

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

was treibt uns eigentlich an, ein neues Programm zu präsentieren? Es ist die Freude daran, für ein gutes Miteinander zu sorgen, für Verständigung über soziale, kulturelle und religiöse Grenzen hinweg.

Nachdem wir im November 2022 die Ausstellung "Gesichter und Geschichten – 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland" an unserem Flingeraner Standort zu Gast hatten, werden wir im April die Ausstellung "Weltreligionen – Weltfrieden – Weltethos" der Stiftung Weltethos zeigen.

Der Stiftungsgründer und Theologe Hans Küng beschrieb seine Weltethos-Idee 1990 so: "Ohne einen minimalen Grundkonsens bezüglich bestimmter Werte, Normen und Haltungen ist weder in einer kleineren noch in einer größeren Gemeinschaft ein menschenwürdiges Zusammenleben möglich. Ohne einen solchen Grundkonsens, der immer neu im Dialog zu finden ist, kann auch eine moderne Demokratie nicht funktionieren."

Dafür braucht es ein Interesse an anderen Kulturen, einen Dialog der Kulturen und ein gegenseitiges Verständnis. All dies will die ASG fördern. In unseren Kursen und Veranstaltungen schaffen wir Möglichkeiten des Dialogs und der Begegnung von Kulturen – beispielsweise in unseren Deutsch- und Integrationskursen, in unseren Eltern-Kind-Kursen oder in unseren Sportangeboten.

Insbesondere unser umfangreiches Angebot an Sprachkursen fördert das gegenseitige Verstehen. So haben wir neben Weltsprachen wie Englisch, Französisch, Arabisch oder Spanisch zum Beispiel auch Hebräisch, Persisch, Niederländisch oder Japanisch im Programm.

Außerdem laden wir wieder zu Exkursionen nach nah und fern ein. Sei es zu den alten Römern nach Xanten oder mit unserem Partner geopuls nach Malta oder Kuba, um nur einige Beispiele zu nennen. Aber auch in Düsseldorf kann man Neues genießen. Unsere Kochkurse laden zum Entdecken der orientalischen, französischen oder indischen Küche ein.

Um den Dialog über Werte geht es vor allem in unserem vielfältigen Angebot zu den Themen "Glaube und Leben", "Gesellschaftsbildung" und "Familien und Generationen". Im Bereich "Familie und Generationen" kooperieren wir mit fast 30 Familienzentren im gesamten Düsseldorfer Stadtgebiet.

Wir freuen uns auf viele Begegnungen, gute Dialoge und neue Erkenntnisse!

Zu guter Letzt empfehlen wir einen regelmäßigen Blick auf unsere Homepage www.asg-bildungsforum.de. Dort finden Sie weitere interessante Kursangebote.

Im Namen aller Mitarbeitenden
und Dozierenden

Petra Budde Samuel Olbermann
Vorständin Vorstandsvorsitzender

Allgemeines

Kontakt Impressum	8
Öffnungszeiten	9
AGB	246
Datenschutz- informationspflichten	250
Anmeldekarte	253

Berufs- und Arbeitsleben

Beruf	10
▪ Rhetorik und Kommunikation	11
▪ Softskills und Management	13
▪ Stressbewältigung	15
Bildungsurlaub	16
IT und Digitales	18
▪ Office-Programme	18
▪ Tastschreiben	19
Erziehung und Soziales	20
▪ Kindertagespflege	20
▪ Soziale Arbeitsfelder / SchulTag ...	26
▪ Kursleitung	30

Familie und Generationen

Ehevorbereitung	33
Ehe und Partnerschaft	35
Geburt	37
Eltern-Kind-Kurse	42
▪ Spielgruppen: Pikler und Co.	42
▪ Loslösegruppe und Vorkindergarten	51
▪ Bewegung	52
▪ Musik	58
▪ Kreativität	61
▪ Natur-Verliebt	68
▪ Kochen und Backen	70
Elterncafés und offene Treffs	72
Für Eltern: Erziehungsfragen und Gesundheitsthemen	77
Kinder und Jugendliche	86
Senioren	87

Gesellschaftsbildung

Geschichte	89
Ehrenamt	90
Gesellschaft und Soziales	90
▪ Politik und Wirtschaft	91
▪ Umwelt	92
Medienwerkstatt	95

Glauben und Leben

Religion und Spiritualität	97
▪ Forum Eller	98
▪ Interreligiöser Dialog	99
▪ Schöpfungsverantwortung	101
Philosophie und Existenzfragen	102

Gesundheit und Sport

Entspannung und Yoga	105
▪ Entspannung: Innere Balance ...	105
▪ Meditation	109
▪ Yoga-Workshops	111
▪ Yoga-Kursreihen	112
Sport / Bewegung / Tanz	118
▪ Body Fit	118
▪ Body-Styling	119
▪ Functional Training	120
▪ Fit im Alltag	121
▪ Pilates	122
▪ Körpertraining	125
▪ Gymnastik ab 50	126
▪ Spezielles	128
▪ Wirbelsäulengymnastik	129
▪ Rückengymnastik	129
▪ Tanz	130
▪ Kinderschwimmen	131
▪ Aquafitness	132
▪ Wassergymnastik	134

Kochen und Ernährung

Kochen und Ernährung	137
▪ Basiswissen	137
▪ Internationale Küche	138
▪ Singles, Paare und mehr...	144
▪ Spezialitäten	146
▪ Gesundheitswissen	147
▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich.....	149

Kunst, Kultur & Kreativität

Studienreisen	150
Exkursionen und Stadtführungen	154
Literatur	158
Musik machen	162
Nähen / Textiles Gestalten	164
Zeichnen und Malen	170
▪ Workshops.....	170
▪ Kursreihen	171
Meisterklassen	173
Kunsth Handwerk	176
▪ Workshops.....	176
▪ Kursreihen	177

Sprachen und Integration

Arabisch	180
Chinesisch	182
Englisch	184
Französisch	199
Griechisch	204
Hebräisch	207
Italienisch	210
Japanisch	214
Niederländisch	216
Persisch	219
Portugiesisch	222
Rumänisch	228
Russisch	229
Spanisch	231
Türkisch	242
Deutsch / Integration	244
▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)	245

Impressum

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

Vorstand

Dr. Samuel Olbermann
Vorstandsvorsitzender

Petra Budde
Vorständin

Auflage des Programmhefts:
11.000

Druck:
parzeller print & media GmbH & Co. KG

Gestaltung / Layout:
Philipp Steuerwald

Bildthema:
Sarah Lüttgen-Karimi
Philipp Steuerwald

Unser Programmheft haben wir
größtenteils mit selbst erstellten
Fotos illustriert.

Erscheinungsdatum:
Dezember 2022

Kurszugehörigkeit:
2301 = ASG-Bildungswerk
2302 = ASG-Familienbildungsstätte

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001



Öffnungszeiten

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

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

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

ASG-Sprachenzentrum

Münsterstraße 304
40470 Düsseldorf

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

Beratung Fremdsprachen:

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

Beratung Deutsch:

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

Einstufung Deutsch:

Do: 15:00 – 16:30 Uhr

Gerne beraten wir Sie nach
Terminvereinbarung auch außerhalb
dieser Zeiten.

Bankverbindung

ASG-Bildungsforum
Stadtsparkasse Düsseldorf

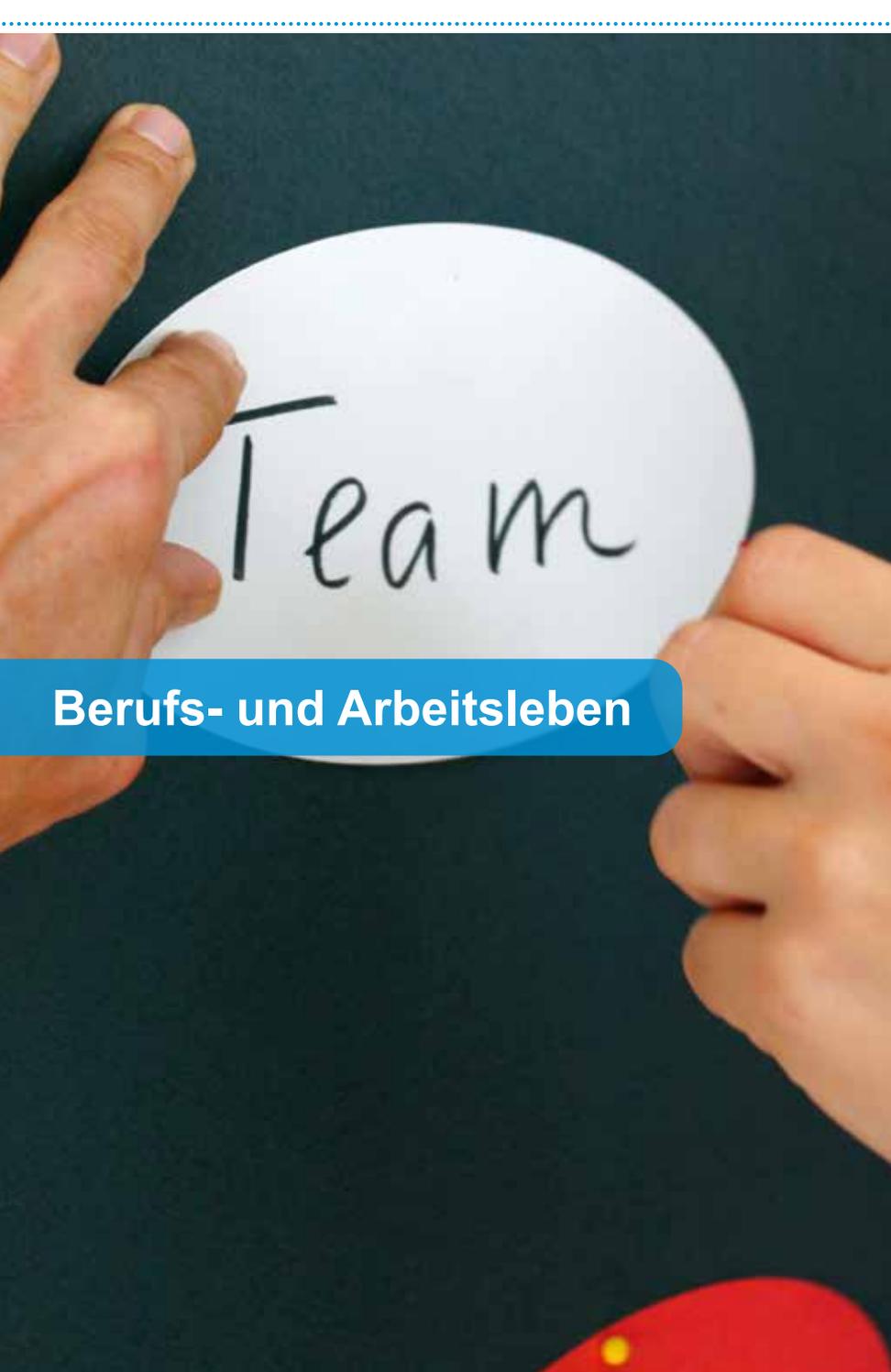
Bildungswerk (BDF)
IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06
BIC: DUSSEDDXXX

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

Schriftliche Anmeldung

ASG-Bildungsforum
Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

E-Mail: asg@asg-bildungsforum.de
www.asg-bildungsforum.de



Berufs- und Arbeitsleben

Rhetorik und Kommunikation

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vorhandenes Wissen wird aktualisiert und aufgefrischt.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom
4 Termine | EUR 79,00

Mo, ab 06.03.23 | 18:00 – 20:15 h
2301230003 | Gerresheimer Straße 90

Anleitung zur wirkungsvollen Rede

Für Berufsalltag und Familienleben

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

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom
2 Termine | EUR 115,00

Sa, 20.05.23 | 09:00 – 16:30 h

So, 21.05.23 | 09:00 – 16:30 h

2301230015 | Gerresheimer Straße 90

Humorvoller Einstieg in alltägliche Wortgefechte

Schlagfertigkeit für Beruf und Alltag

Wer in schwierigen Situationen schlagfertig reagiert, gilt als humorvoll, wortgewandt, rhetorisch überlegen und selbstbewusst.

Dieses Seminar wendet sich an alle, die ihre Meinung in Besprechungen und Diskussionen selbstsicher vertreten wollen, indem sie Manipulationen erkennen, die eigene Position überzeugend begründen und unfaire Angriffe souverän abwehren.

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

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom
1 Termin | EUR 59,00

Sa, 03.06.23 | 09:00 – 16:30 h
2301230013 | Gerresheimer Straße 90

Rhetorik – mehr Ausdruck und Kraft für Ihre persönliche Präsenz

Bildungsurlaub: Überzeugend! In Vortrag und Gespräch

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

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

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom
5 Termine | EUR 320,00
Mo–Fr, ab 12.06.23 | 09:00 – 15:00 h
2301230002 | Gerresheimer Straße 90

Softskills und Management

Motivation – verstehen und nutzen

Sich selbst und andere bewegen

Unser Verhalten hängt von vielen Faktoren ab. Änderungen sind oft nicht einfach zu etablieren. Das kann jeder bestätigen, der mal mühsam versucht hat, weniger zu essen oder mehr Sport zu treiben.

Dennoch hat die Psychologie schon viel herausgefunden, wie Motivation funktioniert und wie man sie beeinflussen kann.

Sabine Neugebauer, Dipl.-Psych.
2 Termine | EUR 170,00

Sa, 20.01.23 | 10:00 – 17:30 h
So, 21.01.23 | 10:00 – 17:30 h
2301240003 | Gerresheimer Straße 90

Gut und sicher entscheiden Entscheidungstechniken – Basisseminar

Lernen Sie das Handwerkszeug, um einen Entscheidungsweg bewusst zu gestalten.

Geht es um eine Ja / Nein-Entscheidung? Oder ist zwischen verschiedenen Alternativen auszuwählen? Für jede Situation bekommen Sie Vorschläge an die Hand, um die Entscheidung zu strukturieren und zu erkennen, was besser für Sie ist.

Sabine Neugebauer, Dipl.-Psych.
2 Termine | EUR 170,00

Sa, 11.02.23 | 10:00 – 17:30 h
So, 12.02.23 | 10:00 – 17:30 h
2301240005 | Gerresheimer Straße 90

Auch interessant: "Englisch für den Beruf" auf Seite 195

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.-Soz.-Wiss.
2 Termine | EUR 280,00

Sa, 01.04.23 | 09:00 – 16:30 h
So, 02.04.23 | 09:00 – 16:30 h
2301240002 | 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.-Soz.-Wiss.
2 Termine | EUR 280,00

Sa, 12.08.23 | 09:00 – 16:30 h
So, 13.08.23 | 09:00 – 16:30 h
2301240004 | Gerresheimer Straße 90

Storytelling Die Kunst des Erzählens

Die Kunst des Erzählens erlebt in unserem digitalisierten Zeitalter eine Renaissance. Die Konkurrenz um die Aufmerksamkeit der Zuhörer ist groß. Eine kluge Unterhaltungsführung hilft jedoch, die Hörer zu binden und verschafft dem Sprecher Individualität. Mit passenden Geschichten lassen sich auch komplexe Sachverhalte verständlich machen und fesselnde Beispiele bleiben in Erinnerung. Dieser Workshop vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse zu einem adäquaten Storytelling und macht Sie mit den wichtigsten Techniken vertraut.

Karen Hempel
1 Termin | EUR 170,00
Sa, 22.04.23 | 09:30 – 17:00 h
2301230012 | Gerresheimer Straße 90

Stressmanagement

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
2 Termin | EUR 270,00
Sa, 06.05.23 | 09:00 – 16:00 h
So, 07.05.23 | 09:00 – 16:00 h
2301230006 | 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
1 Termin | EUR 52,00
Sa, 25.03.23 | 09:30 – 17:00 h
2301240006 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

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

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

Bitte informieren Sie ihren Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vorab.

Weitere Informationen:
Telefon 0211 1740-0

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

Beruf

- Rhetorik – mehr Ausdruck und Kraft für Ihre persönliche Präsenz
2301230002 12

Computer und EDV

- Word: Geschäftsbriefe DIN-konform schreiben
2301210001 18
- Word: Serienbriefe aus Textbausteinen
2301210002 18
- Word-Lehrgang
2301210008 18
- PowerPoint-Lehrgang
2301210009 19
- 10-Finger-Tast schreiben
2301210003 19

Entspannung und Yoga

- Focusing: Der Körper weiß den nächsten Schritt
2302661874 108
- Ganzheitliches Stressmanagement mit Ayurveda und Achtsamkeit
2302662955 108
- In der Ruhe liegt die Kraft
2302662877 109
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)
2302661950 109

Sprachen und Integration

- Arabisch lernen A1.1
2301321980 181
- Arabisch lernen – Konversation A1
2301322974 181
- Chinesisch lernen A1
2301321983 183
2301322994 183
- Englisch lernen A1.1
2301322901 198
- Basic English A1.2
2301321905 198
- Brushup your English – Conversation and Grammar A2
2301322917 198
- Französisch lernen A1
2301322924 203
- Französisch lernen A1.2
2301322927 203
- Französisch lernen A2
2301321935 203
- Französisch Auffrischung und Konversation B1
2301322930 203
- Griechisch lernen A1 – Online-Kurs
2301321971 206
- Hebräisch lernen A1
2301323988 209
- Italienisch lernen A1.1
2301321950 213
2301322945 213
- Italienisch Auffrischung und Konversation A2
2301322947 213
- Japanisch lernen A1
2301322990 215
- Niederländisch lernen A1
2301321966 218
2301322965 218
2301322968 218
- Niederländisch Auffrischung und Konversation A2
2301322970 218
- Persisch lernen A1 – Online-Kurs
2301321977 221
2301322986 221
- Portugiesisch (Brasilien) lernen A1
2301322950 226
- Rumänisch lernen A1
2301322996 228
2301322998 228
- Spanisch lernen A1
2301321940 241
2301322933 241
- Spanisch lernen A1.2
2301321943 241
- Spanisch Auffrischung und Konversation A2
2301322936 241
- Türkisch lernen A1
2301322983 243

Office-Programme

Word: Geschäftsbriefe DIN-konform schreiben Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

In diesem Kurs werden die "Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung", DIN 5008:2020, ausführlich erklärt und kommentiert. Neben zahlreichen Briefmustern und Briefaufgaben zur Geschäftskorrespondenz werden halbprivate Briefe, innerbetriebliche Schreiben, Texte in Tabellenform usw. behandelt.

Voraussetzung: Kenntnisse in Word

Manfred Sahlender

3 Termine | EUR 144,00

Mo, 16.01.23 | 09:00 – 14:00 h

Di, 17.01.23 | 09:00 – 14:00 h

Mi, 18.01.23 | 09:00 – 14:00 h

2301210001 | Gerresheimer Straße 90

Word: Serienbriefe aus Textbausteinen Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Textbausteine rationalisieren die Schreibearbeit ganz enorm! Um einen "individuellen" Brief zu erstellen, braucht der Anwender die zuvor gespeicherten, Textabschnitte nur auf den Bildschirm holen, mit Variablen zu ergänzen und auszudrucken. Ideal für Serienbriefe aus Word.

Manfred Sahlender

3 Termine | EUR 144,00

Mo, 13.02.23 | 09:00 – 14:00 h

Di, 14.02.23 | 09:00 – 14:00 h

Mi, 15.02.23 | 09:00 – 14:00 h

2301210002 | Gerresheimer Straße 90

Word-Lehrgang Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

In dem Kurs lernen Sie die Benutzeroberfläche von Word kennen. Sie legen Dokumente an, schreiben und gestalten Ihre Texte, fügen Bilder und Tabellen ein, speichern und öffnen Ihre Dateien. Erstellen von Formularen, innerbetrieblichen Schreiben, Serienbriefen rundet das Paket ab. Nützliche Hinweise und wertvolle Tipps ergänzen die Themen.

Manfred Sahlender

5 Termine | EUR 240,00

Mo–Fr, ab 22.05.23 | 09:00 – 14:00 h

2301210008 | Gerresheimer Straße 90

PowerPoint-Lehrgang Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

In dem Kurs lernen Sie die Benutzeroberfläche von PowerPoint kennen. Dabei liegt der Fokus auf dem täglichen Umgang mit PowerPoint, wie z. B. Folien mit Text, Grafiken und Fotos erstellen, Animationen, Folienübergänge und Hintergründe nutzen, Mastervorlagen erstellen sowie Tabellen und Diagramme hinzuzufügen und eigene Präsentationen erstellen und vorführen.

Manfred Sahlender

5 Termine | EUR 240,00

Mo–Fr, ab 12.06.23 | 09:00 – 14:00 h

2301210009 | Gerresheimer Straße 90

Tastaturschreiben

10-Finger-Tastaturschreiben Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Der Lehrgang wendet sich an alle, die das Tastaturschreiben ("10-Finger-Schreiben", "Blindschreiben") erlernen wollen. Die Erarbeitung aller Griffwege des Tastenfeldes mit anschließender Steigerung der Schreibgeschwindigkeit (Abschreiben von Fließtexten) ist dabei vorrangig. Auch auf die Formgestaltung (normgerechte Gestaltung von halbprivaten Briefen) wird eingegangen.

Manfred Sahlender

5 Termine | EUR 240,00

Mo–Fr, ab 13.03.23 | 09:00 – 14:00 h

2301210003 | Gerresheimer Straße 90

10-Finger-Tastaturschreiben (Schülerkurs in den Ferien)

Manfred Sahlender

4 Termine | EUR 160,00

Mo–Do, ab 03.04.23 | 09:00 – 13:00 h
2301920001 | Gerresheimer Straße 90

Mo–Do, ab 03.04.23 | 13:30 – 17:30 h
2301920002 | Gerresheimer Straße 90

Mo–Do, ab 26.06.23 | 09:00 – 13:00 h
2301920003 | Gerresheimer Straße 90

Mo–Do, ab 26.06.23 | 13:30 – 17:30 h
2301920004 | Gerresheimer Straße 90

Kindertagespflege

Aufbauqualifizierung Kindertagespflege für pädagogische Fachkräfte

Der Kurs umfasst 80 Unterrichtsstunden nach DJI Curriculum.

