nach § 45 a SGB XI. Finanziert werden können damit z. B. Unterstützungsleistungen im Haushalt, Begleitung bei gewohnten Aktivitäten oder Unterstützung bei Behördenangelegenheiten usw. Die Leistungserbringerinnen und Leistungserbringer benötigen hierfür eine 40-stündige Basisqualifikation. Somit richtet sich die Schulung an Interessierte, die diese Unterstützungsangebote selbstständig oder als Mitarbeitende eines Betreuungsanbieters ausüben möchten.

In Kooperation: Regionalbüro Düsseldorf in Trägerschaft der Landeshauptstadt Düsseldorf

Detaillierte Informationen finden Sie unter [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

40 Ustd. | EUR 300,00

**7x Mi 02.03.2022** | 17:00 – 20:15 Uhr

**2x Sa 02.04.2022** | 10:00 – 15:00 Uhr

BDF **25022005** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Kursleitung

### Kinder schützen – unser Auftrag

#### Basis Plus Präventionsschulung für Eltern-Kind-Kursleiter

##### Online-Seminar

Das Seminar vermittelt auf der Grundlage der Präventionsordnung des Erzbistums Köln Basiswissen zu Themen des Kinderschutzes und der Kinderrechte für Eltern-Kind-Kursleiterinnen: rechtliche Grundlagen, Verfahrenswege bei Gewalt und Grenzverletzungen, entwicklungsgerechte Nähe und Distanz im Umgang mit Kleinkindern und Kinderrechte und Kinderschutz als Thema der Elternbildung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Schulung erhalten ein Zertifikat. Gebührenfrei für ASG-Kursleiterinnen und Kursleiter.

Merle Wieschhoff

1x 8 Ustd. | EUR 25,00

**Sa 30.04.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **26021001** | Online

### Musik machen – mit den Kleinsten

Gemeinsames Singen und Musizieren im frühesten Kindesalter ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Geist. Lieder, Sitzreiter, Streichelverse, Fingerspiele, Musizieren mit einfachen Instrumenten, Tänze und musikalische Bewegungsspiele sind Inhalte dieser Fortbildung. Stimmbildung und Koordinationsschulung runden das Programm ab. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen. Dieser Kurs ist offen für alle pädagogischen Fachkräfte und Kursleitungen aus dem Eltern-Kind-Bereich.

Kathrin Mantke

1x 6 Ustd. | EUR 39,00

**Sa 02.07.2022** | 09:30 – 14:00 Uhr

SDF **25021028** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Offener Ganzttag

### Grundkurs SchulTag

#### Für Mitarbeitende im Offenen Ganzttag

Der Grundkurs richtet sich an Interessenten, die in Grundschulen in der OGS entweder bereits arbeiten oder künftig arbeiten möchten und die keine pädagogische Ausbildung haben oder sich speziell für das Arbeitsfeld OGS qualifizieren möchten. Die Qualifizierung wird in einer Kombination von Präsenz- und Online-Terminen durchgeführt. Die Einzelheiten werden am ersten Kurstag besprochen.

Der Kurs findet donnerstags 18:00 – 21:00 Uhr und samstags 09:30 – 16:00 Uhr statt. Detaillierte Informationen finden Sie unter [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

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

Christian Stelljes, Dipl.-Sozialpädagoge  
90 Ustd. | EUR 550,00

**Start: Sa 29.01.2022**

BDF **25022001** | Münsterstraße 304

### SchulTag plus: Smartphone, Tablet & Co

#### Digitalisierung in der OGS

##### Online-Seminar

Alle reden von Digitalisierung und davon, dass man jetzt handeln muss oder davon betroffen sein wird. Im Schul- und OGS-Betrieb denken wir eher an die Anschaffung von Endgeräten wie z. B. Tablets o. ä. Digitalisierung hat eine viel weiter gehende Bedeutung.

Wir wollen uns damit beschäftigen, was sich hinter dem Begriff „Digitalisierung“ im Bereich der Grundschulbildung verbirgt. Wie wird sich Ihre Arbeit in der OGS und unter Umständen auch Ihr Verständnis von Lernen und Betreuen verändern?

Ellen Anders

1x 4 Ustd. | EUR 30,00

**Di 29.03.2022** | 08:30 – 11:30 Uhr

BDF **25022002** | Online

Wir suchen laufend neue Kursleitungen:  
[www.asg-bildungsforum.de/jobs](http://www.asg-bildungsforum.de/jobs)

### SchulTag plus: Cyber-Grooming Kinder im Umgang mit Social Media und dem Internet schützen

#### Online-Seminar

Pädophile Übergriffe im Internet, auch bekannt als Cyber-Grooming, beginnen meist mit harmlosen Fragen. Im Internet gehört der Kontakt zu Unbekannten für Kinder häufig zum Alltag – nicht ohne Risiko. Die wahren Absichten erkennen Kinder und Jugendliche dann häufig viel zu spät. Wer sich tatsächlich hinter einem fremden Online-Profil verbirgt, ist nie sicher zu erkennen.

In diesem Seminar lernen Sie die Vorgehensweise solcher Kriminellen kennen. Darüber hinaus erhalten Sie aufklärendes und unterstützendes Material für Ihre Arbeit.

Ellen Anders

1x 4 Ustd. | EUR 30,00

**Mi 01.06.2022** | 08:30 – 11:30 Uhr

BDF **25022003** | Online



### SchulTag plus: Umgang mit chronisch kranken Kindern

#### Online-Seminar

Immer öfter werden Kinder betreut, die mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben. Häufig sind es allergische Erkrankungen. Oft stellt sich die Belastung erst im Laufe der Zeit heraus und plötzlich ist es ein pädagogisches Problem, mit der besonderen Situation eines Kindes umzugehen. Dieser Kurs stärkt die Erziehungskompetenz und gibt Sicherheit im praktischen Umgang mit dem Kind.

Sandra Conrad

1x 4 Ustd. | EUR 30,00

**Fr 13.05.2022** | 08:30 – 11:30 Uhr

BDF **25022004** | Online

### Englisch für Mitarbeitende in Kitas, der Kindertagespflege und OGS A2/B1

#### Workshop

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

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

Der Dozent gibt Ihnen Redemittel auf den Weg, die Sie sofort in Ihrem pädagogischen/schulischen Arbeitsalltag anwenden können. Dieses Angebot bieten wir auch als Inhouse-Schulung an.

Mark Seebürger

2x 4 Ustd. | EUR 60,00

**Fr 26.08.2022** | 08:30 – 11:30 Uhr

BDF **32023250** | Münsterstraße 304





## Übersicht

<b>Ehevorbereitung</b> .....	32
<b>Ehe und Partnerschaft</b> .....	32
<b>Geburt</b> .....	35
<b>Eltern-Kind-Kurse</b> .....	37
▪ Spielgruppen: Pikler und Co. ....	37
▪ Loslösegruppe, Vorkindergarten .....	44
▪ Bewegung .....	44
▪ Musik .....	50
▪ Kreativität .....	52
▪ Kochen und Backen .....	55

<b>Elterncafés und offene Treffs</b> .....	56
<b>Für Eltern: Erziehungsfragen</b> .....	56
▪ Online .....	58
<b>Für Eltern: Gesundheitsthemen</b> .....	60
<b>Senioren / Denkraum 50plus</b> .....	61

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

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

## Ehevorbereitung

### Ehevorbereitung: Ehe wir uns trauen

#### Blended Learning Seminar

Bereiten Sie sich mit anderen Paaren und einem erfahrenen kirchlichen Mitarbeiter-Team vor: Wozu sagen wir eigentlich Ja bei der kirchlichen Trauung? Wie können wir unsere Partnerschaft stärken und langfristig lebendig erhalten? Ehe, ein Sakrament – was heißt das eigentlich? Wie ist der Ablauf der Trauung?

Das Seminar besteht aus zwei Teilen: Der Online-Abendtermin vermittelt Information rund um den Traugottesdienst, der Präsenztage widmet sich den Themen Ehe als Sakrament und gelingende Partnerschaft.

Thomas Otten u. a.  
10 Ustd. | EUR 27,50

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**Sa 29.01.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64020001** | Schulstraße 11

**Mo 14.02.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**Sa 19.02.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64020002** | Schulstraße 11

**Mo 21.03.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**Sa 26.03.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64020003** | Schulstraße 11

**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**Sa 30.04.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64020004** | Schulstraße 11

**Mo 16.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**Sa 21.05.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64020005** | Schulstraße 11

**Do 02.06.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
**Sa 04.06.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64020006** | Schulstraße 11

### Ehevorbereitung für Paare Liebe geht auch durch den Magen

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

Gabriele Köhnen, Michael Inden  
1x 8 Ustd. | EUR 32,00  
**Sa 30.04.2022** | 10:00 – 16:30 Uhr  
SDF **66024931** | Gerresheimer Straße 90

**Sa 29.01.2022** | 10:00 – 16:30 Uhr  
SDF **66024930** | Gerresheimer Straße 90

## Ehe und Partnerschaft

### PaarBalance: Damit die Liebe bleibt Online-Seminar

Sie haben den Wunsch, eine gute Beziehung zu führen. Das Online-Seminar hilft in zentralen Themen, die Partnerschaften betreffen. Die Kursgebühr umfasst eine Lizenz zum interaktiven Programm „PaarBalance – Programm zu mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft“. Mit Hilfe von Videos und Übungen wird ein alltagspraktisches Know-how gelernt. Teilnehmen können Einzelpersonen oder Paare.

Michael Bruckner  
5x 2 Ustd. | EUR 40,00  
**Do 10.02.2022** | 20:00 – 21:30 Uhr  
SDF **64020027** | Online

### KEK – 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, und 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. Detaillierte Informationen finden Sie unter [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

Pia van Ooyen, Elke Behrens-Bruckner  
24 Ustd. | EUR 125,00  
**Fr 11.03.2022** | 16:00 – 20:00 Uhr  
**Sa 12.03.2022** | 10:00 – 16:15 Uhr  
**Fr 18.03.2022** | 16:00 – 20:00 Uhr  
**Sa 19.03.2022** | 10:00 – 16:15 Uhr  
SDF **64020026** | Am Wehrhahn 28

## Lieben, streiten und versöhnen

### Paar-Training

In der Partnerschaft einmal unterschiedlicher Meinung zu sein, ist normal. Doch faires Streiten will gelernt sein. Im Paar-Training werden wichtige Gesprächsregeln vermittelt und an praktischen Beispielen aus dem Alltag erprobt. So kann Versöhnung gelingen. Dieser Kurs richtet sich an Paare ohne schwerwiegende Konflikte und arbeitet mit Elementen aus dem Lernprogramm für konstruktive Paarkommunikation des Instituts für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e. V., München.

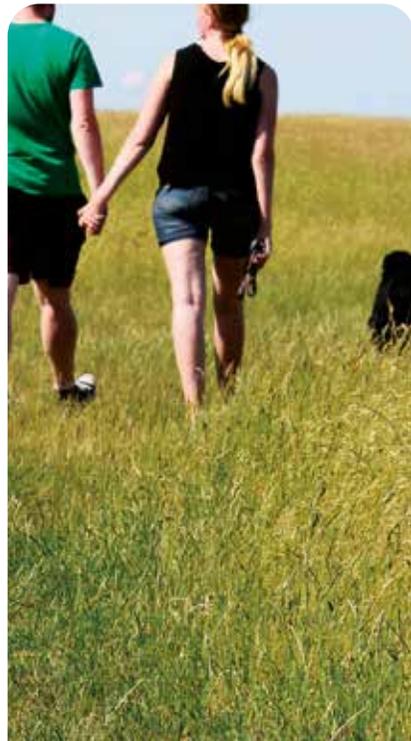
Pia van Ooyen, Elke Behrens-Bruckner  
18 Ustd. | EUR 110,00

**Fr 13.05.2022** | 16:00 – 20:00 Uhr

**Sa 14.05.2022** | 10:00 – 16:15 Uhr

**So 15.05.2022** | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF **64020020** | Am Wehrhahn 28



## Natürliche Familienplanung

### Online-Seminar über Zyklusapps und Temperatursensoren

Paare wollen heute Verantwortung für einander wahrnehmen und in Fragen der Verhütung auf Natürlichkeit und Ganzheitlichkeit setzen. Natürliche Familienplanung (NFP) bietet eine Alternative zu künstlichen Hormonen an. Im Internet werden Produkte als digitale Optimierungspotentiale für die Familienplanung beworben. Der Vortrag informiert über verschiedene Methoden und geht auf persönliche Fragen ein.

Adelaide Dechow

1x 3 Ustd. | EUR 7,50

**Mi 06.04.2022** | 19:00 – 21:15 Uhr

SDF **64020022** | Online

## Natürliche Familienplanung

### Infoabend zu Kinderwunsch und Pille

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

Adelaide Dechow

1x 3 Ustd. | EUR 7,50

**Mi 11.05.2022** | 19:00 – 21:15 Uhr

SDF **64020023** | Gerresheimer Straße 90

### Hinweis:

Kochkurse für Paare ..... S. 77

Tanzkurse für Paare ..... S. 106

## Geburt

### Fit für die Geburt

#### Schwangerschaftsgymnastik

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

Barbara Lapus

6x 1 Ustd. | EUR 32,00

**Mi 19.01.2022** | 17:00 – 18:00 Uhr

SDF **65021010** | Rather Kreuzweg 43

**Mi 02.03.2022** | 17:00 – 18:00 Uhr

SDF **65021011** | Rather Kreuzweg 43

**Mi 27.04.2022** | 17:00 – 18:00 Uhr

SDF **65022010** | Rather Kreuzweg 43

### Elternstart NRW:

#### Babymassage und Rückbildung

#### Für Mütter und Babys ab 5 Wochen

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

Barbara Lapus

5x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mo 24.01.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr

SDF **65021008** | Rather Kreuzweg 43

**Mo 07.03.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr

SDF **65021009** | Rather Kreuzweg 43

**Mo 25.04.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr

SDF **65022008** | Rather Kreuzweg 43

**Mo 20.06.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr

SDF **65022009** | Rather Kreuzweg 43

### Elternstart NRW: Babymassage und Baby-Yoga Für Eltern und Kinder

#### ab 5 Wochen bis 12 Wochen

Bei der klassischen Babymassage wird das Baby am ganzen Körper sanft massiert und kann sich beruhigen und entspannen. Damit werden Beschwerden wie Blähungen gelindert, und die Entwicklung des Babys wird positiv beeinflusst. Mutter/Vater und Kind erleben eine schöne, intensive Zeit miteinander und können sich auch mit anderen Eltern austauschen.

Vanessa Morbach

6x 75 Min. | gebührenfrei

**Di 25.01.2022** | 10:00 – 11:15 Uhr

SDF **65021007** | Wildenbruchstraße 27

**Di 03.05.2022** | 10:00 – 11:15 Uhr

SDF **65022007** | Wildenbruchstraße 27

#### Für Eltern und Kinder ab 8 Wochen

Zertifizierte Schmetterlingsmassage nach Eva Reich, Indische Massage und Baby-Yoga nach Frederick Leboyér

Ursula Gallmann

6x 75 Min. | gebührenfrei

**Di 18.01.2022** | 14:00 – 15:15 Uhr

SDF **65021003** | Gericusstraße 14

**Do 20.01.2022** | 14:30 – 15:45 Uhr

SDF **65021005** | Wildenbruchstraße 27

**Di 08.03.2022** | 14:00 – 15:15 Uhr

SDF **65021004** | Gericusstraße 14

**Do 10.03.2022** | 14:30 – 15:45 Uhr

SDF **65021006** | Wildenbruchstraße 27

**Di 26.04.2022** | 14:00 – 15:15 Uhr

SDF **65022003** | Gericusstraße 14

**Do 28.04.2022** | 14:30 – 15:45 Uhr

SDF **65022005** | Wildenbruchstraße 27

**Di 14.06.2022** | 14:00 – 15:15 Uhr

SDF **65022004** | Gericusstraße 14

**Do 23.06.2022** | 14:30 – 15:45 Uhr

SDF **65022006** | Wildenbruchstraße 27

### Elternstart NRW: Milchbar-Café Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Schwangere, Mütter und Babys sind herzlich willkommen im Milchbar-Café!

Kompetente Beratung rund um die Themen Schwangerschaft und Stillzeit.

Eine Anmeldung pro Termin bei Frau Gallmann: 0172 2547313 ist erforderlich.

Ursula Gallmann

24x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 19.01.2022** | 13:15 – 15:30 Uhr

SDF **61021002** | Gericusstraße 14

**Mi 19.01.2022** | 15:30 – 17:45 Uhr

SDF **61021003** | Gericusstraße 14

**Do 20.01.2022** | 16:00 – 18:15 Uhr

SDF **61021001** | Wildenbruchstraße 27

## Eltern-Kind-Kurse

### ▪ Spielgruppen: Pikler und Co.

#### Elternstart NRW: Babytreff in Anlehnung an Emmi Pikler Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

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

Silvia Blume-Bernhardt

11x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 19.01.2022** | 14:00 – 15:30 Uhr

SDF **61021005** | Wildenbruchstraße 27

**Mi 19.01.2022** | 15:45 – 17:15 Uhr

SDF **61021006** | Wildenbruchstraße 27

Silvia Blume-Bernhardt

8x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 27.04.2022** | 14:00 – 15:30 Uhr

SDF **61022005** | Wildenbruchstraße 27

**Mi 27.04.2022** | 15:45 – 17:15 Uhr

SDF **61022006** | Wildenbruchstraße 27

#### Babycafé Offener Treff für junge Mütter mit ihren Babys

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

In Kooperation: Dr.-Karin-Witt-Stiftung

Barbara Lapus

19x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 26.01.2022** | 15:00 – 16:30 Uhr

SDF **61021004** | Rather Kreuzweg 43

#### Elternstart NRW: Internationaler Babytreff Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

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

Marcela Ulrich

12x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 19.01.2022** | 10:45 – 12:15 Uhr

SDF **61021007** | Wildenbruchstraße 27

Marcela Ulrich

9x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 27.04.2022** | 10:45 – 12:15 Uhr

SDF **61022007** | Wildenbruchstraße 27

**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 Kind einfach und gut zu versorgen, ein zufriedenes Kind zu haben, mehr Zeit für sich zu bekommen sowie Lieder und erste Spiele auszuprobieren.

Silvia Blume-Bernhardt  
12x 3 Ustd. | EUR 12,00

**Mi 19.01.2022** | 09:30 – 11:30 Uhr  
SDF **62021200** | Metzger Straße 20

Silvia Blume-Bernhardt  
9x 3 Ustd. | EUR 9,00

**Mi 27.04.2022** | 09:30 – 11:30 Uhr  
SDF **62022200** | Metzger Straße 20

**Elternstart NRW:****Das erste Lebensjahr****Für Eltern und Kinder  
von ca. 3 bis 12 Monaten**

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

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

Anja Reinecke-Schäfer  
5x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Do 20.01.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62021202** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 07.03.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62021203** | Gerresheimer Straße 90

**Das erste Lebensjahr****Eltern-Kind-Kurs  
für Kinder ab 4 Monaten**

Karin Torras  
11x 3 Ustd. | EUR 99,00

**Mo 17.01.2022** | 09:30 – 11:30 Uhr  
SDF **62021213** | Rather Kreuzweg 43

**Das erste Lebensjahr,  
das zweite und das dritte Jahr****Für Eltern und Kinder  
von ca. 6 Monaten bis ca. 3 Jahren**

Anja Reinecke-Schäfer  
12x 2 Ustd. | EUR 96,00

**Di 18.01.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62021206** | Gerresheimer Straße 90

Karin Torras  
12x 3 Ustd. | EUR 108,00

**Mi 19.01.2022** | 09:30 – 11:45 Uhr  
SDF **62021218** | Rather Kreuzweg 43

Sarah Lüttgen-Karimi  
11x 2 Ustd. | EUR 88,00

**Fr 21.01.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62021207** | Gerresheimer Straße 90

Lina Koppe  
9x 2 Ustd. | EUR 46,00

**Do 27.01.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62021233** | Hülsmeierstraße 28

Anja Reinecke-Schäfer  
6x 2 Ustd. | EUR 48,00

**Do 03.03.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62021219** | Gerresheimer Straße 90

Sarah Lüttgen-Karimi  
8x 2 Ustd. | EUR 64,00

**Mo 25.04.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62022203** | Gerresheimer Straße 90

Karin Torras  
7x 3 Ustd. | EUR 63,00

**Mo 25.04.2022** | 09:30 – 11:45 Uhr  
SDF **62022213** | Rather Kreuzweg 43

Anja Reinecke-Schäfer  
9x 2 Ustd. | EUR 72,00

**Di 26.04.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62022206** | Gerresheimer Straße 90.

Karin Torras  
8x 3 Ustd. | EUR 72,00

**Mi 27.04.2022** | 09:30 – 11:45 Uhr  
SDF **62022218** | Rather Kreuzweg 43

Lina Koppe  
6x 2 Ustd. | EUR 25,00

**Do 28.04.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62022233** | Hülsmeierstraße 28

Anja Reinecke-Schäfer  
7x 2 Ustd. | EUR 56,00

**Do 28.04.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62022219** | Gerresheimer Straße 90

Sarah Lüttgen-Karimi  
8x 2 Ustd. | EUR 64,00

**Fr 29.04.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62022207** | Gerresheimer Straße 90

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

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

Da der komplette Kurs draußen stattfindet, bitten wir um geeignete Kleidung für Eltern und Kinder.

Sarah Lüttgen-Karimi

6x 2 Ustd. | EUR 48,00

**Mi 02.03.2022** | 14:30 – 16:00 UhrSDF **62021238** | Gerresheimer Straße 90

Sarah Lüttgen-Karimi

9x 2 Ustd. | EUR 72,00

**Mi 27.04.2022** | 14:30 – 16:00 UhrSDF **62022238** | Gerresheimer Straße 90**Spiel und Bewegung****Nach Emmi Pikler****Für Eltern und Kinder****von 1,5 bis 2,5 Jahren**

Die Kinder können ausprobieren, klettern, balancieren ganz ohne Anleitung der Erwachsenen. Dabei werden die Kinder 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.

10x 1 Zstd. | EUR 70,00

**Mo 17.01.2022** | 16:00 – 17:00 UhrSDF **62021035** | Gerricusstraße 14**Mo 17.01.2022** | 17:15 – 18:15 UhrSDF **62021036** | Gerricusstraße 14

8x 1 Zstd. | EUR 56,00

**Mo 25.04.2022** | 16:00 – 17:00 UhrSDF **62022035** | Gerricusstraße 14**Mo 25.04.2022** | 17:15 – 18:15 UhrSDF **62022036** | Gerricusstraße 14**Spiel- und Bewegungsraum****Nach Emmi Pikler****Für Eltern und Kinder****von 1 bis 5 Jahren**

Anja Reinecke-Schäfer

11x 2 Ustd. | EUR 88,00

**Mo 17.01.2022** | 15:30 – 17:00 UhrSDF **62021205** | Gerresheimer Straße 90

Anja Reinecke-Schäfer

8x 2 Ustd. | EUR 64,00

**Mo 25.04.2022** | 15:30 – 17:00 UhrSDF **62022205** | Gerresheimer Straße 90**Prime Time – die besondere Zeit mit meinem Baby****Für Eltern und Kinder ab 3 Monaten**

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

10x 2 Ustd. | EUR 75,00

**Mo 17.01.2022** | 11:00 – 12:30 UhrSDF **62021211** | Wildenbruchstraße 27**Mo 17.01.2022** | 09:15 – 10:45 UhrSDF **62021210** | Wildenbruchstraße 27

8x 2 Ustd. | EUR 60,00

**Mo 25.04.2022** | 09:15 – 10:45 UhrSDF **62022210** | Wildenbruchstraße 27**Mo 25.04.2022** | 11:00 – 12:30 UhrSDF **62022211** | Wildenbruchstraße 27

Peggy Regina Flake

8x 2 Ustd. | EUR 60,00

**Mi 27.04.2022** | 09:00 – 10:30 UhrSDF **62022221** | Gustav-Kneist-Weg 4

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

### Achtsam und entspannt durch das erste Lebensjahr

#### Für Eltern und Babys ab 2 Monaten

In der Spielgruppe finden die Kinder Zeit und Raum zum freien Spielen und Bewegen, die Entwicklung förderndes Spielmaterial und frühe Kontakte zu Gleichaltrigen. Eltern verbringen exklusiv beim Spielen, Singen und Bewegen wertvolle gemeinsame Zeit mit ihrem Kind. In diesem Kurs steht die Achtsamkeit sich selbst und dem Kind gegenüber im Mittelpunkt. Es ist Raum für Dialog und Austausch zu allen Fragen des Baby- und Kleinkindalters.

10x 2 Ustd. | EUR 75,00

**Mi 26.01.2022** | 09:15 – 10:45 Uhr  
SDF **62021212** | Wildenbruchstraße 27

10x 2 Ustd. | EUR 75,00

**Mi 26.01.2022** | 11:00 – 12:30 Uhr  
SDF **62021214** | Wildenbruchstraße 27

9x 2 Ustd. | EUR 68,00

**Mi 27.04.2022** | 09:15 – 10:45 Uhr  
SDF **62022212** | Wildenbruchstraße 27

9x 2 Ustd. | EUR 68,00

**Mi 27.04.2022** | 11:00 – 12:30 Uhr  
SDF **62022214** | Wildenbruchstraße 27

### Kidix® – Spielgruppe

#### Für Eltern und Babys ab 3 Monaten

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

Lina Koppe

11x 2 Ustd. | EUR 83,00

**Di 18.01.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62021222** | Gericusstraße 14

**Di 26.04.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62022222** | Gericusstraße 14

### PEKiP® – Zeit mit Papa

#### Für Väter und Babys ab 3 Monaten

Mit altersgerechten Bewegungsanregungen, Knieretern, Fingerspielen und Spielen zur Anregung der Sinne werden die Babys im PEKiP®-Kurs gefördert. Als Vater verbringen Sie wertvolle gemeinsame Zeit mit ihrem Kind. Bei jedem Treffen ist für die Väter Zeit zum gemeinsamen Austausch und zum Knüpfen von Kontakten. Sie erhalten außerdem alltagspraktische Tipps zu Themen wie Schlafen, Ernährung und Beruhigung des Babys.

5x 2 Ustd. | EUR 38,00

**Sa 22.01.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62021223** | Gericusstraße 14

**Sa 30.04.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62022223** | Gericusstraße 14

### Zeit mit Papa

#### Für Väter und Kinder ab 4 Jahren

Spiel und Spaß mit Papa! Mit viel Bewegung und Aktion, auch mal im Freien, treffen sich Väter und Kinder zum fröhlichen Miteinander.

Dennis Dübgen

11x 2 Ustd. | EUR 66,00

**Sa 22.01.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62021225** | Rather Kreuzweg 43

Dennis Dübgen

8x 2 Ustd. | EUR 48,00

**Sa 30.04.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62022225** | Rather Kreuzweg 43

### Spielgruppe

#### Für Familien mit Fluchthintergrund

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!

Massuda Asan

12x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Do 20.01.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62021237** | Rather Kreuzweg 43

Massuda Asan

7x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Do 28.04.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62022237** | Rather Kreuzweg 43

Salam Al-Bawi

21x 4 Ustd. | gebührenfrei

**Mo 17.01.2022** | 15:00 – 18:00 Uhr  
SDF **62021239** | Oberlöricker Straße 321

Svitlana Filenko

21x 4 Ustd. | gebührenfrei

**Di 18.01.2022** | 09:30 – 12:30 Uhr  
SDF **62021240** | Oberlöricker Straße 321

Salam Al-Bawi

21x 4 Ustd. | gebührenfrei

**Fr 21.01.2022** | 14:15 – 17:15 Uhr  
SDF **62021241** | Oberlöricker Straße 321

## ▪ Loslösegruppen, Vorkindergarten

### Loslösen und selbständig werden

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

Ursula Heithoff, Martina Kutscher  
29x 4 Ustd. | EUR 518,00  
**Mo, Di, Mi 17.01.2022** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62021003** | Paulusplatz 2.

Karin Torras, Nicole Polzin-Subuhan  
26x 4 Ustd. | EUR 286,00  
**Di, Do 11.01.2022** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62021004** | Rather Kreuzweg 43

Eva König, Meike Kunz  
33x 4 Ustd. | EUR 611,00  
**Di, Do, Fr 18.01.2022** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62021001** | Wildenbruchstraße 27

Ursula Heithoff, Martina Kutscher  
22x 4 Ustd. | EUR 407,00  
**Mo, Di, Mi 25.04.2022** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62022003** | Paulusplatz 2

Karin Torras, Nicole Polzin-Subuhan  
15x 4 Ustd. | EUR 165,00  
**Di 26.04.2022** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62022004** | Rather Kreuzweg 43

Eva König, Meike Kunz  
22x 4 Ustd. | EUR 407,00  
**Di, Do, Fr 26.04.2022** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62022001** | Wildenbruchstraße 27

## ▪ Bewegung

### Bewegung und Spiel

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

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

Ulrike Hahne  
11x 1 Zstd. | EUR 66,00  
**Mi 19.01.2022** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62021026** | Roderbirkener Straße 19

**Mi 19.01.2022** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62021027** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne  
9x 1 Zstd. | EUR 54,00  
**Mi 27.04.2022** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62022026** | Roderbirkener Straße 19

**Mi 27.04.2022** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62022027** | Roderbirkener Straße 19

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

Agnes Beulich  
20x 1 Zstd. | EUR 110,00  
**Di 18.01.2022** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62021014** | Münsterstraße 121

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

Agnes Beulich  
20x 1 Zstd. | EUR 110,00  
**Mi 19.01.2022** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62021016** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
17x 1 Zstd. | EUR 94,00  
**Fr 21.01.2022** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62021024** | Münsterstraße 121

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

Agnes Beulich  
18x 1 Zstd. | EUR 99,00  
**Mo 17.01.2022** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62021010** | Münsterstraße 121

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

Agnes Beulich  
20x 1 Zstd. | EUR 110,00  
**Di 18.01.2022** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62021015** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
17x 1 Zstd. | EUR 94,00  
**Do 20.01.2022** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62021019** | Münsterstraße 121

**Do 20.01.2022** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62021021** | Münsterstraße 121

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

Agnes Beulich  
18x 1 Zstd. | EUR 99,00  
**Mo 17.01.2022** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62021011** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
20x 1 Zstd. | EUR 110,00  
**Mi 19.01.2022** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62021018** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
17x 1 Zstd. | EUR 94,00  
**Fr 21.01.2022** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62021025** | Münsterstraße 121

### Familienbande: Bewegung und Spiel

#### Für Kinder von 1 bis 3 Jahren in Begleitung

Agnes Beulich  
9x 2 Ustd. | EUR 75,00  
**Sa 22.01.2022** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **62021031** | Münsterstraße 121

#### Für Kinder von 3 bis 5 Jahren in Begleitung

Agnes Beulich  
9x 2 Ustd. | EUR 75,00  
**Sa 22.01.2022** | 10:30 – 12:00 Uhr  
SDF **62021032** | Münsterstraße 121

### Klettern, Singen, Springen und Bewegen

#### Für Eltern und Kinder ab ca. 1 Jahr

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

12x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Di 18.01.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62021216** | Rather Kreuzweg 43

9x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Di 26.04.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62022216** | Rather Kreuzweg 43

### Bewegung, Spiel und Spaß

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

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

Anke Winkler  
10x 1 Zstd. | EUR 77,00  
**Mo 24.01.2022** | 16:00 – 17:00 Uhr  
SDF **62021033** | Wildenbruchstraße 27

**Mo 24.01.2022** | 17:00 – 18:00 Uhr  
SDF **62021029** | Wildenbruchstraße 27

Anke Winkler  
8x 1 Zstd. | EUR 62,00  
**Mo 25.04.2022** | 16:00 – 17:00 Uhr  
SDF **62022033** | Wildenbruchstraße 27

**Mo 25.04.2022** | 17:00 – 18:00 Uhr  
SDF **62022029** | Wildenbruchstraße 27

### Tanzen, Springen und Bewegen

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

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

Svitlana Filenko  
12x 1 Zstd. | EUR 96,00  
**Di 18.01.2022** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62021101** | Wildenbruchstraße 27

**Di 18.01.2022** | 16:45 – 17:45 Uhr  
SDF **62021102** | Wildenbruchstraße 27

Svitlana Filenko  
9x 1 Zstd. | EUR 72,00  
**Di 26.04.2022** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62022101** | Wildenbruchstraße 27

**Di 26.04.2022** | 16:45 – 17:45 Uhr  
SDF **62022102** | Wildenbruchstraße 27

### Kreativer Kindertanz

#### Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Im Kindertanz nähern wir uns mit spielerischen Elementen den tänzerischen Grundlagen. Die Kinder sollen ein erstes Gefühl für Rhythmus und Musik bekommen. Der Kurs gibt deshalb viel Raum für Improvisation und Fantasie. Im Mittelpunkt steht vor allem die Freude am Tanz und dem körperlichen Ausdruck.

Svitlana Filenko  
12x 1 Zstd. | EUR 144,00  
**Do 20.01.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **93021100** | Gerricusstraße 14

Svitlana Filenko  
7x 1 Zstd. | EUR 84,00  
**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **93022100** | Gerricusstraße 14

### Mutig und sicher bewegen und spielen

#### Für Väter und Kinder ab ca. 4 Jahren Projekt Väterstolz

Bewegungsangebot für Väter und Kinder

Jan Themann  
11x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Mo 17.01.2022** | 17:00 – 18:30 Uhr  
SDF **62021226** | Herner Straße 10

Jan Themann  
8x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Mo 25.04.2022** | 17:00 – 18:30 Uhr  
SDF **62022226** | Herner Straße 10

**Mutter/Vater-Kind-Schwimmen**

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

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

Kader Mehmet  
12x 1 Ustd. | EUR 144,00  
**Sa 22.01.2022** | 12:00 – 12:45 Uhr  
SDF **62021250** | Pariser Straße 41

Kader Mehmet  
8x 1 Ustd. | EUR 98,00  
**Sa 07.05.2022** | 12:00 – 12:45 Uhr  
SDF **62022250** | Pariser Straße 41

**Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren**

Kader Mehmet  
12x 1 Ustd. | EUR 144,00  
**Sa 22.01.2022** | 12:45 – 13:30 Uhr  
SDF **62021251** | Pariser Straße 41

Kader Mehmet  
8x 1 Ustd. | EUR 98,00  
**Sa 07.05.2022** | 12:45 – 13:30 Uhr  
SDF **62022251** | Pariser Straße 41

**Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren**

Kader Mehmet  
12x 1 Ustd. | EUR 144,00  
**Sa 22.01.2022** | 13:30 – 14:15 Uhr  
SDF **62021252** | Pariser Straße 41

Kader Mehmet  
8x 1 Ustd. | EUR 98,00  
**Sa 07.05.2022** | 13:30 – 14:15 Uhr  
SDF **62022252** | Pariser Straße 41

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

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

Agnes Beulich  
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Sa 29.01.2022** | 10:00 – 12:15 Uhr  
SDF **62021312** | Itterstraße 20

**Sa 12.02.2022** | 10:00 – 12:15 Uhr  
SDF **62021305** | Am Gatherhof 37

**Waldspielgruppe****Für Eltern und Kinder ab ca. 3 Jahren**

Wald und Wiese sind nicht von Reizen überflutet, Stille wird erlebbar. Sich frei mit anderen Eltern und Kindern im Wald zu bewegen, unterstützt die körperliche und seelische Gesundheit des Kindes. In dieser Eltern-Kind-Gruppe wird gewandert, geklettert, gelaufen, gesprungen, es wird gespielt, gesungen, gematscht und gemalt – mit Materialien, die uns der Wald liefert!

Ines Würz  
12x 2 Ustd. | EUR 96,00  
**Mi 19.01.2022** | 15:30 – 17:00 Uhr  
SDF **62021247** | Oberrather Straße / Ecke Dachsbergweg

Ines Würz  
9x 2 Ustd. | EUR 72,00  
**Mi 27.04.2022** | 15:30 – 17:00 Uhr  
SDF **62022247** | Oberrather Straße / Ecke Dachsbergweg

**Für Familien: Waldtag in Garath**

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

Arnold Bergmann  
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Sa 26.03.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **62021314** | Kiosk an der Kreuzung Stettiner Straße / Güstrower Straße

**Mit allen Sinnen querfeldein den Wald erkunden  
Waldtag für Eltern und Kinder ab 3 Jahren**

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

Agnes Buchwald  
1x 4 Ustd. | gebührenfrei  
**Sa 30.04.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **62022304** | Oberrather Straße / Ecke Dachsbergweg

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

Gestatten, mein Name ist Oscar. Ich bin ein Esel. Das erkennt man an meinen großen Ohren, meiner lauten Stimme und daran, dass ich eben esel-grau bin. Ich liebe Kinder! Mit einer dicken Möhre in der einen und einem Stück trockenem Brot in der anderen Hand erobert man ganz schnell mein Eselherz. Und dann dürfen nette Kinder auch schon mal auf meinem Rücken sitzen und auf mir reiten.

Christoph Klingenhäger  
1x 4 Ustd. | gebührenfrei  
**Sa 07.05.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **62022302** | Oberrather Straße / Ecke Dachsbergweg

**Für Familien:  
Waldtag in Gerresheim****Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren**

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

Arnold Bergmann  
1x 4 Ustd. | EUR 5,00  
**Sa 21.05.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **62022309** | Großer Parkplatz, Gericcusstraße 14



## ▪ Musik

### Musikgarten® Extra

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

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

Peggy Regina Flake

7x 2 Ustd. | EUR 70,00

**Mo 25.04.2022** | 16:00 – 17:30 Uhr

SDF **62022110** | Gustav-Kneist-Weg 4

### Wir machen Musik

Gemeinsames Musikerleben ist für Kinder „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs sollen Kinder wie Eltern mit dem „spielerischen Musizieren“ vertraut gemacht werden. Dabei stehen die Freude und der Spaß an der Musik im Vordergrund.

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

Daniel Jiménez

11x 1 Ustd. | EUR 88,00

**Mo 17.01.2022** | 14:30 – 15:15 Uhr

SDF **62021120** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez

12x 1 Ustd. | EUR 99,00

**Do 20.01.2022** | 14:15 – 15:00 Uhr

SDF **62021105** | Wildenbruchstraße 27

Daniel Jiménez

12x 1 Ustd. | EUR 99,00

**Fr 21.01.2022** | 11:15 – 12:00 Uhr

SDF **62021106** | Wildenbruchstraße 27

**Fr 21.01.2022** | 12:15 – 13:00 Uhr

SDF **62021107** | Wildenbruchstraße 27

Daniel Jiménez

8x 1 Ustd. | EUR 64,00

**Mo 25.04.2022** | 14:30 – 15:15 Uhr

SDF **62022120** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez

7x 1 Ustd. | EUR 58,00

**Do 28.04.2022** | 14:15 – 15:00 Uhr

SDF **62022105** | Wildenbruchstraße 27

Daniel Jiménez

9x 1 Ustd. | EUR 75,00

**Fr 29.04.2022** | 11:15 – 12:00 Uhr

SDF **62022106** | Wildenbruchstraße 27

**Fr 29.04.2022** | 12:15 – 13:00 Uhr

SDF **62022107** | Wildenbruchstraße 27

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

Daniel Jiménez

11x 1 Ustd. | EUR 88,00

**Mo 17.01.2022** | 15:30 – 16:15 Uhr

SDF **62021121** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez

12x 1 Ustd. | EUR 99,00

**Di 18.01.2022** | 15:45 – 16:30 Uhr

SDF **62021103** | Wildenbruchstraße 27

**Di 18.01.2022** | 16:45 – 17:30 Uhr

SDF **62021104** | Wildenbruchstraße 27

Daniel Jiménez

8x 1 Ustd. | EUR 64,00

**Mo 25.04.2022** | 15:30 – 16:15 Uhr

SDF **62022121** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez

9x 1 Ustd. | EUR 75,00

**Di 26.04.2022** | 15:45 – 16:30 Uhr

SDF **62022103** | Wildenbruchstraße 27

Daniel Jiménez

9x 1 Ustd. | EUR 75,00

**Di 26.04.2022** | 16:45 – 17:30 Uhr

SDF **62022104** | Wildenbruchstraße 27

### Reise in die Welt der Musik

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

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

Daniel Jiménez

1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Sa 29.01.2022** | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62021316** | Hartwichstraße 6

### Mutter-Kind-Workshop: Draußen wird Musik gemacht

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

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

Daniel Jiménez

1x 3 Ustd. | EUR 5,00

**Sa 30.04.2022** | 10:00 – 12:00 Uhr

SDF **62022301** | Hülsmeierstraße 28

Daniel Jiménez

1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Sa 07.05.2022** | 10:00 – 12:00 Uhr

SDF **62022311** | Am Mönchgraben 47

## ▪ Kreativität

### Kreativ und bewegt von Anfang an Für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren

Erste Erfahrungen mit Farbe, Salzteig und Papier im Wechsel mit Bewegungsspielen

Anabela Duraes Jeroch  
11x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Fr 21.01.2022** | 14:15 – 15:45 Uhr  
SDF **62021108** | Wildenbruchstraße 27

**Fr 21.01.2022** | 16:15 – 17:45 Uhr  
SDF **62021109** | Wildenbruchstraße 27

Anabela Duraes Jeroch  
8x 2 Ustd. | EUR 80,00

**Fr 29.04.2022** | 16:15 – 17:45 Uhr  
SDF **62022109** | Wildenbruchstraße 27

**Fr 29.04.2022** | 14:15 – 15:45 Uhr  
SDF **62022108** | Wildenbruchstraße 27

### Farbkleckse und Matschfinger

**Für Eltern und Kinder ab ca. 2 Jahren**  
Eintauchen in die Welt der Farben und Formen, Anregungen für kreatives Tun, dabei entstehen erste kleine Kunstwerke und auch das Spiel kommt nicht zu kurz.

Karin Torras  
12x 3 Ustd. | gebührenfrei  
**Di 18.01.2022** | 15:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62021217** | Rather Kreuzweg 43

Karin Torras  
8x 3 Ustd. | gebührenfrei  
**Di 26.04.2022** | 15:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62022217** | Rather Kreuzweg 43

### Hokus, Pokus, Fidibus Für Väter und Kinder ab 4 Jahren

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

Harald Hartmann  
1x 4 Ustd. | EUR 5,00

**Sa 22.01.2022** | 11:00 – 14:00 Uhr  
SDF **62021303** | Hülsmeierstraße 28

### Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Harald Hartmann  
1x 4 Ustd. | EUR 8,00  
**Sa 05.02.2022** | 11:00 – 14:00 Uhr  
SDF **62021308** | Lambertushaus Kalkum,  
Edmund-Bertrams-  
Straße 4

### Wir stellen Seife her

**Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren**  
Braucht Ihr noch ein Geschenk für Mama, Papa, Oma oder Opa? Sie freuen sich sicherlich riesig über die Seife und die Upcycling-Kunstwerke, die Ihr heute selbst herstellen werdet! Das macht Spaß und Ihr könnt Eurer Kreativität freien Lauf lassen!

Julia Bonk  
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Fr 28.01.2022** | 15:00 – 17:15 Uhr  
SDF **62021301** | Leopoldstraße 30

**Fr 18.03.2022** | 15:00 – 17:15 Uhr  
SDF **62021317** | Hartwichstraße 6

**Sa 02.04.2022** | 10:30 – 12:45 Uhr  
SDF **62022303** | Gustav-Kneist-Weg 4

### 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 Urlaub machen, sondern als Nisthilfe, also sozusagen als Geburtshaus. Es ist gar nicht so schwer, so ein Bienenhotel selber zu bauen.

Jörg Mickeler  
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Sa 12.02.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **62021318** | Auf der Reide 2

**Sa 05.03.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **62021319** | Am Gatherhof 37

**Sa 19.03.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **62021311** | Gustav-Kneist-Weg 4

**Sa 26.03.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **62021310** | Gericcusstraße 14

### Plitsch, Platsch, Matsch Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

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

Udo Seel  
1x 4 Ustd. | EUR 5,00  
**Do 03.03.2022** | 14:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62021302** | Leopoldstraße 30

### Wir bauen einen Schaufelraddampfer

**Für Väter und Kinder ab 5 Jahren**  
Das Schiff fährt munter flussabwärts mit der Strömung – schön festhalten an der Schnur! – und siehe da, wenn die Schnur zu Ende ist, dreht es sich mit den Radpaddeln entgegen der Strömung zu Dir zurück! Mit Papa gemeinsam kannst Du dieses Schiff bauen und schön bemalt wird es sicher von allen bewundert.

Jörg Mickeler  
2x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Sa 26.03.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **62021320** | Auf der Reide 2

### Der Zauberkoffer: Forschervormittage

Mit dem „Zauberkoffer“ dürfen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern naturwissenschaftliche Phänomene entdecken und erforschen. Mit verschiedenen Spielen und Experimenten werden den Kindern naturwissenschaftliche Phänomene nähergebracht.

### Zauberkoffer: Wasser Forschen für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Maren Köhler  
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Sa 05.03.2022** | 10:30 – 12:45 Uhr  
SDF **62021307** | Am Mönchgraben 47

### Zauberkoffer: Unser Klima Forschen für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Maren Köhler  
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Sa 12.03.2022** | 10:30 – 12:30 Uhr  
SDF **62021315** | Gericusstraße 14  
  
**Sa 26.03.2022** | 10:30 – 12:30 Uhr  
SDF **62021313** | Hartwichstraße 6

### Zauberkoffer: Verbinden, Lösen, Mischen Forschen für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Maren Köhler  
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Sa 02.04.2022** | 10:30 – 12:45 Uhr  
SDF **62022306** | Am Mönchgraben 47

### Magnetwerkstatt Forschervormittag für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Wir erforschen, welche Gegenstände magnetisch sind und welche nicht. Magnete können ihre Kraft sogar an die Dinge weitergeben, die von ihnen angezogen werden! Gemeinsam basteln wir ein Angelspiel. Bitte bringen Sie einen kleinen Snack für zwischendurch mit!

Uwe Reinert  
1x 2 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Sa 29.01.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62021306** | Am Mönchgraben 47

**Sa 21.05.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62022305** | Hartwichstraße 6

### Der mathematische Zauberkoffer

Mit dem „Zauberkoffer“ dürfen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern mathematische Phänomene entdecken und erforschen. Mit verschiedenen Spielen und Experimenten wird den Kindern die Welt der Mathematik nähergebracht.

### Der mathematische Zauberkoffer: Muster und Reihen Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Maren Köhler  
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Sa 11.06.2022** | 10:30 – 12:45 Uhr  
SDF **62022308** | Am Mönchgraben 47

### Der mathematische Zauberkoffer: Zahlenraum von 1 bis 10 Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Maren Köhler  
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Sa 14.05.2022** | 10:30 – 12:45 Uhr  
SDF **62022307** | Am Mönchgraben 47

### Frühlingsimpressionen – Mal- und Zeichenkurs Für Eltern

Wir fangen den Frühling rund um das städt. Familienzentrum Hülsmeierstraße 28 ein und geben unseren Eindrücken einen individuellen Ausdruck, dieses Mal mit Ölfarbe und Pinsel. Die Materialien werden gestellt. Je nach Wetter, malen wir auch in der Kita. In diesem Fall sorgt die Dozentin für schöne Indoor-Motive.

Anna Beckenbach  
4x 3 Ustd. | EUR 10,00  
**Do 05.05.2022** | 20:00 – 22:15 Uhr  
SDF **61022008** | Hülsmeierstraße 28

## ▪ Kochen und Backen

### Kochen rund um den Globus Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

In diesem Kurs kochen Eltern und Kinder leckere, schmackhafte und internationale Gerichte, die anschließend in gemeinsamer Runde gegessen werden. Dazu gibt es für Groß und Klein Geschichten und Wissenswertes aus den verschiedenen Ländern und Kulturen.

Ulrike Kredel  
1x 4 Ustd. | EUR 5,00  
**Sa 12.03.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **62021304** | Hülsmeierstraße 28

### Kochen mit Gewürzen aus aller Welt

#### Für Mütter und Kinder ab 4 Jahren

In anderen Ländern kochen Menschen oft ähnliche Speisen, aber die Gewürze sind meist ganz anders! Manche sind uns vertraut, viele kennen wir gar nicht. Wo kommen die Gewürze her? Wie schmeckt das Essen mit verschiedenen Gewürzen?

Aileen Stöber  
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Di 14.06.2022** | 14:00 – 16:15 Uhr  
SDF **62022310** | Am Gatherhof 37

### Hinweis:

Weitere Kochkurse ..... S. 72

## Elterncafés und offene Treffs

### Elternsprechstunde

#### Offene Sprechstunde

Fragen zur Entwicklung des Kindes, sowie zu Bildungs- und Kursangeboten.

Karin Torras

18x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Mo 17.01.2022** | 11:30 – 13:30 Uhr

SDF **61021012** | Rather Kreuzweg 43

### Offene Vätergruppe

#### Vätertreff im Rather Familienzentrum®

Uwe Stellmacher

5x 4 Ustd. | gebührenfrei

**Mi, Sa 19.01.2022** | 20:00 – 22:45 Uhr

SDF **61021031** | Rather Kreuzweg 43

### Familie leben:

#### Alleine erziehen – gemeinsam aktiv

Austausch in gemüthlicher Atmosphäre beim Sonntagsfrühstück oder bei Kaffee und Gebäck. Wir sprechen über all das, was wir gut geregelt bekommen und darüber, worin wir uns gegenseitig unterstützen können. Alle Freuden und Sorgen sind willkommen, ebenso alle Tipps und Tricks für den Alltag! Wir knüpfen Kontakte untereinander und stellen immer wieder fest, dass allein erziehend zu sein auch neue Energien und Fähigkeiten freisetzen kann.

Die Kinder werden während der Treffen betreut.

Peggy Regina Flake

10x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Di 18.01.2022** | 15:00 – 17:15 Uhr

SDF **61021009** | Gustav-Kneist-Weg 4

Romy Maksimovic

10x 3 Ustd. | gebührenfrei

**So 23.01.2022** | 10:30 – 12:45 Uhr

SDF **61021008** | Rather Kreuzweg 43

## Für Eltern: Erziehungsfragen

### Starke Eltern – Starke Kinder®

#### Elternkurs

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.

Eva Gurk

8x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Do 20.01.2022** | 19:30 – 21:45 Uhr

SDF **61021023** | Gericcusstraße 14

Marion Hessel-Scherf

6x 3 Ustd. | EUR 20,00

**Mi 02.03.2022** | 15:00 – 17:15 Uhr

SDF **61021011** | Am Gatherhof 37

### Orientierung geben ohne Schimpfen

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

Melanie Stumpf

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Di 15.02.2022** | 20:00 – 22:00 Uhr

SDF **61022012** | Pastoratsweg 25

### Wege aus der Brüllfalle

#### Vortrag, Diskussion und Filmausschnitte

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

Silvia Blume-Bernhardt

1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Do 17.02.2022** | 16:00 – 18:00 Uhr

SDF **61021019** | Katharinenstraße 28

**Do 09.06.2022** | 19:30 – 21:45 Uhr

SDF **61022010** | Leopoldstraße 30

### Fit für die Schule

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

Melanie Stumpf

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Di 29.03.2022** | 20:00 – 22:00 Uhr

SDF **61021021** | Hartwichstraße 6

### Geschwister – eine besondere Beziehung

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

Anne Wiegold

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Di 05.04.2022** | 16:00 – 18:00 Uhr

SDF **61021014** | Katharinenstraße 28

### Zwischen Festhalten und Loslassen

#### Kinder zur Selbständigkeit erziehen

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

Marion Hessel-Scherf

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 18.05.2022** | 16:00 – 18:00 Uhr

SDF **61022009** | Katharinenstraße 28

## Für Eltern: Erziehungsfragen online

### Starke Eltern – Starke Kinder®

#### Elternkurs Onlineveranstaltung

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

Marion Hessel-Scherf

6x 4 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 12.01.2022** | 19:00 – 22:00 Uhr

SDF **61021010** | online

### Grenzsetzung – Nein aus Liebe

Ein klares Nein ist oft die liebevollste Antwort, die wir geben können. Der Vortrag möchte Sie ermutigen, mit gutem Gewissen Nein zu sagen, und er zeigt, warum Grenzsetzung nicht nur Ihnen, sondern der ganzen Familie guttut.

Marion Hessel-Scherf

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Mo 17.01.2022** | 19:00 – 21:15 Uhr

SDF **61021015** | Online

### Babysprechstunde

#### Jeden letzten Dienstag im Monat

Fragestunde, Austausch und Tipps rund um Ihr Baby.

11x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Di 25.01.2022** | 11:30 – 13:00 Uhr

SDF **61021022** | Online

### Wutzwege und Trotzköpfe

Während der Autonomiephase, häufig auch als Trotzphase bezeichnet, entdecken Kinder zum ersten Mal ihr eigenes „Ich“ und entwickeln ihren eigenen Willen. Dies kann für Eltern anstrengend sein und häufig entstehen Konflikte und Frust für Eltern und Kinder. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir alltagsnahe Hilfestellungen für Eltern und Kinder erarbeiten und gemeinsam nach Lösungen suchen, um die Autonomiephase zusammen zu meistern.

Melanie Stumpf

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Di 08.02.2022** | 20:00 – 22:00 Uhr

SDF **61021020** | Online

### Elternsein – mein Leben ist jetzt!

Wie können wir die Zeit im Hier und Jetzt während der Familienphase auch als „unsere“ Zeit genießen und bewerten? Ein Schlüssel hierzu ist die Achtsamkeit im Jetzt unseres Lebens. Schon kleine Denkanstöße und Übungen können unseren Blickwinkel komplett verändern, so dass wir zu mehr Lebensfreude und Genuss inmitten des Familienalltags finden können. Ein Abend voller Inspiration.

Andrea Budde

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Do 10.03.2022** | 20:00 – 21:30 Uhr

SDF **61021013** | Online

### Wege aus der Brüllfalle

#### Vortrag, Diskussion und Filmausschnitte

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

Silvia Blume-Bernhardt

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Do 17.03.2022** | 20:00 – 22:00 Uhr

SDF **61021016** | Online

### Zwischen Festhalten und Loslassen

#### Kinder zur Selbständigkeit erziehen

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

Sandra Conrad

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Di 12.04.2022** | 19:30 – 21:30 Uhr

SDF **61022011** | Online

## Für Eltern: Gesundheitsthemen

### Wadenwickel, Zwiebelsäckchen und Co. Bewährte Heilmittel gegen Erkältungskrankheiten

Die meisten Eltern wünschen sich eine möglichst schonende und nebenwirkungsfreie Behandlungsmethode für ihren Nachwuchs. Die Homöopathie stellt eine Vielzahl an Globuli und Wickel bereit. Dies macht jedoch die Entscheidung für das „richtige“ Mittel nicht immer einfach. Erfahren Sie heute von einer Homöopathin, welche Mittel im Akutfall bei Beschwerden von Babys und Kindern helfen können und wie diese anzuwenden sind.

Kristina Busch, Sabine Münze  
1x 3 Ustd. | gebührenfrei  
**Do 03.02.2022** | 15:00 – 17:15 Uhr  
SDF **61021018** | Gerricusstraße 14

### Erste Hilfe am Kind Für Eltern und pädagogische Fachkräfte

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

Malteser Hilfsdienst  
1x 9 Ustd. | EUR 10,00  
**Sa 14.05.2022** | 09:00 – 17:00 Uhr  
SDF **66022243** | Hülsmeierstraße 28

Malteser Hilfsdienst  
1x 9 Ustd. | EUR 15,00  
**Sa 12.02.2022** | 09:00 – 17:00 Uhr  
SDF **66021244** | Gustav-Kneist-Weg 4

**Sa 12.03.2022** | 09:00 – 17:00 Uhr  
SDF **66021245** | Am Mönchgraben 47

Malteser Hilfsdienst  
1x 9 Ustd. | gebührenfrei  
**Sa 21.05.2022** | 09:00 – 17:00 Uhr  
SDF **66022244** | Hartwichstraße 6

## Senioren / Denkraum 50plus

### Wir können Technik! Fortbildung Technikbegleitung Ehrenamtsschulung zur Förderung sozialer Teilhabe – Zertifikatskurs

Sie sind technikaffin und kontaktfreudig? Sie möchten älteren Menschen im Rahmen eines Beratungsangebotes beim Umgang mit moderner Technik und sozialen Medien helfen? Dann sind Sie zu dieser Ehrenamtsschulung im Rahmen einer Kooperation des ASG-Bildungsforums und des Caritasverbandes in Düsseldorf sowie der Alzheimergesellschaft Düsseldorf e. V. herzlich willkommen. Experten aus dem Bereich Medienpädagogik, Lernen im Alter, Prävention und Kommunikation stärken Sie für Ihren Einsatz gegen Isolation und Vereinsamung im Alter.