Eine detaillierte Terminübersicht können Sie bei uns anfordern.

Kurszeiten: Do: 19:00 – 22:00 h
Sa: 09:30 – 16:00 h

Klaudia Schouten
17 Termine | EUR 550,00

Start: Sa, 28.01.23
2302251300 | Gerresheimer Straße 90

Anschlussqualifizierung für Kindertagespflegepersonen Tätigkeitsbegleitend

Der Kurs umfasst 140 Unterrichtsstunden nach QHB Curriculum.

Eine detaillierte Terminübersicht können Sie bei uns anfordern.

Kurszeiten: Fr: 17:00 – 21:00 h
Sa: 09:00 – 15:30 h

Tünde Licz-Egharevba, Kathrin Mantke
23 Termine | EUR 1.936,00

Start: Fr, 05.05.23
2302251400 | Gerresheimer Straße 90

Gut vernetzt im Job – Supervision in der Kindertages- pflege

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

Sonja Berghaus
1 Termin | EUR 22,00
Do, 02.02.23 | 19:15 – 21:30 h
2302250030 | Gerresheimer Straße 90

Do, 23.03.23 | 19:15 – 21:30 h
2302250044 | Gerresheimer Straße 90

Do, 25.05.23 | 19:15 – 21:30 h
2302250046 | Gerresheimer Straße 90

Wenn Kinder Trauer und Verlust erleben

Durch Umzug, Scheidung oder den Tod eines Menschen werden Kinder mit Verlust konfrontiert. In dieser Fortbildung erhalten Sie Wissen über psychische Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsstrategien von Kindern und konkrete Anregungen, wie Tageseltern betroffene Kinder gut begleiten können.

Ines Kremens
1 Termin | EUR 58,00
Sa, 11.02.23 | 09:30 – 16:00 h
2302250016 | Gerresheimer Straße 90

Kommunikation mit Eltern: Entwicklungsgespräch vorbereiten

Elterngespräche finden im Berufsalltag der Kindertagespflege in vielfältiger Form statt. Diese Fortbildung zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie mit Eltern in einen kompetenten, konstruktiven und wertschätzenden Austausch gehen. Schwerpunktmäßig wird auf das mindestens einmal im Jahr stattfindende Entwicklungsgespräch eingegangen.

Sonja Berghaus
1 Termin | EUR 29,00
Do, 02.03.23 | 19:00 – 22:00 h
2302250056 | Gerresheimer Straße 90

Partizipation und Selbstwirksamkeit

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

Carmen Killeit
2 Termine | EUR 58,00
Fr, 10.03.23 | 17:45 – 20:45 h
Fr, 24.03.23 | 17:45 – 20:45 h
2302250032 | Gerresheimer Straße 90

Kinder fordern uns heraus – was tun?

Manchmal fühlen sich Erziehende von kindlichen Verhaltensweisen provoziert und reagieren verärgert. Was steckt hinter dem Verhalten des Kindes? Was hat das mit Grundbedürfnissen zu tun? Anhand vieler Alltagsbeispiele erfahren Sie im Seminar, wie Sie mit herausforderndem Verhalten umgehen und gleichzeitig bedürfnisorientiert begleiten können.

Mary Braun
1 Termin | EUR 44,00
Do, 16.03.23 | 19:00 – 22:00 h
2302250050 | Niederrheinstraße 19

Typisch Junge, typisch Mädchen?! Alles Kinder! Gender-Mainstreaming und Rollenzuteilung

Gender und Geschlecht im Kindesalter: Was ist angeboren, was wird erworben, welche Rolle spielen die erwachsenen Vorbilder? Sie erfahren, wie Kinder in ihrer geschlechtsspezifischen Entwicklung begleitet werden können. Wie kann die pädagogische Arbeit zwischen Gender-Mainstream und Rollenfestlegungen gelingen?

Viktoria Herzfeld
1 Termin | EUR 29,00
Mi, 22.03.23 | 19:00 – 22:00 h
2302250026 | Gerresheimer Straße 90

Bindung und Beziehungsgestaltung

Um Kinder in ihrer Entwicklung gut unterstützen zu können ist es erforderlich, dass Tageseltern eine gute und sichere Bindung zum Kind aufbauen. Doch wie lässt sich eine gute Beziehung aufbauen? Lernen Sie mehr über Eingewöhnungs- und Ablösungsprozesse sowie Grundlagen der Bindungstheorie.

Carmen Killeit
1 Termin | EUR 58,00
Sa, 25.03.23 | 09:30 – 16:00 h
2302250034 | Gerresheimer Straße 90

Frühkindliche Entwicklungsstörungen erkennen und begleiten

Jeder Entwicklungsschritt eines Kindes ist wichtig, nicht alle Kinder entwickeln sich jedoch gleich. Manche überspringen Schritte wobei andere etwas länger brauchen. Dabei bleibt es nicht aus, dass manche Kinder größere Schwierigkeiten und Verzögerungen in ihrer Entwicklung haben. Wie können diese frühzeitig erkannt werden? Neben Grundlagen der kindlichen Entwicklungspsychologie erfahren Sie Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit Eltern, Kind und Hilfsnetzwerken.

Sonja Müller-Welt
2 Termine | EUR 58,00
Di, 16.05.23 | 18:00 – 21:00 h
Di, 23.05.23 | 18:00 – 21:00 h
2302250042 | Gerresheimer Straße 90

Spiel mit mir – lies mit mir – sprich mit mir!

Nur wenn mit Kindern gesprochen wird, erwerben sie sprachliche Kompetenzen. Nach einer theoretischen Einführung erfahren die Teilnehmenden im Seminar ganz praktisch, wie Sprachförderung im alltäglichen Spiel und beim Vorlesen aussehen kann. Sehr gerne dürfen Lieblingsspiele und Bücher mitgebracht werden!

Tanja Nicastro
1 Termin | EUR 36,50
Sa, 03.06.23 | 10:00 – 14:00 h
2302250054 | Gerresheimer Straße 90

Mit Musik zur Ruhe kommen Entspannungsspiele in der Kindertagespflege

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-Gerber
1 Termin | EUR 43,50
Sa, 03.06.23 | 10:00 – 15:00 h
2302250064 | Gericusstraße 14



Beobachten und Dokumentieren in der Kindertagespflege

Die Bildungsdokumentation bekommt als Qualitätsmerkmal in der Kindertagespflege immer mehr Bedeutung.

Seminarinhalte: Geeignete Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren für die Kindertagespflege, Umsetzung in die eigene berufliche Praxis, Beteiligung der Eltern.

Eigene Beispiele von Bildungsdokumentationen dürfen mitgebracht werden.

Daniela Daemen

1 Termin | EUR 58,00

Sa, 10.06.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250020 | Gerresheimer Straße 90

Übergänge in der Kindertagespflege

Wie Kinder und Familien gestärkt durch Übergangsphasen kommen, beleuchten wir in diesem Seminar. Dazu schauen wir uns verschiedene Übergänge im Kindertagespflegealltag genauer an, wie z. B. die Eingewöhnung oder den Übergang von der Kindertagespflege in den Kindergarten.

Sonja Müller-Welt

1 Termin | EUR 58,00

Sa, 17.06.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250060 | Gerresheimer Straße 90

Kindeswohlgefährdung – erkennen, beurteilen und sinnvoll handeln

Als Kindertagespflegeperson übernehmen Sie eine große Verantwortung für die Ihnen anvertrauten Kinder.

Um mehr Handlungssicherheit zu entwickeln, bietet diese Fortbildung Basisinformationen rund um das Thema Kindeswohlgefährdung: rechtliche Grundlagen, Erscheinungsformen und Vorgehensweisen in Krisensituationen.

Kerstin Härtel

1 Termin | EUR 48,00

Sa, 14.01.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250002 | Rather Kreuzweg 43

Sa, 28.01.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250004 | Rather Kreuzweg 43

Sa, 11.02.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250006 | Rather Kreuzweg 43

Ines Kremens

1 Termin | EUR 48,00

Sa, 04.03.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250014 | Gerresheimer Straße 90

Daniela Daemen

1 Termin | EUR 48,00

Sa, 25.03.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250010 | Gerresheimer Straße 90

Sa, 13.05.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250012 | Gerresheimer Straße 90



Soziale Arbeitsfelder / SchulTag

Ist das noch normal? Verhaltensbesonderheiten von Kindern

In diesem Seminar lernen Sie, Anzeichen für verschiedene Verhaltensbesonderheiten zu erkennen. Mögliche Ursachen, Hintergründe und Hypothesen werden ebenso vermittelt wie Handlungsmöglichkeiten für den Arbeitsalltag im U3-Bereich.

Viktoria Schirk

1 Termin | EUR 58,00

Sa, 04.02.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250018 | Gerresheimer Straße 90

Sprachförderung im Alltag

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.

Tanja Nicastro

1 Termin | EUR 36,50

Sa, 25.02.23 | 10:00 – 14:00 h

2302250052 | Gerresheimer Straße 90

Aktionstabletts und Co – kindliches Spiel fördern

Mit Aktionstabletts, -brettern und -wanen werden Bildungsprozesse im alltäglichen Spiel des Kindes angestoßen und unterstützt. Die eingesetzten Materialien der alltäglichen Umgebung können ohne großen Zeitaufwand und meist kostengünstig zusammengestellt werden. Hier erfahren Sie außerdem, welche U3-Bildungsbereiche mit welchen Materialien am besten gefördert werden können.

Mary Braun

1 Termin | EUR 44,00

Sa, 04.03.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250048 | Niederrheinstraße 19

Das Bild vom Kind Die eigene pädagogische Haltung verstehen

Wie entsteht überhaupt mein Bild vom Kind und was hat die eigene Erziehung damit zu tun? In diesem Seminar erfahren Sie die Auswirkungen von Erziehungsstilen auf die Persönlichkeit. Eigene, positive Erfahrungen aber auch die Entstehung von Ängsten und Vorurteilen werden reflektiert.

Sonja Müller-Welt

1 Termin | EUR 29,00

Di, 07.03.23 | 18:00 – 21:00 h

2302250038 | Gerresheimer Straße 90

Wertschätzende Kommunikation mit Eltern

Wertschätzend und klar heikle Themen mit Eltern anzusprechen ist oft nicht so einfach. Erfahren Sie mehr über die Wirkung von verbalen und nonverbalen Signalen auf den Gesprächspartner, Techniken zur Kommunikation im Alltag und die Rolle von Beziehung in der Kommunikation.

Katja Giesen

1 Termin | EUR 64,00

Sa, 11.03.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250036 | Gerresheimer Straße 90

Kinder von psychisch kranken Eltern – Begleitung in Krisen

Wenn Eltern eine psychische Erkrankung haben oder andere Krisensituationen durchmachen, sind sie oft nicht in der Lage, ihre Kinder zu begleiten. In diesem Seminar erhalten Sie Handlungsmöglichkeiten, um einer langfristigen Beeinträchtigung des Kindes vorzubeugen. Wie können Sie feinfühlig auf das besondere Verhalten der Kinder eingehen und mögliche Ursachen erkennen?

Sonja Müller-Welt

1 Termin | EUR 58,00

Sa, 22.04.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250040 | Gerresheimer Straße 90

Kommunikation mit Eltern: die eigene Wirkung reflektieren Seminar mit Videofeedback

Wie lässt sich die Beziehung zu und die Kommunikation mit Eltern von Anfang an so gestalten, dass Kooperation und Vertrauen im Vordergrund stehen? Mithilfe von Videofeedback werden folgende Fragen reflektiert: Wie rede und verhalte ich mich? Wie sehen mich andere? Was mache ich gut? Wo sind meine Stärken? Und wo kann ich noch dazu lernen?

Sonja Berghaus

1 Termin | EUR 44,00

Sa, 22.04.23 | 09:30 – 14:00 h

2302250058 | Gerresheimer Straße 90

Nachhaltigkeit im U3-Bereich Frühe naturwissenschaftliche Bildung

"Die Natur muss gefühlt werden" (Alexander von Humboldt). Was hat die frühe naturwissenschaftliche Bildung mit Nachhaltigkeit zu tun? Hier lernen Sie Grundkenntnisse und -positionen dieses Bildungsbereichs kennen. Die Grundlagen der kindlichen Entwicklung und die Verknüpfung mit Nachhaltigkeit werden an praktischen Beispielen veranschaulicht.

Luckshani Ratnakumar

1 Termin | EUR 58,00

Sa, 13.05.23 | 09:30 – 16:00 h

2302250008 | Gerresheimer Straße 90

Kinder haben Rechte! Partizipation im Erziehungsalltag

Online-Seminar

Kleine Kinder, die ihrem selbstbewussten, natürlichen Tatendrang nachgehen können und die in ihren Äußerungen ernst genommen werden, erleben Kompetenzerfahrungen und Selbstwirksamkeit. Das Seminar zeigt, wie Partizipation von Kindern im Kleinkindalter konkret in der Kindertagespflege umgesetzt werden kann und Kinderrechte berücksichtigt werden können.

Ines Kremens

1 Termin | EUR 36,00

Di, 13.06.23 | 18:00 – 22:00 h

2302250024 | Online

Grundkurs SchulTag

Für Mitarbeitende im Offenen Ganztag

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.

Kurszeiten: Do: 18:00 – 21:00 h

Sa: 09:30 – 16:00 h

Kooperation: Kath. Jugendagentur
gGmbH, Migrations-
dienst Caritasverbandes
Düsseldorf e.V.

Christian Stelljes

90 Ustd. | EUR 550,00

Start: Sa, 14.01.23

2301250011 | Münsterstraße 304

SchulTag plus:

Wenn Eltern pädagogisches Verhalten/Handeln hinterfragen

Online-Seminar

Die gemeinsame Kommunikation mit Eltern zur Entwicklung und dem Verhalten des Kindes (auch im Kontakt mit anderen) ist für die bestmögliche Förderung des Kindes ein zentraler Faktor. Betreuungskräfte und Eltern nehmen die Kinder in unterschiedlichen Erlebniswelten wahr. Nicht nur das kann zu Konflikten in der Kommunikation mit Eltern führen.

Ellen Anders

1 Termin | EUR 30,00

Mi, 10.05.23 | 18:00 – 21:00 h

2301250003 | Online

SchulTag plus: Laut und leise

Warum introvertierte Kinder anders spielen und denken als extrovertierte

Für die pädagogische Arbeit ist das Wissen um diese Unterschiede wichtig, um unterstützend Kinder begleiten zu können.

In diesem Seminar werden wir uns mit den Ursachen, Merkmalen und Chancen von leisen und lauten Kindern beschäftigen. Dabei wird es auch Tipps für die pädagogische Arbeit mit den unterschiedlichen Kindern geben.

Ellen Anders

1 Termin | EUR 30,00

Do, 01.06.23 | 18:00 – 21:00 h

2301250004 | Online

Workshop: Englisch A2/B1

Für Mitarbeitende in Kitas, der Kindertagespflege und OGS

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 Abhol-situationen kurze Gespräche über aktuelle Informationen, die Situation des Kindes in der Gruppe oder über individuelle Probleme auf Englisch zu führen. Der Dozent gibt Ihnen Redemittel auf den Weg, die Sie sofort in Ihrem pädagogischen/schulischen Arbeitsalltag anwenden können.

Mark Seebürger

2 Termine | EUR 60,00

Fr, 12.05.23 | 08:30 – 11:30 h

Fr, 26.05.23 | 08:30 – 11:30 h

2301322200 | Münsterstraße 304

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Kursleitung

Mit Kindern Musik entdecken Impulse aus der musikalischen Arbeit mit Eltern-Kind-Gruppen für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

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.

Karin Erfurth-Gerber
1 Termin | EUR 43,50

Sa, 04.03.23 | 10:00 – 15:00 h
2302250062 | Gerricusstraße 14

Krabbeln, Greifen, Sprechen – Meilensteine der kindlichen Entwicklung

Ab wann können Kinder krabbeln, wie lernen sie das sichere Greifen und wie ist das eigentlich mit der sprachlichen Entwicklung? Erfahren Sie mehr über die Meilensteine der kindlichen Entwicklung (Motorik, Sprache, soziale Kompetenz und emotionale Entwicklung).

Viktoria Schirk
1 Termin | EUR 58,00

Sa, 29.04.23 | 09:30 – 16:00 h
2302250022 | Gerresheimer Straße 90

Doktorspiel oder Grenzverletzung? Frühkindliche Sexualität

Die Ausdrucksformen kindlicher Sexualität sind vielfältig und können Erwachsene – egal, ob Eltern oder professionell Erziehende – erstaunen und manchmal verunsichern. Wie können Sie Kinder in ihrer psychosexuellen Entwicklung unterstützen und begleiten? Und wie schützen Sie Kinder vor sexualisierter Gewalt?

Viktoria Herzfeld
1 Termin | EUR 29,00

Mi, 10.05.23 | 19:00 – 22:00 h
2302250028 | Gerresheimer Straße 90

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



Familie und Generationen

Ehevorbereitung

– Familie und Generationen –

Ehevorbereitung

Hochzeit feiern: nachhaltig und fair

Klar, wer Hochzeit feiert, sehnt sich nach "Nachhaltigkeit" – ein Leben lang soll die Beziehung halten. Umso schöner, wenn das Fest selbst ökologisch, nachhaltig und fair gefeiert wird. Unsere Ideenschmiede gibt Tipps und praktisch umsetzbare Anregungen zu Kleidung, Location, Deko, Essen und vieles mehr.

Ariane Stedtfeld

1 Termin | gebührenfrei

Mo, 13.02.23 | 18:00 – 19:30 h

2302640001 | Gerresheimer Straße 90

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 es gleichzeitig neuen Raum für Gespräche schafft.

Gabriele Köhnen, Michael Inden

1 Termin | EUR 32,00

Sa, 25.02.23 | 10:00 – 16:30 h

2302640030 | Gerresheimer Straße 90

Kirchlich heiraten: ein Tag für Brautpaare

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

Präsenzseminar:

Heike Bruns, Burkhard Bruns
1 Termin | EUR 30,00
Sa, 11.02.23 | 10:00 – 17:00 h
2302640002 | Schulstraße 11

Online-Kurs:

Michael Inden
2 Termine | EUR 9,00
Mo, 16.01.23 | 19:00 – 21:15 h
Mo, 23.01.23 | 19:00 – 21:15 h
2302640008 | Online
Mo, 08.03.23 | 19:00 – 21:15 h
Mo, 15.03.23 | 19:00 – 21:15 h
2302640009 | Online

Blended Learning:

Anne Kricheldorf
2 Termine | EUR 30,00
Mo, 13.03.23 | 18:00 – 20:15 h
Sa, 18.03.23 | 10:00 – 17:00 h
2302640003 | Schulstraße 11

Blended Learning:

Michael Inden
2 Termine | EUR 30,00
Mo, 17.04.23 | 18:00 – 20:15 h
Sa, 22.04.23 | 10:00 – 17:00 h
2302640004 | Schulstraße 11
Mo, 12.06.23 | 18:00 – 20:15 h
Sa, 17.06.23 | 10:00 – 17:00 h
2302640005 | Schulstraße 11

Ehe und Partnerschaft

Natürliche Familienplanung Online-Seminar über Zyklusapps und Temperatursensoren

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

Adelaide Dechow
1 Termin | EUR 7,50
Mo, 06.02.23 | 19:00 – 21:15 h
2302640010 | Online

Natürliche Familienplanung Infoabend zu Kinderwunsch und Pille

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

Adelaide Dechow
1 Termin | EUR 7,50
Mo, 08.05.23 | 19:00 – 21:15 h
2302640012 | Gerresheimer Straße 90

Auch interessant: "Cook and Kiss" auf Seite 144

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. Bitte entnehmen Sie ausführliche Informationen zum Programm unserer Homepage.

Pia van Ooyen, Norbert Koch
25 Ustd. | EUR 160,00
Fr, 16.06.23 | 16:00 – 20:00 h
Sa, 17.06.23 | 10:00 – 16:15 h
Fr, 30.06.23 | 16:00 – 20:00 h
Sa, 01.07.23 | 10:00 – 16:15 h
2302640014 | Am Wehrhahn 28

Paar-Training: Lieben, Streiten und Versöhnen

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

Pia van Ooyen, Michael Bruckner
18 Ustd. | EUR 120,00
Fr, 20.01.23 | 16:00 – 20:00 h
Sa, 21.01.23 | 10:00 – 16:15 h
So, 22.01.23 | 10:00 – 15:00 h
2302640015 | Am Wehrhahn 28

Pia van Ooyen, Regina Gläßer
Fr, 03.03.23 | 16:00 – 20:00 h
Sa, 04.03.23 | 10:00 – 16:15 h
So, 05.03.23 | 10:00 – 15:00 h
2302640016 | Am Wehrhahn 28

Geburt

Schwangerschafts-Yoga Sanfte Geburtsvorbereitung

Beim Schwangerschafts-Yoga bereitest Du Dich und dein Baby sanft auf die Geburt vor und baust Unsicherheiten hinsichtlich der Entbindung ab. Du intensivierst die Beziehung zu Deinem Kind und gewinnst selbst an Energie und Gelassenheit. Ausgleichende Atemtechniken nehmen positiven Einfluss auf dein vegetatives Nervensystem, die Bewegungen des Yoga lindern Deine körperlichen Beschwerden.