5x 6 Ustd. | gebührenfrei  
**Sa 26.03.2022** | 10:00 – 15:00 Uhr  
BDF **31020001** | Gerresheimer Straße 90

### Gedächtnistraining – 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. Quereinstieg möglich.

Richarda Bremer  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Do 03.03.2022** | 11:45 – 13:15 Uhr  
SDF **66021881** | Gerresheimer Straße 90

Richarda Bremer  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Mo 07.03.2022** | 10:45 – 12:15 Uhr  
SDF **66021880** | Gerresheimer Straße 90

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



## Übersicht

<b>Gesellschaft und Soziales</b> .....	64
▪ Interkulturelles Lernen .....	64
▪ Politik und Wirtschaft .....	64
▪ Umwelt .....	66
<b>Medienwerkstatt</b> .....	68

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

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

## Gesellschaft und Soziales

### ▪ Interkulturelles Lernen

#### Die Freiheit dazwischen Gemeinsamkeit und Fremdheit in interkulturellen Begegnungen

Der Thementag stellt das Wagnis sowie das Gelingende und Bereichernde einer interkulturellen Gesellschaft in den Mittelpunkt: Er beginnt mit einem Impulsvortrag von Prof. Michael Jeismann, Historiker und Journalist, der selbst in einer interkulturellen Partnerschaft lebt und sich in seinem Buch „Die Freiheit der Liebe“ mit diesem Thema beschäftigt hat.

In zwei parallelen Workshops sollen dann weitere Aspekte praktisch erschlossen werden.

In Kooperation: Maxhaus,  
Respekt und Mut

1x 4 Ustd. | EUR 25,00 (inkl. Imbiss)

**Sa 19.03.2022** | 11:00 – 15:00 Uhr  
BDF 74020001 | Schulstraße 11

### ▪ Politik und Wirtschaft

#### Verfassungstag 2022 am 23. Mai: Die Demokratie braucht uns! Für eine Kultur des Miteinander

Die Demokratie steht unter Druck. Weltweit wenden sich viele Menschen von ihr ab und sehnen sich nach „starken Führern“, die Gräben zwischen links und rechts, liberal und konservativ, Jung und Alt scheinen immer unüberbrückbarer.

Von denen „da oben“ wird erwartet, dass sie alle Probleme lösen – aber was können die „da unten“ eigentlich selbst leisten? Für eine neue, lebendige Kultur des demokratischen Miteinanders – mit Claudine Nierth, einer leidenschaftlichen und engagierten Aktivistin der Zivilgesellschaft, und ihrem Plädoyer „Die Demokratie braucht uns!“.

In Kooperation: VHS Düsseldorf

1x 2 Ustd. | EUR 8,00

**Mo 23.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 55020003 | Bertha-von-Suttner-  
Platz 1

#### Die dunkle Seite der Macht – negative politische Begriffe verstehen

##### Seminar zur politischen Bildung

Neben vielen segensreichen Errungenschaften der Politik, wie Demokratie, Bürgerrechte und Sozialstaat, ist politisches Handeln von jeher auch stets anfällig für Machtmissbrauch, Manipulation und Unterdrückung.

Dieses Seminar untersucht solche Phänomene anhand einschlägiger Begriffe, wie Anarchismus, Gewaltherrschaft, (Militär-) Diktatur, Geheimbünde, Verschwörungen und Verschwörungsmysmen, Kleptokratie und Nepotismus und anderen mehr.

Dipl.-Theol. Joachim Pfeiffer

3x 2 Ustd. | EUR 20,00

**Mo 13.06.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 55020001 | Gerresheimer Straße 90

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

## ▪ Umwelt

### „Forst erklärt“

#### Auftaktveranstaltung zur Reihe

#### „Wunderwelt Wald“

Felix Sahlman, Jan Hüsing und Simon Delkeskamp sind drei junge Forstwirte aus Göttingen. Mit ihrer Internetseite „Forst erklärt“ haben sie den Wald ins Netz gebracht. Aber auch live vermitteln sie leidenschaftlich und begeistert wichtiges Fachwissen auf spannende, moderne Weise. Für ihre hohe Fachkompetenz bei gleichzeitiger Allgemeinverständlichkeit haben sie bereits viel Zuspruch auch aus Fachkreisen erhalten. Mit Kurzreferaten, Kurzfilmen und Features gestalten sie den Auftakt.

Anmeldung: Evangelische Stadtakademie  
claudia.nerling@evdus.de  
Telefon: 0211 95757-746

In Kooperation: Ev. Stadtakademie, VHS

1x 3 Ustd. | EUR 8,00

**Di 15.02.2022** | 18:00 – 20:15 Uhr

BDF **55020002** | Bertha-von-Suttner-Platz 1

Alle Veranstaltungen der Reihe  
„Wunderwelt Wald“ finden Sie auf  
Seite 114

### Nachtwanderung – den Wald bei Nacht erleben!

Auf einer nächtlichen Rundtour durch den Aaper Wald erwartet Sie ein ganz besonderes Natur-Erlebnis! Wir gehen ohne Licht, halten auch ganz bewusst Stille und spitzen die Ohren! Durch besondere, durch die Waldpädagogin angeleitete Aktivitäten in der Dunkelheit erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes zum Leben der Tiere in der Nacht. Vielleicht hören wir den Ruf des Waldkauzes? Bei warmer Witterung können wir auf einer Lichtung Fledermäuse beobachten. Merkwürdig Leuchtendes finden wir im Laub.

Astrid Walker

1x 3 Ustd. | EUR 14,00

**Sa 20.08.2022** | 21:00 – 23:00 Uhr

BDF **57020001** | Treffpunkt: Rather Steig

### Greifvögel live erleben – ökologische Bildung

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

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

Ein professioneller Falkner zeigt Ihnen nicht nur die verschiedenen Falken, Habichte und Eulen in unterschiedlichen Trainingsstufen, sondern führt Sie gleich in die Handwerkskunst der Falknerei ein. Wie baut der Vogel Vertrauen zum Menschen auf? Welchen Unterschied gibt es bei Vögeln des hohen und niederen Flugs? Was ist ein Federspiel und wie benutze ich es richtig?

Frithjof Schnurbusch

1x 5 Ustd. | EUR 88,00

**Sa 14.05.2022** | 13:00 – 17:00 Uhr

BDF **57020002** | Helmtorfer Schlossallee /  
Auf der Krone

### Morgens im Wald! Das Ökosystem Wald erleben und verstehen

#### Ökologische Waldführung Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Gemeinsam entdecken wir die besondere Atmosphäre des Waldes am frühen Morgen. Mit etwas Glück sehen wir vielleicht sogar das ein oder andere Tier und gehen auf eine spannende frühlommerliche Entdeckungstour von Flora und Fauna im wunderschönen Aaper Wald.

Wir suchen warme und kalte Bäume, klopfen an die Stämme und finden Spechtlöcher.

Essbare Kräuter sind uns genauso willkommen, wie die duftenden Blüten des Holunders und anderer Pflanzen des Waldes.

Frithjof Schnurbusch

1x 4 Ustd. | EUR 15,00

**Sa 11.06.2022** | 06:00 – 10:00 Uhr

BDF **57020003** | Rather Steig



## Medienwerkstatt

### Vom Medienkonsumenten zum Medienproduzenten

#### Werden Sie Ihr eigener Redakteur!

Unsere Medienwerkstatt bietet Ihnen kompetente und professionelle Unterstützung bei der Erstellung von sendefähigen Audio- und Videobeiträgen.

Sie sind kirchlich, sozial oder gesellschaftspolitisch interessiert? Sie engagieren sich für unsere Zivilgesellschaft? Dann bieten unsere Redaktionsgruppen technisches Knowhow und Support.

Unsere erfahrenen Medientrainerinnen / Medientrainer und Medienkontakterinnen / Medienkontakter begleiten Sie journalistisch und coachen Sie bei Ihrem medialen Engagement. Dazu bieten wir Seminare, Workshops, Airchecks und Schnupperkurse zum Kennenlernen an.

Auskunft erteilt unser Medienbeauftragter:  
Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.  
Telefon: 0211 1740-143

### Videosprechstunde – Filmen mit Smartphone und Kamera leicht gemacht

In unserer regelmäßigen Videosprechstunde bekommen alle, die mit Smartphones oder Kompaktkameras mit Videofunktion sowie Spiegelreflexkameras Videos produzieren möchten, fachkundige Unterstützung mit Blick auf Zubehör, wie Mikrofon, Stativ, Gimbal & Co. Im Austausch mit anderen Video-Interessenten lernen Sie die verschiedenen Features Ihres Geräts besser kennen und erfahren leicht umsetzbare Methoden zur Produktion und zum Videoschnitt.

Marcus Laufenberg

1x 4 Ustd. | gebührenfrei

**Di 08.02.2022** | 10:00 – 13:15 Uhr

BDF **22020001** | Gerresheimer Straße 90

**Di 08.03.2022** | 10:00 – 13:15 Uhr

BDF **22020002** | Gerresheimer Straße 90

**Di 05.04.2022** | 10:00 – 13:15 Uhr

BDF **22020003** | Gerresheimer Straße 90

**Di 03.05.2022** | 10:00 – 13:15 Uhr

BDF **22020004** | Gerresheimer Straße 90

**Di 14.06.2022** | 10:00 – 13:15 Uhr

BDF **22020005** | Gerresheimer Straße 90

### Grundkurs Radiowerkstatt

#### Radioführerschein

Die Radiowerkstatt schafft die grundlegende Qualifizierung für eine Mitarbeit beim Bürgerradio oder Lokalfunk. In einem professionell eingerichteten Studio wird journalistische Redaktionsarbeit in Theorie und Praxis von der Recherche bis zur fertigen Sendung reflektiert und eingeübt.

Elvis Katticaren

EUR 50,00

**Di 08.03.2022** | 18:00 – 21:15 Uhr

**Sa 12.03.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr

**So 13.03.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr

**Di 22.03.2022** | 18:00 – 22:00 Uhr

**Sa 26.03.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr

**So 27.03.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr

BDF **22020006** | Gerresheimer Straße 90





## Übersicht

<b>Kochen und Ernährung</b> .....	72	<b>Entspannung / Yoga</b> .....	82
▪ Basiswissen .....	72	▪ Innere Balance .....	82
▪ Internationale Küche .....	73	▪ Meditation .....	85
▪ Singles, Paare und mehr... ..	77	▪ Yoga-Workshops .....	87
▪ Spezialitäten .....	78	▪ Yoga-Kursreihen .....	89
▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich .....	79		
<b>Gesundheitswissen</b> .....	80	<b>Sport / Bewegung / Tanz</b> .....	94
▪ Wohl bekomms!.....	80	▪ Body Fit .....	94
		▪ Body-Styling .....	96
		▪ Functional Training .....	97
		▪ Pilates .....	98
		▪ Gymnastik ab 50 .....	102
		▪ Spezielles .....	103
		▪ Wirbelsäulen- / Rückengymnastik ....	104
		▪ Tanz .....	106
		▪ Kinderschwimmen.....	108
		▪ Aquafitness / Wassergymnastik .....	108

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

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

## Kochen und Ernährung

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

### ▪ Basiswissen

#### Kochen von Anfang an

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

Ursula Bolhuis  
3x 5 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 25.01.2022** | 18:15 – 22:00 Uhr  
SDF **66024907** | Gerresheimer Straße 90

#### Kochen für Fortgeschrittene

Aufbauend auf vorhandenen Grundkenntnissen geht es weiter mit Koch- und Bratetechniken für köstliche Vorspeisen und Suppen, leckere Braten mit Saucen, herzhaft oder süße Aufläufe, Salate und Dressings, Desserts und natürlich Backen. Auch Anregungen und Tipps für festliche Gerichte kommen nicht zu kurz.

Ursula Bolhuis  
3x 4 Ustd. | EUR 74,00  
**Di 24.05.2022** | 19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **66024945** | 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.

Ursula Bolhuis  
1x 4 Ustd. | EUR 28,00  
**Fr 29.04.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66024946** | Gerresheimer Straße 90

#### Meal Prep – Einmal kochen, länger essen

Was genau Meal Prep ist und mit welchen Tipps Vorkochen für Sie noch einfacher wird, zeigen wir Ihnen hier anhand einiger köstlicher Rezeptideen. Kochen Sie zu Hause vor und freuen Sie sich am nächsten Tag auf eine abwechslungsreiche Lunchbox oder ein warmes Gericht zum Mitnehmen fürs Büro. Die hier investierte Zeit zahlt sich gleich doppelt aus, denn wer gleich schon für mehrere Tage vorkocht, spart sich an den restlichen Tagen zusätzliches Einkaufen, Kochen und Aufräumen. Und das lohnt sich – auch in finanzieller Hinsicht.

1x 4 Ustd. | EUR 32,00  
**Sa 19.03.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66024939** | Gerresheimer Straße 90

### ▪ Internationale Küche

#### 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. Zusammen wollen wir uns zumindest kulinarisch auf die Reise begeben – vegetarisch, deftig, lecker.

Neben verschiedenen Tapas werden wir zwei leckere Eintöpfe zubereiten und eine Coca amb trempó, eine typisch mallorquinesische Gemüsepizza. Bon profit!

Olaf Tschoetschel  
1x 5 Ustd. | EUR 42,00  
**Mi 09.03.2022** | 18:00 – 21:45 Uhr  
SDF **66024940** | Gerresheimer Straße 90

#### Französische Küche Vegetarische Gerichte aus dem Süden – Sommeredition

Die Liebe zu Frankreich und ganz besonders dem Süden wird in dieser „Sommeredition“ aufgegriffen. So dreht sich alles um Rezepte aus der Provence und Okzitanien. Es werden Auberginen, Tomaten, Knoblauch und – hier kommt der Sommer ins Spiel – Aprikosen verwendet. Auch wer Aprikosen als Obst selten isst, wird erkennen: Als Bestandteil süßer und vor allem auch herzhafter Gerichte sind sie ein wahrer Tausendsassa! Wir bereiten ein Pesto sowie eine Quiche mit der süßen Frucht zu und variieren ebenfalls mit ihr den Klassiker „tarte tatin“. Bon Appetit!

Olaf Tschoetschel  
1x 5 Ustd. | EUR 40,00  
**Mi 22.06.2022** | 18:00 – 21:45 Uhr  
SDF **66024942** | Gerresheimer Straße 90

#### Italienischer Abend Heute mal ohne Pasta

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

Ursula Bolhuis  
1x 4 Ustd. | EUR 32,00  
**Do 02.06.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66024910** | Gerresheimer Straße 90

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

### Türkische Küche

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

Meral Batibeki-Duman  
1x 6 Ustd. | EUR 44,00  
**So 30.01.2022** | 11:00 – 15:30 Uhr  
SDF **66024892** | Gerresheimer Straße 90

### Türkische Küche – fleischlos genießen

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

Meral Batibeki-Duman  
1x 6 Ustd. | EUR 44,00  
**Sa 05.03.2022** | 11:00 – 15:30 Uhr  
SDF **66024893** | Gerresheimer Straße 90

### Sushi – perfekt gerollte Köstlichkeit

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

Miki Buchter-Takahashi  
1x 5 Ustd. | EUR 42,00  
**Sa 14.05.2022** | 18:00 – 21:45 Uhr  
SDF **66024924** | Gerresheimer Straße 90

### Vegane Japanische Küche

Sie haben Lust auf leichte Kost? Dann lassen Sie sich in die Welt der japanischen Küche entführen. Die japanische Küche ist nicht nur gesund, da sie sehr fettarm ist, sie ist auch äußerst vielfältig. Sie lebt von edlen Zutaten, die nicht groß in Szene gesetzt werden müssen. Feine Säure, leichte Süße und ein wenig Schärfe unterstreichen das Aroma der Speisen.

Miki Buchter-Takahashi  
1x 5 Ustd. | EUR 42,00  
**Sa 02.04.2022** | 15:00 – 18:45 Uhr  
SDF **66024903** | Gerresheimer Straße 90

### Ramen Nudelsuppen

Diese traditionellen japanischen Nudelsuppen, werden aus unterschiedlichen Grundsuppen zubereitet und können je nach persönlichen Geschmack wahlweise mit frischem Gemüse, Fisch oder Fleisch variiert werden. Lernen Sie hier die besonderen Raffinessen bei der Zubereitung dieses leckeren Food-Trends aus Japan kennen.

Miki Buchter-Takahashi  
1x 5 Ustd. | EUR 42,00  
**Sa 05.02.2022** | 18:00 – 21:45 Uhr  
SDF **66024920** | Gerresheimer Straße 90

### Indische Küche

Charakteristisch für die Küche Indiens sind farbenfrohe und geschmacksintensive (nicht scharfe!) Gerichte, die durch den Einsatz verschiedenster Gewürze die geographische Größe und reiche Kultur des Landes widerspiegeln. Im Workshop wird mit Original-Gewürzen ein landestypisches Essen vorbereitet und verkostet. Lassen Sie Ihren Gaumen den Subkontinent erkunden!

Deepika Sood  
1x 5 Ustd. | EUR 45,00  
**Fr 18.03.2022** | 18:00 – 21:45 Uhr  
SDF **66024921** | Gerresheimer Straße 90

### Thailändische Küche

Aromatische Gewürze, schonende Zubereitungsmethoden, wenig Fett und die Harmonie der Zutaten sind Kennzeichen thailändischer Küche, die tief in der Tradition verwurzelt ist. Die Köstlichkeiten dieser Küche sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

Arunee van Teeffelen  
1x 4 Ustd. | EUR 32,00  
**Fr 28.01.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66024911** | Gerresheimer Straße 90  
**Fr 10.06.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66024912** | Gerresheimer Straße 90

### Libanesische Küche

#### Mezze-Buffer

Besonders bekannt ist die libanesischen Küche für ihre vielen kleinen köstlichen, oft vegetarischen Spezialitäten (Mezze), die für diese Küche charakteristisch sind. Lernen Sie eine Auswahl kennen und lassen Sie sich auf den Geschmack bringen.

1x 5 Ustd. | EUR 45,00  
**So 12.06.2022** | 11:00 – 14:45 Uhr  
SDF **66024934** | Gerresheimer Straße 90

### Orientalische Küche

#### Gemüse und Falafel

Dieser Kurs bietet Ihnen erweiterte Einblicke in die libanesische Küche und deren berühmte Vielzahl an unterschiedlichsten Köstlichkeiten (Mäsa). Auch in diesem Kurs werden Sie ein Mäsa-Buffer aus herrlichen Vorspeisen anrichten und genießen. Zudem erlernen Sie die Herstellung und Zubereitung weiterer landestypischer Gerichte: Leckere Falafel und exotische Gemüse, wie beispielsweise die Okraschote, die Artischocke oder der Löwenzahn, werden hier frisch und nach traditionellen Rezepten zubereitet.

1x 5 Ustd. | EUR 45,00

**So 20.03.2022** | 11:00 – 14:45 Uhr

SDF **66024941** | Gerresheimer Straße 90

### Ägyptisches Frühstück

Die Ägypter frühstücken sehr herzhaft und sättigend, deswegen eignet sich ein ägyptisches Frühstück auch sehr gut als Brunch für Gäste. Lernen Sie verschiedene Variationen des typischen Nationalgerichts rund um die Saubohne kennen. Darüber hinaus stellen wir Ihnen die ägyptische Form der Falafel vor und probieren aus, welche Saletformen sich auch für ein herzhaftes Frühstück wunderbar eignen.

Bilhana wa schifa! Guten Appetit!

Mohamed Ahmed

1x 4 Ustd. | EUR 28,00

**So 13.02.2022** | 10:30 – 13:30 Uhr

SDF **66024889** | 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

1x 5 Ustd. | EUR 33,00

**Fr 11.02.2022** | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66024890** | Gerresheimer Straße 90

### Falafel Party

Die frittierten Bällchen aus pürierten Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen bringen heute einen Hauch von Orient in unsere Küche.

Köstlich, aromatisch und durch ganz unterschiedliche Gewürzrichtungen herrlich wandelbar, sind sie egal ob warm oder kalt immer ein Genuss.

Mohamed Ahmed

1x 4 Ustd. | EUR 28,00

**Fr 25.03.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66024891** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Singles, Paare und mehr...

### Kochen für Singles

#### Tipps und Tricks rund ums

#### Kochen für den Minihaushalt

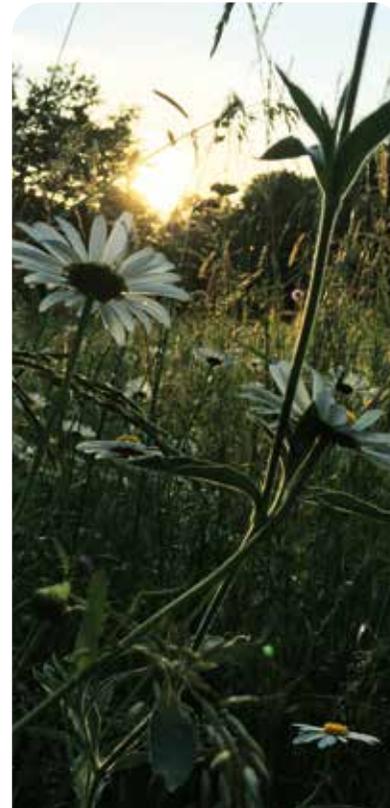
Nicht nur Rezepte sind meist auf vier Personen ausgerichtet, auch die Packungsgrößen von Lebensmitteln sind häufig nur für mehrere Personen geeignet. Doch der Griff zu Fertigprodukten muss nicht der einzige Ausweg sein. Wir ermitteln die für Singles richtige Menge der Zutaten und wie diese ohne Probleme vorbereitet und für mehrere Tage genutzt werden können. Wir bereiten in stressfreier Runde ein leckeres Menü zu, das wir dann gemeinsam genießen.

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Fr 11.03.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66024948** | Gerresheimer Straße 90



### Herren am Herd für Anfänger

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

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Fr 08.04.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66024936** | Gerresheimer Straße 90

### Herren am Herd für Fortgeschrittene

#### Deftiges mit Fleisch und Fisch

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Fr 06.05.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66024935** | 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!

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Mo 14.02.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66024919** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Spezialitäten

### Die Tortelloni – gefüllter Genuss

Ein frischer Nudelteig für wunderbar frische Tortelloni ist schneller und einfacher gemacht, als man denkt. Gefüllt mit Walnuss, Salbei, Pinienkernen, Käse, Tomaten oder ganz nach eigenem Gusto werden sie zu Köstlichkeiten, mit denen Sie Ihre Gäste im Handumdrehen beeindrucken werden. Dazu werden die klassischsten Pasta-Saucen zubereitet. Je besser und einfacher die Grundlage, desto mehr Freude bereitet hinterher das Experimentieren zu Hause.

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Sa 12.02.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66024929** | Gerresheimer Straße 90

### Vegetarische Burger

Der vegetarische Burger als Star im 3-Gänge-Menü. Hier gibt es die fleischlosen Varianten für unseren liebsten Food-Trend. Sie sind außen knusprig und innen schön saftig. Leckere vegetarische Burger finden Sie unter unseren zahlreichen Burger-Rezepten.

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Sa 11.06.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66024803** | Gerresheimer Straße 90

### Frühlingshafte Salate

**Rohe und gekochte Variationen mit besonderen Toppings**

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 30,00

**Do 24.03.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66024918** | Gerresheimer Straße 90

### Frühlingsgemüse im neuen Look

Als Alternative zu Fleisch, aber auch als Duettpartner, kommt Gemüse in ganz unterschiedlichen Varianten auf den Teller. Mit frischem saisonalen Gemüse verraten wir Ihnen kreative und raffinierte Rezepte, die auch Fleischliebhabern schmecken. Entdecken Sie die bunte Welt der grünen Kochkunst und bringen Sie mit uns Gemüse mit viel Abwechslung auf den Teller.

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 30,00

**Do 05.05.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66024908** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich

### Klein, bunt und fein – selbstgemachte Macarons

Das klassische französische Feingebäck steht momentan ganz oben auf der Liste der beliebtesten Leckereien französischer Pâtisseriekunst. Verständlich bei den unendlichen Kombinationsmöglichkeiten von Baiser und Füllung. Allerdings gilt es bei der Zubereitung auch einige Tipps und Kniffe zu beachten, denn für ein optimales Ergebnis muss alles stimmen.

Vera Modyaeva

1x 6 Ustd. | EUR 55,00

**So 06.02.2022** | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66024943** | Gerresheimer Straße 90

### Eclairs

Heute stellen wir Ihnen verschiedene Variationen aus Brandteig vor, einen weiteren unwiderstehlichen Klassiker aus der französischen Pâtisserie, den man für die Eclairs, Chouquettes, Religieuses, St. Honoré und andere Leckereien benutzt. Auf dem Menü stehen: Schoko-Eclairs und Eclairs mit verschiedenen Füllungen... einfach lecker!

Vera Modyaeva

1x 6 Ustd. | EUR 55,00

**So 13.03.2022** | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66024888** | 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

1x 6 Ustd. | EUR 55,00

**So 27.02.2022** | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66024898** | Gerresheimer Straße 90

### Köstliche Desserts

Sie lieben alles, was süß ist, und Nachtisch ist der Grund, überhaupt erst essen zu gehen? Dann lernen Sie hier eine Vielzahl an verschiedenen Kreationen verführerisch süßer Leckereien kennen.

Vera Modyaeva

1x 5 Ustd. | EUR 41,00

**So 06.03.2022** | 11:00 – 14:45 Uhr

SDF **66024887** | Gerresheimer Straße 90

## Gesundheitswissen

### ▪ Wohl bekomms! Ernährung & Wohlbefinden

#### 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  
1x 6 Ustd. | EUR 55,00  
**So 22.05.2022** | 10:30 – 15:00 Uhr  
SDF **66024901** | Gerresheimer Straße 90

#### Marshmallow mal anders

**Gesunde Süßigkeiten aus Fruchtpüree**  
Diese hausgemachte Süßigkeit ist einfach eine kleine Delikatesse und nicht zu vergleichen mit industriell hergestelltem Schaumzucker aus der Tüte. Wir zeigen Ihnen, wie Sie herrlich fruchtige Marshmallows aus verschiedenen Fruchtpürees selbst zubereiten können. Da kann man auch zu Hause ganz ohne schlechtes Gewissen naschen.

Vera Modyaeva  
1x 6 Ustd. | EUR 55,00  
**So 03.04.2022** | 10:30 – 15:00 Uhr  
SDF **66021838** | Gerresheimer Straße 90

#### Wie ernähre ich mich pflanzlich ausgewogen und genussvoll?

##### Ernährungsberatung trifft 3-Gänge-Menü

Wir kochen gemeinsam köstliche pflanzliche Gerichte ohne teure Ersatzprodukte. Einfach zubereitet und trotzdem vielseitig ergibt sich daraus ein veganes 3-Gänge-Menü. Bewusst Genießen statt verzichten! Unsere Ernährungsberatung zeigt Ihnen in einer Kleingruppe, wie Sie herausfinden, was Ihr Körper braucht und vor allem, was Sie in der pflanzlichen Küchenwelt satt und glücklich macht.

Cristina Calderon  
1x 5 Ustd. | EUR 49,00 | Kleingruppe  
**Fr 18.02.2022** | 18:00 – 21:45 Uhr  
SDF **66024992** | Gerresheimer Straße 90

**Fr 20.05.2022** | 18:00 – 21:45 Uhr  
SDF **66024993** | Gerresheimer Straße 90

#### Wohl bekomms! Ernährung & Wohlbefinden

##### Herzgesunde Mittelmeerküche

Eine ausgewogene Ernährung hilft nicht nur dabei, einer Erkrankung am Herzen vorzubeugen, sie kann auch dabei helfen, die Funktion des Herzens zu unterstützen. Wir zeigen Ihnen mit leckeren Rezepten, wie schmackhaft und abwechslungsreich herzgesundes Kochen funktionieren kann.

Ursula Bolhuis  
1x 5 Ustd. | EUR 37,00  
**Sa 07.05.2022** | 16:30 – 20:15 Uhr  
SDF **66024923** | Gerresheimer Straße 90

#### Frontotemporal – was tun?

##### Spezielle Herausforderungen und die Versorgungsstrukturen in NRW – Fachtag Demenz

Alzheimer kennt jeder. Unbekannter sind seltene Demenzformen, im Besonderen die Frontotemporale Demenz (FTD). Die Persönlichkeit, bei der nicht das Vergessen im Vordergrund steht, wird oft als besonders belastend empfunden. Das Verhalten erfordert spezielle Kenntnisse im direkten Umgang und im alltäglichen Leben miteinander. Die Veranstaltung möchte das Phänomen erklären und ein Netzwerk schaffen, um weitere Angebote zur Begleitung und Entlastung entwickeln zu können. Sie ist als hybride Veranstaltung angelegt, die Teilnahme ist sowohl vor Ort als auch Online möglich.

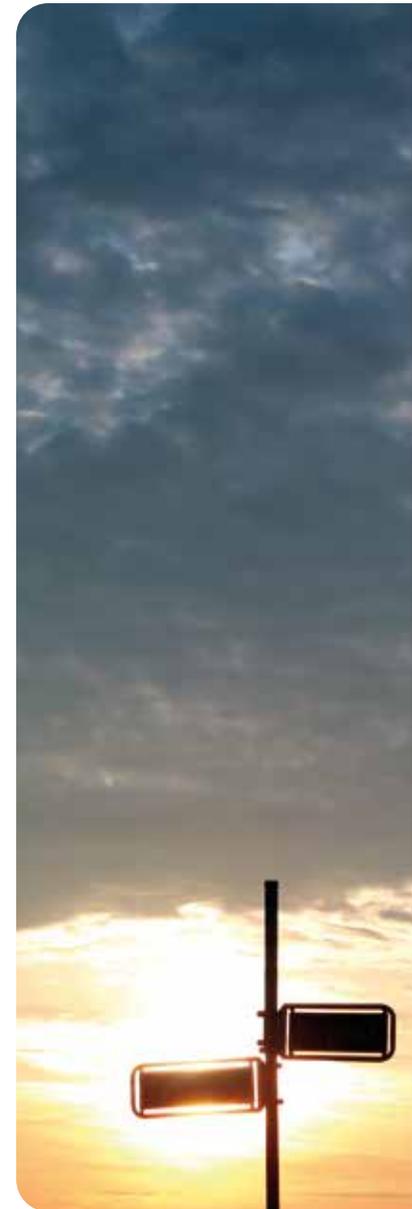
In Kooperation: Caritasverband Düsseldorf

Anmeldung und Information beim  
Caritasverband Düsseldorf:

Klaus.Lindemann@caritas-duesseldorf.de  
Telefon: 0211 1602-1760 oder

Bodo.Beuchel@caritas-duesseldorf.de  
Telefon: 0211 1602-1797

1x 7 Ustd. | gebührenfrei  
**Mo 07.02.2022** | 10:00 – 16:00 Uhr  
SDF **66024995** | Schulstraße 11  
oder digital



## Entspannung / Yoga

### ▪ Innere Balance

#### Qi Gong

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

Frank Gaedtko

10x 2 Ustd. | EUR 92,00

**Do 27.01.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66021415** | Gerresheimer Straße 90

7x 2 Ustd. | EUR 65,00

**Do 28.04.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66022415** | Gerresheimer Straße 90

#### Qi Gong (Workshop)

##### Die Acht Brokate

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

Petra Eckertz-Kleinau

1x 6 Ustd. | EUR 41,00

**Sa 12.02.2022** | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF **66021851** | Gerresheimer Straße 90

**Sa 14.05.2022** | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF **66022851** | Gerresheimer Straße 90

#### Autogenes Training

##### Weg aus dem Stress

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

Masoumeh Shokri-Helten

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

**Sa 19.02.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66021866** | Gerresheimer Straße 90

#### Progressive Muskelentspannung

##### Weg aus dem Stress

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

Masoumeh Shokri-Helten

1x 5 Ustd. | EUR 33,00

**Sa 26.03.2022** | 10:00 – 14:00 Uhr

SDF **66021865** | Gerresheimer Straße 90

#### Achtsamkeit – alltagstauglich Orientierung und Sicherheit aus sich heraus finden

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

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

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

Andrea Budde

1x 6 Ustd. | EUR 39,00

**Sa 02.04.2022** | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF **66021872** | Gerresheimer Straße 90

#### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

##### Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Angewandte Achtsamkeit im Alltag kann uns helfen, die innere Gelassenheit in Beruf und Alltag zu bewahren und Stress zu reduzieren. Das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung, deren gesundheitsfördernde Wirkung durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen, sanfte Yoga- und Dehnübungen, Kurzvorträge und Gruppengespräche zur Stressentstehung und persönlichen Stressbewältigung, Anregungen zur konkreten Anwendung im privaten und beruflichen Alltag.

Ingrid Hartings

5x 6 Ustd. | EUR 275,00

**Mo–Fr 09.05.2022** | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF **66B22950** | Gerresheimer Straße 90

### Wertschätzung für mich – ein Abend der Bewusstheit, Inspiration, Entwicklung und des Auftankens

In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit für den wichtigsten Menschen in unserem Leben – uns selbst!

Wir schenken uns Zeit und Aufmerksamkeit und halten Ausschau nach Ressourcen, die unser Leben leichter, glücklicher und erfolgreicher werden lassen.

Mit achtsamkeitsbasierten und lebendigen Methoden der Psychosynthese schaffen wir Raum uns zu spüren, tauchen in unser inneres Wissen ein und bringen von dort Schätze mit, die uns dann in unserem täglichen Leben zur Verfügung stehen.

Andrea Budde

1x 6 Ustd. | EUR 39,00

**Fr 04.03.2022** | 16:30 – 21:00 Uhr

SDF **66021859** | Gerresheimer Straße 90

### Resilienz – Stärkung der eigenen Widerstandskraft

Die Herausforderungen des Lebens sind leider auch mitunter krisenhaft, von Niederlagen und Verlusten und Veränderungen geprägt. Einige Menschen kommen aus solchen Phasen gestärkt heraus, andere tun sich sehr schwer damit. Diese Widerstandskraft – auch Resilienz genannt – wird oft in der Kindheit gelernt, sie kann aber auch zu jeden Zeitpunkt im Leben erlernt und geschult werden.

In diesem Seminar geht es darum, Ressourcen zu stärken, Potentiale zu fördern, Grundmuster und Einstellungen zu hinterfragen und evtl. zu verändern.

Andrea Lademann-Kolk

1x 7 Ustd. | EUR 46,00

**Sa 12.03.2022** | 11:00 – 17:00 Uhr

SDF **66021874** | Gerresheimer Straße 90

### ▪ Meditation

#### Ausgeglichen und gelassen durch Meditation

Meditieren zu lernen ist gerade für Anfänger ohne richtige Anleitung oft schwer. Mit unserer Einführung bieten wir Ihnen einen ersten Einblick in die Welt der inneren Ruhe und Achtsamkeit.

Vorgestellt, angeleitet und erklärt werden an diesem Vormittag verschiedene Formen: aktive und passive Meditation, Geführte Meditation und Meditation im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Birgit Pfau

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

**Sa 05.03.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66021875** | Gerresheimer Straße 90

**Sa 07.05.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66022876** | Gerresheimer Straße 90

#### Die Kraft des Loslassens

Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens: zulassen, loslassen, neu kommen lassen.

Im Laufe unseres Lebens werden wir immer wieder mit dem Thema Loslassen konfrontiert. Wir kommen in Situationen, in denen wir Menschen, Dinge, Illusionen, unerfüllte Wünsche loslassen müssen. Dieser Kurs gibt konkrete Anleitungen zum Loslassen mit Hilfe von Achtsamkeits-, Atemmeditationen und Phantasie Reisen. Altes kann verabschiedet werden, damit Neues entstehen kann.

Brigitte Krings

3x 2 Ustd. | EUR 37,00

**Mo 07.02.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021876** | Gerresheimer Straße 90

#### In der Ruhe liegt die Kraft

##### Ausgeglichenheit und Gelassenheit durch Meditation

Unser Alltag stellt heute sehr hohe Anforderungen an unsere physische und psychische Belastbarkeit. Meditation ist ein Weg, das bedrohte oder verlorene Gleichgewicht wieder zu erlangen und mit sich selbst in Berührung zu kommen. Ausgeglichenheit, Ruhe, Gelassenheit und neue Schaffenskraft können Ergebnisse regelmäßiger Meditation sein. Der Kurs führt theoretisch und praktisch in wichtige Grundtechniken ein, die man für sich selbst nutzen kann, z. B. Atemmeditation, Achtsamkeitsmeditation und Phantasie Reisen.

Brigitte Krings

1x 8 Ustd. | EUR 50,00

**Mo 07.03.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021877** | Gerresheimer Straße 90



### Das Kind in mir will Heimat finden Tagesseminar zum inneren Kind mit Meditationen

In diesem Seminar werden wir unserem inneren Kind begegnen und ihm Liebe und Wertschätzung geben, so dass es Heimat in uns finden kann.

Meditationen, Textimpulse und Musik helfen uns dabei, in Berührung zu kommen mit unserem inneren Kind.

So ist es möglich, sich mit der Vergangenheit zu versöhnen und wieder neu ja sagen zu können zu sich selbst, so wie wir geworden sind.

Dadurch erhalten wir wieder mehr Lebendigkeit, Freiheit und Lebensfreude. Der Kurs verfolgt einen nichttherapeutischen Ansatz.

Brigitte Krings  
1x 8 Ustd. | EUR 49,00

**Sa 30.04.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **66022879** | Gerresheimer Straße 90

### Endlich wieder schlafen können Von innerer Unruhe zur Ruhe und Gelassenheit

Ausgelöst durch Stress und hohe Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind wir häufig nervös, unruhig und angespannt.

Probleme des Alltags und ständiges Grübeln verhindern, dass wir abschalten können und zur Ruhe kommen.

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

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

Brigitte Krings  
3x 2 Ustd. | EUR 37,00  
**Mo 02.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022878** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Yoga-Workshops

### Hatha-Yoga-Workshop

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.

### Auszeit- und Relax-Tag für Einsteiger/Anfänger

Masoumeh Shokri-Helten  
1x 4 Ustd. | EUR 26,00  
**Sa 29.01.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **66021466** | Gerresheimer Straße 90

### Auszeit und Relax-Tag für Fortgeschrittene

Masoumeh Shokri-Helten  
1x 4 Ustd. | EUR 26,00  
**Sa 07.05.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
SDF **66022467** | Gerresheimer Straße 90

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

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

Gisela Dombrowsky  
1x 8 Ustd. | EUR 38,00  
**So 15.05.2022** | 10:00 – 16:30 Uhr  
SDF **66022462** | Gerresheimer Straße 90

### Online-Kurs:

Gisela Dombrowsky  
1x 8 Ustd. | EUR 38,00  
**Sa 26.02.2022** | 10:00 – 16:30 Uhr  
SDF **66021461** | Online

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

## Yoga für den Beckenboden

### Online-Kurs

Dieser Workshop richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die etwas für ihre Beckenbodenmuskulatur tun möchten. Im Zentrum der Übungen steht ein aktivierter Beckenboden. Unterstützt wird die Stärkung der Körpermitte durch bewusstes Atmen. Die Übungen werden langsam und präzise wiederholt und schonen somit die sensible Beckenbodenmuskulatur besonders gut. Neben den praktischen Übungen erfahren Sie in einem theoretischen Teil auch viel Wissenswertes über die gesundheitsfördernde Wirkung eines funktionellen Beckenbodentrainings.

Susanne Heppner

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

**Sa 19.03.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66021609** | Online

## Yoga und Ayurveda

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

Masoumeh Shokri-Helten

1x 5 Ustd. | EUR 35,00

**Sa 19.03.2022** | 10:00 – 14:00 Uhr

SDF **66021465** | 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.

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Mo 17.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021402** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Mo 17.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021500** | Münsterstraße 121

Susanne Heppner

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Mo 17.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021600** | Wildenbruchstraße 27

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Mo 17.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66021403** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Mo 17.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66021501** | Münsterstraße 121

Heike Christmann

12x 2 Ustd. | EUR 107,00

**Di 18.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021407** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt

12x 2 Ustd. | EUR 107,00

**Di 18.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021604** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt

12x 2 Ustd. | EUR 107,00

**Di 18.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021607** | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt

12x 2 Ustd. | EUR 107,00

**Di 18.01.2022** | 19:35 – 21:05 Uhr

SDF **66021606** | Wildenbruchstraße 27

Heike Christmann

12x 2 Ustd. | EUR 107,00

**Di 18.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66021406** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Wollenhaupt

12x 2 Ustd. | EUR 107,00

**Di 18.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66021605** | Wildenbruchstraße 27

Gabriele Engelhardt

12x 2 Ustd. | EUR 107,00

**Mi 19.01.2022** | 16:30 – 18:00 Uhr

SDF **66021409** | Gerresheimer Straße 90

Yvonne Hertel

12x 2 Ustd. | EUR 107,00

**Mi 19.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021615** | Wildenbruchstraße 27

Heike Christmann

12x 2 Ustd. | EUR 107,00

**Mi 19.01.2022** | 18:15 – 19:45 Uhr

SDF **66021410** | Gerresheimer Straße 90

Masoumeh Shokri-Helten

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Do 20.01.2022** | 09:15 – 10:45 Uhr

SDF **66021412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Do 20.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021610** | Wildenbruchstraße 27

**Do 20.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66021611** | Wildenbruchstraße 27

Carmen Lanske  
12x 2 Ustd. | EUR 107,00  
**Fr 21.01.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
SDF **66021612** | Wildenbruchstraße 27

9x 2 Ustd. | EUR 80,00  
**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022402** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
9x 2 Ustd. | EUR 80,00  
**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022500** | Münsterstraße 121

Susanne Heppner  
9x 2 Ustd. | EUR 80,00  
**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022600** | Wildenbruchstraße 27

9x 2 Ustd. | EUR 80,00  
**Mo 25.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66022403** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
9x 2 Ustd. | EUR 80,00  
**Mo 25.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66022501** | Münsterstraße 121

Heike Christmann  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Di 26.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022407** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Di 26.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022604** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Di 26.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022607** | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Di 26.04.2022** | 19:35 – 21:05 Uhr  
SDF **66022606** | Wildenbruchstraße 27

Heike Christmann  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Di 26.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66022406** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Wollenhaupt  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Di 26.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66022605** | Wildenbruchstraße 27

Gabriele Engelhardt  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Mi 27.04.2022** | 16:30 – 18:00 Uhr  
SDF **66022409** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Mi 27.04.2022** | 18:15 – 19:45 Uhr  
SDF **66022410** | Gerresheimer Straße 90

Yvonne Hertel  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Mi 27.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022615** | Wildenbruchstraße 27

Masoumeh Shokri-Helten  
8x 2 Ustd. | EUR 71,00  
**Do 28.04.2022** | 09:15 – 10:45 Uhr  
SDF **66022412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
8x 2 Ustd. | EUR 71,00  
**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022610** | Wildenbruchstraße 27

**Do 28.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66022611** | Wildenbruchstraße 27

Carmen Lanske  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Fr 29.04.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
SDF **66022612** | Wildenbruchstraße 27

### Hatha Yoga für den Rücken

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

Birgit Pfau  
11x 2 Ustd. | EUR 98,00  
**Mo 17.01.2022** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **66021700** | Gericusstraße 14

Birgit Pfau  
11x 1 Zstd. | EUR 65,00  
**Mo 17.01.2022** | 10:45 – 11:45 Uhr  
SDF **66021704** | Gericusstraße 14

Masoumeh Shokri-Helten  
12x 2 Ustd. | EUR 107,00  
**Di 18.01.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **66021506** | Münsterstraße 121

**Di 18.01.2022** | 11:15 – 12:45 Uhr  
SDF **66021505** | Münsterstraße 121

Birgit Pfau  
12x 2 Ustd. | EUR 107,00  
**Di 18.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66021702** | Gericusstraße 14

**Di 18.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66021701** | Gericusstraße 14

**Mi 19.01.2022** | 20:00 – 21:30 Uhr  
SDF **66021703** | Gericusstraße 14

Birgit Pfau  
8x 2 Ustd. | EUR 71,00  
**Mo 25.04.2022** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **66022700** | Gericusstraße 14

Birgit Pfau  
8x 1 Zstd. | EUR 47,00  
**Mo 25.04.2022** | 10:45 – 11:45 Uhr  
SDF **66022704** | Gericusstraße 14

Birgit Pfau  
9x 2 Ustd. | EUR 80,00  
**Di 26.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022702** | Gericusstraße 14

**Di 26.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66022701** | Gericusstraße 14

Masoumeh Shokri-Helten  
10x 2 Ustd. | EUR 89,00  
**Di 26.04.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **66022506** | Münsterstraße 121

**Di 26.04.2022** | 11:15 – 12:45 Uhr  
SDF **66022505** | Münsterstraße 121

**Hybrid-Veranstaltung:**  
Birgit Pfau  
9x 2 Ustd. | EUR 80,00  
**Mi 27.04.2022** | 20:00 – 21:30 Uhr  
SDF **66022703** | Gericusstraße 14  
oder Online

## Hatha Yoga für den Rücken

### Online-Kurs

Yoga wirkt bei Rückenschmerzen über die Relaxation der überlasteten Rumpfmuskulatur durch aktive Entspannungsübungen, sowie durch Stretching. Durch gezielte Übungen aus dem Hatha Yoga, die für Anfänger und alle Altersstufen geeignet sind, wird die Beweglichkeit der Wirbelgelenke erhöht und so einseitige Belastung verhindert. Das Übungsprogramm wird verbunden mit Atemführung und Tiefenentspannung.

Susanne Heppner

10x 1 Zstd. | EUR 59,00

**Do 27.01.2022** | 15:00 – 16:00 Uhr

SDF **66021603** | Online

## Power Yoga

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

Katharina Bauch

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Mo 17.01.2022** | 20:00 – 21:30 Uhr

SDF **66021602** | Wildenbruchstraße 27

Katharina Bauch

9x 2 Ustd. | EUR 80,00

**Mo 25.04.2022** | 20:00 – 21:30 Uhr

SDF **66022602** | Wildenbruchstraße 27

## Yoga

### Ruhe in der Bewegung

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

Frauke Hütker

8x 1 Ustd. | EUR 24,00

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **66021240** | Auf der Reide 2

## Yin Yoga und Meditation

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

Heike Christmann

12x 1 Zstd. | EUR 71,00

**Mi 19.01.2022** | 20:00 – 21:00 Uhr

SDF **66021408** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann

10x 1 Zstd. | EUR 59,00

**Mi 27.04.2022** | 20:00 – 21:00 Uhr

SDF **66022408** | Gerresheimer Straße 90

## Yin Yoga – Faszien Yoga

Dieses Training verbindet in sehr harmonischer Weise die Hauptmerkmale des passiven Yin-Yoga-Stils mit den Grundelementen des Faszientrainings. Hier wird zur Stärkung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur viel gedehnt und gerollt.

Eine unschlagbare Kombination für ein starkes Bindegewebe, mehr Flexibilität und Muskelkraft.

Susanne Heppner

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Mo 17.01.2022** | 19:35 – 21:05 Uhr

SDF **66021620** | Wildenbruchstraße 27

Susanne Heppner

9x 2 Ustd. | EUR 80,00

**Mo 25.04.2022** | 19:35 – 21:05 Uhr

SDF **66022620** | 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

12x 2 Ustd. | EUR 107,00

**Di 18.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021716** | Alt-Eller 31 a

**Di 18.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66021715** | Alt-Eller 31 a

Verena Polt

9x 2 Ustd. | EUR 80,00

**Di 26.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66022716** | Alt-Eller 31 a

**Di 26.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66022715** | Alt-Eller 31 a

## Sport / Bewegung / Tanz

### • Body Fit

#### Body Fit

Auch als Einsteigerin oder Einsteiger sind Sie in diesem effektiven Ganzkörpertraining genau richtig! Auf dem abwechslungsreichen Programm steht ein leichtes aerobes Training zur Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen (Bauch, Po, Beine und Rücken). Dabei werden regelmäßig auch einfache Fitnessgeräte eingesetzt (zum Beispiel Dynabands, Steps und Weights). Auf einfache Weise steigern Sie nach und nach gezielt die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit Ihres Körpers und gewinnen damit mehr Wohlbefinden.

Heike Kreter  
11x 1 Zstd. | EUR 88,00  
**Mo 17.01.2022** | 09:00 – 10:00 Uhr  
SDF **66021025** | Gerresheimer Straße 90

11x 1 Zstd. | EUR 88,00  
**Mo 17.01.2022** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66021027** | Münsterstraße 121

Heike Waschler  
12x 1 Zstd. | EUR 96,00  
**Mi 19.01.2022** | 18:45 – 19:45 Uhr  
SDF **66021031** | Münsterstraße 121

11x 1 Zstd. | EUR 88,00  
**Do 20.01.2022** | 18:40 – 19:40 Uhr  
SDF **66021032** | Gerresheimer Straße 90

Heike Kreter  
9x 1 Zstd. | EUR 72,00  
**Mo 25.04.2022** | 09:00 – 10:00 Uhr  
SDF **66022025** | Gerresheimer Straße 90

9x 1 Zstd. | EUR 72,00  
**Mo 25.04.2022** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66022027** | Münsterstraße 121

Heike Waschler  
10x 1 Zstd. | EUR 80,00  
**Mi 27.04.2022** | 18:45 – 19:45 Uhr  
SDF **66022031** | Münsterstraße 121

8x 1 Zstd. | EUR 64,00  
**Do 28.04.2022** | 18:40 – 19:40 Uhr  
SDF **66022032** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Frauen

Gabriele Franke  
11x 1 Zstd. | EUR 88,00  
**Mo 17.01.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66021028** | Fleher Straße 213

Gabriele Franke  
8x 1 Zstd. | EUR 64,00  
**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66022028** | Fleher Straße 213

#### Für Frauen ab 50

Abbas Tahami  
11x 1 Zstd. | EUR 88,00  
**Mo 17.01.2022** | 18:30 – 19:30 Uhr  
SDF **66021029** | Lennéstraße 5

Sandra Hecklinger  
12x 1 Zstd. | EUR 96,00  
**Mi 19.01.2022** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66021033** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami  
8x 1 Zstd. | EUR 64,00  
**Mo 25.04.2022** | 18:30 – 19:30 Uhr  
SDF **66022029** | Lennéstraße 5

Sandra Hecklinger  
10x 1 Zstd. | EUR 80,00  
**Mi 27.04.2022** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66022033** | Gerresheimer Straße 90

#### Body Fit

##### Im Rather Familienzentrum®

Auf dem abwechslungsreichen Programm steht ein leichtes aerobes Training zur Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen (Bauch, Po, Beine und Rücken). Dabei werden regelmäßig auch einfache Fitnessgeräte eingesetzt (zum Beispiel Dynabands, Steps und, Weights). Auf einfache Weise steigern Sie nach und nach gezielt die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit Ihres Körpers und gewinnen damit mehr Wohlbefinden

Ajlin Dervisoska  
20x 1 Zstd. | EUR 88,00  
**Di 18.01.2022** | 19:00 – 20:00 Uhr  
SDF **66021990** | Rather Kreuzweg 43

#### Body Fit & Relax

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

#### Für Frauen

Dagmar Mompean  
12x 2 Ustd. | EUR 120,00  
**Mi 19.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66021036** | Lennéstraße 5

**Mi 19.01.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
SDF **66021037** | Lennéstraße 5

Dagmar Mompean  
9x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 27.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66022036** | Lennéstraße 5

**Mi 27.04.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
SDF **66022037** | Lennéstraße 5

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

## ▪ 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. Dabei setzen Sie auch einfache Fitnessgeräte ein (zum Beispiel Dynabands, Steps und Weights).

#### Vorkenntnisse

Karl-Heinz Dalheimer

12x 2 Ustd. | EUR 120,00

**Mi 19.01.2022** | 19:00 – 20:30 Uhr

SDF **66021045** | Jülicher Straße 29

Andrea Schulte-Zang

11x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 17.01.2022** | 18:15 – 19:45 Uhr

SDF **66021042** | Gerresheimer Straße 90

Karl-Heinz Dalheimer

9x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 27.04.2022** | 19:00 – 20:30 Uhr

SDF **66022045** | Jülicher Straße 29

Andrea Schulte-Zang

9x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 25.04.2022** | 18:15 – 19:45 Uhr

SDF **66022042** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Fortgeschrittene

Heike Waschler

12x 2 Ustd. | EUR 120,00

**Mi 19.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66021047** | Münsterstraße 121

Heike Waschler

10x 2 Ustd. | EUR 100,00

**Mi 27.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66022047** | Münsterstraße 121

Marion Kröll

11x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Do 20.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021048** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger

12x 2 Ustd. | EUR 120,00

**Sa 22.01.2022** | 10:30 – 12:00 Uhr

SDF **66021050** | Gerresheimer Straße 90

Marion Kröll

8x 2 Ustd. | EUR 80,00

**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66022048** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger

10x 2 Ustd. | EUR 100,00

**Sa 30.04.2022** | 10:30 – 12:00 Uhr

SDF **66022050** | 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.

Andrea Schmitz

12x 2 Ustd. | EUR 120,00

**Mi 19.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66021068** | Graf-Recke-Straße 94

Abbas Tahami

12x 2 Ustd. | EUR 120,00

**Mi 19.01.2022** | 19:15 – 20:45 Uhr

SDF **66021069** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami

11x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Do 20.01.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66021067** | Münsterstraße 121

Andrea Schmitz

9x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 27.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66022068** | Graf-Recke-Straße 94

Abbas Tahami

10x 2 Ustd. | EUR 100,00

**Mi 27.04.2022** | 19:15 – 20:45 Uhr

SDF **66022069** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami

8x 2 Ustd. | EUR 80,00

**Do 28.04.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66022067** | Münsterstraße 121

### KADfit:

#### Kraft – Ausdauer – Dynamik

#### Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Warm-up zum Ankurbeln der Körperfunktionen; Kräftigungsübungen für Beine, Po, Bauch, Arme und Rücken; Cool-down mit Dehn- und Entspannungsübungen

Kader Mehmet

10x 2 Ustd. | EUR 160,00

**Fr 04.02.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66021070** | Münsterstraße 121

Kader Mehmet

8x 2 Ustd. | EUR 128,00

**Fr 29.04.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66022070** | Münsterstraße 121

## ▪ Pilates

### Pilates-Training

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

#### Vorkenntnisse

Sabina Ducreé

12x 1 Zstd. | EUR 96,00

**Di 18.01.2022** | 18:30 – 19:30 Uhr

SDF **66021002** | Gerresheimer Straße 90

**Di 18.01.2022** | 19:30 – 20:30 Uhr

SDF **66021003** | Gerresheimer Straße 90

Stefan Lindecke

12x 1 Zstd. | EUR 96,00

**Di 18.01.2022** | 20:00 – 21:00 Uhr

SDF **66021004** | Jülicher Straße 29

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

**Do 20.01.2022** | 19:50 – 20:50 Uhr

SDF **66021006** | Gerresheimer Straße 90

Sabina Ducreé

10x 1 Zstd. | EUR 80,00

**Di 26.04.2022** | 18:30 – 19:30 Uhr

SDF **66022002** | Gerresheimer Straße 90

**Di 26.04.2022** | 19:30 – 20:30 Uhr

SDF **66022003** | Gerresheimer Straße 90

Stefan Lindecke

9x 1 Zstd. | EUR 72,00

**Di 26.04.2022** | 20:00 – 21:00 Uhr

SDF **66022004** | Jülicher Straße 29

8x 1 Zstd. | EUR 64,00

**Do 28.04.2022** | 19:50 – 20:50 Uhr

SDF **66022006** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Fortgeschrittene

Sandra Hecklinger

12x 1 Zstd. | EUR 96,00

**Fr 21.01.2022** | 09:45 – 10:45 Uhr

SDF **66021007** | Gerresheimer Straße 90

**Fr 21.01.2022** | 10:45 – 11:45 Uhr

SDF **66021008** | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger

10x 1 Zstd. | EUR 80,00

**Fr 29.04.2022** | 09:45 – 10:45 Uhr

SDF **66022007** | Gerresheimer Straße 90

**Fr 29.04.2022** | 10:45 – 11:45 Uhr

SDF **66022008** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Frauen

Heike Waschler

12x 1 Zstd. | EUR 96,00

**Di 18.01.2022** | 13:30 – 14:30 Uhr

SDF **66021010** | Im Grund 78-80

**Di 18.01.2022** | 14:30 – 15:30 Uhr

SDF **66021011** | Im Grund 78-80

Heike Waschler

9x 1 Zstd. | EUR 72,00

**Di 26.04.2022** | 13:30 – 14:30 Uhr

SDF **66022010** | Im Grund 78-80

**Di 26.04.2022** | 14:30 – 15:30 Uhr

SDF **66022011** | Im Grund 78-80

### Pilates

#### Mütterkurs im Rather Familienzentrum®

Das Pilates-Training ist ein umfassendes Körpertraining aus fließenden kontrollierten Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden. Durch ein Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung – unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen – werden die untere und tiefe Bauchmuskulatur sowie die Rücken- und Schultermuskulatur gestärkt. Das Training löst Verspannungen, Blockaden und korrigiert Fehlhaltungen. Es verbessert die Flexibilität, hilft Stress abzubauen und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Patricia Wieroszewsky

19x 1 Zstd. | EUR 86,00

**Mi 19.01.2022** | 17:30 – 18:30 Uhr

SDF **66021992** | Rather Kreuzweg 43

**Mi 19.01.2022** | 18:45 – 19:45 Uhr

SDF **66021993** | Rather Kreuzweg 43

Patricia Wieroszewsky

6x 1 Zstd. | EUR 27,00

**Mi 29.06.2022** | 17:30 – 18:30 Uhr

SDF **66022992** | Rather Kreuzweg 43

**Mi 29.06.2022** | 18:45 – 19:45 Uhr

SDF **66022993** | Rather Kreuzweg 43

### Faszien-Pilates-Training

Faszien sind ein körperweites Bindegewebenetzwerk. Als faserige milchig-weiße Häute und Stränge umhüllen sie sämtliche Muskeln und Organe. Faszien geben dem Körper seine Form und halten ihn beweglich. Gleichzeitig verleihen sie den Muskeln Stabilität und Festigkeit. Unser dreidimensionales Faszien-Training vereint die klassische Pilates-Technik mit fließenden Kräftigungsübungen. Der Rücken wird gestärkt, die Wirbelsäule aufgerichtet, der gesamte Körper nachhaltig gefestigt.