Sevara Maslennikova
10 Termine | EUR 70,00
Mi, ab 18.01.23 | 18:00 – 19:00 h
2302651000 | Wildenbruchstraße 27

10 Termine | EUR 70,00
Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:00 h
2302652000 | Wildenbruchstraße 27

Entspannte Schwangerschaft

Du lernst durch Bodyscans Dein Befinden wahrzunehmen und Deinen Körper für seine unglaubliche Leistung, Leben zu erschaffen, anzuerkennen. Außerdem wenden wir Achtsamkeitsübungen und Meditationen an, um Sorgen und Ängste zu minimieren sowie Vorfreude und Sicherheit zu stärken. Dynamische Meditation hilft Dir dabei Dich mit Deinem Körper zu verbinden, wodurch du mehr Vertrauen für die bevorstehende Geburt erlangst.

Loraine Richter
8 Termine | EUR 64,00
Do, ab 20.04.23 | 19:30 – 20:30 h
2302652001 | Gerricusstraße 14

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Fit für die Geburt

Schwangerschaftsgymnastik

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

Barbara Lopus

6 Termine | EUR 38,00

Mi, ab 01.02.23 | 17:00 – 18:00 h

2302650015 | Rather Kreuzweg 43

Mi, ab 07.06.23 | 17:00 – 18:00 h

2302650016 | Rather Kreuzweg 43

Geburtsvorbereitung – Auffrischkurs

Für Paare, die bereits ein Kind haben

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

Silvia Blume-Bernhardt

1 Termin | EUR 60,00

So, 12.02.23 | 10:00 – 14:30 h

2302650017 | Wildenbruchstraße 27

So, 26.03.23 | 10:00 – 14:30 h

2302650018 | Wildenbruchstraße 27

Natürlich stillen

Online-Vortrag und Fragestunde für werdende und junge Eltern

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

Ursula Gallmann

1 Termin | gebührenfrei

Di, 21.03.23 | 19:30 – 21:45 h

2302611031 | Online

Di, 06.06.23 | 19:30 – 21:45 h

2302612020 | Online

Gesprächskreis für Frauen nach schwieriger Geburt

In manchen Fällen kann die Geburt unseres Babys Spuren hinterlassen, die noch lange nachwirken. Es können seelische Verletzungen, Ängste, Selbstzweifel oder Entfremdung zum eigenen Körper und zum Baby entstehen. In diesem geschützten Kreis wirst Du gehört und angenommen so wie Du bist. Es ist Zeit zum Reflektieren und Nachspüren. Verschiedene Methoden der Entspannung und Energiearbeit werden vorgestellt, um Dich zu unterstützen. Der Einstieg in das Angebot ist jederzeit möglich.

Silvia Blume-Bernhardt

17 Termine | gebührenfrei

Mo, ab 16.01.23 | 18:15 – 19:45 h

2302611007 | Wildenbruchstraße 27

Babysprechstunde

Online –

Jeden letzten Mittwoch im Monat

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

Ursula Gallmann

10 Termine | gebührenfrei

Mi, ab 25.01.23 | 17:30 – 19:00 h

2302611001 | Online

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
5 Termine | gebührenfrei
Mo, ab 16.01.23 | 09:30 – 11:00 h
2302651010 | Rather Kreuzweg 43

Mo, ab 05.06.23 | 10:00 – 11:30 h
2302652010 | Rather Kreuzweg 43

Sandra Hecklinger
6 Termine | gebührenfrei
Do, ab 16.02.23 | 13:00 – 14:15 h
2302651002 | Wildenbruchstraße 27

Do, ab 27.04.23 | 13:00 – 14:15 h
2302654011 | Wildenbruchstraße 27

Sandra Hecklinger
6 Termine | gebührenfrei
Fr, ab 13.01.23 | 12:00 – 13:15 h
2302651008 | Gerresheimer Straße 90

Fr, ab 24.02.23 | 13:15 – 14:30 h
2302651012 | Gerresheimer Straße 90

Fr, ab 21.04.23 | 12:00 – 13:15 h
2302652002 | Gerresheimer Straße 90

Elternstart NRW: Babymassage und Baby-Yoga Für Eltern mit Babys von 8 Wochen bis 6 Monaten

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

Ursula Gallmann
6 Termine | gebührenfrei
Di, ab 17.01.23 | 12:00 – 13:15 h
2302651003 | Gerricusstraße 14

Di, ab 14.03.23 | 12:00 – 13:15 h
2302651004 | Gerricusstraße 14

Do, ab 12.01.23 | 14:45 – 16:00 h
2302651005 | Wildenbruchstraße 27

Do, ab 23.03.23 | 14:45 – 16:00 h
2302651006 | Wildenbruchstraße 27

Rückbildungsgymnastik Für Mütter und Babys ab 5 Wochen Mit Babymassage

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

Sandra Hecklinger
6 Termine | EUR 50,00
Fr, ab 13.01.23 | 13:30 – 14:30 h
2302651001 | Gerresheimer Straße 90

Fr, ab 24.02.23 | 12:00 – 13:00 h
2302651010 | Gerresheimer Straße 90

Fr, ab 21.04.23 | 13:30 – 14:30 h
2302652003 | Gerresheimer Straße 90

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

Unsere Kurse "**Babynest**", "**Das erste, zweite, dritte Lebensjahr**" sowie "**Spiel- und BewegungsRaum**" orientieren sich an der Kleinkindpädagogik der Kinderärztin Emmi Pikler (1902 – 1984).

Sie bieten 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.

Babynest: Leichter Start mit Kind Für Eltern und Kinder von 8 Wochen bis 2 Jahren

Kooperation: Schwangerschafts-
beratungsstelle
esperanza,
Familienzentrum SKFM

Anmeldung: esperanza,
Telefon: 0211 4696226

Silvia Blume-Bernhardt
12 Termine | EUR 12,00
Mi, ab 11.01.23 | 09:30 – 11:30 h
2302621200 | Metzger Straße 20

Silvia Blume-Bernhardt
10 Termine | EUR 10,00
Mi, ab 19.04.23 | 09:30 – 11:30 h
2302622200 | Metzger Straße 20

Das erste Lebensjahr

Anja Reinecke-Schäfer
5 Termine | gebührenfrei
(Elternstart NRW)
Di, ab 28.02.23 | 11:15 – 12:45 h
2302621201 | Gerresheimer Straße 90

5 Termine | EUR 88,00
Do, ab 19.01.23 | 11:15 – 12:45 h
2302621202 | Gerresheimer Straße 90

Sarah Lüttgen-Karimi
10 Termine | EUR 80,00
Mo, ab 16.01.23 | 11:15 – 12:45 h
2302621214 | Gerresheimer Straße 90

8 Termine | EUR 64,00
Mo, ab 17.04.23 | 11:15 – 12:45 h
2302622214 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Trinks
11 Termine | EUR 88,00
Fr, ab 20.01.23 | 11:15 – 12:45 h
2302621219 | Gerresheimer Straße 90

Sarah Lüttgen-Karimi
10 Termine | EUR 80,00
Mo, ab 16.01.23 | 11:15 – 12:45 h
2302621210 | Gerresheimer Straße 90

Anja Reinecke-Schäfer
8 Termine | EUR 64,00
Do, ab 20.04.23 | 11:15 – 12:45 h
2302622215 | Gerresheimer Straße 90

Karin Torras
10 Termine | EUR 104,00
Mo, ab 16.01.23 | 09:30 – 11:30 h
2302621230 | Rather Kreuzweg 43

7 Termine | EUR 63,00
Mo, ab 17.04.23 | 09:30 – 11:30 h
2302622230 | Rather Kreuzweg 43

Anja Reinecke-Schäfer
5 Termine | gebührenfrei
(Elternstart NRW)
Mi, ab 03.05.23 | 11:30 – 13:00 h
2302622201 | Gerresheimer Straße 90

Eltern-Kind-Kurse: Spielgruppen

– Familie und Generationen –

Das erste, zweite und dritte Lebensjahr

Kursstart: Ab Januar

Sarah Lüttgen-Karimi
10 Termine | EUR 80,00

Mo, ab 16.01.23 | 09:30 – 11:00 h
2302621213 | Gerresheimer Straße 90

Anja Reinecke-Schäfer
11 Termine | EUR 88,00

Di, ab 17.01.23 | 09:30 – 11:00 h
2302621212 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Trinks
11 Termine | EUR 88,00

Di, ab 17.01.23 | 10:00 – 11:30 h
2302621217 | In der Hött 12

Sarah Lüttgen-Karimi
11 Termine | EUR 88,00

Di, ab 17.01.23 | 15:00 – 16:30 h
2302621209 | Gerresheimer Straße 90

Karin Torras
11 Termine | EUR 99,00

Mi, ab 18.01.23 | 09:30 – 11:45 h
2302621231 | Rather Kreuzweg 43

Anja Reinecke-Schäfer
11 Termine | EUR 88,00

Do, ab 19.01.23 | 09:30 – 11:00 h
2302621211 | Gerresheimer Straße 90

Lina Koppe
9 Termine | Gebühr auf Anfrage

Do, ab 19.01.23 | 09:30 – 11:00 h
2302621223 | Hülsmeierstraße 28

Anja Reinecke-Schäfer
10 Termine | EUR 80,00

Fr, ab 20.01.23 | 10:00 – 11:30 h
2302621216 | Sternwartstraße 65

Claudia Trinks
11 Termine | EUR 88,00

Fr, ab 20.01.23 | 09:30 – 11:00 h
2302621218 | Gerresheimer Straße 90

Anja Reinecke-Schäfer
6 Termine | EUR 48,00

Do, ab 23.02.23 | 11:15 – 12:45 h
2302621215 | Gerresheimer Straße 90

Eltern-Kind-Kurse: Spielgruppen

– Familie und Generationen –

Kursstart: Ab April

Sarah Lüttgen-Karimi
8 Termine | EUR 64,00

Mo, ab 17.04.23 | 09:30 – 11:00 h
2302622213 | Gerresheimer Straße 90

Anja Reinecke-Schäfer
10 Termine | EUR 80,00

Di, ab 18.04.23 | 09:30 – 11:00 h
2302622212 | Gerresheimer Straße 90

Anja Reinecke-Schäfer
10 Termine | EUR 80,00

Di, ab 18.04.23 | 11:15 – 12:45 h
2302622210 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Trinks
10 Termine | EUR 80,00

Di, ab 18.04.23 | 10:00 – 11:30 h
2302622217 | In der Hött 12

Sarah Lüttgen-Karimi
10 Termine | EUR 80,00

Di, ab 18.04.23 | 15:00 – 16:30 h
2302622209 | Gerresheimer Straße 90

Karin Torras
9 Termine | EUR 81,00

Mi, ab 19.04.23 | 09:30 – 11:45 h
2302622231 | Rather Kreuzweg 43

Lina Koppe
7 Termine | EUR 28,00

Do, ab 20.04.23 | 09:30 – 11:00 h
2302622220 | Hülsmeierstraße 28

Anja Reinecke-Schäfer
8 Termine | EUR 64,00

Do, ab 20.04.23 | 09:30 – 11:00 h
2302622211 | Gerresheimer Straße 90

Anja Reinecke-Schäfer
7 Termine | EUR 56,00

Fr, ab 21.04.23 | 10:00 – 11:30 h
2302622216 | Sternwartstraße 65

Claudia Trinks
9 Termine | EUR 72,00

Fr, ab 21.04.23 | 11:15 – 12:45 h
2302622219 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Trinks
9 Termine | EUR 72,00

Fr, ab 21.04.23 | 09:30 – 11:00 h
2302622218 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Anja Reinecke-Schäfer



Ich bin Anja Reinecke-Schäfer, Diplom-Pädagogin und Mama von zwei tollen Kindern. Ich habe bereits in verschiedenen pädagogischen und beratenden Bereichen gearbeitet.

Lange besuchte ich mit meinem Sohn einen Eltern-Kind-Kurs in Anlehnung an das pädagogische Konzept von Emmi Pikler im Familientreff Flingern und am Ende wollte ich gern selbst ein Teil dieser wundervollen pädagogischen Umgebung sein.

Ich begann, nach meiner Elternzeit als Leiterin für Kurse mit Eltern und Kindern in diesem Bereich und fand hier meine berufliche Erfüllung.

Meine Kurse sind wie folgt aufgebaut: Das Kind kommt mit seiner Mama oder seinem Papa in den von mir mit vielen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten vorbereiteten Raum. Um Sicherheit zu schaffen, begrüßen und verabschieden wir uns immer mit denselben Liedern.

In der Zwischenzeit spielen und bewegen sich die Kinder nach ihrem ganz individuellen Interesse und Entwicklungsstand. Neben der Beobachtung, dem Austausch und Klärung von Fragen bleibt den Mamas und Papas auch genug Zeit zum Füttern und Kuseln der Kinder.

Ich möchte Familien dazu verhelfen, glücklich, zufrieden und mit einem positiven Blick auf das Kind und das Gegenüber durch den Alltag zu gehen.

Spiel- und Bewegungsraum

Für Eltern und Kinder von 1 bis 5 Jahren

Anja Reinecke-Schäfer
10 Termine | EUR 80,00

Mo, ab 16.01.23 | 15:30 – 17:00 h
2302621208 | Gerresheimer Straße 90

Anja Reinecke-Schäfer
8 Termine | EUR 64,00

Mo, ab 17.04.23 | 15:30 – 17:00 h
2302622208 | 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.

12 Termine | EUR 96,00

Mi, ab 15.03.23 | 14:30 – 16:00 h
2302621220 | Gerresheimer Straße 90

Kidix® – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab 7 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

9 Termine | EUR 72,00

Di, ab 17.01.23 | 09:30 – 11:00 h
2302621224 | Gerricusstraße 14

8 Termine | EUR 64,00

Di, ab 18.04.23 | 09:30 – 11:00 h
2302622224 | Gerricusstraße 14

Sing- und Bewegungsspiele für Babys

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

Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Christina Calderon
10 Termine | EUR 80,00

Mi, ab 18.01.23 | 09:15 – 10:45 h
2302621228 | Wildenbruchstraße 27

Mi, ab 18.01.23 | 11:00 – 12:30 h
2302621229 | Wildenbruchstraße 27

Christina Calderon
10 Termine | EUR 80,00

Mi, ab 19.04.23 | 09:15 – 10:45 h
2302622228 | Wildenbruchstraße 27

Mi, ab 19.04.23 | 11:00 – 12:30 h
2302622229 | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Babys im ersten und zweiten Lebensjahr

Sabine Drösser
10 Termine | EUR 60,00

Do, ab 12.01.23 | 09:15 – 10:45 h
2302621225 | Katharinenstraße 28

Sabine Drösser
7 Termine | EUR 36,00
Do, ab 20.04.23 | 09:15 – 10:45 h
2302622225 | Katharinenstraße 28

Für Eltern und Kinder von 0 bis 3 Jahren

Peggy Regina Flake
10 Termine | EUR 80,00

Mi, ab 18.01.23 | 09:00 – 10:30 h
2302621221 | Gustav-Kneist-Weg 4

9 Termine | EUR 72,00
Mi, ab 19.04.23 | 09:00 – 10:30 h
2302622221 | Gustav-Kneist-Weg 4



Eltern-Kind-Kurse: Spielgruppen

– Familie und Generationen –

Zeit mit Papa

Für Väter und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

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

Thomas Kuhn

9 Termine | EUR 81,00

Sa, ab 21.01.23 | 10:00 – 11:30 h

2302621222 | Wildenbruchstraße 27

9 Termine | EUR 81,00

Sa, ab 22.04.23 | 10:00 – 11:30 h

2302622223 | Wildenbruchstraße 27

Väter-Initiative: Zeit mit Papa

Für Väter und Kinder von 6 Monaten bis 2 Jahren

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

Thomas Kuhnert

25 Termine | gebührenfrei

Sa, ab 07.01.23 | 10:00 – 11:30 h

2302621227 | Gerricusstraße 14

Spielgruppe

Für Familien mit Fluchterfahrung

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, Shokria Samani

18 Termine | gebührenfrei

Do, ab 19.01.23 | 10:00 – 11:30 h

2302621241 | Rather Kreuzweg 43

Loslösegruppe und Vorkindergarten

– Familie und Generationen: Eltern-Kind-Kurse –

Loslösegruppe und Vorkindergarten

Loslösen und selbständig werden

Vorkindergarten

für Kinder ca. ab 2 Jahren

Nach der schrittweisen Eingewöhnung können die Kinder Vertrauen aufbauen und sich behutsam lösen. Dies geschieht nach den Bedürfnissen und dem individuellen Rhythmus des Kindes.

Karin Torras

20 Termine | EUR 184,00

Di / Do, ab 24.01.23 | 09:00 – 12:00 h

2302621002 | Rather Kreuzweg 43

Eltern-Kind Fördergruppe

Fit für die Schule,

für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Eltern und Kinder bereiten sich in dieser Gruppe auf die Schule vor. Es gibt Altersentsprechende Übungen, Förderspiele, Informationen für die Eltern.

Tatiana Rozhkova, Massuda Asan

38 Termine | gebührenfrei

Mo / Mi, ab 16.01.23 | 09:00 – 12:00 h

2302621240 | Wrangelstraße 40

Zeit mit Oma und Opa

Für Großeltern und Kinder

von 6 bis 18 Monaten

Oma oder Opa mal ganz für sich allein haben, spielen, frühstücken, singen, basteln und bewegen – mit anderen Kindern und mit anderen Großeltern. Hier haben Sie auch einmal die Möglichkeit, etwas gemeinsam mit ihrem Enkelkind zu unternehmen und eine erlebnisreiche Zeit mit ihm zu verbringen. Bei einer schönen Tasse Kaffee oder Tee können Sie sich austauschen und andere Großeltern kennen lernen.

Sabine Drösser

9 Termine | EUR 68,00

Di, ab 18.04.23 | 10:00 – 11:30 h

2302622226 | Wildenbruchstraße 27

10 Termine | EUR 75,00

Di, ab 17.01.23 | 10:00 – 11:30 h

2302621226 | 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 3 Jahren

Agnes Beulich
21 Termine | EUR 147,00
Mi, ab 11.01.23 | 15:30 – 16:30 h
2302621014 | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
18 Termine | EUR 126,00
Fr, ab 13.01.23 | 15:30 – 16:30 h
2302621018 | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
8 Termine | EUR 84,00
Sa, ab 14.01.23 | 09:00 – 10:30 h
2302621020 | Münsterstraße 121

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Agnes Beulich
21 Termine | EUR 147,00
Di, ab 10.01.23 | 15:30 – 16:30 h
2302621012 | Münsterstraße 121

Romy Maksimovic
7 Termine | EUR 54,00
Do, ab 20.04.23 | 16:00 – 17:00 h
2302622006 | Gustav-Kneist-Weg 4

Für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

Agnes Beulich
16 Termine | EUR 112,00
Mo, ab 09.01.23 | 15:30 – 16:30 h
2302621010 | Münsterstraße 121

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Agnes Beulich
21 Termine | EUR 147,00
Di, ab 10.01.23 | 16:30 – 17:30 h
2302621013 | Münsterstraße 121

18 Termine | EUR 126,00
Do, ab 12.01.23 | 15:30 – 16:30 h
2302621016 | Münsterstraße 121

Do, ab 12.01.23 | 16:30 – 17:30 h
2302621017 | Münsterstraße 121

Familienbande: Bewegung und Spiel

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

Für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

Agnes Beulich
8 Termine | EUR 84,00
Sa, ab 14.01.23 | 09:00 – 10:30 h
2302621020 | Münsterstraße 121

Für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren

Agnes Beulich
8 Termine | EUR 84,00
Sa, ab 14.01.23 | 10:30 – 12:00 h
2302621021 | Münsterstraße 121

Für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren

Agnes Beulich
16 Termine | EUR 112,00
Mo, ab 09.01.23 | 16:30 – 17:30 h
2302621011 | Münsterstraße 121

21 Termine | EUR 147,00
Mi, ab 11.01.23 | 16:30 – 17:30 h
2302621015 | Münsterstraße 121

18 Termine | EUR 126,00
Fr, ab 13.01.23 | 16:30 – 17:30 h
2302621019 | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
8 Termine | EUR 84,00
Sa, ab 14.01.23 | 10:30 – 12:00 h
2302621021 | Münsterstraße 121

Bewegung, Spiel und Spaß

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

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

Anke Winkler

8 Termine | EUR 62,00

Mo, ab 17.04.23 | 16:00 – 17:00 h
2302622004 | Wildenbruchstraße 27

Mo, ab 17.04.23 | 17:00 – 18:00 h
2302622005 | Wildenbruchstraße 27

Tanzen, Springen und Bewegen

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

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

Svitlana Filenko

10 Termine | EUR 80,00

Di, ab 17.01.23 | 16:30 – 17:30 h
2302621101 | Wildenbruchstraße 27

Di, ab 17.01.23 | 16:30 – 17:30 h
2302621102 | Wildenbruchstraße 27

Svitlana Filenko

9 Termine | EUR 72,00

Di, ab 18.04.23 | 15:30 – 16:30 h
2302622101 | Wildenbruchstraße 27

9 Termine | EUR 72,00

Di, ab 18.04.23 | 16:30 – 17:30 h
2302622102 | Wildenbruchstraße 27

Pia Groß

10 Termine | EUR 62,00

Do, ab 19.01.23 | 15:30 – 17:00 h
2302621122 | Rather Kreuzweg 43

Pia Groß

7 Termine | EUR 44,00

Do, ab 20.04.23 | 15:30 – 17:00 h
2302622122 | Rather Kreuzweg 43

Kreativer Kindertanz

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

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

Svitlana Filenko

10 Termine | EUR 85,00

Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:00 h
2302931100 | Gericcusstraße 14

7 Termine | EUR 60,00

Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:00 h
2302932100 | Gericcusstraße 14

Freies Tanzen – coole Bewegungen

Für Kinder von 6 bis 9 Jahre

Eine Kombination aus Fitness und Tanzen. Wir erstellen eine kleine Choreografie, lernen neue Schritte, entscheiden selbst zu welcher Musik wir tanzen oder uns bewegen wollen. In den letzten Minuten bleibt noch ein bisschen Zeit zum Dehnen oder eine kleine Entspannungsreise!