#### Wiedereinstieg / geringe Vorkenntnisse

Karin Loch

4x 2 Ustd. | EUR 72,00

**Di 08.03.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66021020** | Münsterstraße 121

#### Vorkenntnisse / Fortgeschrittene

Karin Loch

6x 2 Ustd. | EUR 108,00

**Di 10.05.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66022020** | Münsterstraße 121

### Fit im Alltag

Sind auch Sie immer wieder einseitigen Belastungen im Alltag ausgesetzt? Dann steuern Sie mit einem gezielten Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit gelenkschonender Gymnastik gegen!

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

#### Für Frauen

Gabriele Franke

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

**Mo 17.01.2022** | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **66021080** | Fleher Straße 213

Abbas Tahami

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

**Mo 17.01.2022** | 19:45 – 20:45 Uhr

SDF **66021084** | Lennéstraße 5

Beate Roßkamp

12x 1 Zstd. | EUR 96,00

**Di 18.01.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **66021086** | Fleher Straße 213

Heike Waschler

12x 1 Zstd. | EUR 96,00

**Di 18.01.2022** | 18:30 – 19:30 Uhr

SDF **66021085** | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp

12x 1 Zstd. | EUR 96,00

**Di 18.01.2022** | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **66021087** | Fleher Straße 213

11x 1 Ustd. | EUR 66,00

**Do 20.01.2022** | 10:15 – 11:00 Uhr

SDF **66021083** | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Franke

8x 1 Zstd. | EUR 64,00

**Mo 25.04.2022** | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **66022080** | Fleher Straße 213

Abbas Tahami

8x 1 Zstd. | EUR 64,00

**Mo 25.04.2022** | 19:45 – 20:45 Uhr

SDF **66022084** | Lennéstraße 5

Beate Roßkamp

9x 1 Zstd. | EUR 72,00

**Di 26.04.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **66022086** | Fleher Straße 213

Heike Waschler

9x 1 Zstd. | EUR 72,00

**Di 26.04.2022** | 18:30 – 19:30 Uhr

SDF **66022085** | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp

9x 1 Zstd. | EUR 72,00

**Di 26.04.2022** | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **66022087** | Fleher Straße 213

8x 1 Ustd. | EUR 48,00

**Do 28.04.2022** | 10:15 – 11:00 Uhr

SDF **66022083** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Frauen / Männer

Beate Roßkamp

12x 1 Ustd. | EUR 72,00

**Di 18.01.2022** | 20:15 – 21:00 Uhr

SDF **66021098** | Suitbertusstraße 15

Beate Roßkamp

9x 1 Ustd. | EUR 54,00

**Di 26.04.2022** | 20:15 – 21:00 Uhr

SDF **66022098** | Suitbertusstraße 15

## ▪ Gymnastik ab 50

### Aktiv und Vital bis ins Alter

Sind auch Sie immer wieder einseitigen Belastungen im Alltag ausgesetzt? Dann steuern Sie mit einem gezielten Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit gelenkschonender Gymnastik gegen! Schwerpunkte sind das Erlernen wirbelsäulengerechten Verhaltens sowie Übungen zur Stabilisierung der Geschicklichkeit und des Gleichgewichts. Außerdem stehen Dehn- und Entspannungselemente auf dem Programm. Damit fördern Sie Fitness, Beweglichkeit und persönliches Wohlbefinden.

#### Für Frauen

Andrea Lierenfeld  
11x 1 Ustd. | EUR 66,00  
**Mo 17.01.2022** | 09:30 – 10:15 Uhr  
SDF **66021101** | Gerresheimer Straße 90

Heike Kreter  
11x 1 Ustd. | EUR 66,00  
**Mo 17.01.2022** | 10:15 – 11:00 Uhr  
SDF **66021102** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
12x 1 Ustd. | EUR 72,00  
**Di 18.01.2022** | 10:00 – 10:45 Uhr  
SDF **66021105** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami  
12x 1 Ustd. | EUR 72,00  
**Mi 19.01.2022** | 18:15 – 19:00 Uhr  
SDF **66021110** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
11x 1 Zstd. | EUR 88,00  
**Do 20.01.2022** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66021111** | Rochusmarkt 6

Andrea Lierenfeld  
9x 1 Ustd. | EUR 54,00  
**Mo 25.04.2022** | 09:30 – 10:15 Uhr  
SDF **66022101** | Gerresheimer Straße 90

Heike Kreter  
9x 1 Ustd. | EUR 54,00  
**Mo 25.04.2022** | 10:15 – 11:00 Uhr  
SDF **66022102** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
10x 1 Ustd. | EUR 60,00  
**Di 26.04.2022** | 10:00 – 10:45 Uhr  
SDF **66022105** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami  
10x 1 Ustd. | EUR 60,00  
**Mi 27.04.2022** | 18:15 – 19:00 Uhr  
SDF **66022110** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
7x 1 Zstd. | EUR 56,00  
**Do 28.04.2022** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66022111** | Rochusmarkt 6

#### Für Frauen / Männer

Andrea Lierenfeld  
11x 1 Ustd. | EUR 66,00  
**Mo 17.01.2022** | 10:30 – 11:15 Uhr  
SDF **66021125** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Feldmann  
12x 1 Ustd. | EUR 72,00  
**Mi 19.01.2022** | 09:30 – 10:15 Uhr  
SDF **66021127** | Graf-Engelbert-Straße 47

Heike Kreter  
12x 1 Ustd. | EUR 72,00  
**Mi 19.01.2022** | 10:45 – 11:30 Uhr  
SDF **66021126** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
9x 1 Ustd. | EUR 54,00  
**Mo 25.04.2022** | 10:30 – 11:15 Uhr  
SDF **66022125** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Feldmann  
9x 1 Ustd. | EUR 54,00  
**Mi 27.04.2022** | 09:30 – 10:15 Uhr  
SDF **66022127** | Graf-Engelbert-Straße 47

Heike Kreter  
10x 1 Ustd. | EUR 60,00  
**Mi 27.04.2022** | 10:45 – 11:30 Uhr  
SDF **66022126** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Spezielles

### Mütterkurs: Gymnastik durch das Jahr

Martina Hausen  
21x 1 Ustd. | EUR 105,00  
**Di 18.01.2022** | 18:00 – 18:45 Uhr  
SDF **66021994** | Rather Kreuzweg 43

### Fit Mix für den Rücken

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.

#### Frauen

Dagmar Mompean  
12x 1 Zstd. | EUR 96,00  
**Mi 19.01.2022** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66021076** | Münsterstraße 121

**Mi 19.01.2022** | 10:30 – 11:30 Uhr  
SDF **66021077** | Münsterstraße 121

Dagmar Mompean  
10x 1 Zstd. | EUR 80,00  
**Mi 27.04.2022** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66022076** | Münsterstraße 121

**Mi 27.04.2022** | 10:30 – 11:30 Uhr  
SDF **66022077** | Münsterstraße 121

**Flexi-Bar®****Im Rather Familienzentrum®**

Flexi-Bar® eröffnet die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen.

Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers, welche bewusst nicht erreicht werden kann.

Patricia Wieroszewsky  
18x 1 Zstd. | EUR 81,00

**Di 18.01.2022** | 17:30 – 18:30 Uhr  
SDF **66021991** | Rather Kreuzweg 43

Patricia Wieroszewsky  
7x 1 Zstd. | EUR 32,00

**Di 28.06.2022** | 17:30 – 18:30 Uhr  
SDF **66022991** | Rather Kreuzweg 43

## ▪ Rücken- / Wirbelsäulengymnastik

**Rückengymnastik**

Vorbeugende Maßnahmen helfen Ihnen, Rückenbeschwerden zu vermeiden oder zu lindern.

So kräftigen und dehnen Sie die Rumpfmuskulatur zur Stärkung der Wirbelsäule, führen Beweglichkeits- und Entspannungsübungen aus und erlernen rückengerechte Alltagsbewegungen und das bewusste Vermeiden von Fehlhaltungen.

Claudia Feldmann  
12x 1 Ustd. | EUR 72,00

**Mi 19.01.2022** | 08:30 – 09:15 Uhr  
SDF **66021212** | Graf-Engelbert-Straße 47

Romy Maksimovic  
12x 1 Zstd. | EUR 90,00

**Mo 10.01.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66021213** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 10.01.2022** | 19:00 – 20:00 Uhr  
SDF **66021214** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Feldmann  
9x 1 Ustd. | EUR 54,00

**Mi 27.04.2022** | 08:30 – 09:15 Uhr  
SDF **66022212** | Graf-Engelbert-Straße 47

Romy Maksimovic  
8x 1 Zstd. | EUR 60,00

**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66022213** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 25.04.2022** | 19:00 – 20:00 Uhr  
SDF **66022214** | Gerresheimer Straße 90

**Wirbelsäulengymnastik**

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

Ralph Gasper  
12x 1 Zstd. | EUR 90,00

**Mo 10.01.2022** | 19:30 – 20:30 Uhr  
SDF **66021201** | Gericcusstraße 14

Susanne Tönneßen  
12x 1 Zstd. | EUR 90,00

**Di 18.01.2022** | 17:30 – 18:30 Uhr  
SDF **66021202** | Gerresheimer Straße 90

Ralph Gasper  
8x 1 Zstd. | EUR 60,00  
**Mo 25.04.2022** | 19:30 – 20:30 Uhr  
SDF **66022201** | Gericcusstraße 14

Susanne Tönneßen  
8x 1 Zstd. | EUR 60,00  
**Di 26.04.2022** | 17:30 – 18:30 Uhr  
SDF **66022202** | Gerresheimer Straße 90



## ▪ Tanz

### Bewegungs- und Entspannungstag mit Tanz und Körperarbeit

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

Nicole Lamers

1x 7 Ustd. | EUR 78,00

**So 13.02.2022** | 10:00 – 15:30 Uhr

SDF **66021055** | Gerresheimer Straße 90

**So 03.04.2022** | 10:00 – 15:30 Uhr

SDF **66021056** | Gerresheimer Straße 90

**So 22.05.2022** | 10:00 – 15:30 Uhr

SDF **66022057** | Gerresheimer Straße 90

### Eltern mal ganz anders: Argentinischer Tango Workshop für Paare und Einzelpersonen

Wir widmen uns spielerisch den Grundelementen des Argentinischen Tangos und bereiten diese mit Körperwahrnehmungsübungen vor. Im Vordergrund steht die nonverbale Kommunikation zwischen den Tänzern, die ein Führen und Folgen im Argentinischen Tango ermöglichen.

Irina Hortin, Christoph Ronecker

1x 4 Ustd. | EUR 20,00

**Sa 07.05.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66022242** | Torfbruchstraße 350

### Zumba®

#### Vorkenntnisse

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

Regina van Cuijck

12x 1 Zstd. | EUR 102,00

**Di 18.01.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **94U21001** | Gerresheimer Straße 90

**Di 18.01.2022** | 19:15 – 20:15 Uhr

SDF **94U21002** | Gerresheimer Straße 90

Regina van Cuijck

10x 1 Zstd. | EUR 85,00

**Di 26.04.2022** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **94U22001** | Gerresheimer Straße 90

**Di 26.04.2022** | 19:15 – 20:15 Uhr

SDF **94U22002** | Gerresheimer Straße 90

### Schnupperkurs Boogie-Woogie

#### Paar- und Gruppentanz

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

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

**Karnevedition:** Jürgen Reuter

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 05.02.2022** | 14:00 – 17:00 Uhr

SDF **94U21030** | Gerresheimer Straße 90

Jürgen Reuter

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 02.04.2022** | 14:00 – 17:00 Uhr

SDF **94U21031** | Gerresheimer Straße 90.

Jürgen Reuter

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 25.06.2022** | 14:00 – 17:00 Uhr

SDF **94U21032** | Gerresheimer Straße 90



## ▪ Kinderschwimmen

### Mutter/Vater-Kind-Schwimmen

Gemeinsam Wasser erleben und Erfahrungen im Wasser sammeln.

Verknüpft mit den vielfältigen Erfahrungen wie Auftrieb, Wasserdruck und Temperaturwechsel ermöglicht dieses Angebot den Kindern die Stimulierung vieler Sinneseindrücke.

Der gezielte Einsatz von Liedern, Spielen und Spielzeug nutzt dieses Erleben für eine altersgemäße Förderung.

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

Kader Mehmet

12x 1 Ustd. | EUR 144,00

**Sa 22.01.2022** | 12:00 – 12:45 Uhr

SDF **62021250** | Pariser Straße 41

Kader Mehmet

8x 1 Ustd. | EUR 98,00

**Sa 07.05.2022** | 12:00 – 12:45 Uhr

SDF **62022250** | Pariser Straße 41

#### Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Kader Mehmet

12x 1 Ustd. | EUR 144,00

**Sa 22.01.2022** | 12:45 – 13:30 Uhr

SDF **62021251** | Pariser Straße 41

Kader Mehmet

8x 1 Ustd. | EUR 98,00

**Sa 07.05.2022** | 12:45 – 13:30 Uhr

SDF **62022251** | Pariser Straße 41

#### Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Kader Mehmet

12x 1 Ustd. | EUR 144,00

**Sa 22.01.2022** | 13:30 – 14:15 Uhr

SDF **62021252** | Pariser Straße 41

Kader Mehmet

8x 1 Ustd. | EUR 98,00

**Sa 07.05.2022** | 13:30 – 14:15 Uhr

SDF **62022252** | Pariser Straße 41

## ▪ Aquafitness / Wassergymnastik

### Aquafitness

#### Für Frauen

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

#### Kursstart Januar:

Miguel Wald

11x 1 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 17.01.2022** | 17:45 – 18:30 Uhr

SDF **66021306** | Wrangelstraße 40

**Mo 17.01.2022** | 18:30 – 19:15 Uhr

SDF **66021307** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald

12x 1 Ustd. | EUR 132,00

**Mi 19.01.2022** | 18:30 – 19:15 Uhr

SDF **66021343** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic

11x 1 Ustd. | EUR 121,00

**Do 20.01.2022** | 18:30 – 19:15 Uhr

SDF **66021323** | Sonnenstraße 10

**Do 20.01.2022** | 20:00 – 20:45 Uhr

SDF **66021325** | Sonnenstraße 10

#### Kursstart April:

Miguel Wald

8x 1 Ustd. | EUR 88,00

**Mo 25.04.2022** | 17:45 – 18:30 Uhr

SDF **66022306** | Wrangelstraße 40

**Mo 25.04.2022** | 18:30 – 19:15 Uhr

SDF **66022307** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald

9x 1 Ustd. | EUR 99,00

**Mi 27.04.2022** | 18:30 – 19:15 Uhr

SDF **66022343** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic

7x 1 Ustd. | EUR 77,00

**Do 28.04.2022** | 18:30 – 19:15 Uhr

SDF **66022323** | Sonnenstraße 10

**Do 28.04.2022** | 20:00 – 20:45 Uhr

SDF **66022325** | Sonnenstraße 10

### Aquafitness

#### Für Frauen / Männer

#### Kursstart Januar:

Miguel Wald

11x 1 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 17.01.2022** | 20:00 – 20:45 Uhr

SDF **66021318** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald

12x 1 Ustd. | EUR 132,00

**Mi 19.01.2022** | 20:00 – 20:45 Uhr

SDF **66021356** | Wrangelstraße 40

#### Kursstart April:

Miguel Wald

8x 1 Ustd. | EUR 88,00

**Mo 25.04.2022** | 20:00 – 20:45 Uhr

SDF **66022318** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald

9x 1 Ustd. | EUR 99,00

**Mi 27.04.2022** | 20:00 – 20:45 Uhr

SDF **66022356** | Wrangelstraße 40

## Wassergymnastik

### Für Frauen

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

#### Kursstart Januar:

Miguel Wald  
11x 1 Ustd. | EUR 121,00  
**Mo 17.01.2022** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66021336** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald  
12x 1 Ustd. | EUR 132,00  
**Mi 19.01.2022** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66021337** | Wrangelstraße 40

**Mi 19.01.2022** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66021344** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic  
12x 1 Ustd. | EUR 132,00  
**Mi 19.01.2022** | 17:15 – 18:00 Uhr  
SDF **66021315** | Am Massenberger  
Kamp 45

**Mi 19.01.2022** | 18:45 – 19:30 Uhr  
SDF **66021317** | Am Massenberger  
Kamp 45

#### Kursstart April:

Miguel Wald  
8x 1 Ustd. | EUR 88,00  
**Mo 25.04.2022** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66022336** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald  
9x 1 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 27.04.2022** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66022337** | Wrangelstraße 40

**Mi 27.04.2022** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66022344** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic  
9x 1 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 27.04.2022** | 17:15 – 18:00 Uhr  
SDF **66022315** | Am Massenberger  
Kamp 45

**Mi 27.04.2022** | 18:45 – 19:30 Uhr  
SDF **66022317** | Am Massenberger  
Kamp 45

## Wassergymnastik

### Für Frauen / Männer

#### Kursstart Januar:

Romy Maksimovic  
12x 1 Ustd. | EUR 132,00  
**Mi 19.01.2022** | 18:00 – 18:45 Uhr  
SDF **66021316** | Am Massenberger  
Kamp 45

Romy Maksimovic  
11x 1 Ustd. | EUR 121,00  
**Do 20.01.2022** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66021324** | Sonnenstraße 10

#### Kursstart April:

Romy Maksimovic  
9x 1 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 27.04.2022** | 18:00 – 18:45 Uhr  
SDF **66022316** | Am Massenberger  
Kamp 45

Romy Maksimovic  
7x 1 Ustd. | EUR 77,00  
**Do 28.04.2022** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66022324** | Sonnenstraße 10



## Übersicht

<b>Philosophie und Existenzfragen</b> .....	114
▪ Schöpfungsverantwortung .....	114
<b>Religion und Spiritualität</b> .....	118
▪ Interreligiöser Dialog .....	118

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

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

## Philosophie und Existenzfragen

### ▪ Schöpfungsverantwortung

#### Wunderwelt Wald – eine Entdeckungsreihe für Geist Seele und Sinne

Die Reihe „Wunderwelt Wald“, ein Projekt von ASG-Bildungsforum und evangelischer Stadtakademie, lädt ein, den Wald aus verschiedenen Perspektiven und mit allen Sinnen neu zu entdecken: unter dem Blickwinkel von Ökonomie und Ökologie, als faszinierenden, aber auch bedrohten Lebensraum, als (v)erklärtes Naturdenkmal, als Ort der Spiritualität, als Quelle der Kulturproduktion und Kunstinspiration.

Verschiedene Vortragsformate, Workshops und Exkursionen laden dazu ein, den Wald als komplexen Organismus zu erleben und zu verstehen.

In Kooperation mit: Evangelischer  
Stadtakademie

„Forst erklärt“ –  
**Auftaktveranstaltung**  
Di **15.02.2022** | 18:00 – 20:15 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 66

**Die Deutschen und ihr Wald**  
**Eine Kultur- und Ideengeschichte**  
Mi **16.03.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 124

**Das Gold der grünen Lunge**  
**Die Farben des Waldes in der Fotografie**  
Mo **02.05.2022** | 11:00 – 13:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 124

**Greifvögel live erleben –  
ökologische Bildung**  
Sa **14.05.2022** | 13:00 – 17:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 67

**Morgens im Wald! Das Ökosystem  
Wald erleben und verstehen**  
Sa **11.06.2022** | 06:00 – 10:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 67

**Nachtwanderung –  
den Wald bei Nacht erleben!**  
Sa **20.08.2022** | 21:00 – 23:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 66

Die Reihe wird im 2. Halbjahr 2022  
fortgesetzt.

### Waldthemen für Alt und Jung in der Familienbildung:

**Waldspielgruppe**  
**Für Eltern und Kinder ab ca. 3 Jahren**  
Mi **19.01.2022** | 15:30 – 17:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 48

**Für Familien: Waldtag in Garath**  
Sa **26.03.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 49

**Waldspielgruppe**  
**Für Eltern und Kinder ab ca. 3 Jahren**  
Mi **27.04.2022** | 15:30 – 17:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 48

**Nachhaltigkeit im U3-Bereich**  
**Von der Idee bis zur Umsetzung**  
Mi **27.04.2022** | 19:00 – 22:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 25

**Mit allen Sinnen  
querfeldein den Wald erkunden**  
**Waldtag für Eltern und Kinder  
ab 3 Jahren**  
Sa **30.04.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 49

**Mit Oscar durch den Wald**  
**Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren**  
Sa **07.05.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 49

**Für Familien:  
Waldtag in Gerresheim**  
**Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren**  
Sa **21.05.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
Ausführliche Informationen ..... S. 49

#### Philosophische Sommerwanderung in der Urdenbacher Kämpe

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

Dipl.-Theol. Joachim Pfeiffer  
1x 5 Ustd. | EUR 12,00  
Sa **25.06.2022** | 14:00 – 18:00 Uhr  
BDF **71020004** | Urdenbacher Kämpe

### Ist der Mensch das Maß aller Dinge?

#### Grundfragen des Lebens – Antworten aus Philosophie und Psychoanalyse

Die Behauptung, dass der Mensch das Maß aller Dinge sei, geht auf den griechischen Philosophen Protagoras zurück. Dieser Satz führt zu weitreichenden existenziellen Fragen, denen sich dieses Seminar stellt. In der philosophischen Perspektive vermittelt das Seminar historische und systematische Sachkenntnis, die Anwendung von Theorie auf Praxis sowie das Einüben kritischer Reflexion. Neue Perspektiven der Selbst-, Fremd- und Welt-Erfahrung werden so ermöglicht.

Prof. Dr. Christoph Weismüller  
7x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Di 01.02.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF 71020001 | Münsterstraße 304

### Wie erfahre ich die Welt und mich?

#### Grundfragen des Lebens – Antworten aus Philosophie und Psychoanalyse

Erfahrung ist „die erworbene Fähigkeit sicherer Orientierung und das Vertrautsein mit bestimmten Handlungs- und Sachzusammenhängen ohne Rekurs auf ein hiervon unabhängiges theoretisches Wissen“. So definiert der deutsche Philosoph Jürgen Mittelstraß Erfahrung. Unsere geisteswissenschaftliche Seminarreihe geht in diesem Frühjahr u.a. folgenden Fragen nach: Wie kann ich die Welt und mich erfahren? Was ist problematisch an Abweichungen von der Norm? Wie wichtig ist es, mit sich zu Rate zu gehen?

Prof. Dr. Christoph Weismüller  
7x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Di 26.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF 71020002 | Münsterstraße 304

### Selber denken – gut leben

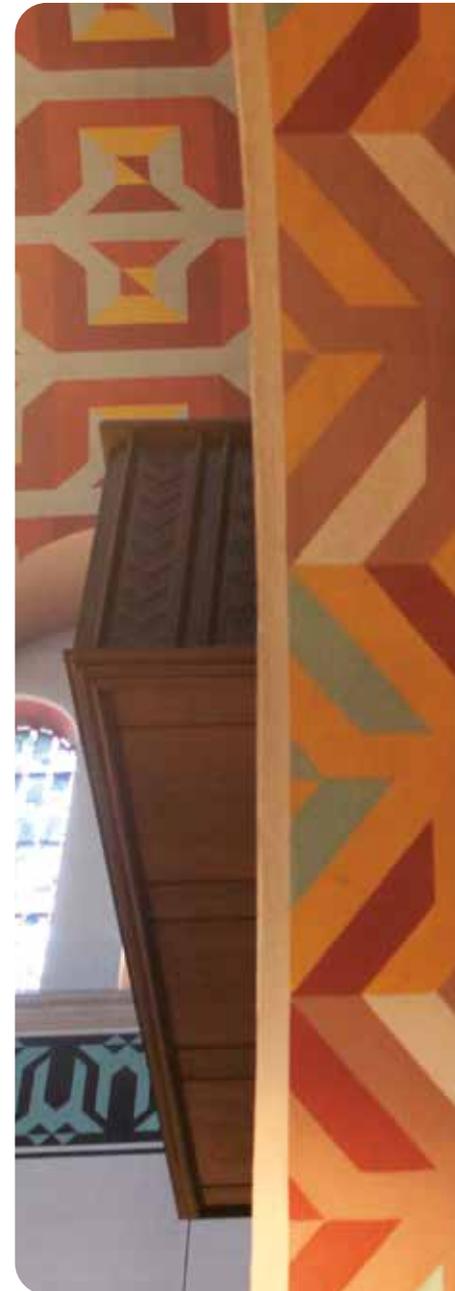
#### Basiskurs Philosophie Onlineseminar für Einsteiger

Das Nachdenken über das Wesen des Menschen, die Auseinandersetzung mit den grundsätzlichen Fragen in Verbindung mit Selbstreflexion, hilft bei der Orientierung im Alltag.

Unser Basiskurs folgt den vier Grundfragen der Philosophie, wie sie Immanuel Kant (1724-1804) formuliert hat: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?

Dipl.-Theol. Joachim Pfeiffer  
4x 2 Ustd. | EUR 40,00

**Mi 04.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 71020003 | Gerresheimer Straße 90



## Religion und Spiritualität

### „Wesentlich werden“

Eine Aktionswoche über das Leben  
im Sterben vom 13.03. bis 20.03.2022

Das Leben, das sich entfaltet, und das Leben, das zu Ende geht – beides sind Sterbeprozesse. Der Mensch macht die Erfahrung, dass immer auch etwas zurückgelassen, aufgegeben und gewandelt werden muss, damit etwas Neues entstehen kann und der Mensch als Person reift.

Doch gerade die Erkenntnis der Begrenztheit sowie die Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und auch der Trauer birgt die Chance, das Leben zu vertiefen und wesentlicher zu werden: Was ist es, was mein Leben im Kern ausmacht? Wo finde ich das Leben – auch im Sterben, Abschiednehmen und Trauern? Und wie kann ich dem Sterben, dem eigenen und dem anderer Menschen, mehr Leben geben?

In Kooperation: Kath. Kirchengemeinde,  
St. Margareta

#### „Hoffnungsvoll und Seelenschwer“ Vernissage zur Ausstellung

Dipl.-Theol. Joachim Pfeiffer  
1x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**So 13.03.2022** | 12:30 – 14:00 Uhr  
BDF 75020011 | Basilika St. Margareta,  
Gerricusplatz 6

#### Wenn Wege sich trennen – Trauer um Tiere

Workshop mit Gesprächen und  
kreativen Elementen

Dipl.-Theol. Joachim Pfeiffer  
1x 3 Ustd. | gebührenfrei  
**So 13.03.2022** | 15:00 – 17:15 Uhr  
BDF 75020010 | Basilika St. Margareta,  
Gerricusplatz 6

#### „Nicht wirklich tot – nur ihre Adresse hat sich geändert“

Kultur und Faszination von  
Todesanzeigen

Dr. med. Susanne Hirschmüller  
1x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Mo 14.03.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF 75020012 | Pfarrsaal St. Ursula,  
Margaretenstraße 3

#### „Eines Tages werden wir alle sterben, aber an allen anderen Tagen nicht ...“

Wesentliches zur Kunst des Lebens  
und Sterbens

Dr. Wolfgang Reuter  
1x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Di 15.03.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF 75020013 | Stiftssaal St. Margareta,  
Gerricusstraße 12

#### Das Kaleidoskop des Trauerns Vortragskonzert

Weitere Kooperationspartner:  
Bürgerstiftung Gerricus,  
Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim,  
Gerresheim Gemeinsam

Chris Paul  
1x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Mi 16.03.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF 75020014 | Stiftssaal St. Margareta,  
Gerricusstraße 12

#### „Wenn es zu Hause nicht mehr geht ...“ Stationäre Versorgung im Palliativ- und Hospizbereich

Barbara Krug, Dr. med. Martin Neukirchen  
1x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Do 17.03.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF 75020015 | Stiftssaal St. Margareta,  
Gerricusstraße 12

#### „Vom Leben singen“ Chorkonzert mit Einführung mit dem Jugendkammerchor St. Margareta

Klaus Wallrath  
1x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Fr 18.03.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF 75020016 | Basilika St. Margareta,  
Gerricusplatz 6

#### „Letzte Hilfe Kurs“ Mittenschliche Hilfe am Lebensende – Basiswissen

Elisabeth Siemer  
1x 6 Ustd. | gebührenfrei  
**Sa 19.03.2022** | 17:00 – 21:00 Uhr  
BDF 75020017 | Stiftssaal St. Margareta,  
Gerricusstraße 12

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

## ▪ Interreligiöser Dialog

### Jüdische Hochzeitsbräuche

Wenn zwei Menschen sich finden und entscheiden, den Bund der Ehe einzugehen, ist das ein lebensveränderndes und bedeutsames Ereignis. Wie heiratet man eigentlich jüdisch? Welche Traditionen und Bräuche rund um die Hochzeit gibt es im Judentum? Wie bereitet man sich auf die Hochzeit vor? Und wie thematisieren der Talmud und die rabbinische Literatur die Verlobung und Vermählung?

Anmeldung: Ev. Stadtakademie  
0211 957 57-746  
Claudia.Nerling@evdus.de

Pfarrerin Natalie Wilcke  
1x 2 Ustd. | Gebühr auf Nachfrage  
**Do 02.06.2022** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF 72020001 | Ev. Stadtakademie,  
Bastionstraße 6

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



## Übersicht

<b>Exkursion</b> .....	124
<b>Kulturgeschichte</b> .....	124
<b>Literatur / Schreibwerkstatt</b> .....	125
<b>Musik(machen)</b> .....	127
<b>Nähen / Textiles Gestalten</b> .....	130
<b>Zeichnen und Malen</b> .....	135
▪ Workshops .....	135
▪ Kursreihen .....	136
▪ Freie Meisterklasse 2022/23 .....	138

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

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

## Exkursion

### Das Gold der grünen Lunge

#### Die Farben des Waldes in der Fotografie

In diesem Fotoworkshop schöpfen wir aus dem schier unermesslichen Reichtum der Farben des Waldes, mit all ihren Tönen, Nuancen und Stimmungen. Anfänger wie Fortgeschrittene bekommen Unterstützung beim Finden von Motiven und beim kreativen Umgang mit der Kamera. Dabei lernen Sie besonders das künstlerische Gestaltungsprinzip Farbe kennen. Bei dem zweiten Treffen werden dann die Ergebnisse der Exkursion besprochen.

Anmeldung: Evangelische Stadtakademie  
claudia.nerling@evdus.de  
Telefon: 0211 95757-746

2x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Mo 02.05.2022** | 11:00 – 13:00 Uhr  
BDF **77020035** | Ev. Stadtakademie,  
Bastionstraße 6

Alle Veranstaltungen der Reihe  
„Wunderwelt Wald“ finden Sie auf  
Seite 114

## Kulturgegeschichte

### Die Deutschen und ihr Wald

#### Eine Kultur- und Ideengeschichte

In diesem Vortrag mit Bildern wandern wir durch die Kultur- und Ideengeschichte des deutschen Waldes: von der römische Antike bis zum Mittelalter, von den poetischen und patriotischen Wäldern der Romantiker zum moralischen und musischen Wald des 19. Jhd., von der Idealisierung und Instrumentalisierung des Waldes als Lebensraum im Nationalsozialismus bis hin zu gegenwärtigen Vorstellungen.

Anmeldung: Evangelische Stadtakademie  
claudia.nerling@evdus.de  
Telefon: 0211 95757-746

1x 2 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Mi 16.03.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **77020036** | Ev. Stadtakademie,  
Bastionstraße 6

## Literatur / Schreibwerkstatt

### Wie man einen verdammten guten Krimi schreibt

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

Dr. Lothar Schöne  
1x 10 Ustd. | EUR 125,00  
**Sa 12.03.2022** | 09:30 – 17:00 Uhr  
BDF **76020030** | Gerresheimer Straße 90

### Figurenentwicklung in Geschichten und Romanen

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

Dr. Nicolette Bohn  
1x 7 Ustd. | EUR 85,00  
**Sa 07.05.2022** | 10:30 – 16:30 Uhr  
BDF **76020032** | Gerresheimer Straße 90

### Film verstehen – Film machen Ein Drehbuch-Basisseminar

Gute Drehbuchautoren sind sehr gefragt und werden entsprechend bezahlt. Sie eignen sich die Grundlagen des Drehbuchschreibens an und erfahren, wie man eine zündende Filmidee findet und sie in ein Exposé überführt. Gleichzeitig geht es um die einzelnen Schritte der Drehbuchentwicklung. Das Wichtigste ist, dramaturgisch denken zu lernen. Wir trainieren es mittels Übungen.

Dr. Lothar Schöne  
1x 10 Ustd. | EUR 120,00  
**Sa 14.05.2022** | 09:00 – 17:00 Uhr  
BDF **76020041** | Gerresheimer Straße 90

### Workshop: Kurzgeschichten schreiben

Diese Veranstaltung vermittelt Schritt für Schritt die Grundlagen zum Schreiben einer Kurzgeschichte: 1. Anfertigen einer Beschreibung. Unterschied zwischen Beschreibung und Geschichte. 2. Von der Beschreibung zur Kurzgeschichte: Welche Elemente benötigt eine kürzere Geschichte? Thema und Prämisse 3. Die Hauptfigur und ihr Charakter. Steckbrief der Hauptfigur anfertigen 4. Anfang – Mitte – Ende: Konflikt und Ziel 5. Antagonistische Kräfte, Wendepunkte und Höhepunkte 6. Kritische Lesung und Begutachtung der eigenen Kurzgeschichte

Dr. Nicolette Bohn  
6x 3 Ustd. | EUR 135,00  
**Sa 21.05.2022** | 18:00 – 20:15 Uhr  
BDF **76020038** | Gerresheimer Straße 90



### Kinder- und Jugendliteratur schreiben

Welche Besonderheiten brauchen Texte, die sich an bestimmte Altersgruppen richten? Diesen und anderen Fragen aus dem Bereich der spezifischen Kinder- und Jugendliteratur soll in diesem Tagesseminar intensiv nachgegangen werden.

Gerne können die Teilnehmer auch selbstgeschriebene oder fremde Texte für Kinder- und Jugendliche mitbringen. Im Seminar kann dann geprüft werden, ob und für welche Altersstufe diese Texte besonders gut geeignet sind und welche Kriterien sich hierbei als entscheidend erweisen.

Dr. Nicolette Bohn

1x 7 Ustd. | EUR 85,00

**Sa 04.06.2022** | 10:30 – 16:30 Uhr

BDF **76020034** | Gerresheimer Straße 90

### Die Kunst des Plottens

Sie haben schon seit längerer Zeit eine Idee für einen Roman entwickelt und kommen einfach nicht mehr weiter?

Hier können Sie Ihre Romanidee plotten, d. h. die Handlung aufbauen und so weiterentwickeln, dass der Grundriss der Geschichte sich abzeichnet und die Reise des Helden sichtbar wird. Zu jeder Geschichte gehört ein sogenannter „Handlungsplot“. Was erlebt Ihre Hauptfigur am Anfang? Wie entwickelt sich die Mitte? Gibt es antagonistische Kräfte? Und wie geht die Geschichte aus?

Voraussetzung: Grundidee für Roman / längere Geschichte.

Dr. Nicolette Bohn

1x 7 Ustd. | EUR 85,00

**Sa 11.06.2022** | 10:30 – 16:30 Uhr

BDF **76020036** | Gerresheimer Straße 90

### Die Kunst des Exposéschreibens – Vermarktung eines Manuskripts

Sie haben eine Geschichte oder einen Roman entwickelt und möchten sich nun an einen Verlag wenden. Neben der Frage, an welchen Verlag Sie Ihre Unterlagen schicken können, stellt sich die Frage, in welcher Form dies geschehen soll. Wie bringe ich den Lektor dazu, dass er mein Manuskript liest? Die meisten Verlage weisen auf Ihrer Homepage schon im Vorfeld darauf hin, dass sie ein aussagekräftiges Exposé erwarten.

Dr. Nicolette Bohn

1x 7 Ustd. | EUR 85,00

**Sa 25.06.2022** | 10:30 – 16:30 Uhr

BDF **76020042** | Gerresheimer Straße 90

### Spannung in Geschichten und Romanen erzeugen

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

Dr. Nicolette Bohn

1x 7 Ustd. | EUR 85,00

**Sa 09.07.2022** | 10:30 – 16:30 Uhr

BDF **76020044** | Gerresheimer Straße 90

## Musik(machen)

### Trommeln auf allen Fellen

#### Selbsta Ausdruck mit westafrikanischen und anderen Rhythmen der Welt

Die Trommel zählt zu den ältesten Musikinstrumenten und ist in vielen Rhythmuskulturen zuhause. Sie hat einen hohen Aufforderungscharakter und weckt unmittelbar die Motivation, darauf zu spielen. Sogleich können wir erleben wie Freude, Gelassenheit und Begeisterung durch das Trommeln geweckt werden können. Es dient dem Selbsta Ausdruck und damit der Entwicklung unserer Persönlichkeit.

#### Basiskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnisse

Bruno Assenmacher

8x 2 Ustd. | EUR 112,00

**Do 03.02.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **76020046** | Rather Kreuzweg 43

7x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Do 07.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **76020048** | Rather Kreuzweg 43

#### Kurs für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen

Bruno Assenmacher

8x 2 Ustd. | EUR 112,00

**Do 03.02.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **76020045** | Rather Kreuzweg 43

7x 2 Ustd. | EUR 98,00

**Do 07.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **76020047** | Rather Kreuzweg 43

### Gemeinsam musizieren – Selbsta Ausdruck fördern

#### Für Teilnehmende

#### mit und ohne Vorkenntnissen

Das Spielen mit anderen eröffnet der eigenen musikalischen Entwicklung noch einmal neue Perspektiven und Möglichkeiten. Kursinhalt: Gemeinsames Erarbeiten von leichten Musikstücken (Wünsche werden gerne berücksichtigt), Übungen zu Rhythmus, Artikulation und Spielfertigkeit, Tipps fürs effektive Üben. Neben der Vermittlung musikalischer Kenntnisse als Teil ganzheitlicher Bildung spielt die Freude am gemeinsamen Musizieren eine wichtige Rolle in diesem Kursangebot. Für Querflöte, Blockflöte, Klarinette, Gitarre, Streichinstrumente. Weitere Instrumente nach Absprache

Claudia Conen

6x 2 Ustd. | EUR 87,00

**Do 03.02.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **76020049** | Gerresheimer Straße 90

**Do 28.04.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **76020050** | Gerresheimer Straße 90

### Harfenschnupperkurs (Hakenharfe) – Selbstaussdruck fördern durch die Kraft der Musik

Ihnen gefällt der besondere Klang der Harfe? Sie möchten einmal ein Gefühl dafür bekommen, selber an einer Harfe zu sitzen? Sie möchten lernen, wie leicht es ist, eine kleine Melodie auf der Harfe zu spielen und wie schnell mit einfachen Tonfolgen gemeinsam in der Gruppe ein schönes Klangerlebnis entsteht?

In diesem Schnupperkurs lernen Sie die Besonderheit der Harfe, die Spieltechnik und die Handhaltung kennen. Gemeinsam üben wir kleine Melodien und Begleitmuster.

Claudia Conen

1x 4 Ustd. | EUR 28,80

**Sa 05.03.2022** | 11:00 – 14:15 Uhr

**BDF 76020051** | Gerresheimer Straße 90

### Drums-Schlagzeug Selbstaussdruck mit Percussion – Basiskurs zum Kennenlernen

Der Kurs führt ein in die Grundthemen der Percussionsmusik wie Sitzhaltung, Handtechnik, Rudiments (elementare Grundübungen), Noten lesen, diverse Stilrichtungen: Pop, Rock, Jazz, Funk usw. Neben der Vermittlung von Theorie und Praxis steht die Freude am Spielen und Trommeln dabei im Vordergrund. Eine Möglichkeit zum zusätzlichen Einzelunterricht innerhalb des Kurses ist ebenfalls gegeben. Instrumente werden gestellt, eigene können gerne mitgebracht werden.

Andreas Korosidis

3x 2 Ustd. | EUR 42,00

**Di 19.04.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

**BDF 76020052** | Hansaallee 321



## Nähen / Textiles Gestalten

### Alles über das Nähen

#### Gebührenfreie

#### Informationsveranstaltung

Für alle Interessenten, die einen Kurs besuchen möchten, bieten wir diese gebührenfreie Veranstaltung an. Sie erhalten hier Informationen zu folgenden Punkten: Erläuterung zu Nähwerkzeugen, Auswahl des Stoffes sowie Verarbeitungs- und Pflegeeigenschaften, Tragekomfort, Auswahl und Handhabung eines Schnittmusters, Vorführung des Maschinennähens.

Ute Hinrichsmeyer

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Do 13.01.2022** | 18:30 – 20:45 Uhr

SDF **66021801** | Gerresheimer Straße 90

### Nähmaschinenführerschein und Schnittmuster 1x1

#### Grundkurs / Einsteigerveranstaltung

Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und Basisinformation zur Arbeit mit Schnittmustern. Die Einführung erfolgt praktisch durch die Herstellung eines individuellen Stückes (z. B.: Kissenbezug, Beutel, Tischset o. ä.)

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Sa, So 22.01.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66021802** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66021803** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Fr 04.02.2022** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66021804** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Sa, So 19.02.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66021805** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 07.03.2022** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66021806** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Fr 25.03.2022** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66021807** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Sa, So 26.03.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66021808** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, So 07.05.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66021809** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 16.05.2022** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66022810** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Fr 03.06.2022** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66022811** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

**Sa, So 18.06.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66022812** | Gerresheimer Straße 90

### Nähen und Mode

#### Kurz-Workshop

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Grundkenntnissen im Nähen und im Umgang mit der Nähmaschine.

Hier arbeiten Sie nach Wunsch z. B. an Änderungen und Ausbesserungen, der Fortsetzung einer angefangenen Näharbeit oder der Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Schnittmuster. Unterstützt durch die Dozentin erlernen Sie Techniken entsprechend dem individuellen Bedarf und erhalten Tipps und Tricks zur erfolgreichen Umsetzung auch für zu Hause.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit der Nähmaschine

Ute Hinrichsmeyer

1x 8 Ustd. | EUR 40,00

**So 06.02.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66021820** | Gerresheimer Straße 90

**So 13.03.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66021821** | Gerresheimer Straße 90

**So 03.04.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66021822** | Gerresheimer Straße 90

**So 22.05.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66021823** | Gerresheimer Straße 90

**So 12.06.2022** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66021824** | Gerresheimer Straße 90

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

## 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.

Dorothee Rocholl  
11x 4 Ustd. | EUR 154,00  
**Mo 17.01.2022** | 19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **66021830** | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch  
12x 4 Ustd. | EUR 168,00  
**Di 18.01.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66021831** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer  
12x 4 Ustd. | EUR 168,00  
**Mi 19.01.2022** | 09:30 – 12:30 Uhr  
SDF **66021832** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl  
12x 4 Ustd. | EUR 168,00  
**Mi 19.01.2022** | 19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **66021833** | Schorlemerstraße 99

Dorothee Rocholl  
8x 4 Ustd. | EUR 112,00  
**Mo 25.04.2022** | 19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **66022830** | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch  
9x 4 Ustd. | EUR 126,00  
**Di 26.04.2022** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66022831** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer  
8x 4 Ustd. | EUR 112,00  
**Mi 27.04.2022** | 09:30 – 12:30 Uhr  
SDF **66022832** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl  
9x 4 Ustd. | EUR 126,00  
**Mi 27.04.2022** | 19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **66022833** | Schorlemerstraße 99

## Nähen im Rather Familienzentrum®

In diesem Kurs können Sie Kleidungsstücke, Accessoires etc. anfertigen, aber auch Änderungen und Reparaturen durchführen. Bei allen Fragen, z. B. zu Verarbeitungstechniken, dem Zuschnitt oder zur Einstellung der Nähmaschine, erhalten Sie Unterstützung durch die Kursleitung. Bitte bringen Sie Schnittmuster, Stoff, Garn und Nähzubehör wie Schere, Maßband etc. mit; auch eine eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

Anne-Kristin Schmidt  
11x 3 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 26.01.2022** | 20:00 – 22:15 Uhr  
SDF **66021980** | Rather Kreuzweg 43

Anne-Kristin Schmidt  
9x 3 Ustd. | EUR 81,00  
**Mi 27.04.2022** | 20:00 – 22:15 Uhr  
SDF **66022980** | Rather Kreuzweg 43

## Farb- und Typberatung

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

1x 6 Ustd. | EUR 40,00  
**Sa 02.04.2022** | 10:00 – 15:15 Uhr  
SDF **66021840** | Gerresheimer Straße 90

**Stricken und Häkeln – Grundkurs**

Vermittelt werden alle benötigten Grundkenntnisse und die Anleitung zum Fertigstellen eines individuellen Schals oder einer Mütze.

Ulrike Balmes

1x 5 Ustd. | EUR 25,00

**Sa 05.02.2022** | 11:00 – 14:45 Uhr

SDF **66021843** | Gerresheimer Straße 90

**Sa 30.04.2022** | 11:00 – 14:45 Uhr

SDF **66022844** | Gerresheimer Straße 90

**Stricken spezial****Mein erstes Tuch**

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

Ulrike Balmes

2x 3 Ustd. | EUR 30,00

**Do 31.03.2022** | 17:30 – 19:45 Uhr

SDF **66021845** | Gerresheimer Straße 90

**Endlich Ordnung im Kleiderschrank**

Es gibt Tage, da fängt diese Misere schon morgens vor dem Schrank an, wenn wir vor einem „ganzen Schrank voll nichts anzuziehen“ stehen und uns alles andere als wohl oder gar schön fühlen.

Aber was ist es denn, das unseren Schrank überquellend und uns trotzdem nichts finden lässt? Deswegen ist es reinigend und inspirierend, den Kleiderschrank auf Vordermann zu bringen.

1x 6 Ustd. | EUR 40,00

**Sa 19.03.2022** | 10:00 – 15:15 Uhr

SDF **66021842** | Gerresheimer Straße 90

**Zeichnen und Malen****▪ Workshops****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. Malmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten.

Katrin Roeber

2x 6 Ustd. | EUR 72,00

**Sa, So 23.04.2022** | 13:00 – 18:00 Uhr

BDF **77020022** | Gerresheimer Straße 90

**Einführung in ein altes Kunsthandwerk Glasfusing –****Faszination von Glas und Farbe**

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

Dr. Wolfgang Schmölders

1x 6 Ustd. | EUR 46,00

**Fr 29.04.2022** | 15:30 – 20:00 Uhr

BDF **77020025** | Gerresheimer Straße 90

**Bilder und Momente unvergesslich machen Urban Sketching**

Möchten Sie Ihre Reiseimpressionen mit wenigen Strichen festhalten? Das faszinierende Farbspiel fremder Länder mit ein paar Klecksen Aquarellfarbe wiedergeben? In diesem Kurs erlernen Sie alle zeichnerischen Grundlagen fürs Urban-Sketching. Mit Übungen zum schnellen Skizzieren von Menschen, Landschaften und landestypischen Bauwerken rufen Sie alte Erinnerungen wach oder stimmen sich auf einen kommenden Urlaub ein.

Katrin Roeber

2x 6 Ustd. | EUR 59,00

**Sa, So 09.07.2022** | 13:00 – 18:00 Uhr

BDF **77020023** | Sonnenstraße 38-40

**Hinweis:**

Frühlingsimpressionen – Mal- und Zeichenkurs für Eltern ..... S. 55

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

## ▪ Kursreihen

### Art o'clock Tea: Kirschblüte

Der zauberhafte Kontrast von zartrosa Blüten vor hellblauem Himmel weckt erste Frühlingsgefühle...

An zwei Nachmittagen malen Sie in angenehmer Atmosphäre Ihr eigenes Kunstwerk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine professionelle Künstlerin vermittelt Schritt für Schritt die technischen Kenntnisse für das individuell gewählte Motiv. Alle Malmaterialien sowie Kaffee, Tee und Gebäck sind inklusive.

Katrin Roeber  
2x 6 Ustd. | EUR 78,00  
**Sa, So 19.03.2022** | 13:00 – 18:00 Uhr  
BDF 77020021 | Sonnenstraße 38-40

### Künstlerische Fähigkeiten neu interpretieren und ausbauen

#### Kreativzeit für mich

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

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

Katrin Roeber  
13x 3 Ustd. | EUR 117,00  
**Do 03.03.2022** | 19:00 – 21:15 Uhr  
BDF 77020020 | Gerresheimer Straße 90

### Grundlagen der eigenen Kreativität Zeichnen und Malen

#### Für Einsteigerinnen und Einsteiger und Fortgeschrittene

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

Katrin Roeber  
5x 3 Ustd. | EUR 47,00  
**Di 08.03.2022** | 19:00 – 21:15 Uhr  
BDF 77020006 | Gerresheimer Straße 90

### Die kreative Persönlichkeit weiter entwickeln

#### Brain-Painting:

#### Die Betty Edwards-Methode

Aktivieren Sie ihre kreative Seite durch neue Herangehensweisen: Übungen wie blindes Konturenzeichnen und seitenverkehrtes Kopieren bewirken eine Umschaltung von der logischen zur musisch-schöpferischen Gehirnhälfte.

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

Hannelore E. Busch  
16x 4 Ustd. | EUR 200,00  
**Mo 07.02.2022** | 15:00 – 18:00 Uhr  
BDF 77020030 | Gerresheimer Straße 90

### Persönliche Kreativität umsetzen und künstlerische Freiräume entdecken

#### Zeichnen und Malen

Die Kursreihen sind für Anfängerinnen, Anfänger 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  
16x 4 Ustd. | EUR 200,00  
**Di 01.02.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
BDF 77020032 | Gerresheimer Straße 90

**Mi 02.02.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
BDF 77020033 | Gerresheimer Straße 90

**Fr 28.01.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
BDF 77020034 | Gerresheimer Straße 90

### Freilicht – Malerei und Zeichnung in der Sommerzeit

#### Outdoor

Ein Muss für alle, die gerne unter freiem Himmel kreativ sein wollen.

Hinweis: Der erste Termin dieser Outdoor-Veranstaltung findet auf der Gerresheimer Straße 90 statt, um die weiteren Treffpunkte zu besprechen.

Hannelore E. Busch  
6x 3 Ustd. | EUR 56,00  
**Mi 29.06.2022** | 19:00 – 21:15 Uhr  
BDF 77020016 | 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

9x 6 Ustd. | EUR 370,00

**So 30.01.2022** | 14:30 – 19:30 Uhr

BDF **25020050** | Gerresheimer Straße 90

### Freie Meisterklasse: „Malerei und Zeichnung“

#### Systematische Aus- und Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss

#### Informationstag zum Jahrgang 2022/23

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte zu dieser systematischen Aus- und Weiterbildung in Malerei und Zeichnung. Grundlage für den Zertifikatsabschluss bilden die theoretischen und praktischen Kenntnisse zu verschiedenen Techniken und Themen.

Der Kurs setzt sich aus einem Grundkurs über 2 Jahre mit 18 Wochenenden, abschließender Ausstellung und Zertifikatsverleihung zusammen. Danach kann der Aufbaukurs besucht werden. Der Grundkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Hannelore E. Busch

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Sa 15.01.2022** | 14:00 – 15:30 Uhr

BDF **25020001** | Gerresheimer Straße 90

**Sa 10.12.2022** | 11:00 – 12:30 Uhr

BDF **25020002** | Gerresheimer Straße 90

### XX. Freie Meisterklasse: „Malerei und Zeichnung“ – (Neu) 1. Jahr Grundkurs 2022/2023

Systematische Aus- und Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss in Malerei und Zeichnung mit verschiedenen Techniken und Themen. Der Kurs setzt sich aus einem Grundkurs über 2 Jahre mit 18 Wochenenden, abschließender Ausstellung und Zertifikatsverleihung zusammen. Danach kann der Aufbaukurs, in derselben Systematik, gewählt werden. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Das Künstlermaterial kann zur Verfügung gestellt werden und wird nach individuellem Bedarf berechnet. Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Hannelore E. Busch

18x 5 Ustd. | EUR 742,00

**Sa 19.02.2022** | 13:00 – 18:00 Uhr

**So 20.02.2022** | 11:00 – 14:00 Uhr

BDF **25020038** | Gerresheimer Straße 90

### Freie Meisterklasse: Ausstellung Grundkurs XIX & Aufbaukurs XVII – Zertifikatsverleihung

Hannelore E. Busch

1x 6 Ustd. | gebührenfrei

**Sa 26.11.2022** | 15:00 – 19:30 Uhr

BDF **25020055** | Rather Kreuzweg 43

### 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, Verlauftechnik, Salz
12. Aquarell: Fauna – Abdecktechniken, Grattage
13. Acryl: Oszillation, Walze und Schwamm
14. Acryl: Lasurtechniken – Unter- und Übermalung
15. Acryl: Mischtechniken, Spachtelmalerei, Dripping, Cachetage
16. Öl: Farbperspektive, Grattage, Abklatschverfahren
17. Öl: Impastotechnik, Relief, Strukturen, Frottage
18. Öl: Spachteln, Palettemesser, Lasur

### Das Aufbaukurs-Programm

1. Stifte aller Art: Hand und Fuß
2. Silberstift, diverse Stifte: Porträt
3. Tusche, Acryl: Figur
4. Acryl, Öl: Gruppenbildnis – Schatten im surrealen Raum
5. Terpentinmalerei: Stilleben
6. Aquarell, Buntstifte: Interieur in pointillistische Manier
7. Öl, Acryl: Landschaft in impressionistischer Art
8. Eitempera, Gold: Ikone
9. Pigmente: Monochrome Malerei
10. Mosaik: aus 12 Keilrahmen
11. Kontur und expressive Malerei
12. Struktur und Farbe: Spachteltechnik auf Leinwand
13. Fries: Gemeinschaftsarbeit auf Leinwand
14. Collage, Decollage: art in boxes
15. Tiefdruck: Radierung
16. Hochdruck: Linol- und Holzschnitt
17. Holzbildhauerei unter Leitung von Till Hausmann
18. Holz, Eisen: Malerei in Öl, Acryl, Tempera



## Übersicht

Arabisch .....	143	<b>Deutsch / Integration .....</b>	<b>191</b>
Englisch .....	144	▪ Berufsbezogene	
Französisch .....	156	Deutschsprachkurse (DeuFöV) .....	192
Hebräisch .....	159		
Italienisch .....	161		
Kurdisch .....	165		
Neugriechisch .....	166		
Niederländisch .....	168		
Persisch .....	170		
Portugiesisch .....	172		
Russisch .....	175		
Schwedisch .....	175		
Spanisch .....	176		
Türkisch .....	185		
<b>Sprachkurse für</b>			
<b>Kinder und Jugendliche .....</b>	<b>188</b>		

### Beratung und Einstufung:

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

### Lassen Sie sich persönlich beraten!

Vor Ort: Münsterstraße 304  
 Telefon: 0211 1740-1611  
 E-Mail: [sprachen@asg-bildungsforum.de](mailto:sprachen@asg-bildungsforum.de)

### Einstufungstests:

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

## Europäischer Referenzrahmen

Unsere Kurse orientieren sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für Sprachen (GER) und entsprechen damit europäischen Qualitätsstandards.

Dieses Instrument schafft Transparenz beim Sprachenlernen und hilft Ihnen, Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder Stufe besser einschätzen zu können.

Unser Angebot ist nach Niveaustufen aufgebaut:

### A1-Niveau: Basiskurse

Auf einfache Art kommunizieren

### A2-Niveau: Grundkurse

Sich in routinemäßigen Situationen verständigen

### B1-Niveau: Aufbaukurse

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

### B2-Niveau:

#### Kurse für Fortgeschrittene

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

### C1-Niveau:

#### Kurse für Fortgeschrittene

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

Um die Qualität der Kurse sicherzustellen, möchten wir Einsteigerinnen und Einsteiger mit Vorkenntnissen bitten, unsere Beratung (Tel. 0211 1740-1611) in Anspruch zu nehmen.