Panagiota Tse

10 Termine | EUR 80,00

Do, ab 19.01.23 | 16:00 – 17:00 h
2302621123 | Rather Kreuzweg 43

Panagiota Tse

7 Termine | EUR 56,00

Do, ab 20.04.23 | 16:00 – 17:00 h
2302622123 | Rather Kreuzweg 43

Bewegung: Workshops

"Der Elefant geht ohne Hetz ganz gemütlich durch ein Spinnennetz"

Bewegung für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

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

Agnes Buchwald
1 Termin | EUR 5,00

Do, 26.01.23 | 14:00 – 15:30 h
2302621305 | Am Gatherhof 37

Reise rund um die Welt!

Bewegungsangebot für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

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

Agnes Beulich
1 Termin | gebührenfrei

Sa, 04.02.23 | 10:00 – 12:00 h
2302621311 | Auf der Reide 2

Ball- und Bewegungsspiele

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

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

Agnes Buchwald
1 Termin | gebührenfrei

Do, 09.02.23 | 14:00 – 15:30 h
2302621323 | Sankt-Franziskus-Straße 157

Reise ins Bewegungsland

Bewegungsangebot für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

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

Agnes Beulich
1 Termin | EUR 5,00

Sa, 04.03.23 | 10:00 – 12:00 h
2302621321 | Herner Straße 10

Diamantenralley

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Wir werden uns mit einer Schatzkarte die Wege zu den Diamantenfeldern erschließen und schlussendlich auch den Weg zum Schatz, der geborgen werden will. An jedem Diamantenfeld dürfen die Kinder ihren Sammelbeutel mit einem "Diamanten" befüllen, sodass sie am Ende einen echten Schatz mit nach Hause nehmen können!

Arnold Bergmann
1 Termin | gebührenfrei

Sa, 29.04.23 | 10:00 – 13:00 h
2302622317 | Oberrather Straße / Ecke Dachsbergweg

Kleine Stadterkundungstour – "Dit on dat öwer Düsseldorf för Kleen on Jroß"

Für Väter und Kinder 5 bis 10 Jahren

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

Martin Thomassen
1 Termin | gebührenfrei
Sa, 25.03.23 | 10:00 – 13:00 h
2302620136 | Corneliusplatz

Sa, 29.04.23 | 10:00 – 13:00 h
2302620137 | Corneliusplatz

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Musik

Wir machen Musik

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
10 Termine | EUR 83,00
Mo, ab 16.01.23 | 14:30 – 15:15 h
2302621120 | Bülowstraße 5

11 Termine | EUR 91,00
Fr, ab 20.01.23 | 11:15 – 12:00 h
2302621107 | Wildenbruchstraße 27

Fr, ab 20.01.23 | 12:00 – 12:45 h
2302621108 | Wildenbruchstraße 27

8 Termine | EUR 66,00
Mo, ab 17.04.23 | 14:30 – 15:15 h
2302622120 | Bülowstraße 5

9 Termine | EUR 75,00
Fr, ab 21.04.23 | 11:15 – 12:00 h
2302622107 | Wildenbruchstraße 27

Fr, ab 21.04.23 | 12:00 – 12:45 h
2302622108 | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Daniel Jiménez
10 Termine | EUR 83,00
Mo, ab 16.01.23 | 15:30 – 16:15 h
2302621121 | Bülowstraße 5

11 Termine | EUR 91,00
Di, ab 17.01.23 | 15:45 – 16:30 h
2302621103 | Wildenbruchstraße 27

Di, ab 17.01.23 | 16:30 – 17:15 h
2302621104 | Wildenbruchstraße 27

8 Termine | EUR 66,00
Mo, ab 17.04.23 | 15:30 – 16:15 h
2302622121 | Bülowstraße 5

9 Termine | EUR 75,00
Di, ab 18.04.23 | 15:45 – 16:30 h
2302622103 | Wildenbruchstraße 27

Di, ab 18.04.23 | 16:30 – 17:15 h
2302622104 | Wildenbruchstraße 27

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
9 Termine | EUR 90,00
Mo, ab 16.01.23 | 16:00 – 17:30 h
2302621112 | Gustav-Kneist-Weg 4

Peggy Regina Flake
8 Termine | EUR 80,00
Mo, ab 17.04.23 | 16:00 – 17:30 h
2302622112 | Gustav-Kneist-Weg 4



Musik: Workshops

Musik und Lieder

Für Großeltern und Kinder ab 3 Jahren

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

Daniel Jiménez

1 Termin | EUR 5,00

Fr, 17.03.23 | 15:00 – 17:15 h

2302621325 | Gustav-Kneist-Weg 4

Draußen wird Musik gemacht

Für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

Warum müssen Musikurse 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 nutzen sie als Instrument – damit wird dann tolle Musik gemacht!

Daniel Jiménez

1 Termin | EUR 5,00

Mi, 03.05.23 | 14:00 – 16:00 h

2302622304 | Am Gatherhof 37

Kreativität

Farbkleckse und Matschfinger

Für Eltern und Kinder ab ca. 2 Jahren

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

Karin Torras

11 Termine | EUR 99,00

Di, ab 17.01.23 | 15:30 – 17:30 h

2302621232 | Rather Kreuzweg 43

9 Termine | EUR 81,00

Di, ab 18.04.23 | 15:30 – 17:30 h

2302622232 | Rather Kreuzweg 43

Spielen und kreativ sein

Für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren

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

Anabela Duraes Jeroch

10 Termine | EUR 100,00

Fr, ab 20.01.23 | 16:00 – 17:30 h

2302621110 | Wildenbruchstraße 27

8 Termine | EUR 80,00

Fr, ab 21.04.23 | 16:00 – 17:30 h

2302622110 | Wildenbruchstraße 27

Noch **mehr Musikurse** finden Sie auf Seite 162

Kreativität: Workshops

Zauberbox – unser Klima Forschen für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Mit dem Zauberbox dürfen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern naturwissenschaftliche Phänomene entdecken und erforschen. Mit verschiedenen Spielen und Experimenten wird den Kindern unser Klima nähergebracht. Das wird spannend!

Maren Köhler

1 Termin | EUR 5,00

Sa, 28.01.23 | 10:30 – 12:00 h
2302621306 | Florensstraße 28

1 Termin | EUR 5,00

Sa, 11.03.23 | 10:30 – 12:00 h
2302621308 | Diedenhofener
Straße 7 a

Zauberbox – Luft und Wind Forschen für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Mit verschiedenen Spielen und Experimenten wird den Kindern heute das Element Luft nähergebracht: Warum können Vögel eigentlich fliegen? Warum verwandelt sich ein Löwenzahn in eine Pusteblume und welcher Baum lässt kleine Hubschrauber starten? Das wird spannend!

Maren Köhler

1 Termin | EUR 5,00

Sa, 25.02.23 | 10:30 – 12:00 h
2302621307 | Talstraße 65

Schneezauberland Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Wir gestalten eine zauberhafte Eislandschaft mit interessanten Tieren und Eisbergen und einer Forschungsstation in der Arktis. Forscher, Tiere und Polarlichter leuchten in bunten Farben. Wir lernen verschiedene Möglichkeiten der plastischen Gestaltung spielerisch kennen und arbeiten mit Ton, Farben, Stein, Holz, Pinsel und Papier, um Dein Schneezauberland zu gestalten. Freut Euch auf eine schöne Kreativaktion mit Udo Seel.

Udo Seel

1 Termin | Gebühr auf Anfrage

Do, 23.02.23 | 14:30 – 17:30 h
2302621324 | Katharinenstraße 28

Upcycling: Aus alt mach neu! Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Habt Ihr eine Idee, was man aus alten Milchtüten, aus Eierkartons oder Klopapierrollen Tolles zaubern kann? Das, was sonst im Müll landet, verwandeln wir in tolle Gebrauchsgegenstände und wunderbare Kunstwerke. Freut Euch auf einen kreativen und bunten Upcycling-Vormittag!

Julia Bonk

1 Termin | EUR 5,00

Sa, 04.03.23 | 10:00 – 12:15 h
2302621322 | Mörsenbroicher Weg 8

Hallo Osterhase: Osterbasteleien

Für Eltern und Kinder
von 1,5 bis 3 Jahre

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

Karin Torras

1 Termin | EUR 7,00

Mo, 03.04.23 | 15:30 – 17:30 h
2302621301 | Rather Kreuzweg 43

Di, 04.04.23 | 15:30 – 17:30 h
2302621302 | Rather Kreuzweg 43

Mi, 05.04.23 | 15:30 – 17:30 h
2302621303 | Rather Kreuzweg 43

Sausewind – wir bauen Propeller, Papierflieger und Windspiele Für Väter und Kinder ab 3 Jahren

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

Udo Seel

1 Termin | EUR 5,00

Mi, 26.04.23 | 15:00 – 18:00 h
2302622301 | Am Gatherhof 37

Wir bauen einen Schaufelraddampfer

Für Eltern 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 oder Mama gemeinsam kannst Du dieses Schiff bauen und schön bemalt wird es sicher von allen bewundert.

Jörg Mickeler

2 Termine | EUR 20,00

Sa, 06.05.23 | 10:00 – 13:00 h

Sa, 13.05.23 | 10:00 – 13:00 h

2302622308 | Gerricusstraße 14

Für Väter und Kinder

Jörg Mickeler

2 Termine | EUR 10,00

Sa 22.04.23 | 10:00 – 13:00 h

Sa 29.04.23 | 10:00 – 13:00 h

2302620131 | Oldenburger Straße 6

Familie Bienenstock: Die Kita wird zur Imkerei

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

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

James McGregor

1 Termin | Gebühr auf Anfrage

Sa, 20.05.23 | 10:00 – 13:00 h

2302622311 | Katharinenstraße 28

Sa, 06.05.23 | 10:00 – 13:00 h

2302622305 | Florensstraße 28

Sa, 13.05.23 | 10:00 – 13:00 h

2302622309 | Am Stufstock 6a

Sa, 03.06.23 | 10:00 – 13:00 h

2302622314 | Hartwichstraße 6

Waschen, Backen, Feuermachen! Leben wie vor 100 Jahren

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

In einem Zuber waschen und kneten wir die Wäsche sauber wie vor 100 Jahren! Während sie auf der Leine trocknet, melken wir unsere "Kuh" aus Holz und schlagen im Butterfass Sahne zu Butter. Nach so viel spannender Arbeit haben wir natürlich riesengroßen Hunger. Wir backen uns leckere Brötchen im Holzofen und bestreichen sie mit unserer köstlichen Butter. Mmmh! So ein selbstgemachtes Essen schmeckt prima!

Sonja Kremer

1 Termin | EUR 10,00

Sa, 03.06.23 | 11:00 – 13:30 h

2302622313 | Hülsmeierstraße 28

Schultüten basteln

Für Eltern

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

Sabine Drösser

1 Termin | EUR 5,00

Sa, 06.05.23 | 10:00 – 14:00 h

2302612018 | Hartwichstraße 6

Sabine Drösser

1 Termin | EUR 5,00

Di, 06.06.23 | 14:00 – 17:45 h

2302612022 | Auf der Reide 2

Sabine Drösser

1 Termin | EUR 5,00

Di, 15.06.23 | 14:00 – 17:45 h

23026123 | Auf der Reide 2

Auch interessant: Unsere Kreativkurse auf Seite 170

Kreativität: Workshops

– Familie und Generationen: Eltern-Kind-Kurse –

Kreativität: Workshops

– Familie und Generationen: Eltern-Kind-Kurse –



Natur-Verliebt

Waldspaziergang: Winterwald

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

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

Ines Würz

6 Termine | EUR 48,00

Mi, ab 25.01.23 | 16:00 – 17:30 h
2302621327 | Treff: Rather Waldstadion, Wilhelm-Ungerstraße 5

Waldspaziergang: Frühlingswald

Ines Würz

6 Termine | Gebühr auf Anfrage

Mi, ab 15.03.23 | 16:00 – 17:30 h
2302621320 | Treff: Rather Waldstadion, Wilhelm-Ungerstraße 5

Waldspaziergang: Sommerfrische

Ines Würz

6 Termine | EUR 48,00

Mi, ab 10.05.23 | 16:00 – 17:30 h
2302622318 | Treff: Rather Waldstadion, Wilhelm-Ungerstraße 5

Waldtag im Aaper Wald

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Freie und angeleitete Bewegungserfahrungen auf unwegsamem Gelände machen Spaß, fördern die Gesamtmotorik und regen alle Sinne an. Bitte mitbringen: Ein kleines Frühstück für zwischendurch, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk!

Arnold Bergmann

1 Termin | EUR 10,00

Sa, 11.03.23 | 14:30 – 17:30 h
2302621314 | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Agnes Buchwald

1 Termin | gebührenfrei

Sa, 18.03.23 | 10:00 – 13:00 h
2302621316 | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Die Welt der Krabbeltiere

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

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

Treffpunkt: Großer Parkplatz am Wildpark Grafenberger Wald, Rennbahnstraße.

Ines Würz

1 Termin | EUR 5,00

Sa, 22.04.23 | 10:00 – 13:00 h
2302622316 | Rennbahnstraße

Wildschwein, Frischlinge, Hirsch & Co.

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Der Frühling ist da und mit ihm beginnt auch die wuseligste Zeit bei den Wildschweinen. Die Frischlinge wollen raus aus dem Wurfkessel, den Wald erkunden. Mit ihren kleinen Rüsseln buddeln sie Pilze oder Eicheln unter alten Blättern hervor. Die bis zu 100 kg schweren Hirsche haben inzwischen ihr beeindruckendes Geweih abgelegt und sehen jetzt ohne ihren Kopfschmuck ein wenig albern aus. Was hat sich noch in dem langen Winter bei den Tieren ereignet?

Ines Würz

1 Termin | gebührenfrei

Sa, 06.05.23 | 10:00 – 13:00 h
2302622307 | Rennbahnstraße

Wildtiere in unserer Nähe: Fuchs, Dachs, Wildkatze und Marder

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

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

Ines Würz

1 Termin | EUR 5,00

Sa, 13.05.23 | 10:00 – 13:00 h
2302620135 | Rennbahnstraße

Kochen und Backen

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?

Mohcine Allaoui

1 Termin | EUR 5,00

Di, 28.02.23 | 14:00 – 16:15 h

2302621313 | Am Gatherhof 37

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.

Gabriele Köhnen

1 Termin | gebührenfrei

Sa, 11.03.23 | 10:00 – 13:00 h

2302621315 | Itterstraße 20

Pfannkuchen mit frischem Apfelmus

Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Aus frischen Äpfeln zaubern wir gemeinsam ein süßes Apfelmus. Jetzt noch schnell Eier, Mehl und Milch vermischen und fertig ist der Teig für die leckeren Pfannkuchen, die wir in der Pfanne goldbraun backen. Mit einem Klecks frischem Apfelmus obendrauf lassen wir uns die fertigen Pfannkuchen gemeinsam schmecken. Mmmhh, was für ein Gaumenschmaus!

Gabriele Köhnen

1 Termin | gebührenfrei

Sa, 25.03.23 | 10:00 – 13:00 h

2302621319 | Am Mönchgraben 47

1 Termin | EUR 5,00

Sa, 06.05.23 | 10:00 – 13:00 h

2302622306 | Leopoldstraße 30

Einladung zum gesunden Frühstück

Für Mütter und Kinder ab 3 Jahren

Heute bereiten wir ein gesundes Frühstück zu und essen dann alle gemeinsam. Mmmh, das wird lecker!

Jalila Omra

1 Termin | gebührenfrei

Di, 18.04.23 | 09:00 – 10:30 h

2302622300 | Dülmener Weg 25 a

Stockbrot und gebrannte Mandeln

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Stockbrot ist ein beliebter Klassiker an jedem Lagerfeuer und macht besonders Kindern viel Spaß. Sie können den Teig um einen vorher selbst ausgesuchten und geschnitzten Stock wickeln und zusehen, wie das Brot langsam backt und gar wird. Wir stellen das Grundrezept von Stockbrot vor und bereiten einige Varianten zu, die noch leckerer schmecken! Zum Nachtisch stellen wir auf unserem Feuer noch gebrannte Mandeln her. Wer hat, bringt bitte ein Taschenmesser mit.

Arnold Bergmann

1 Termin | gebührenfrei

Sa, 13.05.23 | 10:00 – 13:00 h

2302622310 | Auf der Reide 2

Noch **mehr Kochkurse** finden Sie auf Seite 137

Elterncafés und offene Treffs

Elternstart NRW: Internationaler Babytreff Offener Treff 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
10 Termine | gebührenfrei
Mo, ab 16.01.23 | 10:45 – 12:15 h
2302611002 | Wildenbruchstraße 27

7 Termine | gebührenfrei
Mo, ab 17.04.23 | 10:45 – 12:15 h
2302612002 | Wildenbruchstraße 27

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

Rund um Mütter und Babys – von der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag. Schwangere, Mütter und Babys sind herzlich willkommen im Milchbar-Café! Hier gibt es nicht nur Milch, Mineralwasser, Tee, Schorle und Kekse, sondern auch und vor allen Dingen kompetente Beratung rund um die Themen Schwangerschaft und Stillzeit. Anmeldung: Frau Ursula Gallmann: 0172 2547313

Ursula Gallmann
27 Termine | gebührenfrei
Di, ab 10.01.23 | 13:15 – 15:30 h
2302611003 | Gericusstraße 14

Di, ab 10.01.23 | 15:30 – 17:45 h
2302611004 | Gericusstraße 14

25 Termine | gebührenfrei
Do, ab 12.01.23 | 16:15 – 17:45 h
2302611006 | Wildenbruchstraße 27

Babycafé Offener Treff für junge Mütter mit ihren Babys

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

Kooperation: Dr.-Karin-Witt-Stiftung

Barbara Lapus
22 Termine | gebührenfrei
Mi, ab 18.01.23 | 15:00 – 16:30 h
2302611005 | Rather Kreuzweg 43

Spiel- und Bewegungsraum

Dieser offene Treff orientiert sich an der Kleinkindpädagogik der Kinderärztin Emmi Pikler (1902 – 1984). Er bietet Raum für die Kinder und die Eltern: Die Kinder können spielen, forschen, auf Entdeckungsreise gehen, kriechen, krabbeln, klettern und sich ausprobieren. Die Eltern dürfen den Kindern in Ruhe zuschauen, ihre Fähigkeiten und Entwicklungsfortschritte erkennen, sich mit anderen Eltern austauschen und Fragen stellen zur Entwicklung des Kindes und zum Umgang mit dem Kind im Familienalltag.

Für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Silvia Blume-Bernhardt
Elternstart NRW:
10 Termine | gebührenfrei
Mi, ab 18.01.23 | 14:30 – 16:00 h
2302611000 | Wildenbruchstraße 27

10 Termine | gebührenfrei
Mi, ab 19.04.23 | 14:30 – 16:00 h
2302612000 | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Kinder von 1 bis 5 Jahren

Anja Reinecke-Schäfer, Claudia Trinks
16 Termine | gebührenfrei
Do, ab 19.01.23 | 15:30 – 17:00 h
2302621207 | Gerresheimer Straße 90

Allein erziehen – gemeinsam aktiv

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

Wir knüpfen Kontakte untereinander und stellen immer wieder fest, dass alleinerziehend zu sein auch neue Energien und Fähigkeiten freisetzen kann. Die Kinder werden während der Treffen betreut.

Romy Maksimovic, Dereck Ejike

Onyia, Julia Schulz

10 Termine | gebührenfrei

So, ab 29.01.23 | 10:30 – 12:45 h

2302611009 | Rather Kreuzweg 43

Peggy Regina Flake, Janine Bullmann

10 Termine | gebührenfrei

Di, ab 31.01.23 | 15:00 – 17:15 h

2302611010 | Gustav-Kneist-Weg 4

Loraine Richter, Maria Arampatzoglou,

Tina Hong Bao Chau Thai

5 Termine | gebührenfrei

Sa, ab 04.02.23 | 10:00 – 12:15 h

2302611012 | Schiess-Straße 21

Elterncafé im Rather Familienzentrum

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

James McGregor

20 Termine | gebührenfrei

Fr, ab 20.01.23 | 08:30 – 10:00 h

2302611037 | Rather Kreuzweg 43

Vorankündigung Erlebniswochenende für Allein- erziehende aus dem Stadtteil Rath in St. Ludger, Baasem

Spiel und Spaß in der Ferienfreizeitstätte St. Ludger in Baasem. Gemütliches Beisammensein, gemeinsame Spiele, schwimmen im hauseigenen Schwimmbad, Erlebniswochenende für Groß und Klein.

Romy Maksimovic

3 Tage | EUR 90,00

Fr, 25.08.23 | 14:00 h bis

So, 27.08.23 | 16:00 h

2302620500 | Auf der Hardt 40

Sprachcafé im Rather Familienzentrum

Alle Eltern sind eingeladen, in ungezwungener Atmosphäre miteinander zu sprechen und über "Alltägliches" in den Austausch zu kommen.

Sprachbarrieren sollen überwunden werden. Vokabel- und Grammatikhilfen werden gegeben. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Barbara Koßler

18 Termine | gebührenfrei

Mo, ab 16.01.23 | 15:00 – 16:30 h

2302611053 | Rather Kreuzweg 43

Sprachcafé online

Lebendiger Austausch via Zoom zu allen Fragen des täglichen Lebens mit Kindern in Deutschland. Gleichzeitig richtet sich das Angebot an Eltern, die ihre Sprache, Vokabeln und Ausdruck verbessern wollen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Elke Dellmuth

30 Termine | gebührenfrei

Mi, ab 04.01.23 | 15:00 – 16:30 h

2302611052 | Online

Barbara Koßler



Mein Name ist Barbara Koßler. Ich leite das Sprachcafé im Rather Familienzentrum® und bin auch als Dozentin in Integrationskursen im Sprachenzentrum auf der Münsterstraße tätig. Ich bin verheiratet, habe (fast) erwachsene Kinder und wenn ich nicht gerade Kinderturnstunden in der Turnhalle gebe, jogge ich durch den schönen Grafenberger Wald oder gehe zum Fitnessstraining.