Wir suchen laufend neue Kursleitungen:  
[www.asg-bildungsforum.de/jobs](http://www.asg-bildungsforum.de/jobs)

## Arabisch

### ▪ Arabisch Basiskurse

Jetzt mit uns Arabisch lernen.

Unsere Arabisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Arabisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Eine Einführung in die arabische Schrift ergänzt den Kurs.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozenten und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

#### Arabisch Basiskurs A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Salam! neu A1/A2“

Mohamed Ahmed  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mi 04.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF 32022775 | Münsterstraße 304

#### Arabisch Basiskurs A1.2

##### Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Salam! neu A1/A2“

Abdulsalam Alabdullah  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mi 26.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32021775 | Münsterstraße 304

#### Arabisch Basiskurs A1.3

##### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Salam! neu A1/A2“

Abdulsalam Alabdullah  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mi 04.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32022779 | Münsterstraße 304

### ▪ Arabisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

#### Arabisch lernen A1.1

##### Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Arabisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die arabische Sprache und Schrift kennen zu lernen. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge, Einführung in die Schrift.

Lehrbuch: „Salam! neu“ A1/A2

Mohamed Ahmed  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 20.06.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF 32B21286 | Münsterstraße 304

## Englisch

### Englisch Einstufung und Beratung

Persönliche Beratung und Einstufung durch einen Englisch-Dozenten für Interessierte, die ihre Englischkenntnisse testen lassen möchten.

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mo 17.01.2022** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF 32021000 | Münsterstraße 304

**Mo 02.05.2022** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF 32022000 | Münsterstraße 304

### ▪ Englisch Basiskurse

Jetzt endlich richtig Englisch lernen!

Unsere Englisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Englisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

#### Basiskurs A1.1 – Englisch lernen von Anfang an Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

##### Vormittags:

8x 2 Ustd. | EUR 79,00  
**Fr 11.02.2022** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF 32021004 | Münsterstraße 304

**Abends:** Hans-Jürgen Warmke  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Di 25.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32021010 | Münsterstraße 304

##### Nach den Osterferien

**Abends:**  
6x 2 Ustd. | EUR 59,00  
**Mo 02.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32022004 | Münsterstraße 304

#### Basiskurs A1.2 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

##### Vormittags:

8x 2 Ustd. | EUR 79,00  
**Fr 29.04.2022** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF 32022010 | Münsterstraße 304

**Abends:** Hans-Jürgen Warmke  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Di 03.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32022011 | Münsterstraße 304

#### Basiskurs A1.3 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.2“

**Vormittags:** Nicole Jansen  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Di 25.01.2022** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF 32021035 | Münsterstraße 304

#### Basiskurs A1.4 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.2“

**Vormittags:** Nicole Jansen  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Di 03.05.2022** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF 32022035 | Münsterstraße 304

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



## ▪ Englisch Grundkurse

### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der englischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau,  
1 bis 2 Jahre  
Schulenglisch

### Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Easy English A2.1“

Wolfgang Görke  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Fr 28.01.2022** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF **32021050** | Münsterstraße 304

**Fr 06.05.2022** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF **32022055** | Münsterstraße 304

### Grundkurs A2.4

Lehrbuch: „Easy English A2.2“

Dorothee Kau  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mi 26.01.2022** | 19:15 – 20:45 Uhr  
BDF **32021053** | Münsterstraße 304

### Englisch für den Urlaub: Reisewortschatz A2

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Möchten Sie in Vorbereitung auf Ihre Reise Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Hier üben Sie die wichtigsten Vokabeln, Sätze und Ausdrücke für Ihren Urlaub. Sie lernen „besser Englisch zu verstehen und sich zu verständigen in alltäglichen Situationen, wie zum Beispiel im Hotel, Restaurant, unterwegs oder beim Einkaufen.

Voraussetzung: A1-Niveau, 1 bis 2 Jahre  
Schulenglisch

1x 5 Ustd. | EUR 29,00

**Sa 19.03.2022** | 10:30 – 14:45 Uhr  
BDF **32021055** | Münsterstraße 304

## ▪ Englisch Aufbaukurse

### Aufbaukurs B1.1

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.

Lehrbuch: „Easy English B1.1“

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

**Vormittags:** Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 03.05.2022** | 11:00 – 12:30 Uhr  
BDF **32022072** | Münsterstraße 304

**Abends:** Dorothee Kau

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 04.05.2022** | 19:15 – 20:45 Uhr  
BDF **32022073** | Münsterstraße 304

### Aufbaukurs B1.2

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. Zusätzlich sprechen Sie über aktuelle Themen.

Lehrbuch: „English Network Now B1.1“

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

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 16:25 – 17:55 Uhr  
BDF **32021068** | Münsterstraße 304

**Mo 02.05.2022** | 16:25 – 17:55 Uhr  
BDF **32022068** | Münsterstraße 304

### Aufbaukurs B1.2

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

Lehrbuch: „Great! B1“

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

Mark Seebürger  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 26.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021070** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 04.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022070** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Englisch Auffrischung und Konversation

### Auffrischung und Konversation A2

Sie möchten Alltagsgespräche auf Englisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für alle Einsteigerinnen 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

**Online-Kurs:** Mark Seebürger

6x 2 Ustd. | EUR 72,00

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32021088 | Online

Ellen Monerjan

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mi 26.01.2022** | 16:00 – 17:30 Uhr  
BDF 32021087 | Aldekerkstraße 31

**Online-Kurs:** Mark Seebürger

6x 2 Ustd. | EUR 72,00

**Mo 02.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32022088 | Online

### Brush up your English – Conversation and Grammar A2

Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen, Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert.

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

Lehrbuch: „Take it Easy A2“

**Vormittags:** Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 25.01.2022** | 11:00 – 12:30 Uhr  
BDF 32021071 | Münsterstraße 304

**Abends:** Hans-Jürgen Warmke

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 25.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF 32021072 | Münsterstraße 304

**Di 03.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF 32022086 | Münsterstraße 304

### Auffrischung und Konversation B1 Hybrid-Veranstaltung

Festigt A2-Kompetenzen und macht fit für das B1-Niveau auf der Basis von „Easy English B1“. Zusätzlich sprechen Sie über aktuelle Themen.

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

Lehrbuch: „Easy English B1.1“

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32021089 | Münsterstraße 304  
oder Online

**Mo 02.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32022089 | Münsterstraße 304  
oder Online

### Brush up and Conversation B1

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

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

Hans-Jürgen Gürke

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 26.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32021125 | Münsterstraße 304

**Mi 04.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32022125 | Münsterstraße 304

### Brush up your English Grammar B1/B2

Englisch für Fortgeschrittene, die eine solide grammatikalische Kompetenz erwerben möchten mit dem Ziel, die englische Sprache in Alltags- und Arbeitssituationen korrekt zu verwenden. Der Fokus liegt auf den aktiven Fertigkeiten: Sprechen und Schreiben.

Der perfekte Kurs, um Ihre Englischkenntnisse systematisch aufzufrischen oder bestehende Kenntnisse zu vertiefen.

Dieser Kurs ist auch für Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren geeignet. (Schülerermäßigung möglich)

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

Dinesh Kumar Dahal

6x 2 Ustd. | EUR 99,00 | Kleingruppe

**Mo 14.02.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32021130 | Münsterstraße 304

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

**Conversation and Grammar B2.1****Online-Kurs**

Anhand aktueller Texte und interessanter Themen verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz. Sie führen Situationsgespräche, Konversation zu verschiedenen Themen und frischen nebenbei Grammatikthemen auf. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Lehrbuch: „Key B2.1“, Cornelsen Verlag

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

Ellen Monerjan

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Fr 21.01.2022** | 16:00 – 17:30 Uhr

BDF **32021103** | Online

**Fr 06.05.2022** | 16:00 – 17:30 Uhr

BDF **32022103** | Online

**Brush up and Conversation B2**

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen werden eingeführt und geübt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Voraussetzung: B2-Niveau

Wolfgang Görke

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Do 27.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32021129** | Gerresheimer Straße 90

**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32022129** | Gerresheimer Straße 90

**▪ Englisch Konversation****Konversation A2/B1**

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, möchten wieder ans Sprechen kommen und Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist unser Konversationskurs für Sie richtig. Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte und Aufgaben sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf.

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 03.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32022098** | Münsterstraße 304

**Everyday English Conversation B1**

Englisch sprechen in alltäglichen Situationen. Im Kurs nutzen Sie aktiv Englisch, verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit und frischen nebenbei Grammatikthemen auf.

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

Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 25.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32021127** | Am Wallgraben 32-34

**Di 03.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32022127** | Am Wallgraben 32-34

**Intermediate Conversation B1**

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

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

Nicole Jansen

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32021100** | Münsterstraße 304

**Mo 02.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32022100** | Münsterstraße 304

**Conversation for  
Advanced Students B2****Online-Kurs**

In diesem Konversationskurs haben Fortgeschrittene die Möglichkeit, ihr aktives Vokabular zu erweitern und über Themen zu sprechen, die von alltäglichen Situationen bis hin zur internationalen Aktualität reichen.

In einer entspannten Atmosphäre werden Konversationsstrategien sowie die Kunst des Small Talks geübt, kurze Präsentationen gehalten und Grammatikthemen aufgefrischt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

10x 2 Ustd. | EUR 165,00

**Mo 24.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32021135** | Online

**Mo 02.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32022135** | Online

## ▪ Englisch Fortgeschrittene

### Englisch für Fortgeschrittene – Grammar and Conversation B2

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen auf der Niveaustufe B2 werden eingeführt und geübt.

Voraussetzung: B1-Niveau

Lehrbuch: „Destination B2, Grammar and Vocabulary“

**Abends:** Michael Collins  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF **32022085** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 02.05.2022** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF **32022085** | Gerresheimer Straße 90

Lehrbuch: „Key B2.1“

**Vormittags:** Werner Mäurers  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Fr 28.01.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
BDF **32021086** | Münsterstraße 304

## ▪ Englisch für den Beruf

### Englisch für Mitarbeitende in Kitas, der Kindertagespflege und OGS A2/B1

#### Workshop

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

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

Der Dozent gibt Ihnen Redemittel auf den Weg, die Sie sofort in Ihrem pädagogischen/schulischen Arbeitsalltag anwenden können. Dieses Angebot bieten wir auch als Inhouse-Schulung an.

Mark Seebürger  
2x 4 Ustd. | EUR 60,00

**Fr 26.08.2022** | 08:30 – 11:30 Uhr  
BDF **32023250** | Münsterstraße 304

### Medical English A2/B1 – Kompakt am Freitag

Das Training richtet sich an Pflegekräfte, Studentinnen und Studenten sowie an alle Sprachinteressierten, die medizinisches Englisch in ihrem täglichen Arbeitsleben benötigen. Bei der Kommunikation mit internationalen Patientinnen und Patienten sollten darüber hinaus auch kulturelle Aspekte berücksichtigt werden.

Die Kommunikationsfähigkeit im Arbeitsalltag wird durch verschiedene Themenbereiche trainiert, wie Patientengespräche, Gespräche mit Angehörigen, Gesprächssituationen am Arbeitsplatz.

Voraussetzung: mindestens A2-Niveau

Pearl Scott-Habel  
1x 8 Ustd. | EUR 66,00 | Kleingruppe  
**Fr 11.03.2022** | 09:00 – 15:00 Uhr  
BDF **32021252** | Münsterstraße 304

### Business English B1/B2

Stärken Sie Ihre englischen Geschäftskompetenzen, einschließlich multikulturellen Verständnisses, in verschiedenen Geschäftskontexten.

Im Fokus stehen aktuelle Geschäftstrends, das zugehörige Vokabular und der Umgang mit einer Vielzahl von gesprochenen und schriftlichen Geschäftssituationen.

Voraussetzung: B1/B2-Niveau,  
ca. 6 bis 9 Jahre  
Schulenglisch

Mario Corrente  
6x 2 Ustd. | EUR 73,00

**Do 03.02.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021241** | Münsterstraße 304

**Do 05.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022241** | Münsterstraße 304

Zum Thema „Medical English“ bieten wir Inhouse-Schulungen für Kliniken und Arztpraxen an. Sprechen Sie uns an.

## ▪ Englisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

### Englisch lernen A1.1

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie erwerben erste Grundlagen in Englisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau). Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

Michael Collins

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 27.06.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
 BDF **32B22115** | Münsterstraße 304

### Basic English A1.2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

##### Für Teilnehmende

##### mit geringen Vorkenntnissen

Sie erwerben erste Grundlagen in Englisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau). Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Easy English A1.2“

Michael Collins

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 07.02.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
 BDF **32B21166** | Münsterstraße 304

### Englisch für Karnevalsmuffel – Auffrischung und Konversation A2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für alle Karnevalsmuffel, die sich an den jecken Tagen lieber verziehen und etwas Nützliches machen möchten, wie Englisch lernen!

Frischen Sie auf der Niveaustufe A2 Ihre Englischkompetenz auf und üben Sie freies Sprechen (besonders in Gesprächssituationen im Alltag und Beruf).

Lehrbuch: „Take it Easy A2“

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

Ellen Monerjan

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mi 23.02.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
 BDF **32B22137** | Münsterstraße 304

### Brush up your English – Conversation and Grammar A2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen, Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf.

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

Lehrbuch: „Take it Easy A2“

Ellen Monerjan

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 01.08.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
 BDF **32B23137** | Münsterstraße 304

### Business Talk B2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Englischkurs für Fortgeschrittene, die im Beruf fließende Englischkenntnisse in Wort und Schrift (B2-Niveau) benötigen. Selbstbewusst und überzeugend präsentieren: Präsentationstechniken und -strategien, Aussprachetraining; erfolgreiche Kommunikations- und Verhandlungsstrategien im internationalen Business-Kontext zur Verbesserung Ihres Erfolgs in jeder Gesprächs- und Verhandlungssituation auf Englisch.

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

Pearl Scott-Habel

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 20.06.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
 BDF **32B22176** | Münsterstraße 304



## Französisch

### ▪ Französisch Basiskurse

Jetzt mit uns Französisch lernen.

Unsere Französisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozentinnen und -dozenten und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

#### Urlaub in Frankreich – Reisewortschatz A1.1

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Lernen Sie die Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen Sie ein Gefühl für die Besonderheiten der französischen Sprache. Gemeinsam üben Sie die wichtigsten Vokabeln und Sätze für einen Aufenthalt in französischsprachigen Ländern und erhalten Gelegenheit das Gelernte anzuwenden.

Dr. phil. Walter Hüls  
1x 5 Ustd. | EUR 29,00  
**Sa 19.03.2022** | 10:30 – 14:45 Uhr  
BDF **32021309** | Münsterstraße 304

#### Französisch Basiskurs A1.1 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Philippe Bony  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 27.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021306** | Gerresheimer Straße 90

#### Französisch Basiskurs A1.2 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Dr. phil. Walter Hüls  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Di 25.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021312** | Münsterstraße 304

Philippe Bony | 10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022313** | Gerresheimer Straße 90

#### Französisch Basiskurs A1.3 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 24.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021316** | Gerresheimer Straße 90

Dr. phil. Walter Hüls  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Di 03.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022315** | Münsterstraße 304

#### Französisch Basiskurs A1.4 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 02.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022318** | Gerresheimer Straße 90

### ▪ Französisch Grundkurse

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der französischen Sprache an.

Voraussetzung: A1-Niveau

#### Französisch Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A2“

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 27.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021320** | Münsterstraße 304

#### Französisch Grundkurs A2.4

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A2“

**Nachmittags:** Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 27.01.2022** | 16:30 – 18:00 Uhr  
BDF **32021323** | Münsterstraße 304

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022322** | Münsterstraße 304

#### Französisch Grundkurs A2.5

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A2“

**Nachmittags:** Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 28.04.2022** | 16:30 – 18:00 Uhr  
BDF **32022325** | Münsterstraße 304

## ▪ Französisch Konversation

### Französisch Konversation A2

Sie möchten gerne Alltagsgespräche auf Französisch führen können?

Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte sowie Konversation zu alltäglichen Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf.

Brigitte Grahn  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021330** | Münsterstraße 304

**Mo 02.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022334** | Münsterstraße 304

### Französisch Konversation B1

Üben Sie Konversation mit Gleichgesinnten. Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1.

Brigitte Grahn  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021327** | Münsterstraße 304

**Mo 02.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022329** | Münsterstraße 304

### Französisch Konversation B2

Üben Sie Konversation mit Gleichgesinnten. Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Philippe Bony  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF **32021333** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grahn  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Di 25.01.2022** | 19:00 – 20:30 Uhr  
BDF **32021335** | Münsterstraße 304

Philippe Bony  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mo 02.05.2022** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF **32022336** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grahn  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Di 03.05.2022** | 19:00 – 20:30 Uhr  
BDF **32022338** | Münsterstraße 304

## Hebräisch

### ▪ Hebräisch Basiskurse

Unsere Hebräisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Hebräisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Eine Einführung in die Schrift ergänzt den Kurs.

Dank unserer hochqualifizierten Sprachdozentin und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

#### Hebräisch Basiskurs A1.1

**Online-Kurs  
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 24.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021750** | Online

#### Hebräisch Basiskurs A1.2

**Online-Kurs  
Für Teilnehmende  
mit geringen Vorkenntnissen**

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 25.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022753** | Online

#### Hebräisch Basiskurs A1.3

**Online-Kurs  
Für Teilnehmende  
mit geringen Vorkenntnissen**

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 27.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021757** | Online

#### Hebräisch Basiskurs A1.4

**Online-Kurs  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022758** | Online

Viele unserer Dozentinnen und Dozenten sind Muttersprachlerinnen und Muttersprachler, sie können die sprachlichen Feinheiten in besonderer Weise vermitteln.

## ▪ Hebräisch Grundkurse

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der hebräischen Sprache an.

Voraussetzung: A1-Niveau

### Hebräisch Grundkurs A2.1 Online-Kurs

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021760** | Online

### Hebräisch Grundkurs A2.2 Online-Kurs

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022762** | Online

### Hebräisch Grundkurs A2.3 Online-Kurs

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 27.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021763** | Online

### Hebräisch Grundkurs A2.4 Online-Kurs

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 28.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022765** | Online

## ▪ Hebräisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

### Hebräisch lernen A1.1 Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Hebräisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einführung in die Schrift, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 10.10.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21297** | Münsterstraße 304

## Italienisch

### ▪ Italienisch Basiskurse

Jetzt mit uns Italienisch lernen.

Unsere Italienisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Italienisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozenten und -dozentinnen (aus Italien) und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

#### Urlaub in Italien – Reisewortschatz A1.1

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Sie lernen die wichtigsten Vokabeln und Sätze für Ihren Urlaub in Italien und erhalten Gelegenheit das Gelernte anzuwenden.

Rita Iannuzzi  
1x 5 Ustd. | EUR 29,00  
Sa 19.03.2022 | 10:30 – 14:45 Uhr  
BDF 32021505 | Münsterstraße 304

#### Italienisch Basiskurs A1.1 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Dieci A1“

Francesco Apuzzo  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 24.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021503** | Münsterstraße 304

Rita Iannuzzi  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022504** | Münsterstraße 304

#### Italienisch Basiskurs A1.2 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Dieci A1“

Ester Malcangi  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 26.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021507** | Münsterstraße 304

Francesco Apuzzo  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 02.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022507** | Münsterstraße 304

#### Italienisch Basiskurs A1.3 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Dieci A1“

Ester Malcangi  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 04.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022510** | Münsterstraße 304

## ▪ Italienisch Grundkurse

### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der italienischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

In einer netten Gruppe erweitern Sie durch Üben und Sprechen Ihre Italienischkenntnisse.

Voraussetzung: A1-Niveau

### Italienisch Grundkurs A2.1

Lehrbuch: „Dieci A2“

Stefania Freschi Linossi  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021508** | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 27.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021510** | Münsterstraße 304

### Italienisch Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Dieci A2“

Stefania Freschi Linossi  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022513** | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 28.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022516** | Münsterstraße 304

## ▪ Italienisch Auffrischung

### Italienisch Auffrischung B1

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen. Tauschen Sie sich in einer lockeren Atmosphäre aus und bringen Sie Ihr Italienisch wieder in Schwung.

**Vormittags:** Ester Malcangi  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Do 27.01.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
BDF **32021514** | Gerresheimer Straße 90

**Do 28.04.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
BDF **32022519** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Italienisch Auffrischung und Konversation

### Italienisch Auffrischung und Konversation B1/B2

Dieser Kurs eignet sich für fortgeschrittene Italienfans, die ihre Kenntnisse auffrischen und praktisch anwenden möchten. Anhand von kulturellen und aktuellen Themen wiederholen Sie wichtiges Vokabular und grammatikalische Aspekte. Der Fokus liegt auf dem freien Sprechen und der Konversation.

Ester Malcangi  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mi 26.01.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32021516** | Münsterstraße 304

**Mi 04.05.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32022522** | Münsterstraße 304

## ▪ Italienisch Konversation

### Italienisch Konversation – Parla italiano A2

Sie möchten Alltagsgespräche auf Italienisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die sich gerne fließender unterhalten möchten und die italienische Sprache praktisch anwenden wollen. Kulturelle Themen und Wortschatzarbeit ergänzen den Kurs. Der ideale Kurs für alle Italienfans, die das „Dolce Vita“ mögen.

Francesco Apuzzo  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021517** | Münsterstraße 304

**Online-Kurs:**  
Simona Vincenza Di Mari  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mo 24.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021518** | Online

Francesco Apuzzo  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mo 02.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022523** | Münsterstraße 304

**Online-Kurs:**  
Simona Vincenza Di Mari  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mo 02.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022524** | Online

### Italienisch Konversation – Parla Italiano B1

Sie lieben die italienischsprachige Kultur und ihre Menschen? Im Konversationskurs unterhalten Sie sich über verschiedenste Themen und verbessern so Ihre Ausdrucksfähigkeit. In Dialogen und Diskussionen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Italienischkenntnisse aktiv anzuwenden. Diskussions- und Sprechtraining mit Wiederholung ausgewählter Grammatikthemen in Absprache mit den Teilnehmenden.

#### Vormittags:

Ester Malcangi

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 26.01.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr

BDF **32021520** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 04.05.2022** | 09:30 – 11:00 Uhr

BDF **32022526** | Gerresheimer Straße 90

### ▪ Italienisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

#### Italienisch lernen A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Italienisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

Lehrbuch: „Dieci A1“

Egizia Sergio

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

**Mo–Fr 21.03.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B21250** | Münsterstraße 304

## Kurdisch

### ▪ Kurdisch Basiskurse

Der am weitesten verbreitete kurdische Dialekt Nordkurdisch oder Kurmandschi (Kurmanci) wird von mehr als 30 Millionen Menschen im Nahen Osten gesprochen. Die Online-Kurse bieten Gelegenheit, die kurdische Sprache systematisch zu lernen.

Sie lernen einen Basiswortschatz sowie die Ausspracheregeln, üben Redemittel in Alltagssituationen und führen einfache Dialoge. Eine Einführung in die Grundgrammatik sowie landeskundliche Informationen runden den Kurs ab.

#### Kurdisch Basiskurs A1.1

##### Online-Kurs

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sahin Kürküt

10x 2 Ustd. | EUR 192,00

**Fr 28.01.2022** | 18:15 – 19:45 Uhr

BDF **32021742** | Online

#### Kurdisch Basiskurs A1.2

##### Online-Kurs

##### Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sahin Kürküt

10x 2 Ustd. | EUR 192,00

**Fr 29.04.2022** | 18:15 – 19:45 Uhr

BDF **32022745** | Online

## Neugriechisch

### ▪ Neugriechisch Basiskurse

Jetzt mit uns Neugriechisch lernen.

Unsere Neugriechisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Griechisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Eine Einführung in die neugriechische Schrift ergänzt den Kurs.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozentinnen (aus Griechenland) und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

#### Neugriechisch Basiskurs A1.1 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Georgia Triantafyllidou  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 27.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021678** | Münsterstraße 304

Eleni Kotsikopoulou  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 02.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022680** | Münsterstraße 304

#### Neugriechisch Basiskurs A1.2 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

**Online-Kurs:**  
Georgia Triantafyllidou  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 27.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021680** | Online

Georgia Triantafyllidou  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022682** | Münsterstraße 304

#### Neugriechisch Basiskurs A1.3 Online-Kurs Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Georgia Triantafyllidou  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 28.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022684** | Online

### ▪ Neugriechisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

**Neugriechisch lernen A1.1  
Intensivkurs in einer Kleingruppe  
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**  
Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Neugriechisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge. Eine Einführung in die neugriechische Schrift ergänzt den Kurs.

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Georgia Triantafyllidou  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 04.04.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21282** | Münsterstraße 304

#### Neugriechisch Auffrischung und Konversation A2/B1 Online-Kurs

**Intensivkurs in einer Kleingruppe  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**  
Dieser Bildungsurlaub ist zur Auffrischung geeignet und richtet sich an Teilnehmende, die das Sprachniveau A2 erreicht haben. Ziel ist es, die griechische 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.

Lehrbuch: „Pame! A2“

Georgia Triantafyllidou  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 27.06.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21284** | Online



## Niederländisch

### ▪ Niederländisch Basiskurse

Jetzt mit uns Niederländisch lernen.

Unsere Niederländisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Niederländisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozentinnen und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen richtig Freude, so gelingt der Einstieg einfach und schnell.

#### Urlaub in den Niederlanden / Belgien – Reisewortschatz A1.1

Niederländisch für Anfängerinnen und Anfänger, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten.

Sie lernen die wichtigsten Vokabeln und Sätze für Ihren Urlaub in den Niederlanden oder Belgien und erhalten Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden.

Gabriele Dahlhoff

1x 5 Ustd. | EUR 29,00

**Sa 19.03.2022** | 10:30 – 14:45 Uhr  
BDF **32021652** | Münsterstraße 304

#### Niederländisch Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Dr. Anja van der Graaf

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 27.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021650** | Münsterstraße 304

Gabriele Dahlhoff

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mo 02.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022651** | Münsterstraße 304

#### Niederländisch Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Gabriele Dahlhoff

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021653** | Münsterstraße 304

Dr. Anja van der Graaf

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022654** | Münsterstraße 304

#### Niederländisch Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Gabriele Dahlhoff

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022657** | Münsterstraße 304

### ▪ Niederländisch Auffrischung und Konversation

Voraussetzung: A2-Kenntnisse (mündlich)

#### Niederländisch Auffrischung und Konversation A2 – Schnupperkurs

Sie können ein bisschen Niederländisch und lieben diese tolle Sprache, die dem Deutschen sehr ähnlich ist? Bei der ASG steht das Sprechen klar im Fokus: Frischen Sie jetzt Ihre Kenntnisse auf und probieren Sie sich im Schnupperkurs aus! Die Dozentin ist in „Niederländisch als Fremdsprache“ ausgebildet.

Gabriele Dahlhoff

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Do 10.02.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021655** | Münsterstraße 304

#### Niederländisch Auffrischung und Konversation A2

Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine.

Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

Gabriele Dahlhoff

8x 2 Ustd. | EUR 80,00

**Do 17.02.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021657** | Münsterstraße 304

### ▪ Niederländisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

#### Niederländisch lernen A1.1 Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Niederländisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Emilia van Liefland

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

**Mo–Fr 28.03.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21259** | Münsterstraße 304

Gabriele Dahlhoff

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

**Mo–Fr 27.06.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21267** | Münsterstraße 304

#### Niederländisch lernen A1.2

Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Niederländisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Gabriele Dahlhoff

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

**Mo–Fr 31.01.2022** | 09:00 - 14:00 Uhr  
BDF **32B21268** | Münsterstraße 304

## Persisch

### ▪ Persisch Basiskurse

Für Teilnehmende, die von Grund auf die persische Sprache lernen möchten mit dem Ziel, die „einfachsten“, zugleich aber die wichtigsten Sätze der Sprache zu verstehen und zu sprechen.

Sie lernen den Grundaufbau der persischen Sprache mit ihrer Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen ein Gefühl für deren Besonderheiten. Anhand der Lautschrift werden Sprachstrukturen erarbeitet und geübt.

#### Persisch Basiskurs A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

**Di 25.01.2022** | 19:35 – 21:05 Uhr

BDF **32021780** | Münsterstraße 304

#### Persisch Basiskurs A1.2

##### Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

###### Online-Kurs

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

**Mi 26.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32021782** | Online

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

**Di 03.05.2022** | 19:35 – 21:05 Uhr

BDF **32022782** | Münsterstraße 304

#### Persisch Basiskurs A1.3

##### Online-Kurs

##### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

**Mi 26.01.2022** | 19:40 – 21:10 Uhr

BDF **32021785** | Online

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

**Mi 04.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32022784** | Online

#### Persisch Basiskurs A1.4

##### Online-Kurs

##### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

**Mi 04.05.2022** | 19:40 – 21:10 Uhr

BDF **32022787** | Online

### ▪ Persisch Konversation

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der persischen Sprache an. Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine. Führen von Dialogen und Sprechen über alltägliche Themen.