Mein erstes Zusammentreffen mit der ASG war im Sommer 2016, als ehrenamtliche Helfer gesucht wurden, um Flüchtlingskindern in der Traglufthalle auf der St. Franziskusstraße Sport und Spiele anzubieten. Da fühlte ich mich als Übungsleiterin angesprochen.

In Zusammenarbeit mit dem Kindergarten nebenan und meiner tollen Kollegin Massuda ist dort dann eine Spielgruppe entstanden, die durch gemeinsames Spielen, Basteln und Singen, vor allem aber durch die wunderbare Vielfalt der teilnehmenden Familien geprägt ist.

Während die Integrationskurse eher einen festen Ablauf durch das Lehrwerk haben, ist das Sprachcafé frei, abwechslungsreich und jede Woche anders. Je nach Anzahl und Wünschen der Teilnehmer reden wir über unser Lieblingsgericht, über Nachbarn, tauschen uns über Hobbys aus, diskutieren über die Unterschiede zwischen Deutschland und den Heimatländern oder üben auch mal für eine mündliche Prüfung, wenn das für die TeilnehmerInnen gerade ansteht.

Am meisten Freude bereitet mir an meinen Kursen, dass die Welt bei mir zu Gast ist im Kursraum. Die unterschiedlichen Länder und Kulturen sind eine große Bereicherung für alle. Wenn wir uns im Sprachcafé nach zwei Stunden reden, lachen, raten, Fragen stellen, Theater spielen und austauschen dann verabschieden, nimmt jeder etwas Wertvolles mit nach Hause... und hat dabei noch ein bisschen Deutsch gelernt.

Für Eltern: Erziehungsfragen und Gesundheitsthemen

Elternsprechstunde Offene Sprechstunde

Fragen zur Entwicklung des Kindes, Bildungs- und Kursangeboten

Karin Torras

19 Termine | gebührenfrei

Mo, ab 16.01.23 | 11:30 – 13:30 h

2302611008 | Rather Kreuzweg 43

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

1 Termin | gebührenfrei

Do, 09.03.23 | 19:30 – 21:45 h

2302611029 | Leopoldstraße 30

Do, 02.02.23 | 19:00 – 21:15 h

2302611018 | Online

Spielen macht schlau

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

Faye Matzke

1 Termin | gebührenfrei

Di, 14.03.23 | 14:00 – 15:30 h

2302611036 | Dülmener Weg 25 a

Fit für die Schule

Wie wir unseren Kindern den Übergang zur Schule leichter machen können

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

Melanie Stumpf

1 Termin | gebührenfrei

Mo, 27.02.23 | 15:00 – 17:15 h
2302611020 | Gericusstraße 14

Melanie Stumpf

1 Termin | gebührenfrei

Di, 07.02.23 | 19:30 – 21:30 h
2302611034 | Online

Frühkindliche Sexualität begleiten

Online-Kurs

Die Ausdrucksformen kindlicher Sexualität sind vielfältig und können Erwachsene – egal, ob Eltern oder professionelle Erziehende – 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? Die Referentin berichtet und findet Antworten auf Ihre Fragen.

Katja Giesen

1 Termin | gebührenfrei

Mi, 15.03.23 | 19:30 – 21:30 h
2302611039 | Online

1 Termin | EUR 32,00

Mi, 03.05.23 | 19:00 – 21:00 h
2302612019 | Online

Mein Kind will nicht so, wie ich es will – was kann ich tun?

Online-Kurs

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

Marion Hessel-Scherf

1 Termin | gebührenfrei

Di, 16.05.23 | 19:00 – 21:15 h
2302613014 | Online

Mit allen Sinnen Entwicklung fördern

Müssen Kinder von 0 bis 3 Jahre 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

1 Termin | gebührenfrei

Di, 06.06.23 | 19:00 – 21:00 h
2302612028 | Online

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Mit Kindern reden, so dass sie uns verstehen

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

Britta Kallweit

1 Termin | gebührenfrei

Do, 16.03.23 | 15:30 – 17:00 h
2302611035 | Auf der Reide 2

Wutzwerg 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

1 Termin | gebührenfrei

Mo, 27.03.23 | 15:00 – 17:15 h
2302611032 | Gerricusstraße 14

Resilienz – was Kinder stark macht

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

Eva Gurk

1 Termin | gebührenfrei

Mi, 12.04.23 | 15:30 – 17:00 h
2302613013 | Oldenburger Straße 6

Zwischen Festhalten und Loslassen

Kinder zur Selbstständigkeit 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

1 Termin | gebührenfrei

Mi, 03.05.23 | 14:00 – 15:30 h
2302612027 | Sankt-Franziskus-Straße 157

Kinder brauchen Rituale und Strukturen

Rituale haben für die ganze Familie eine sehr beruhigende und strukturierende Funktion. Sie geben unseren Kindern im Alltag Halt, Geborgenheit und Vertrauen: Es gibt viele Möglichkeiten Rituale und Strukturen in den Alltag einzubauen. Wichtig ist, dass sie allen Familienmitgliedern als Erleichterung dienen. Wie das alles gut gelingen kann und jede Familie ihre individuellen Rituale findet, wird an diesem Nachmittag das Thema des Elterncafés sein.

Anne Wiegold

1 Termin | gebührenfrei

Do, 04.05.23 | 14:30 – 16:45 h
2302621024 | Hülsmeierstraße 28

Starke Eltern – starke Kinder® Online-Kurs

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

Eva Gurk

8 Termine | gebührenfrei

Do, ab 02.02.23 | 19:30 – 21:45 h
2302611011 | Online

Elternkurs KOMPAKT

Der Elternkurs KOMPAKT befasst sich mit drei wesentlichen Themen des Elternseins. Die Termine können auch einzeln besucht werden.

- 23.02.23 Förderung im Alltag
- 28.02.23 Machtkämpfe in der Familie vermeiden
- 07.03.23 Was Kinder wirklich brauchen

Faye Matzke
3 Termine | gebührenfrei
Do, ab 23.02.23 | 14:30 – 16:45 h
2302611040 | Oldenburger Straße 6

- 06.06.23 Erziehung ohne Schimpfen
- 13.06.23 Umgang mit Wut und Trotz
- 20.03.23 Förderung im Alltag

Melanie Stumpf
3 Termine | gebührenfrei
Di, ab 06.06.23 | 19:30 – 21:45 h
2302612025 | Online

- 06.06.23: Kinder brauchen Grenzen
- 13.06.23: Gelassen durch den Familienalltag
- 20.06.23: Resilienz, was Kinder stark macht

Die einzelnen Nachmittage finden mit Kinderbetreuung statt.

Marion Hessel-Scherf
3 Termine | gebührenfrei
Di, ab 06.06.23 | 14:00 – 15:30 h
2302612026 | Dülmener Weg 25 a

Glückliches Familienleben durch Resilienz

Online-Kurs

Mit mehr Resilienz, Positivität und Sinnfluencing können wir – trotz aller Herausforderungen und negativen Nachrichten um uns herum – einen glücklichen Familienalltag kreieren! Im Online-Workshop erlernen wir neben Übungen der Achtsamkeit und einem stärkenden Resilienztraining, wie wir mehr Glück empfinden und es unseren Kindern vorleben. Außerdem bekommen wir viele hilfreiche Infos darüber, wie wir uns gegenseitig besser verstehen und mehr Erfüllung im Hier und Jetzt miteinander erleben.

Stephanie Hülsewede
4 Termine | EUR 35,00
Do, ab 26.01.23 | 20:00 – 21:30 h
2302611041 | Online

Erste Hilfe am Kind

Was tun bei Fieberkrämpfen, Pseudokrampf 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. Mit Kinderbetreuung.

Malteser Hilfsdienst
1 Termin | EUR 10,00
Do, 12.01.23 | 18:00 – 21:30 h
2302661303 | Herner Straße 10

Wadenwickel, Zwiebelsäckchen und Co.

Online-Kurs: Bewährte Heilmittel gegen Erkältungskrankheiten

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

Kristina Busch, Sabine Münze
1 Termin | gebührenfrei
Mi, 25.01.23 | 19:30 – 21:00 h
2302611038 | Online

Kinderkrankheiten

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

Kristina Busch, Sabine Münze
1 Termin | gebührenfrei
Di, 07.02.23 | 15:30 – 17:00 h
2302613011 | Oldenburger Straße 6

Klimafreundlich leben

Online-Kurs

Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun?

Dieser Onlinekurs bringt Dich spielerisch vom Reden ins Tun und senkt damit dauerhaft Deinen CO₂-Fußabdruck. Ein halbes Jahr lang lotest Du in einer Kleingruppe jeden Monat gemeinschaftlich und kreativ die besten Möglichkeiten aus, um Deinen CO₂ Ausstoß zu reduzieren. Du setzt dir konkrete Ziele, welche Veränderung du bis zum nächsten Treffen verwirklichen willst.

Mike Fasolo

6 Termine | EUR 42,00

Mi, ab 18.01.23 | 18:30 – 21:00 h

2302611016 | Online

Kleines Lexikon der Nachhaltigkeit

Tipps und Tricks für ein nachhaltigeres Leben

Im Haushalt nachhaltig leben, Waschmittel sparen, Alufolie vermeiden, Verpackung sparen, Kleidung gebraucht kaufen...es gibt viele Ideen. Welche gut umsetzbar sind, oder sogar noch Geld sparen, wird an diesem Nachmittag besprochen.

Julia Bonk

1 Termin | gebührenfrei

Di, 09.05.23 | 14:00 – 16:15 h

2302612024 | Dülmener Weg 25 a

Für Eltern: Ein Koffer für das Leben

Bei dieser Kunstaktion in Kooperation mit dem katholischen Familienzentrum Angerland-Kaiserswerth packen wir für unsere Kinder einen Koffer, der symbolisch das ganze Leben begleitet, um für alle Herausforderungen, Erlebnisse und Ziele gerüstet zu sein. Eltern, Großeltern, Paten, Babysitter, sind herzlich eingeladen "Lebenskoffer" für die Kinder, die ihnen ganz besonders am Herzen liegen zu packen!

Anmeldung: Weitere Infos und Anmeldungen bitte bei Frau Romich unter 0211 404954 oder KITA_St.Remigius@t-online.de

Menschenkinder – "Artgerechte" Erziehung

(Aus der Reihe Kinderwelten 2.0)

Immer neue Theorien erklären, was Kinder angeblich brauchen – und was die Eltern angeblich falsch machen.

Da ist nur ein Problem: die Theorien ändern sich ständig – und sie widersprechen sich. Die Eltern stehen damit vor einer ernüchternden Tatsache: Ein guter Teil von dem, was über Kinder behauptet wird, ist reine Spekulation. Gut gemeint aber trotzdem: Geschwätz.

Dieser Vortrag zeigt, dass das Geschwätz erst aufhört, wenn wir die jahrtausendealte Geschichte unserer Kinder kennen. Dass es zu billig ist, den Eltern den schwarzen Peter zuzuschieben, wenn die Erziehung nicht klappt. Dass wir eine – angeblich vor allem für Legehennen wichtige – Frage auch für Menschenkinder stellen müssen: die Frage nach der artgerechten Umwelt.

Dr. Herbert Renz-Polster

1 Termin | EUR 10,00

Mi, 25.01.2023 | 19:30 – 21:30 h

2303610001 | Online

Auch interessant: "Waldexkursionen / Natur-Verliebt" auf Seite 92

Kinder und Jugendliche

Erste Hilfe am Kind

Für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren

Was tun bei Fieberkrämpfen, Pseudo-krupp 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 Jugendlichen und Erwachsenen Erste-Hilfe-Maßnahmen für lebensbedrohliche Situationen, in die Säuglinge und Kleinkinder hineingeraten können.

Malteser Hilfsdienst
1 Termin | EUR 40,00

Sa, 11.02.23 | 09:00 – 17:00 h
2302661301 | Am Broichgraben 73

Babysitterkurs

Für Jugendliche ab 14 Jahren

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

Melanie Stumpf
1 Termin | EUR 15,00
Sa, 04.02.23 | 09:30 – 16:00 h
2302250005 | Am Broichgraben 73

1 Termin | EUR 10,00
Sa, 25.03.23 | 09:30 – 16:00 h
2302250009 | Gerricusstraße 14

Auch interessant: "Portugiesisch für Kinder" auf Seite 227

Senioren

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, der Alzheimergesellschaft Düsseldorf und des Caritasverbandes in Düsseldorf herzlich willkommen. Experten aus dem Bereich Medienpädagogik, Lernen im Alter, Prävention und Kommunikation stärken Sie für Ihren Einsatz gegen Isolation und Vereinsamung im Alter.

5 Termine | gebührenfrei
Sa, ab 11.03.23 | 10:00 – 15:00 h
2301310101 | 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
10 Termine | EUR 93,00
Mo, ab 27.02.23 | 11:15 – 12:45 h
2302661880 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de





Gesellschaftsbildung

Geschichte

Adressat Unbekannt Szenische Lesung

Max schreibt Briefe aus den USA an seinen Freund Martin, ein Briefwechsel zwischen einem Deutschen und einem amerikanischen Juden in den Monaten um Hitlers Machtergreifung.

Die New York Times schrieb in einer Besprechung zu dem Buch: "Diese moderne Geschichte ... ist die stärkste Anklage gegen den Nationalsozialismus, die man sich in der Literatur vorstellen kann" – und dies gerade in einer Zeit, die von immer mehr Fremdenfeindlichkeit und Paranoia vor dem Andersartigen geprägt ist.

Kooperation: kfd St. Agnes,
Friedrich Naumann
Stiftung

Anmeldung: charlotte19181@
t-online.de

Bernd Spehl,
Axel Gehring, Michael Mombaur
1 Termin | gebührenfrei

Fr, 17.03.23 | 19:00 – 20:30 h
2301760004 | Pfarrheim St. Agnes,
Graf-Engelbert-
Straße 16 a

Starke Männer: Theodor Fliedner

Eine Einführung in das Leben von Theodor Fliedner (1800 – 1864), dem Begründer der Kaiserswerther Diakonie.

Kooperation: kfd St. Agnes

Anmeldung: charlotte19181@
t-online.de

Dr. Annett Büttner

1 Termin | gebührenfrei

Do, 20.04.23 | 19:00 – 20:30 h
2301730002 | Pfarrheim St. Agnes,
Graf-Engelbert-
Straße 16 a

Unsere Empfehlung: "Krisen-Sicher" auf Seite 102

Ehrenamt

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, der Alzheimergesellschaft Düsseldorf und des Caritasverbandes in Düsseldorf herzlich willkommen. Experten aus dem Bereich Medienpädagogik, Lernen im Alter, Prävention und Kommunikation stärken Sie für Ihren Einsatz gegen Isolation und Vereinsamung im Alter.

5 Termine | gebührenfrei

Sa, ab 11.03.23 | 10:00 – 15:00 h

2301310101 | Gerresheimer Straße 90



Politik und Wirtschaft

Die dunkle Seite der Macht – negative politische Begriffe verstehen

Workshop zur politischen Bildung

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

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.

1 Termin | EUR 24,00

Sa, 17.06.23 | 10:00 – 15:00 h

2301520101 | Gerresheimer Straße 90

Das Ende der Illusion: ein Jahr Ukrainekrieg Onlineseminar

Dieses Onlineseminar bietet kompaktes philosophisches und gesellschaftspolitisches Hintergrundwissen zum Krieg in der Ukraine. Dieser Konflikt ist nicht vom Himmel gefallen. Er hat eine lange Vorgeschichte, die wir aus verschiedenen Blickrichtungen vorstellen und miteinander diskutieren.

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.

1 Termin | gebührenfrei

Mi, 22.02.23 | 18:00 – 19:30 h

2301560101 | Online

Umwelt

Natur-Verliebt!

Spannende Vortragsformate, Workshops und Exkursionen laden dazu ein, die Natur als komplexen Organismus sowie in ihrer kulturellen Bedeutung zu erleben und zu verstehen.

Wildkräuter-Workshop im Wald

Lernen Sie während eines Waldspazierganges einige ausgesuchte Wildkräuter und Baumarten näher kennen. Erfahren Sie, welche Pflanzen essbar sind und wie Sie deren Blätter oder Früchte in der Wildkräuterküche oder als Heilmittel verwenden können. Wir stellen eine Kräuterkleinigkeit zum mit nach Hause nehmen her. Bei einem gemeinsamen Picknick mit dem Outdoor-Kocher brutzeln wir einen Wildkräuter-Snack. So können Sie Ihr neues Wissen direkt praktisch umsetzen.

Astrid Walker

1 Termin | EUR 18,00

Fr, 02.06.23 | 16:00 – 19:00 h

2301570002 | Oberrather Straße / Ecke Dachsbergweg

Bienen, Wespen und Hornissen Keine Angst vor dicken Brummern

Auf einer 5 km langen Wanderung durch die Streuobstwiesen erfahren Sie Interessantes zu diesen sehr nützlichen Insekten. Wie leben sie und was würde wohl passieren, wenn sie nicht mehr da sind? Am Bienenstand lernen Sie die Gerätschaften, die ein Imker braucht, kennen. Danach gibt es eine kleine Honigverkostung.

Treffpunkt: Haus Bürgel,
Urdenbacher Weg

Imker Manfred Krüger

1 Termin | EUR 10,00

Sa, 13.05.23 | 15:00 – 17:15 h

2301570004 | Urdenbacher Weg

Sa, 10.06.23 | 15:00 – 17:15 h

2301570005 | Urdenbacher Weg

Sa, 15.07.23 | 15:00 – 17:15 h

2301570007 | Urdenbacher Weg

Klimaradtour Düsseldorf

Sie möchten aktiv sein und sich über Klimaschutz und Klimaanpassung in Düsseldorf informieren? Eine "Klimaradtour" macht es möglich! An verschiedenen spannenden Stationen erfahren Sie dabei u. a. etwas über nachhaltige Bauprojekte, Urban Gardening, neue Mobilitätsangebote oder den im Bau befindlichen Fahrradparkturm. Nebenbei sehen Sie, wie Sie selbst im Alltag ganz praktisch etwas für den Klimaschutz tun können. Die Strecke von ca. 20 Kilometern ist gut auf dem normalen (eigenen) Fahrrad zu befahren.

Jörg Allenstein

1 Termin | EUR 13,00

So, 21.05.23 | 11:00 – 14:00 h

2301570006 | Gustaf-Gründgens-
Platz (Schauspielhaus)

Klimafreundlich leben

Online-Kurs

Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun?

Dieser Onlinekurs bringt Dich spielerisch vom Reden ins Tun und senkt damit dauerhaft Deinen CO₂-Fußabdruck. Ein halbes Jahr lang lotest Du in einer Kleingruppe jeden Monat gemeinschaftlich und kreativ die besten Möglichkeiten aus, um Deinen CO₂ Ausstoß zu reduzieren. Du setzt dir konkrete Ziele, welche Veränderung du bis zum nächsten Treffen verwirklichen willst.

Mike Fasolo

6 Termine | EUR 42,00

Mi, ab 18.01.23 | 18:30 – 21:00 h

2302611016 | Online

Auch interessant: Unsere Sportkurse ab Seite 118

Unsere Empfehlung: "Ware oder Mitgeschöpfe" auf Seite 101

Auch interessant: "Natur- und Waldexkursionen" auf Seite 68

Greifvögel live erleben – ökologische Bildung

Falknertag für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Unser Falknertag im Rahmen unserer Reihe "Natur-Verliebt" ist eine ganz besondere Möglichkeit, heimische Greifvögel und ihr Training fernah 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.

Frithjof Schnurbusch
1 Termin | EUR 88,00

So, 14.05.23 | 13:00 – 17:00 h
2301570003 | Heltorfer Schlossallee /
Auf der Krone



Medienwerkstatt

Aircheck für Redaktions- mitglieder der Medienwerkstatt und Radiointeressierte

Wie hört sich ein guter Radiobeitrag an? Worauf ist zu achten, damit das Zuhören Spaß macht? In diesem Seminar möchten wir anhand von Produktionen, die die Teilnehmenden selbst beisteuern, gemeinsam besprechen, welche Bedingungen ein Radiobeitrag erfüllen muss, um gut hörbar zu sein. Das Seminar richtet sich an Radiobegeisterte, die sich schon in unseren Redaktionsgruppen engagieren, aber auch an Interessierte, die gerne Radio machen möchten.

Annette Florin, Mario Brumbi
1 Termin | gebührenfrei

Sa, 22.04.23 | 13:00 – 16:30 h
2301220101 | Gerresheimer Straße 90

Mobile-Produktion: Filmen und Schneiden mit dem Handy

Sie möchten einen Videoclip für das Web produzieren oder Sie planen ein Videoprojekt? Wie filme ich mit dem Smartphone, damit es nicht amateurhaft aussieht? Wie kann ich meine Botschaften inhaltlich und emotional angemessen auch per Smartphone vermitteln? In diesem Kurs erarbeiten wir uns anhand von realen Drehsituationen das Handwerkszeug zur Realisation von professionellen Videos mit dem Smartphone.

Dr. Guido Vogt
1 Termin | gebührenfrei

Fr, 12.05.23 | 10:00 – 17:00 h
2301220102 | Gerresheimer Straße 90

Auch interessant: "Fortbildung Technikbegleiter" auf Seite 90



Glauben und Leben

Religion und Spiritualität

– Glauben und Leben –

Religion und Spiritualität

Gesundheit und Gesundung aus christlicher Sicht

Dr. Rüdiger Kinsky ist Theologe und Lehrbeauftragter für Alte Geschichte an der Universität Bonn.

Kooperation: Katholische Kirchengemeinde St. Margareta, Bürgerstiftung Gericcus

Dr. Rüdiger Kinsky

1 Termin | gebührenfrei

Do, 23.03.23 | 19:30 – 21:00 h

2301730004 | Stiftssaal St. Margareta,
Gericcusstraße 12

Glauben und Verstehen

Vortrag, Gespräch und Vesper zu Themen aus der Theologie- und Kirchengeschichte

Die Pfarrgemeinde St. Lambertus in Kalkum lädt ein zu einem Gesprächskreis über Themen aus Theologie und Spiritualität, Kirchen- und Liturgiegeschichte. Am Beginn jedes Treffens steht ein kurzer Vortrag, der in das Thema einführt. Das anschließende Gespräch bietet die Möglichkeit, sich mit einzelnen Aspekten auseinanderzusetzen und eigene aktuelle Erfahrungen einzubringen und zu reflektieren. Den Abend beschließt eine Vesper, die das Thema des Tages aufgreift. Die Themen zu den einzelnen Terminen finden Sie auf unserer Homepage.

Kooperation: Pfarreiengemeinschaft Angerland
Kaiserswerth

Dr. Angelika Michael

4 Termine | gebührenfrei

Mi, ab 01.03.23 | 18:00 – 19:30 h

2301730008 | Pfarrheim St.
Lambertus, Edmund-
Bertrams-Straße 4

Forum Eller

Im FORUM ELLER begegnen Christen einander, egal ob evangelische oder katholische. Wir betrachten, fragen und suchen gemeinsam nach Antworten. Das Themenangebot ist breit gefächert.

Jeweils mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr im Pfarrheim St. Getrud, Getrudisstraße 10.

Synodaler Weg – was war und was bleibt?

Anfang März ging der "Synodale Weg" in Deutschland nach drei Jahren zu Ende. Was wurde erreicht, was bleibt und wie geht es jetzt weiter? Sr. Philippa Rath berichtet über Ausgangspunkt, Inhalte und Ergebnisse des Synodalen Weges. Sie schildert ihre Erfahrungen unterwegs und wagt einen Ausblick auf die weitere Entwicklung der Kirche in Deutschland und auf den weltweiten Synodalen Prozess.

Kooperation: Ökumenisches Forum Eller

Sr. Philippa Rath OSB
1 Termin | gebührenfrei
Mi, 15.03.23 | 19:00 – 20:30 h
2301730005 | Gertrudisstraße 10

Vortrag und Gespräch mit Schwester Emmanuela Kohlhaas

Die Ordensschwester und Buchautorin Emmanuela Kohlhaas, Priorin des Benediktinerinnen-Klosters in Angermund, spricht u. a. über neue Formen des Leitens – auch in der Kirche.

Kooperation: Ökumenisches Forum Eller

Sr. Emmanuela Kohlhaas OSB
1 Termin | gebührenfrei
Mi, 14.06.23 | 19:00 – 20:30 h
2301730006 | Gertrudisstraße 10

Interreligiöser Dialog

"Mich locken nicht die Himmelsauen" – oder doch?

Heinrich Heine und die Religion

Die Gottesfrage und Auseinandersetzung mit der Religion scheinen im Leben Heinrich Heines brennpunktartig verdichtet: Sohn jüdischer Eltern, evangelisch getauft und katholisch verheiratet; ein Religionskritiker und Islamfreund; ein Gottesbezweifler und Gottessucher, der in den langen Jahren der Krankheit seine jüdischen Wurzeln wiederentdeckte und zu einem persönlichen Gott fand. Die Materialien werden für das Fach Religionslehre in der S II methodisch und didaktisch erschlossen.

Kooperation: Heinrich-Heine-Institut, Ev. Schulreferat, Katholisches Schulreferat

Jan Birger von Holtum, M.A.,
Dr. Georg Henkel
1 Termin | gebührenfrei
Do, 16.03.23 | 15:30 – 17:00 h
2301760020 | Online

Ausstellung "Weltreligionen – Weltfrieden – Weltethos"

Vom 17.04. bis 29.05.2023

im Foyer und Erdgeschoss des ASG-Bildungsforums

Die Ausstellung "Weltreligionen – Weltfrieden – Weltethos" wurde von der Stiftung Weltethos konzipiert und realisiert. Thematische Grundlage ist die vom Schweizer Theologen Hans Küng entwickelte "Weltethosidee": die Frage nach gemeinsamen ethischen Werten und Maßstäben der Religionen und philosophischen Traditionen. Dabei geht es vor allem um die Bedeutung dieser ethischen Botschaften in der heutigen Zeit.

Eröffnungsvortrag:

Walter Lange,
Referent der Stiftung Weltethos
1 Termin | gebührenfrei
Mo, 24.04.23 | 19:00 – 20:30 h
2301720001 | Gerresheimer Straße 90

Auch interessant:

"Exkursion: Jüdisches Leben in Düsseldorf" auf Seite 155

Der Sabbat in Mischna und Talmud

Wer die Schöpfungsgeschichte kennt, der weiß: Der Sabbat ist die Krone der Schöpfung. Woche für Woche halten gläubige Jüdinnen und Juden in aller Welt die Sabbatruhe. Was sind die Hintergründe des wöchentlichen Ruhetages? Anhand ausgewählter Textstellen kommen wir darüber ins Gespräch.

Kooperation: Ev. Stadtakademie,
Gesellschaft für
Christlich-Jüdische
Zusammenarbeit

Anmeldung: esta@evdus.de
0211/957 57-745

Pfarrerin Natalie Wilcke
1 Termin | gebührenfrei
Mi, 01.03.23 | 17:30 – 19:00 h
2301720002 | 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".



Schöpfungsverantwortung

Ware oder Mitgeschöpfe?

Argumente für eine neue Sichtweise auf die Tiere

Tiere sind Mitgeschöpfe. Bernd Kappes, Studienleiter an der Evangelischen Akademie Hofgeismar und Mitglied im Kuratorium des Instituts für Theologische Zoologie, vollzieht einen auch theologisch fundierten Perspektivwechsel: "Unser Verhältnis zu den Tieren? Respekt und Gerechtigkeit. Darum geht es. Und daran mangelt es." Was bedeutet das aber konkret für unseren Umgang mit Tieren? Haben Tiere Rechte? Haben sie so etwas wie eine Seele? Sollen Menschen über Tiere herrschen? Bernd Kappes entfaltet theologische, naturwissenschaftliche und ethische Argumente für einen anderen Umgang mit den Tieren.

Kooperation: Ev. Stadtakademie

Bernd Kappes
1 Termin | EUR 7,00
Mi, 03.05.23 | 18:30 – 20:00 h
2301730001 | Bastionstraße 6

Auch interessant: "Exkursion: Der jüdische Friedhof" auf Seite 156

Philosophie und Existenzfragen

Selbst denken gut leben – Basiskurs Philosophie Philosophische Grundfragen, neu erschlossen

Unser Basiskurs Philosophie folgt den vier Grundfragen der Philosophie, wie sie der Philosoph Immanuel Kant (1724 – 1804): formuliert hat: 1. Was kann ich wissen? / 2. Was soll ich tun? / 3. Was darf ich hoffen? / 4. Was ist der Mensch? Der Kurs ist didaktisch und methodisch abwechslungsreich gestaltet mit viel Gelegenheit zu Austausch und Gespräch.

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.

4 Termine | EUR 44,00

Mi, ab 08.03.23 | 18:00 – 19:30 h

2301710101 | Gerresheimer Straße 90

Was ist der Mensch? Philosophie zum Anschauen

Was ist der Mensch? In diesem Kurs wird jeweils ein zentrales Thema der philosophischen Anthropologie mithilfe eines exemplarischen Textes und eines diesen veranschaulichenden künstlerischen Bildes vorgestellt.

Diskutieren Sie mit und finden Sie gemeinsam Antworten auf die Fragen der modernen Anthropologie!

Dr. Ulrich Sonderfeld

1 Termin | EUR 22,00

Sa, 18.03.23 | 11:00 – 16:15 h

2301710102 | Gerresheimer Straße 90

Krisen-Sicher

Ein Gespräch über (Un)Sicherheit, Vertrauen und das, was im Leben trägt

"Wir leben mit Sicherheit in Krisen-Zeiten!" Es ist das große Paradox unserer Zeit: Wirtschaft, Medizin, Technik, Politik und Religion versprechen einerseits Stabilität, Komfort und Kontrolle. Andererseits befeuern sie durch ihre natürlichen Grenzen und menschliches Versagen unsere Unsicherheiten und Ängste. Wie gehen wir mit Unsicherheit und dem Unberechenbaren um? Was gibt uns, bei aller Ambivalenz, trotzdem Sicherheit?

Kooperation: Maxhaus

Prof. Dr. Jean-Pierre Wils (Keynote, Uni Nijmegen), Achim Beiermann (ichbetefuerdich.de), Nicole Riggers (IKB Deutsche Industrie Bank), Dr. Georg Welty (Klinische Akut- und Notfallmedizin) Moderation: Petra Albrecht (WDR)
1 Termin | gebührenfrei

Di, 21.03.23 | 19:30 – 21:00 h

2301740002 | Maxhaus,

Schulstraße 11

Von der Lust und Unlust Antworten aus Philosophie und Psychoanalyse

Der Umgang mit Lust und Unlust ist eines der wichtigsten Regulationsprinzipien in unserem Leben. Wir alle streben nach lustvollen Erfahrungen und wollen negative Emotionen wie beispielsweise Angst, Schmerz, Enttäuschung oder Verletzung vermeiden. Viele Menschen leben stärker nach dem Prinzip Lustgewinn oder Unlustvermeidung. Der Umgang mit lustvollen und nicht lustvollen Anteilen des Lebens muss erst erlernt werden.

Prof. Dr. Christoph Weismüller

7 Termine | EUR 98,00

Di, ab 02.05.23 | 19:45 – 21:15 h

2301710103 | Münsterstraße 304

Wirf einen tiefen Blick auf die Natur Philosophische Radtour in der Urdenbacher Kämpe

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

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.

1 Termin | EUR 12,00

Sa, 27.05.23 | 14:00 – 18:00 h

2301710104 | Urdenbacher Kämpe

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de





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

Frank Gaedtke

10 Termine | EUR 92,00

Fr, ab 27.01.23 | 18:30 – 20:00 h

2302661853 | Wildenbruchstraße 27

Fr, ab 21.04.23 | 18:30 – 20:00 h

2302662853 | Wildenbruchstraße 27

Qi Gong (Workshop)

Die Acht Brokate

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

Petra Eckertz-Kleinau

1 Termin | EUR 45,00

So, 12.02.23 | 10:00 – 15:00 h

2302661850 | Gerresheimer Straße 90

So, 14.05.23 | 10:00 – 15:00 h

2302662851 | Gerresheimer Straße 90

Entspannung: Innere Balance

– Gesundheit und Sport: Entspannung und Yoga –

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. "Mein Arm ist schwer", werden Körperfunktionen beeinflusst. Gedankliche Vorstellungen gehen dann mit körperlichen Veränderungen einher, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist das systematische Üben.

Masoumeh Shokri-Helten

1 Termin | EUR 28,00

Sa, 04.03.23 | 10:00 – 13:00 h

2302661866 | Gerresheimer Straße 90

Progressive Muskelentspannung

Weg aus dem Stress

Chronische Anspannung ist oft die Ursache für 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

1 Termin | EUR 35,00

Sa, 22.04.23 | 10:00 – 14:00 h

2302662865 | Gerresheimer Straße 90

Entspannung: Innere Balance

– Gesundheit und Sport: Entspannung und Yoga –

Alexander-Technik Achtsame Bewegung für mehr Leichtigkeit

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

Petra Lorz

1 Termin | EUR 22,00

Sa, 04.02.23 | 11:00 – 13:15 h

2302661841 | Gerresheimer Straße 90

8 Termine | EUR 81,00

Do, ab 23.02.23 | 18:00 – 19:30 h

2302661840 | Gerresheimer Straße 90

Freude als Kraftquelle – Wünsche als Wegweiser

In diesem Seminar begeben wir uns auf den Pfad unserer Wünsche und die Spur der Freude. Wünsche erzählen von Entfaltungsimpulsen, Möglichkeiten und Bedürfnissen und müssen oft, vor allem wenn sie unerfüllt erscheinen, übersetzt werden, um zu ihrem tieferen Kern vorzudringen. Freude ist eine der großen Ressourcen im Leben, die sich nachweislich positiv auf unsere Denkleistung auswirkt, das Immunsystem und die Resilienz auswirkt.

Entdecken wir heute über den Weg unserer Wünsche unser Potential und finden den Zugang zu echter belebender Freude.

Andrea Budde

1 Termin | EUR 42,00

Sa, 11.03.23 | 10:00 – 15:00 h

2302661875 | Gerresheimer Straße 90

Focusing: Der Körper weiß den nächsten Schritt Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Sie fragen sich, wie Sie im Sturm Orientierung und Sicherheit finden? Die Antwort heißt: Focusing. Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. Gene Gendlin. Es ist eine Strategie, um emotionale Kompetenzen zu erwerben, sie auszubauen und deren Wirksamkeit zu überprüfen. Die Inhalte des Bildungsurlaubs sind u. a. Freiräume zu schaffen bzw. die Kunst der (focussierten) Pause zu beherrschen sowie Ressourcen dazu zu verankern. Sie arbeiten mit inneren Bildern per Autosuggestion und lernen körpereigene Signale direkt zu deuten.

Der innere Kompass kann somit gestärkt werden, um bei zukünftigen Entscheidungen und Konfliktlösungen ein sicheres Gefühl zur Orientierung zu geben.

Andrea Budde

3 Termine | EUR 160,00

Mo, 13.02.23 | 09:30 – 15:00 h

Di, 14.02.23 | 09:30 – 15:00 h

Mi, 15.02.23 | 09:30 – 15:00 h

2302661874 | Gerresheimer Straße 90

Ganzheitliches Stressmanagement mit Ayurveda und Achtsamkeit Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

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

Eine Einführung in die typgerechte und ayurvedische Ernährung vermittelt Wissen darüber, wie wir uns auch im stressigen Berufsalltag mit wenig Aufwand ernähren können, damit unser Körper die angemessene Energiezufuhr erhält, um auf gesunde Weise unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten und unser Immunsystem zu stärken.

Ingrid Hartings

5 Termine | EUR 300,00

Mo–Fr, ab 24.04.23 | 09:30 – 15:00 h

2302662955 | Gerresheimer Straße 90

Meditation

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 Phantasiereisen.

Brigitte Krings

3 Termine | EUR 40,00

Mo, ab 08.05.23 | 18:00 – 19:30 h

2302662877 | Gerresheimer Straße 90

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG 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

5 Termine | EUR 300,00

Mo–Fr, ab 20.03.23 | 09:30 – 15:00 h

2302661950 | Gerresheimer Straße 90

Endlich wieder schlafen können Von innerer Unruhe zur Ruhe und Gelassenheit

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

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

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

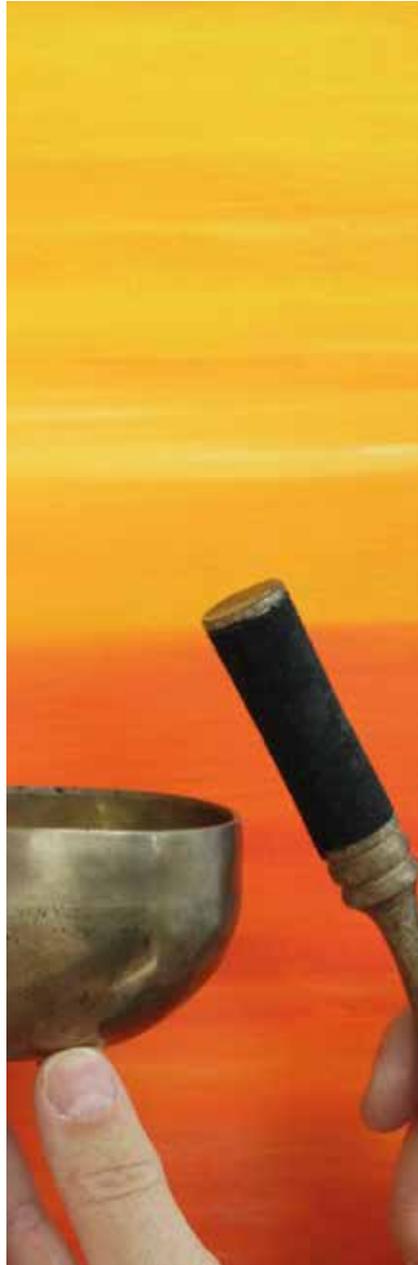
In diesem Seminar lernen wir mit Hilfe leicht anwendbarer Entspannungs- und Meditationsübungen wieder zur inneren Ruhe zu finden, die Gedankenkreisläufe zu durchbrechen und dauerhaft ohne Medikamente erholsamer zu schlafen.

Brigitte Krings

3 Termine | EUR 40,00

Mo, ab 27.02.23 | 18:00 – 19:30 h

2302661878 | Gerresheimer Straße 90



Yoga-Workshops

Hatha-Yoga

Auszeit- und Relax-Tag für Einsteiger/Anfänger

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

Masoumeh Shokri-Helten

1 Termin | EUR 28,00

Sa, 28.01.23 | 10:00 – 13:00 h

2302661466 | Gerresheimer Straße 90

Yoga und Ayurveda

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

Masoumeh Shokri-Helten

1 Termin | EUR 38,00

Sa, 25.02.23 | 10:00 – 14:00 h

2302661465 | Gerresheimer Straße 90

Fit, heiter und entspannt mit Lach-Yoga

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

Gisela Dombrowsky

1 Termin | EUR 32,00

So, 23.04.23 | 10:00 – 15:15 h

2302662462 | Gerresheimer Straße 90

Yoga-Kursreihen

Hatha Yoga

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

Kursstart: Januar

Yvonne Hertel

11 Termine | EUR 110,00

Mo, ab 09.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2302661402 | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

11 Termine | EUR 110,00

Mo, ab 09.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2302661500 | Münsterstraße 121

Susanne Heppner

11 Termine | EUR 110,00

Mo, ab 09.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2302661600 | Wildenbruchstraße 27

Yvonne Hertel

11 Termine | EUR 110,00

Mo, ab 09.01.23 | 19:45 – 21:15 h

2302661403 | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

11 Termine | EUR 110,00

Mo, ab 09.01.23 | 19:45 – 21:15 h

2302661501 | Münsterstraße 121

Heike Christmann

12 Termine | EUR 120,00

Di, ab 10.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2302661407 | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt

12 Termine | EUR 120,00

Di, ab 10.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2302661604 | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt

12 Termine | EUR 120,00

Di, ab 10.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2302661607 | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt

12 Termine | EUR 120,00

Di, ab 10.01.23 | 19:35 – 21:05 h

2302661606 | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt

12 Termine | EUR 120,00

Di, ab 10.01.23 | 19:45 – 21:15 h

2302661605 | Wildenbruchstraße 27

Kursstart: April

Heike Christmann

12 Termine | EUR 120,00

Di, ab 10.01.23 | 19:45 – 21:15 h

2302661406 | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Engelhardt

12 Termine | EUR 120,00

Mi, ab 11.01.23 | 16:30 – 18:00 h

2302661409 | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann

12 Termine | EUR 120,00

Mi, ab 11.01.23 | 18:15 – 19:45 h

2302661410 | Gerresheimer Straße 90

Masoumeh Shokri-Helten

11 Termine | EUR 110,00

Do, ab 12.01.23 | 09:15 – 10:45 h

2302661412 | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

11 Termine | EUR 110,00

Do, ab 12.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2302661610 | Wildenbruchstraße 27

Do, ab 12.01.23 | 19:45 – 21:15 h

2302661611 | Wildenbruchstraße 27

Yvonne Hertel

7 Termine | EUR 70,00

Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2302662402 | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

7 Termine | EUR 70,00

Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2302662500 | Münsterstraße 121

Susanne Heppner

7 Termine | EUR 70,00

Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2302662600 | Wildenbruchstraße 27

Yvonne Hertel

7 Termine | EUR 70,00

Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 21:15 h

2302662403 | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

7 Termine | EUR 70,00

Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 21:15 h

2302662501 | Münsterstraße 121

Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.
Sprechen Sie uns an.