#### Persisch Konversation B1

##### Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 200,00

**Di 25.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32021788** | Münsterstraße 304

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 200,00

**Di 03.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32022788** | Münsterstraße 304

### ▪ Persisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

#### Persisch lernen A1.1

##### Online-Kurs

##### Intensivkurs in einer Kleingruppe

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die persische Sprache und Schrift kennen zu lernen.

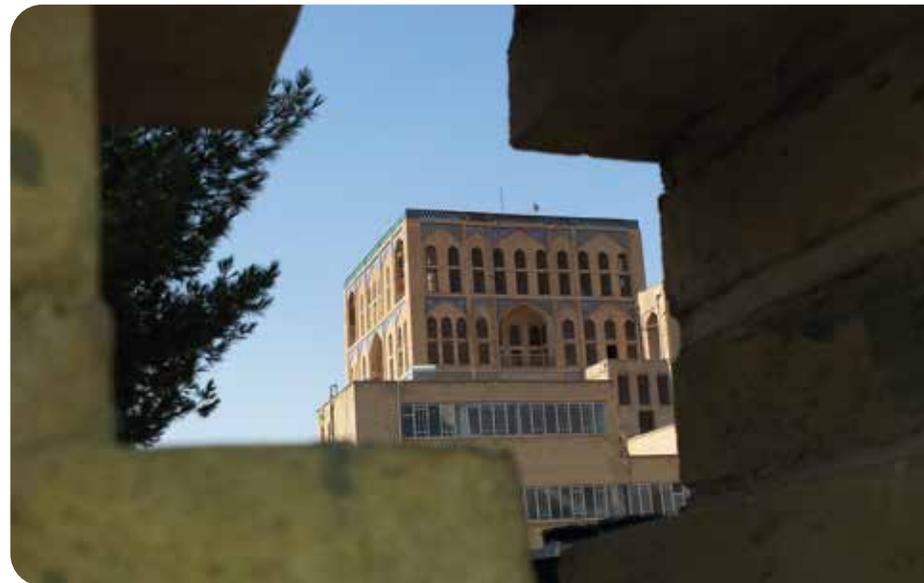
Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge, Einführung in die Schrift. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Persisch.

Homeira Ghaderi

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

**Mo–Fr 04.04.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B21294** | Online



## Portugiesisch

### ▪ Portugiesisch Basiskurse

Jetzt mit uns Portugiesisch lernen!

Unsere Portugiesisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Portugiesisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozentinnen und -dozenten (aus Portugal oder Brasilien) und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude.

So gelingt der Einstieg schnell und einfach.

#### Portugiesisch (Portugal) Basiskurs A1.1

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Passaporte para  
Português“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 26.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021604** | Münsterstraße 304

#### Portugiesisch (Portugal) Basiskurs A1.2

##### Online-Kurs Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Marina Ribeiro da Silva Schreiber  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 26.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021607** | Online

#### Portugiesisch (Portugal) Basiskurs A1.2

##### Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para  
Português“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 04.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022608** | Münsterstraße 304

#### Portugiesisch (Portugal) Basiskurs A1.3

##### Online-Kurs Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Marina Ribeiro da Silva Schreiber  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 26.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021609** | Online

**Mi 04.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022610** | Online

#### Portugiesisch (Portugal) Basiskurs A1.4

##### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Online-Kurs  
Marina Ribeiro da Silva Schreiber  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 04.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022613** | Online

### ▪ Portugiesisch Grundkurs

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der portugiesischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Erweitern Sie Ihre Portugiesischkenntnisse in einer entspannten Atmosphäre.

Voraussetzung: A1-Niveau

#### Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A2.1

##### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para  
Português A1/A2“

Rui Pedro Ferreira da Costa  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 26.01.2022** | 18:15 – 19:45 Uhr  
BDF **32021613** | Münsterstraße 304

#### Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A2.2

##### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para  
Português A1/A2“

Rui Pedro Ferreira da Costa  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 04.05.2022** | 18:15 – 19:45 Uhr  
BDF **32022617** | Münsterstraße 304

### ▪ Portugiesisch Auffrischung und Konversation

#### Portugiesisch (Brasilien) Auffrischung und Konversation A2

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A1 bis A2. Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

Rosana Bittencourt Lisboa-Bouleh  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mi 26.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021615** | Münsterstraße 304

**Mi 04.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022620** | Münsterstraße 304

#### Portugiesisch (Portugal) Auffrischung und Konversation B1

Online-Kurs  
Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1. Der perfekte Kurs, um Ihre Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und Ihre Portugiesischkenntnisse zu aktivieren.

Marina Ribeiro da Silva Schreiber  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Di 25.01.2022** | 19:00 – 20:30 Uhr  
BDF **32021618** | Online

**Di 03.05.2022** | 19:00 – 20:30 Uhr  
BDF **32022622** | Online

## ▪ Portugiesisch Konversation

### Portugiesisch (Portugal) Konversation B2/C1

#### Online-Kurs

#### Für Fortgeschrittene

Konversation über komplexere und aktuelle Themen. Sie wiederholen die schwierigeren Grammatikthemen, bauen Ihren Wortschatz weiter aus und perfektionieren Ihre Sprachkenntnisse.

Marina Ribeiro da Silva Schreiber  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021620** | Online

**Mo 25.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022625** | Online

## ▪ Portugiesisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

### Portugiesisch (Portugal) lernen A1.1

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfängerinnen und Anfänger, 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.

Lehrbuch: „Passaporte para  
Português A1/A2“

Rui Pedro Ferreira da Costa  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 04.07.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21255** | Münsterstraße 304

## Russisch

## ▪ Russisch Basiskurse

### Russisch lernen A1.1 – Schnupperwochenende

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen

An diesem Wochenende hören und sprechen wir ganz viel Russisch. Wir lernen die Grundlagen des Russischen sowie auch die kyrillische Schrift kennen und entdecken, dass sie gar nicht so kompliziert ist.

Irina Khizhnyak  
10x 2 Ustd. | EUR 44,00

**Fr 01.04.2022** | 17:00 – 19:30 Uhr  
**Sa 02.04.2022** | 10:30 – 14:45 Uhr  
BDF **32022790** | Münsterstraße 304

### Russisch Basiskurs A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen die Grundlagen des Russischen. Im Vordergrund steht der Spaß am Sprechen und am Klang der Sprache. Ergänzt wird der Kurs durch Einführung in die kyrillische Schrift.

Irina Khizhnyak  
8x 2 Ustd. | EUR 79,00

**Mo 02.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022793** | Münsterstraße 304

## Schwedisch

## ▪ Schwedisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

### Schwedisch lernen A1.1

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Liebhaberinnen und Liebhaber des Nordens bietet dieser Kurs einen guten Einstieg in die für Deutsche leicht lernbare Sprache.

Dieser Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Schwedisch 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: „Javisst! aktuell A1“

Prof. Dr. Frank Liedtke  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 25.04.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21270** | Münsterstraße 304

Unser Fremdsprachenunterricht  
ist lernerorientiert:

Der Unterricht in Kleingruppen  
(max. 8 Personen) gewährleistet,  
dass Ihre individuellen Bedürfnisse  
aufgegriffen werden.

## Spanisch

### ▪ Spanisch Basiskurse

Jetzt mit uns Spanisch lernen!

Unsere Spanisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Spanisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozentinnen und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen richtig Freude.

So gelingt der Einstieg schnell und einfach.

#### Urlaub in Spanien – Reisewortschatz A1.1

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Sie lernen die wichtigsten Vokabeln und Sätze für Ihren Urlaub in den spanischsprachigen Ländern und erhalten Gelegenheit das Gelernte anzuwenden.

Marta Sendino

1x 5 Ustd. | EUR 29,00

**Sa 19.03.2022** | 10:30 – 14:45 Uhr

BDF **32021402** | Münsterstraße 304

#### Spanisch Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Irina Roldan Calbo

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 27.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32021401** | Münsterstraße 304

Marta Sendino

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Di 03.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32022401** | Münsterstraße 304

#### Spanisch Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende  
mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Natalia Vich Redondo

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 27.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32021403** | Münsterstraße 304

Irina Roldan Calbo

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 27.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32021405** | Münsterstraße 304

**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32022403** | Münsterstraße 304

#### Spanisch Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

**Online-Kurs:**

Carina Peters

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Mi 26.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32021408** | Online

Natalia Vich Redondo

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32022404** | Münsterstraße 304

Irina Roldan Calbo

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 28.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32022407** | Münsterstraße 304

#### Spanisch Basiskurs A1.4

Online-Kurs  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Carina Peters

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 27.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32021410** | Online

**Mi 04.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32022410** | Online

## ▪ Spanisch Grundkurse

### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der spanischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

### Spanisch Grundkurs A2.1

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Marta Sendino  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 27.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021412** | Münsterstraße 304

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 27.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021418** | Münsterstraße 304

#### Online-Kurs:

Carina Peters  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022416** | Online

### Spanisch Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Marta Sendino  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 28.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022413** | Münsterstraße 304

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 28.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022420** | Münsterstraße 304

### Spanisch Grundkurs A2.3

#### Online-Kurs

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Maria Itarte  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021421** | Online

### Spanisch Grundkurs A2.4

#### Online-Kurs

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Maria Itarte  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 02.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022423** | Online

## ▪ Spanisch Aufbaukurse

### Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie erweitern Ihre Spanischkenntnisse, um verschiedene Situationen sprachlich zu meistern. Ziel ist die praktische Anwendung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

Voraussetzung: A2-Niveau

### Spanisch Aufbaukurs B1.2

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“

Elke Kaiser  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021424** | Münsterstraße 304

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mi 26.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021426** | Münsterstraße 304

### Spanisch Aufbaukurs B1.3

Lehrbuch: „Con gusto B1“

Elke Kaiser  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Di 25.01.2022** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF **32021429** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“

Elke Kaiser  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022426** | Münsterstraße 304

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Mi 04.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022429** | Münsterstraße 304

### Spanisch Aufbaukurs B1.4

Lehrbuch: „Con gusto B1“

Elke Kaiser  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Di 03.05.2022** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF **32022431** | Münsterstraße 304

## ▪ Spanisch Konversation

### Spanisch Konversation A2/B1

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1. Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

#### Vormittags:

Patricia Hellwag  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 26.01.2022** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF **32021444** | Münsterstraße 304

#### Online-Kurs:

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 17:45 – 19:15 Uhr  
BDF **32021440** | Online

#### Vormittags:

Patricia Hellwag  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 27.04.2022** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF **32022446** | Münsterstraße 304

#### Online-Kurs:

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 25.04.2022** | 17:45 – 19:15 Uhr  
BDF **32022443** | Online

### Spanisch Konversation B1

Sie lieben die spanischsprachige Kultur und ihre Menschen? Im Konversationskurs unterhalten Sie sich über verschiedene Themen und verbessern so Ihre Ausdrucksfähigkeit. In Dialogen und Diskussionen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Spanischkenntnisse aktiv anzuwenden.

#### Online-Kurs:

Cristina Bevilacqua-Kaysers  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32021456** | Online

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 25.01.2022** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF **32021450** | Gerresheimer Straße 90

#### Online-Kurs:

Marta Sendino  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 25.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021453** | Online

#### Vormittags:

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 26.01.2022** | 11:30 – 13:00 Uhr  
BDF **32021433** | Gerresheimer Straße 90

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 26.01.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32021461** | Gerresheimer Straße 90

#### Online-Kurs:

Cristina Bevilacqua-Kaysers  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 25.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022458** | Online

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 26.04.2022** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF **32022452** | Gerresheimer Straße 90

#### Online-Kurs:

Marta Sendino  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 03.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022455** | Online

#### Vormittags:

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 04.05.2022** | 11:30 – 13:00 Uhr  
BDF **32022435** | Gerresheimer Straße 90

Maria Jesus Sanchez-Fernandez  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 27.04.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32022462** | Gerresheimer Straße 90

### Spanisch Konversation B1/B2

#### Für Fortgeschrittene

Anhand komplexer Texte erweitern Sie Ihren Wortschatz und perfektionieren Ihre Ausdrucksfähigkeit. Sie tauschen sich auf Spanisch aus und diskutieren über aktuelle und anspruchsvolle Themen.

Patricia Hellwag

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32021463** | Gerresheimer Straße 90

#### Vormittags:

Patricia Hellwag  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 26.01.2022** | 11:15 – 12:45 Uhr  
BDF **32021464** | Münsterstraße 304

Patricia Hellwag

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 25.04.2022** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32022463** | Gerresheimer Straße 90

#### Vormittags:

Patricia Hellwag  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mi 27.04.2022** | 11:15 – 12:45 Uhr  
BDF **32022464** | Münsterstraße 304

**Spanisch Konversation B2****Für Fortgeschrittene**

Anhand komplexer Texte erweitern Sie Ihren Wortschatz und perfektionieren Ihre Ausdrucksfähigkeit. Sie tauschen sich auf Spanisch aus und diskutieren über aktuelle und anspruchsvolle Themen.

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 25.01.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

BDF **32021465** | Gerresheimer Straße 90

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Di 26.04.2022** | 18:30 – 20:00 Uhr

BDF **32022466** | Gerresheimer Straße 90

**Sonntags-Termine:**

1x monatlich, in Absprache

3x 4 Ustd. | EUR 99,00

**So 23.01.2022** | 09:30 – 12:30 Uhr

BDF **32021473** | Gerresheimer Straße 90

**So 24.04.2022** | 09:30 – 12:30 Uhr

BDF **32022475** | Gerresheimer Straße 90

**Spanisch Konversation B2/C1****Für Fortgeschrittene**

Anhand komplexer Texte erweitern Sie Ihren Wortschatz und perfektionieren Ihre Ausdrucksfähigkeit. Sie tauschen sich auf Spanisch aus und diskutieren über aktuelle und anspruchsvolle Themen.

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

**Mo 24.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32021467** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 24.01.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32021470** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 25.04.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32022469** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 25.04.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32022472** | Gerresheimer Straße 90

**▪ Spanisch Bildungsurlaub**

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

**Spanisch lernen A1.1****Intensivkurs in einer Kleingruppe****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Spanisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Marta Sendino

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

**Mo–Fr 01.08.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B21235** | Münsterstraße 304

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

**Mo–Fr 20.06.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B21236** | Münsterstraße 304

**Spanisch für Karnevalsmuffel A1****Intensivkurs in einer Kleingruppe**

Für alle Karnevalsmuffel, die sich an den jecken Tagen lieber verziehen und etwas Nützliches machen möchten, wie Spanisch lernen!

Lernen Sie von Grund auf systematisch Spanisch, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Patricia Hellweg

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

**Mi–Mi 23.02.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B21232** | Münsterstraße 304

### Spanisch Auffrischung und Konversation A1

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A1). Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert. Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Voraussetzung: abgeschlossenes A1-Niveau

Marta Sendino  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 31.01.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21238** | Münsterstraße 304

### Spanisch Auffrischung und Konversation A2

#### Intensivkurs in einer Kleingruppe

Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A2). Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert. Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Voraussetzung: abgeschlossenes A2-Niveau

Marta Sendino  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 21.03.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21239** | Münsterstraße 304

### Spanisch Perfeccionamiento B1/B2 Intensivkurs in einer Kleingruppe

Auffrischung und Konversation über Kultur, Filme und aktuelle Themen. Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine sowie Wiederholung folgender Grammatikthemen: subjuntivo presente, preterito perfecto und imperfecto. Die Teilnehmenden trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf.

Voraussetzung: mindestens B1-Kenntnisse (mündlich) in Spanisch

Patricia Hellwag  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 17.01.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21240** | Münsterstraße 304  
**Mo–Fr 01.08.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21242** | Münsterstraße 304

## Türkisch

### ▪ Türkisch Basiskurse

Jetzt mit uns Türkisch lernen!

Unsere Türkisch-Basiskurse eignen sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Türkisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Dank unseren hochqualifizierten Sprachdozentinnen (aus der Türkei) und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude.

So gelingt der Einstieg schnell und einfach.

#### Türkisch Basiskurs A1.1 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Sema Bozkurt  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mo 16.05.2022** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32022723** | Münsterstraße 304

#### Türkisch Basiskurs A1.2 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Eda Maciazka  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 26.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021720** | Münsterstraße 304

#### Türkisch Basiskurs A1.3 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

**Online-Kurs:**  
Sema Bozkurt  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Di 25.01.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32021726** | Online

Eda Maciazka  
10x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Mi 04.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022725** | Münsterstraße 304

Viele unserer Dozentinnen und Dozenten sind Muttersprachlerinnen und Muttersprachler, sie können die sprachlichen Feinheiten in besonderer Weise vermitteln.

### ▪ Türkisch Grundkurs

Sie eignen sich die Grundlagen der türkischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

#### Türkisch Grundkurs A2.1

**Online-Kurs**  
**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Sema Bozkurt  
10x 2 Ustd. | EUR 121,00  
**Di 17.05.2022** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32022729** | Online

### ▪ Türkisch für Fortgeschrittene

Sie perfektionieren Ihre Türkischkenntnisse, sprechen über komplexe Themen und wiederholen schwierige Grammatikthemen.

#### Türkisch für Fortgeschrittene B2

Sema Bozkurt  
10x 2 Ustd. | EUR 165,00 | Kleingruppe  
**Mi 26.01.2022** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF **32021730** | Münsterstraße 304

**Mi 18.05.2022** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF **32022733** | Münsterstraße 304

### ▪ Türkisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

#### Türkisch lernen A1.1

**Online-Kurs**  
**Intensivkurs in einer Kleingruppe**  
**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**  
Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Türkisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Sema Bozkurt  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo–Fr 02.05.2022** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B21292** | Online



## Sprachkurse für Kinder und Jugendliche

Schülerermäßigung bereits inbegriffen

### Englisch für Schülerinnen und Schüler

#### Grammatik und Konversation

Schulische Unterrichtsinhalte sowie Grammatik werden nach Absprache mit den Teilnehmenden aufgefrischt, Sprachhemmungen werden abgebaut und Konversation wird geübt.

#### 5. bis 6. Klasse – Osterferien

Hans-Jürgen Gürke

4x 4 Ustd. | EUR 96,00

**Di-Fr 19.04.2022** | 09:00 – 12:00 Uhr  
BDF **92020050** | Münsterstraße 304

#### 7. bis 9. Klasse – Osterferien

Mark Seebürger

4x 4 Ustd. | EUR 96,00

**Di-Fr 19.04.2022** | 10:00 – 13:00 Uhr  
BDF **92020051** | Münsterstraße 304

#### 9. Klasse

10x 2 Ustd. | EUR 165,00

**Sa 22.01.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
BDF **92020001** | Münsterstraße 304

**Sa 30.04.2022** | 10:00 – 11:30 Uhr  
BDF **92020002** | Münsterstraße 304

### 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 6 und 8 Jahren

Durch Spiele, Musik, Kurzgeschichten und Märchen werden die Kinder ermutigt, das Lesen zu üben, ihre ersten Wörter und Sätze zu produzieren und neue Aspekte der portugiesischsprachigen Kultur zu entdecken.

Fernanda Mendes dos Reis

12x 2 Ustd. | EUR 165,00

**Fr 21.01.2022** | 16:30 – 18:00 Uhr  
BDF **92020031** | Gerresheimer Straße 90

Fernanda Mendes dos Reis

8x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Fr 29.04.2022** | 16:30 – 18:00 Uhr  
BDF **92020033** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren

Mittels moderner Lehrmethoden wird die Gruppe ermutigt, Konversation sowie Lesen und Schreiben zu üben, um so ihre Kenntnisse über die portugiesischsprachige Kultur zu erweitern.

Cristina Frech

12x 2 Ustd. | EUR 165,00

**Fr 21.01.2022** | 16:30 – 18:00 Uhr  
BDF **92020032** | Gerresheimer Straße 90

Cristina Frech

8x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Fr 29.04.2022** | 16:30 – 18:00 Uhr  
BDF **92020034** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Die Schülerinnen und Schüler lesen und schreiben auf Portugiesisch, üben Konversation und erweitern ihren Wortschatz. So lernen sie ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und sie erfahren mehr über die portugiesischsprachige Kultur.

Sie kommen mit verschiedenen Texten in Kontakt, die ihnen helfen die Grammatik und die portugiesische Sprache mit ihren sprachlichen Variationen besser zu verstehen.

Cristina Frech

12x 2 Ustd. | EUR 165,00

**Di 18.01.2022** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF **92020029** | Gerresheimer Straße 90

Cristina Frech

8x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Di 03.05.2022** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF **92020030** | Gerresheimer Straße 90

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

## Deutsch / Integration

Diese Maßnahmen werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

### ▪ Integrationskurse BAMF

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Im Sprachkurs lernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1. Das bedeutet, sie können sich im Alltag zurechtfinden und sprachlich selbständig handeln. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ ab.

Im Orientierungskurs erfahren die Teilnehmenden, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind, sie erhalten Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Der Kurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab.

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen und sich persönlich anmelden.

Alle Niveaustufen starten einmal pro Monat. Den genauen Termin erfahren Sie bei der Anmeldung.

#### Persönliche Anmeldung

Montag bis Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr  
Donnerstag: 09:00 – 17:00 Uhr  
Freitag: geschlossen

Münsterstraße 304,  
40470 Düsseldorf

#### Kostenlose Einstufung und Beratung

Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr

Münsterstraße 304,  
40470 Düsseldorf

Mittwoch: 14:00 – 15:30 Uhr

Rather Familienzentrum®  
Rather Kreuzweg 43,  
40472 Düsseldorf

### ▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)

Diese Maßnahmen werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Wir bieten regelmäßig Kurse für berufsbezogene Deutschsprachförderung für die Zielsprachniveaus B2 und C1 an. Sie richten sich ausschließlich an Teilnehmende, die Verpflichtungen / Berechtigungen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder des BAMF haben.

In der Regel sind die Kurse für die Teilnehmenden gebührenfrei; im Einzelfall können Gebühren anfallen. Die B2-Kurse umfassen 400 UE (Unterrichtseinheiten) oder mit Brückenelement 500 UE. C1-Kurse umfassen 400 UE.

Neben der Grammatik lernen die Teilnehmenden vor allem den Wortschatz, der für den Beruf benötigt wird. Die Kurse schließen mit der B2-Prüfung bzw. C1-Prüfung ab.

Bücher werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. B2- Kurse werden sozialpädagogisch begleitet.

Unsere aktuellen Kurse finden Sie unter:  
[www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

oder im Kursnet unter:  
<https://kursnet-finden.arbeitsagentur.de>

#### Persönliche Anmeldung

4 Wochen vor Kursbeginn  
Gerresheimer Straße 90, Raum EG 04

#### Kostenlose Einstufung

Dienstag: 13:30 Uhr  
Letzte Testausgabe: 13:50 Uhr

Für Rückfragen kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail.

Telefon: 0211 1740-174

E-Mail: [deufoev@asg-bildungsforum.de](mailto:deufoev@asg-bildungsforum.de)

**ASG  
Arbeitsgemeinschaft  
Sozialpädagogik und  
Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

Stand: 1. Dezember 2021

**Geltungsbereich:**

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmenden an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

**Anmeldung:**

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen. Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung oder die bei uns erhältlichen Anmeldeformulare.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

**Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern:**

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchengemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

**Online-Anmeldung:**

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons „kostenpflichtige Bestellung“ geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab.

Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

**Zahlungsweise:**

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftinzug.

Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

**SEPA-Lastschriftinzug:**

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE49ZZZ00000559844 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug bzw. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigen Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

**Banküberweisung:**

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

**Ratenzahlung:**

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

**Widerrufsrecht:**

Sie haben ein zweiwöchiges Widerrufsrecht. Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

**Widerrufsfolgen:**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten.

Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

**Besondere Hinweise:**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

**Mahnverfahren:**

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 3,00 Euro und für eine weitere Mahnung 6,00 Euro.

**Erstattung:**

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

**Kursrücktritt / -abmeldung:**

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen.

Unabhängig vom gesetzlichen Widerrufsrecht gewähren wir eine Rücktrittsfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen.

Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

**Ermäßigungen / Erstattungen:**

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmenden sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmenden, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

**Teilnahmeentgelte:**

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) umfasst 45 Minuten. Eine Zeitstunde (Zstd.) umfasst 60 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

**Wechsel der Kursleitung:**

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

**Terminänderung:**

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

**Mindestteilnehmerzahl:**

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

**Mindestalter der Teilnehmenden:**

Das ASG-Bildungsforum ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmende ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre.

Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich. Bei entsprechend ausgewiesenen Veranstaltungen (z. B. Schülerkurse) können Minderjährige durch Anmeldung der Erziehungsberechtigten teilnehmen.

**Haftung und Datenschutz:**

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

**Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen:**

Audiomitschnitte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

**Digitale Kursangebote:**

Jeder Teilnehmer ist für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet-Zugangs (Hardware, TK-Anschlüsse, etc.) und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten des Bildungswerkes notwendigen technischen Einrichtungen und Software (insbesondere Webbrowser) selber und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich.

**Fundsachen:**

Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

# Datenschutz- informations- pflichten

## Datenschutzinformationspflichten

Verantwortlicher:

**Arbeitsgemeinschaft  
Sozialpädagogik und  
Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

E-Mail: [info@asg-bildungsforum.de](mailto:info@asg-bildungsforum.de)

### Betrieblicher Datenschutz:

Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik  
und Gesellschaftsbildung, Gerresheimer  
Straße 90, 40233 Düsseldorf

E-Mail:

[datenschutz@asg-bildungsforum.de](mailto:datenschutz@asg-bildungsforum.de)

### Datenkategorien:

Im Rahmen des Anmeldeprozesses können Ihre Stammdaten (Vor-/Nachname, Anschrift, Kontaktdaten) abgefragt werden. Zusätzlich können vor und während der Veranstaltung weitere Daten wie z.B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Foto-, Ton und Videoaufnahmen von Ihnen verarbeitet werden.

Die Abfrage Ihrer personenbezogenen Daten kann abhängig vom Veranstaltungsformat variieren und wird durch entsprechende Pflicht- und optionale Angaben im Anmeldeverfahren kenntlich gemacht.

### Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung:

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und

- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.

- Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter) oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen, zur Aufnahmen, Verarbeitung, Veröffentlichung von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.

- Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z.B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken.

Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der internen EDV-Abteilung betreut.

---

#### **Weitergabe an Dritte:**

Eine Weitergabe Ihrer Angaben an Dritte erfolgt nur auf gesetzlicher Grundlage bzw. auf Basis Ihrer ausdrücklichen Einwilligung und erfolgt nicht zu Werbezwecken.

Sollte die Verarbeitung auf Basis einer gemeinsamen Verantwortung gemäß § 28 KDG erfolgen, werden die Verantwortlichkeiten mit den Kooperations-/Vertragspartnern vertraglich geregelt und die Betroffenen rechtzeitig und transparent darüber informiert.

#### **Geplante**

##### **Datenübermittlung an Drittstaaten:**

Grundsätzlich wird keine Datenübermittlung an Drittländer vorgenommen. Sollte jedoch eine Datenübermittlung (z. B. im Zusammenhang mit bestimmten Online-Videokonferenzen) in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR erfolgen, wird diese gegenüber dem Betroffenen rechtzeitig offengelegt.

#### **Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten:**

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten von uns so lange gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke erforderlich sind.

#### **Automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling:**

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

#### **Ihre Rechte als betroffene Person nach §§ 17 bis 25 KDG:**

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

#### **Widerrufsrecht bei Einwilligung, § 8 Abs. 6 KDG:**

Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird dadurch nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere Nutzung Ihrer Daten.

#### **Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde:**

Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ)  
- Körperschaft des öffentlichen Rechts,  
Brackeler Hellweg 144, 44291 Dortmund

Telefon: 0231 138985-0,  
E-Mail: [info@kdsz.de](mailto:info@kdsz.de)  
[www.katholisches-datenschutzzentrum.de](http://www.katholisches-datenschutzzentrum.de)

**Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de) im Bereich Datenschutzerklärung.**



## **ASG-Bildungsforum**

Gerresheimer Straße 90

40233 Düsseldorf

Telefon 0211 1740-0

Fax 0211 1740-222

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

Ihre Daten werden elektronische gespeichert  
und nur für interne Zwecke verwendet.

## **Bankverbindung ASG-Bildungsforum**

Stadtsparkasse Düsseldorf

## **ASG-Bildungsforum**

Postfach 10 13 51

40004 Düsseldorf

Bildungswerk (BDF)

IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06

BIC: DUSSEDDXXX

Familienbildung (SDF)

IBAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64

BIC: DUSSEDDXXX