Yoga-Kursreihen

– Gesundheit und Sport: Entspannung und Yoga –

Heike Christmann
8 Termine | EUR 80,00
Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2302662407 | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt
8 Termine | EUR 80,00
Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2302662604 | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt
8 Termine | EUR 80,00
Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2302662607 | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt
8 Termine | EUR 80,00
Di, ab 18.04.23 | 19:35 – 21:05 h
2302662606 | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt
8 Termine | EUR 80,00
Di, ab 18.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2302662605 | Wildenbruchstraße 27

Heike Christmann
8 Termine | EUR 80,00
Di, ab 18.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2302662406 | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Engelhardt
9 Termine | EUR 90,00
Mi, ab 19.04.23 | 16:30 – 18:00 h
2302662409 | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann
9 Termine | EUR 90,00
Mi, ab 19.04.23 | 18:15 – 19:45 h
2302662410 | Gerresheimer Straße 90

Masoumeh Shokri-Helten
7 Termine | EUR 70,00
Do, ab 20.04.23 | 09:15 – 10:45 h
2302662412 | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider
7 Termine | EUR 70,00
Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2302662610 | Wildenbruchstraße 27

Do, ab 20.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2302662611 | Wildenbruchstraße 27

Yoga-Kursreihen

– Gesundheit und Sport: Entspannung und Yoga –

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
11 Termine | EUR 110,00
Mo, ab 09.01.23 | 09:00 – 10:30 h
2302661700 | Gerricusstraße 14

11 Termine | EUR 73,00
Mo, ab 09.01.23 | 10:45 – 11:45 h
2302661704 | Gerricusstraße 14

Masoumeh Shokri-Helten
12 Termine | EUR 120,00
Di, ab 10.01.23 | 09:30 – 11:00 h
2302661506 | Münsterstraße 121

Di, ab 10.01.23 | 11:15 – 12:45 h
2302661505 | Münsterstraße 121

Birgit Pfau
12 Termine | EUR 120,00
Di, ab 10.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2302661702 | Gerricusstraße 14

Di, ab 10.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2302661701 | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau
7 Termine | EUR 70,00
Mo, ab 17.04.23 | 09:00 – 10:30 h
2302662700 | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau
7 Termine | EUR 46,00
Mo, ab 17.04.23 | 10:45 – 11:45 h
2302662704 | Gerricusstraße 14

Masoumeh Shokri-Helten
8 Termine | EUR 80,00
Di, ab 18.04.23 | 09:30 – 11:00 h
2302662506 | Münsterstraße 121

Di, ab 18.04.23 | 11:15 – 12:45 h
2302662505 | Münsterstraße 121

Birgit Pfau
8 Termine | EUR 80,00
Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2302662702 | Gerricusstraße 14

Di, ab 18.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2302662701 | Gerricusstraße 14

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Yoga-Kursreihen

– Gesundheit und Sport: Entspannung und Yoga –

Power Yoga

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

Katharina Bauch

11 Termine | EUR 110,00

Mo, ab 09.01.23 | 20:00 – 21:30 h

2302661602 | Wildenbruchstraße 27

7 Termine | EUR 70,00

Mo, ab 17.04.23 | 20:00 – 21:30 h

2302662602 | Wildenbruchstraße 27

Yin Yoga und Meditation

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

Heike Christmann

12 Termine | EUR 79,00

Mi, ab 11.01.23 | 20:00 – 21:00 h

2302661408 | Gerresheimer Straße 90

9 Termine | EUR 59,00

Mi, ab 19.04.23 | 20:00 – 21:00 h

2302662408 | Gerresheimer Straße 90

Yoga-Kursreihen

– Gesundheit und Sport: Entspannung und Yoga –

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

11 Termine | EUR 110,00

Mo, ab 09.01.23 | 19:35 – 21:05 h

2302661633 | Wildenbruchstraße 27

7 Termine | EUR 70,00

Mo, ab 17.04.23 | 19:35 – 21:05 h

2302662633 | 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

12 Termine | EUR 120,00

Di, ab 10.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2302661716 | Alt-Eller 31 a

Di, ab 10.01.23 | 19:45 – 21:15 h

2302661715 | Alt-Eller 31 a

Verena Polt

8 Termine | EUR 80,00

Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2302662716 | Alt-Eller 31 a

Di, ab 18.04.23 | 19:45 – 21:15 h

2302662715 | Alt-Eller 31 a

Yoga im Rather Familienzentrum

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

Angelika Dörenberg

6 Termine | EUR 66,00

Do, ab 19.01.23 | 17:30 – 19:00 h

2302661994 | Rather Kreuzweg 43

Body Fit

Body Fit

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

Heike Waschler, Elita Hidalgo
12 Termine | EUR 108,00
Mi, ab 11.01.23 | 18:45 – 19:45 h
2302661031 | Münsterstraße 121

Heike Waschler, Elita Hidalgo
9 Termine | EUR 81,00
Mi, ab 19.04.23 | 18:45 – 19:45 h
2302662031 | Münsterstraße 121

Frauen ab 50

Sandra Hecklinger
12 Termine | EUR 108,00
Mi, ab 11.01.23 | 09:30 – 10:30 h
2302661030 | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger
9 Termine | EUR 81,00
Mi, ab 19.04.23 | 09:30 – 10:30 h
2302662030 | Gerresheimer Straße 90

Im Rather Familienzentrum

Ajlin Dervisoska
11 Termine | EUR 55,00
Di, ab 17.01.23 | 19:00 – 20:00 h
2302661990 | Rather Kreuzweg 43

Body-Styling

Body-Styling

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

Anfänger

Karl-Heinz Dalheimer
12 Termine | EUR 162,00
Mi, ab 11.01.23 | 19:00 – 20:30 h
2302661045 | Jülicher Straße 29

Karl-Heinz Dalheimer
9 Termine | EUR 121,50
Mi, ab 19.04.23 | 19:00 – 20:30 h
2302662045 | Jülicher Straße 29

Vorkenntnisse

Abbas Tahami
11 Termine | EUR 148,50
Mo, ab 09.01.23 | 18:15 – 19:45 h
2302661042 | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami
7 Termine | EUR 94,50
Mo, ab 17.04.23 | 18:15 – 19:45 h
2302662042 | Gerresheimer Straße 90

Fortgeschrittene

Heike Waschler, Elita Hidalgo
12 Termine | EUR 162,00
Mi, ab 11.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2302661047 | Münsterstraße 121

Marion Kröll
11 Termine | EUR 148,50
Do, ab 12.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2302661048 | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger
12 Termine | EUR 162,00
Sa, ab 14.01.23 | 10:30 – 12:00 h
2302661050 | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler, Elita Hidalgo
9 Termine | EUR 121,50
Mi, ab 19.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2302662047 | Münsterstraße 121

Marion Kröll
7 Termine | EUR 94,50
Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2302662048 | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger
9 Termine | EUR 121,50
Sa, ab 22.04.23 | 10:30 – 12:00 h
2302662050 | Gerresheimer Straße 90

Functional Training

Functional Training

Werden Sie fit und immer fitter – stellen Sie sich gezielt den alltäglichen Ansprüchen Ihres Körpers! Mit einer Reihe von effektiven Übungen stärken Sie den Rücken und gewinnen mehr Kraft in Armen und Beinen.

Sie fördern unterschiedlichste Muskelgruppen, wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System ein und arbeiten an Ihrer Balance und Koordination. Damit legen Sie die Grundlage für körperweites Wohlbefinden und erhöhte Leistungsfähigkeit.

Dieses Training ist für alle Altersgruppen geeignet.

Andrea Schmitz
12 Termine | EUR 162,00
Mi, ab 11.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2302661068 | Graf-Recke-Straße 94

Abbas Tahami
12 Termine | EUR 162,00
Mi, ab 11.01.23 | 19:15 – 20:45 h
2302661069 | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami
11 Termine | EUR 148,50
Do, ab 12.01.23 | 18:30 – 20:00 h
2302661067 | Münsterstraße 121

Andrea Schmitz
9 Termine | EUR 121,50
Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2302662068 | Graf-Recke-Straße 94

Abbas Tahami
9 Termine | EUR 121,50
Mi, ab 19.04.23 | 19:15 – 20:45 h
2302662069 | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami
7 Termine | EUR 94,50
Do, ab 20.04.23 | 18:30 – 20:00 h
2302662067 | Münsterstraße 121

Fit im Alltag

Fit im Alltag

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

Frauen

Beate Roßkamp
12 Termine | EUR 108,00
Di, ab 10.01.23 | 18:00 – 19:00 h
2302661086 | Fleher Straße 213

Heike Waschler
12 Termine | EUR 108,00
Di, ab 10.01.23 | 18:30 – 19:30 h
2302661085 | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp
12 Termine | EUR 108,00
Di, ab 10.01.23 | 19:00 – 20:00 h
2302661087 | Fleher Straße 213

Beate Roßkamp
8 Termine | EUR 72,00
Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:00 h
2302662086 | Fleher Straße 213

Heike Waschler
Di, ab 18.04.23 | 18:30 – 19:30 h
2302662085 | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp
Di, ab 18.04.23 | 19:00 – 20:00 h
2302662087 | Fleher Straße 213

Frauen / Männer

Beate Roßkamp
12 Termine | EUR 81,00
Di, ab 10.01.23 | 20:15 – 21:00 h
2302661098 | Suitbertusstraße 15

Beate Roßkamp
8 Termine | EUR 54,00
Di, ab 18.04.23 | 20:15 – 21:00 h
2302662098 | Suitbertusstraße 15

Pilates

Pilates-Training

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

Anfänger

Stefan Lindecke
12 Termine | EUR 108,00
Di, ab 10.01.23 | 20:00 – 21:00 h
2302661004 | Jülicher Straße 29

Stefan Lindecke
8 Termine | EUR 72,00
Di, ab 18.04.23 | 20:00 – 21:00 h
2302662004 | Jülicher Straße 29

Vorkenntnisse

Sabina Ducrée
12 Termine | EUR 108,00
Di, ab 10.01.23 | 18:30 – 19:30 h
2302661002 | Gerresheimer Straße 90

Di, ab 10.01.23 | 19:30 – 20:30 h
2302661003 | Gerresheimer Straße 90

Sabina Ducrée
8 Termine | EUR 72,00
Di, ab 18.04.23 | 18:30 – 19:30 h
2302662002 | Gerresheimer Straße 90

Di, ab 18.04.23 | 19:30 – 20:30 h
2302662003 | Gerresheimer Straße 90

Sandra Hecklinger
9 Termine | EUR 81,00
Fr, ab 21.04.23 | 09:30 – 10:30 h
2302662007 | Gerresheimer Straße 90

Fr, ab 21.04.23 | 10:45 – 11:45 h
2302662008 | Gerresheimer Straße 90

Fortgeschrittene

Sandra Hecklinger
12 Termine | EUR 108,00
Fr, ab 13.01.23 | 09:30 – 10:30 h
2302661007 | Gerresheimer Straße 90

Fr, ab 13.01.23 | 10:45 – 11:45 h
2302661008 | Gerresheimer Straße 90

Im Rather Familienzentrum

Patricia Wieroszewsky
11 Termine | EUR 66,00
Mi, ab 18.01.23 | 17:30 – 18:30 h
2302661992 | Rather Kreuzweg 43

Patricia Wieroszewsky
11 Termine | EUR 66,00
Mi, ab 18.01.23 | 17:30 – 18:30 h
2302661992 | Rather Kreuzweg 43

Mi, ab 18.01.23 | 18:45 – 19:45 h
2302661993 | Rather Kreuzweg 43

Frauen

Heike Waschler
12 Termine | EUR 108,00
Di, ab 10.01.23 | 14:00 – 15:00 h
2302661010 | Im Grund 78-80

Di, ab 10.01.23 | 15:00 – 16:00 h
2302661011 | Im Grund 78-80

Heike Waschler
8 Termine | EUR 72,00
Di, ab 18.04.23 | 14:00 – 15:00 h
2302662010 | Im Grund 78-80

Di, ab 18.04.23 | 15:00 – 16:00 h
2302662011 | Im Grund 78-80

Sandra Hecklinger



Wer sind Sie?

Ich heiße Sandra Hecklinger, bin 43 Jahre alt und Kursleiterin in den Bereichen Fitness, Pilates, Seniorensport, Yoga und Rückbildung/Babymassage.

Wie kamen Sie zur ASG?

Mein Weg hat mich zum ersten Mal im Jahr 2000 während meiner Ausbildungszeit zur staatlich geprüften Gymnastiklehrerin zur ASG geführt. Bei einem ersten Kurs habe ich Erfahrungen im Kursgeschehen und in der Kursleitung sammeln können. Mit Abschluss meiner Ausbildung ergab sich dann die Möglichkeit, mehrere Kurse bei der ASG freiberuflich zu leiten.

Wie gestalten Sie Ihre Kurse?

In all meinen Kursformaten versuche ich, das Gespür für den ganzen Körper durch ein ausgewogenes Zusammenspiel aus Stärkung, Mobilisierung und Flexibilisierung zu vermitteln. Die Teilnehmenden gehen dann mit einem guten ausgeglichenen Gefühl aus der Stunde. Um Kurse abwechslungsreich zu gestalten nutze ich in den Sporträumen der ASG gerne die dort vorhandene Vielzahl an Kleingeräten.

Was bereitet Ihnen an Ihren Kursen am meisten Freude?

Das ist der Kontakt zu den Teilnehmenden, die gemeinsame Bewegung und der intensive Austausch. Aber auch die Möglichkeit, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und so viel Freude zu bereiten.

Körpertraining

HIT – High-Intensity-Training

Aufwärmphase, diverse High-Intensity-Übungen in mehrfacher Wiederholung (Armkreisen, Raupe, Bergsteiger, Kniebeugen, Liegestütze, Planks), Ruhephase mit Dehnübungen

8 Termine | EUR 96,00

Fr, ab 21.04.23 | 18:00 – 19:00 h

2302661150 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Gymnastik ab 50

Aktiv und Vital bis ins Alter

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

Frauen

Andrea Lierenfeld
11 Termine | EUR 74,25
Mo, ab 09.01.23 | 09:15 – 10:00 h
2302661101 | Gerresheimer Straße 90

12 Termine | EUR 81,00
Di, ab 10.01.23 | 09:45 – 10:30 h
2302661105 | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami
12 Termine | EUR 81,00
Mi, ab 11.01.23 | 18:15 – 19:00 h
2302661110 | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld
11 Termine | EUR 99,00
Do, ab 12.01.23 | 09:15 – 10:15 h
2302661111 | Rochusmarkt 6

Andrea Lierenfeld
7 Termine | EUR 47,25
Mo, ab 17.04.23 | 09:15 – 10:00 h
2302662101 | Gerresheimer Straße 90

8 Termine | EUR 54,00
Di, ab 18.04.23 | 09:45 – 10:30 h
2302662105 | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami
9 Termine | EUR 60,75
Mi, ab 19.04.23 | 18:15 – 19:00 h
2302662110 | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld
7 Termine | EUR 63,00
Do, ab 20.04.23 | 09:15 – 10:15 h
2302662111 | Rochusmarkt 6

Frauen / Männer

Andrea Lierenfeld
11 Termine | EUR 74,25
Mo, ab 09.01.23 | 10:15 – 11:00 h
2302661125 | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld
7 Termine | EUR 47,25
Mo, ab 17.04.23 | 10:15 – 11:00 h
2302662125 | Gerresheimer Straße 90



Spezielles

Fit Mix für den Rücken

Frauen

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

Dagmar Mompean

12 Termine | EUR 108,00

Mi, ab 11.01.23 | 09:30 – 10:30 h

2302661076 | Münsterstraße 121

Mi, ab 11.01.23 | 10:30 – 11:30 h

2302661077 | Münsterstraße 121

9 Termine | EUR 81,00

Mi, ab 19.04.23 | 09:30 – 10:30 h

2302662076 | Münsterstraße 121

Mi, ab 19.04.23 | 10:30 – 11:30 h

2302662077 | 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. Dies steigert den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur kann man Rückenprobleme und Schmerzen bekämpfen. Es findet eine Verbesserung der Haltung und des Bindegewebes statt, steigert die Fettverbrennung und die Konzentrationsfähigkeit. Geräte werden zur Verfügung gestellt.

Patricia Wieroszewsky

11 Termine | EUR 66,00

Di, ab 17.01.23 | 17:30 – 18:30 h

2302661991 | Rather Kreuzweg 43

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

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

Ralph Gasper

11 Termine | EUR 99,00

Mo, ab 09.01.23 | 18:45 – 19:45 h

2302661126 | Gerricusstraße 14

Julia Gasper

Mo, ab 09.01.23 | 19:45 – 20:45 h

2302661127 | Gerricusstraße 14

Ralph Gasper

7 Termine | EUR 63,00

Mo, ab 17.04.23 | 18:45 – 19:45 h

2302662126 | Gerricusstraße 14

Julia Gasper

Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 20:45 h

2302662127 | Gerricusstraße 14

Rückengymnastik

Rückengymnastik

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

Romy Maksimovic

11 Termine | EUR 99,00

Mo, ab 09.01.23 | 18:00 – 19:00 h

2302661128 | Gerresheimer Straße 90

Mo, ab 09.01.23 | 19:00 – 20:00 h

2302661129 | Gerresheimer Straße 90

7 Termine | EUR 63,00

Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:00 h

2302662128 | Gerresheimer Straße 90

Mo, ab 17.04.23 | 19:00 – 20:00 h

2302662129 | Gerresheimer Straße 90

Auch interessant:

Unsere Eltern-Kind-Kurse im Bereich "Bewegung" auf Seite 52

Tanz

Schnupperkurs Boogie-Woogie

Paar- und Gruppentanz

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

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

Karnevalsedition:

Jürgen Reuter

1 Termin | EUR 12,00

Sa, 11.02.23 | 14:00 – 17:00 h

2302941008 | Gerresheimer Straße 90

Gegen die Frühjahrsmüdigkeit:

Jürgen Reuter

1 Termin | EUR 12,00

Sa, 01.04.23 | 14:00 – 17:00 h

2302942008 | Gerresheimer Straße 90

Zumba®

Vorkenntnisse

Mit diesem lateinamerikanisch inspirierten Tanz-Fitness-Workout tanzen Sie den Alltagsstress einfach weg und straffen gleichzeitig Ihren ganzen Körper. Elemente aus Aerobic, Muskeltraining und einfachen Tanzschritten finden sich hier vereint mit viel Spaß an der Bewegung.

Neben einem Mehr an Kondition verbessern Sie ganz nebenbei auch Ihre Koordination.

Regina van Cuijck

12 Termine | EUR 108,00

Di, ab 10.01.23 | 18:00 – 19:00 h

2302941006 | Gerresheimer Straße 90

Di, ab 10.01.23 | 19:00 – 20:00 h

2302941007 | Gerresheimer Straße 90

8 Termine | EUR 72,00

Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:00 h

2302942006 | Gerresheimer Straße 90

Di, ab 18.04.23 | 19:00 – 20:00 h

2302942007 | 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 Sinneindrücke. Der gezielte Einsatz von Liedern, Spielen und Spielzeug nutzt dieses Erleben für eine altersgemäße Förderung.

Ab 1,5 Jahren

Kader Mehmet

10 Termine | EUR 140,00

Sa, ab 21.01.23 | 12:00 – 12:45 h

2302621028 | Pariser Straße 41

9 Termine | EUR 126,00

Sa, ab 22.04.23 | 12:00 – 12:45 h

2302622028 | Pariser Straße 41

Ab 2 Jahren

Kader Mehmet

10 Termine | EUR 140,00

Sa, ab 21.01.23 | 12:45 – 13:30 h

2302621029 | Pariser Straße 41

9 Termine | EUR 126,00

Sa, ab 22.04.23 | 12:45 – 13:30 h

2302622029 | Pariser Straße 41

Ab 3 Jahren

Kader Mehmet

10 Termine | EUR 140,00

Sa, ab 21.01.23 | 13:30 – 14:15 h

2302621030 | Pariser Straße 41

9 Termine | EUR 126,00

Sa, ab 22.04.23 | 13:30 – 14:15 h

2302622030 | Pariser Straße 41

Aquafitness

Aquafitness

Frauen / Männer

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

Kursstart: Januar

Miguel Wald

11 Termine | EUR 137,50

Mo, ab 09.01.23 | 17:45 – 18:30 h
2302661210 | Wrangelstraße 40

Mo, ab 09.01.23 | 18:30 – 19:15 h
2302661211 | Wrangelstraße 40

Mo, ab 09.01.23 | 20:00 – 20:45 h
2302661214 | Wrangelstraße 40

12 Termine | EUR 150,00

Mi, ab 11.01.23 | 18:30 – 19:15 h
2302661217 | Wrangelstraße 40

Mi, ab 11.01.23 | 20:00 – 20:45 h
2302661219 | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic

11 Termine | EUR 137,50

Do, ab 12.01.23 | 18:30 – 19:15 h
2302661335 | Sonnenstraße 10

Do, ab 12.01.23 | 20:00 – 20:45 h
2302661337 | Sonnenstraße 10

Kursstart: April

Miguel Wald

7 Termine | EUR 87,50

Mo, ab 17.04.23 | 17:45 – 18:30 h
2302662210 | Wrangelstraße 40

Mo, ab 17.04.23 | 18:30 – 19:15 h
2302662211 | Wrangelstraße 40

Mo, ab 17.04.23 | 20:00 – 20:45 h
2302662214 | Wrangelstraße 40

9 Termine | EUR 112,50

Mi, ab 19.04.23 | 18:30 – 19:15 h
2302662217 | Wrangelstraße 40

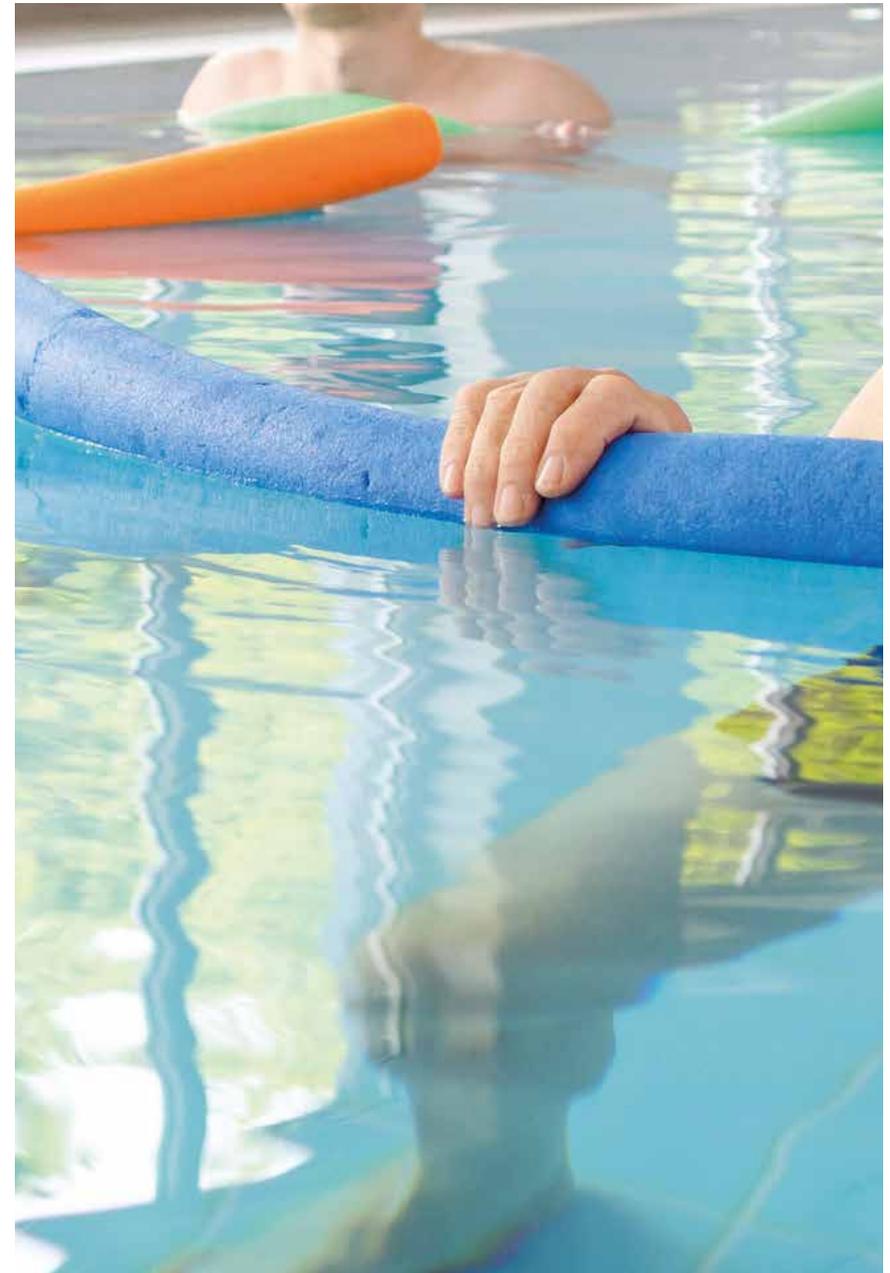
Mi, ab 19.04.23 | 20:00 – 20:45 h
2302662219 | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic

7 Termine | EUR 87,50

Do, ab 20.04.23 | 18:30 – 19:15 h
2302662335 | Sonnenstraße 10

Do, ab 20.04.23 | 20:00 – 20:45 h
2302662337 | Sonnenstraße 10



Wassergymnastik

Wassergymnastik

Frauen / Männer

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

Schwimmkenntnisse nicht erforderlich.

Miguel Wald
11 Termine | EUR 137,50
Mo, ab 09.01.23 | 19:15 – 20:00 h
2302661213 | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
12 Termine | EUR 150,00
Mi, ab 11.01.23 | 17:15 – 18:00 h
2302661331 | Am Massenberger
Kamp 45

Miguel Wald
12 Termine | EUR 150,00
Mi, ab 11.01.23 | 17:45 – 18:30 h
2302661216 | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
Mi, ab 11.01.23 | 18:00 – 18:45 h
2302661332 | Am Massenberger
Kamp 45

Mi, ab 11.01.23 | 18:45 – 19:30 h
2302661333 | Am Massenberger
Kamp 45

Miguel Wald
12 Termine | EUR 150,00
Mi, ab 11.01.23 | 19:15 – 20:00 h
2302661218 | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
11 Termine | EUR 137,50
Do, ab 12.01.23 | 19:15 – 20:00 h
2302661336 | Sonnenstraße 10

Miguel Wald
7 Termine | EUR 87,50
Mo, ab 17.04.23 | 19:15 – 20:00 h
2302662213 | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
9 Termine | EUR 112,50
Mi, ab 19.04.23 | 17:15 – 18:00 h
2302662331 | Am Massenberger
Kamp 45

Miguel Wald
9 Termine | EUR 112,50
Mi, ab 19.04.23 | 17:45 – 18:30 h
2302662216 | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 18:45 h
2302662332 | Am Massenberger
Kamp 45

Mi, ab 19.04.23 | 18:45 – 19:30 h
2302662333 | Am Massenberger
Kamp 45

Miguel Wald
9 Termine | EUR 112,50
Mi, ab 19.04.23 | 19:15 – 20:00 h
2302662218 | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
7 Termine | EUR 87,50
Do, ab 20.04.23 | 19:15 – 20:00 h
2302662336 | Sonnenstraße 10



Kochen und Ernährung

Foto: © Albert Schröder

Basiswissen

– Kochen und Ernährung –

Basiswissen

Kochen von Anfang an

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

Ursula Bolhuis

3 Termine | EUR 99,00

Di, ab 24.01.23 | 18:15 – 22:00 h

2302660032 | 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

6 Termine | EUR 173,00

Di, ab 17.01.23 | 19:00 – 22:00 h

2302660192 | Gerresheimer Straße 90

Schnelle Küche

Gesunde und leckerer 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

1 Termin | EUR 31,00

Di, 16.05.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660043 | Gerresheimer Straße 90

Kochen für junge Leute

Gerade den ersten Job gestartet, mitten in der Ausbildung oder im Studium? Und die erste eigene Küche? Wir kochen und bereiten einfache Gerichte zu und zeigen Euch, wie Ihr Euch schnell, einfach und lecker selbst versorgt. Egal ob Fingerfood für die nächste Party, Kreatives für unterwegs oder selbst gemachte Lieblingsgerichte für jeden Tag, hier findet jede und jeder für sich die passenden Rezepte.

1 Termin | EUR 25,00

Di, 25.04.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660421 | Gerresheimer Straße 90

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

Internationale Küche

Französische Küche Vegetarische Gerichte aus dem Süden

Die Liebe zu Frankreich und ganz besonders dem Süden wird in dieser "Sommeredition" aufgegriffen. 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
1 Termin | EUR 42,00
Do, 19.01.23 | 18:00 – 21:45 h
2302660179 | Gerresheimer Straße 90

Spanische Tapas Appetithäppchen als Alleskönner

Spanische Tapas sind viel mehr als nur beiläufig gereichte Kleinigkeiten. Sie eignen sich als Vorspeise, Fingerfood oder als komplette Mahlzeit und sind leicht selbst zuzubereiten. Wir versuchen uns an vegetarischen Tapas, wie patatas bravas, leckerer Tortilla und allerlei Kleinigkeiten mit Pilzen, Mandeln, Oliven und Knoblauch.

Olaf Tschoetschel
1 Termin | EUR 42,00
Do, 23.03.23 | 18:00 – 21:45 h
2302660527 | 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
1 Termin | EUR 32,00
Do, 27.04.23 | 18:30 – 21:30 h
2302660189 | Gerresheimer Straße 90

Typisch türkisch tafeln

Es erwartet Sie ein kulinarischer Streifzug durch Ostanatolien, von der Mittelmeerküste bis zur Ägäis. Es gibt einfach zuzubereitende Gerichte mit frischen Zutaten und einer großen Kombinationsvielfalt von Gemüse und Fleisch. Probieren Sie Lebniye-Joghurtsuppe oder einen herzhaften Frikadellen-Kebab mit Auberginen und dazu einen Frühlingsreis mit Kräutern. Freuen Sie sich auf herrlich duftende Teigröllchen mit Käse-Pastramifüllung und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit einem köstlichen Kokos-Dattelnkonfekt.

Meral Batibeki-Duman
1 Termin | EUR 45,00
So, 12.03.23 | 11:00 – 15:30 h
2302660420 | Gerresheimer Straße 90

Türkische Küche – vegetarische Genüsse

Außergewöhnliche Gerichte wie eine Pfefferminz-Almsuppe, Feta-Teigtaschen mit pikanter Auberginen / Porreefüllung, ein raffiniertes Zucchini-Möhren-Schicht-Meze mit köstlichem Joghurt-Walnussdip und ein buntgemischter Sellerie-Kichererbsen Eintopf lassen uns heute erahnen, dass die türkische Küche für Vegetarier das reinste Paradies ist. Nicht nur die vielen Traditionen der türkischen Regionen, sondern auch indische, persische, nomadische und arabische Einflüsse sind unverkennbar.

Meral Batibeki-Duman
1 Termin | EUR 45,00
Sa, 11.02.23 | 11:00 – 15:30 h
2302660419 | Gerresheimer Straße 90

Indische Küche

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

Deepika Sood

1 Termin | EUR 47,00

Fr, 16.06.23 | 18:00 – 21:45 h

2302660403 | Gerresheimer Straße 90

Nordindische Gewürzküche

Tandoori Küche

Im Norden Indiens ist die Tandoori-Küche beheimatet. Eine besondere Form der Zubereitung sind die berühmten Masala-Gewürzmischungen, die einen starken Einfluss aus der persischen und arabischen Küche haben. Hier spielen vor allem Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel, Koriander, Safran und Chili eine Rolle. Typisch ist als Beilage hausgemachtes Fladenbrot (Naan). Freuen sie sich auf aromatische und farbenfrohe Gerichte.

Deepika Sood

1 Termin | EUR 47,00

Fr, 17.03.23 | 18:00 – 21:45 h

2302660406 | Gerresheimer Straße 90

Orientalische Vorspeisen

In der orientalischen Küche werden Vorspeisen zu nahezu jeder Mahlzeit gereicht. Dabei gibt es keine strenge Trennung zwischen Vorspeisen und Beilagen zu den Hauptgerichten. Zu den populärsten Vertretern zählen Hummus, ein Kichererbsenpüree, sowie Baba Ghanoush. Lernen Sie hier eine große Auswahl von bis zu zehn verschiedene Vorspeisen und deren Zubereitung kennen.

Mohamed Ahmed

1 Termin | EUR 38,00

Sa, 18.03.23 | 18:00 – 21:45 h

2302660433 | 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.

Mohamed Ahmed

1 Termin | EUR 45,00

Sa, 04.03.23 | 11:00 – 14:45 h

2302660042 | Gerresheimer Straße 90

Falafel Party

Die frittierten Bällchen aus pürierten Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen bringen heute einen Hauch von Orient in unsere Küche. Köstlich, aromatisch und durch ganz unterschiedliche Gewürzrichtungen herrlich wandelbar, sind sie egal ob warm oder kalt immer ein Genuss.

Mohamed Ahmed

1 Termin | EUR 32,00

Sa, 22.04.23 | 18:00 – 21:00 h

2302660254 | Gerresheimer Straße 90

Thailändische Küche

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

Arunee van Teeffelen

1 Termin | EUR 38,00

Fr, 24.02.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660029 | Gerresheimer Straße 90

Arunee van Teeffelen

1 Termin | EUR 38,00

Fr, 02.06.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660074 | Gerresheimer Straße 90

Köstliches aus Fernost

Sie haben Lust auf leichte Kost? Dann lassen Sie sich in die Welt der japanischen Küche entführen. Die japanische Küche ist nicht nur gesund, da sie sehr fettarm ist, sie ist auch äußerst vielfältig. Sie lebt von edlen Zutaten, die nicht groß in Szene gesetzt werden müssen. Feine Säure, leichte Süße und ein wenig Schärfe unterstreichen das Aroma der Speisen. Bekannt sind zwar vor allem die verschiedenen Formen von Sushi, doch es gibt viel mehr zu entdecken. Wir bereiten z. B. köstliche Nudelsuppen, Tempura und Yakitori zu, natürlich auch Sushi.

1 Termin | EUR 45,00

Sa, 25.03.23 | 15:00 – 18:45 h

2302660321 | Gerresheimer Straße 90

Kochen mit dem Wok

Ob kochen, dämpfen, braten oder fritieren: Nach diesem Kurs können Sie mit dem Wok als vielseitigem Kochgeschirr umgehen und mit Fernöstlichem überraschen.

Ying Hu

1 Termin | EUR 43,00

Mi, 29.03.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660322 | Gerresheimer Straße 90

Mi, 14.06.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660323 | Gerresheimer Straße 90

Vegane japanische Küche

Insbesondere die japanische Küche bietet sich wunderbar für vegane Rezepte an, da hier besonders oft Gemüse und andere vegane Lebensmittel auf der Zutatenliste zu finden sind. Heute Abend stellen wir Ihnen unsere raffiniertesten Rezepte vor.

1 Termin | EUR 42,00

Sa, 06.05.23 | 15:00 – 18:45 h

2302660062 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



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.

1 Termin | EUR 35,00

Sa, 04.02.23 | 18:00 – 21:45 h

2302660194 | 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

1 Termin | EUR 32,00

Di, 07.03.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660408 | Gerresheimer Straße 90

Cook and Kiss

Als Paar gemeinsam kochen und genießen

Sie und Ihr Partner haben Spaß am Kochen und wollten eigentlich immer schon einmal mit mehreren Paaren zusammen kochen? Normalerweise erledigen wir im Alltag das Kochen so nebenbei und manchmal erscheint es sogar als eine mehr oder weniger lästige Pflicht. Dabei kann Kochen ein Erlebnis für Paare sein, das alle Sinne anregt, neuen Raum für Gespräche schafft und den Alltagstrott unterbricht – selbst wenn man nur wenig Zeit dazu hat. Bei uns bereiten Sie an diesem Abend ein köstliches Menü zu und genießen anschließend das Essen in Gesellschaft bei einem leckeren Wein.

Ursula Bolhuis

1 Termin | EUR 33,00

Sa, 11.03.23 | 17:00 – 20:00 h

2302660400 | Gerresheimer Straße 90

Herren am Herd

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!

Für Anfänger

Ursula Bolhuis

1 Termin | EUR 32,00

Di, 14.02.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660422 | Gerresheimer Straße 90

Für Fortgeschrittene

1 Termin | EUR 32,00

Do, 11.05.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660034 | Gerresheimer Straße 90

Spezialitäten

Harte Schale, köstlicher Kern

Obwohl die Kokosnuss im botanischen Sinn zu den Steinfrüchten gehört, macht ihr Name Sinn.

Ob süß, herzhaft oder exotisch, immer erspürt man den sanften, nussigen Geschmack des schneeweißen Fleisches. Einfach köstlich und dazu noch ein wahres Nährstoff-Wunder. Wie entsteht eigentlich Kokosmilch? Und wie knackt man die frische Kokosnuss?

Wir kochen gemeinsam ein schmackhaftes drei Gänge Menü mit verschiedenen Geschmacksrichtungen rund um diese vielseitige exotische Frucht.

1 Termin | EUR 37,00

Fr, 24.03.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660060 | Gerresheimer Straße 90

Leckerer aus der Bowl

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

Ursula Bolhuis

1 Termin | EUR 31,00

Di, 28.03.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660404 | Gerresheimer Straße 90

Fischfilet und Meeresfrüchte

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

Mohamed Ahmed

1 Termin | EUR 37,00

Sa, 13.05.23 | 18:00 – 21:00 h

2302660411 | Gerresheimer Straße 90

Gesundheitswissen

Basenfasten Kur mit Entspannung und Ernährungstipps

Hier ein Schokoriegel, da ein Snack, dort ein Fertigprodukt: Häufig merken wir gar nicht, wie ungesund wir uns ernähren. Oft fühlen wir uns schlapp, haben Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme. Höchste Zeit, den Körper zu entgiften! In der Basenfasten-Woche verzichten wir gemeinsam auf alle säurebildenden Lebensmittel. Tipps von unserer professionellen Beraterin zur Entspannung und ein begleitender Kochabend mit wertvollen basischen Rezeptideen unterstützen dabei.

Annegret Loges

10 Ustd. | EUR 85,00

Informations-Abend

Mo, 17.04.23 | 18:30 – 20:00 h

Fastenwoche

Fr, 21.04.23 | 18:30 – 20:00 h

Mo, 24.04.23 | 18:30 – 20:00 h

Fr, 28.04.23 | 18:30 – 21:30 h

2302660412 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Vera Modyaeva



Foto: © Albert Schröder

Ich bin Vera, gelernte Mathematikerin und Lebensmitteltechnologie-Absolventin mit großer Passion für Französische Pâtisserie. Vor vier Jahren kam ich in die ASG-Familie mit der Idee, die Leute für die Pâtisserie-Kunst zu begeistern.

Aus besten Zutaten wie echte Vanille, feinste belgische Schokolade, aromatische Fruchtpurees und vieles mehr kreieren wir zusammen die leckersten Macarons, Eclairs und andere Köstlichkeiten, die ich von Meistern in Frankreich, Belgien und Spanien lernen durfte.

Die strahlenden Augen der Kursteilnehmer sind einfach unvergesslich, wenn sie die Magie der Pâtisserie-Kunst beherrschen!

Tarte, eine süße Verführung

Entdecken Sie mit uns verschiedene Teigvarianten des schmackhaften Mürbeteigkuchens und variieren Sie dazu unterschiedliche Füllungen und Meringue. Eröffnen Sie zu Hause ihre eigene Pâtisserie und bereiten Sie mühelos mit den vorgestellten universellen Rezepturen köstliche Tartes zu und lernen die Geheimnisse des perfekten Eischnees kennen.

Vera Modyaeva
1 Termin | EUR 55,00
So, 12.02.23 | 10:30 – 15:00 h
2302660041 | Gerresheimer Straße 90

Pâtisserie-Kunst aus Frankreich

Macaron-Abend

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

Vera Modyaeva
1 Termin | EUR 55,00
Fr, 10.03.23 | 17:30 – 22:00 h
2302660031 | 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
1 Termin | EUR 55,00
So, 02.04.23 | 10:30 – 15:00 h
2302660036 | Gerresheimer Straße 90

Naked Cake

Zu den schönsten aktuellen Tortentrends gehören die sogenannten Naked Cakes. Bei diesen mehrstöckigen Torten präsentieren sich Tortenböden mit unterschiedlichste Füllungen ganz raffiniert und von außen schön sichtbar voneinander getrennt. Die besonders vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten von verschiedenen Zutaten und Geschmacksrichtungen machen diese Torte nicht nur sehr beliebt als Hochzeitstorte, sondern auch zum kulinarischen Star bei jedem anderen feierlichen Anlass.

Vera Modyaeva
1 Termin | EUR 55,00
So, 30.04.23 | 10:30 – 15:00 h
2302660345 | Gerresheimer Straße 90

Torte le Fraisier

Die Torte le Fraisier ist ein echter Klassiker unter den französischen Pâtisseriesorten. Mit einem raffinierten Pistazien-Biskuitboden, erlesenen, frischen Erdbeeren und einer leichten Vanille-Creme passt sie perfekt in die Erdbeersaison und ist einfach himmlisch im Geschmack.

Vera Modyaeva
1 Termin | EUR 55,00
So, 04.06.23 | 10:30 – 15:00 h
2302660409 | Gerresheimer Straße 90



Kunst, Kultur und Kreativität

Studienreisen

– Kunst, Kultur und Kreativität –

Studienreisen

GEOPULS ist unser Partner für ganz besondere Studienreisen.

Begeisterte Geographinnen und Geographen, die sich mit der Natur und Kultur eines Landes bestens auskennen, führen Sie bei diesen Studienreisen. Alle Reisen erheben den Anspruch, sich wohltuend von vielen marktüblichen Reisen abzuheben und den Teilnehmern ein Land oder eine Region so authentisch und ganzheitlich wie möglich zu präsentieren. Kleine Wanderungen in die Naturlandschaften gehören deshalb mit dazu.

Geopuls wurde 2004 aus dem Geographischen Institut der Uni Tübingen gegründet.

Die ausführlichen Reisebeschreibungen finden Sie auf www.asg-bildungsforum.de.

Reiseveranstalter ist die geopuls GbR. Das ASG-Bildungsforum tritt lediglich als Vermittler der Reise auf. Die detaillierte Reiseausschreibung kann bei der ASG angefordert werden. Es gelten die AGB der geopuls GbR.

Äolische Inseln (Sizilien) Kleine Studienkreuzfahrt

Ganz sicher findet man keine schönere und bessere Art, das UNESCO-Weltkulturerbe Äolische- oder Liparische Inseln zu bereisen, als auf diese Weise: exklusiv, hautnah und in einer kleinen Geopuls-Gruppe von max. 10 Personen auf einer komfortablen Motor-Segelyacht. Diese Art zu reisen ist durch die Entschleunigung auf dem Meer nicht nur wunderschön und erholsam, man bekommt außergewöhnliche Einblicke in die faszinierende Inselwelt und erreicht Orte, die für den Normalreisenden unerschreibbar bleiben.

Maurizio Rotolo
9 Tage | EUR 2.920,00

Sa, 02.09.23 – So, 10.09.23
230177U001 | Abflug: Flughafen
Düsseldorf

Sa, 09.09.23 – So, 17.09.23
230177U002 | Abflug: Flughafen
Düsseldorf

Auch interessant: "Italienisch für die Reise" auf Seite 210

Studienreisen

– Kunst, Kultur und Kreativität –

Malta – außergewöhnliche Kultur und Landschaft

Mit nur 316 km² ist Malta das kleinste Land der EU. Mit einer halben Million Einwohnern zählt es aber zu den am dichtesten besiedelten Ländern der Erde und zu den Ländern mit der längsten Geschichte. Dem Ballungsraum um die Hauptstadt Valletta (UNESCO-Welt-erbe) stehen kleine Ortschaften mit durchaus alten städtischen Kernen und eine karge, mediterrane Landschaft gegenüber.

PD Dr. Harald Borger
8 Tage | EUR 1.580,00

Sa, 04.11.23 – Sa, 11.11.23

230177U005 | Abflug: Flughafen
Düsseldorf

Kuba – von West nach Ost

Heiße Salsa-Rhythmen und klassische Autos der 50er Jahre, Che Guevara und Fidel Castro, paradiesische Karibikstrände und verträumte Städte, Rum, Zuckerrohr und kubanische Zigarren, einzigartige tropische Vegetation und grandiose Landschaften – Kuba! Die Zusammenhänge zwischen der lebendigen Kultur, den traumhaften Landschaften und den Menschen auf Kuba stehen bei dieser Reise im Vordergrund.

PD Dr. Harald Borger
15 Tage | EUR 3.580,00

Mo, 20.11.23 – Mo, 04.12.23

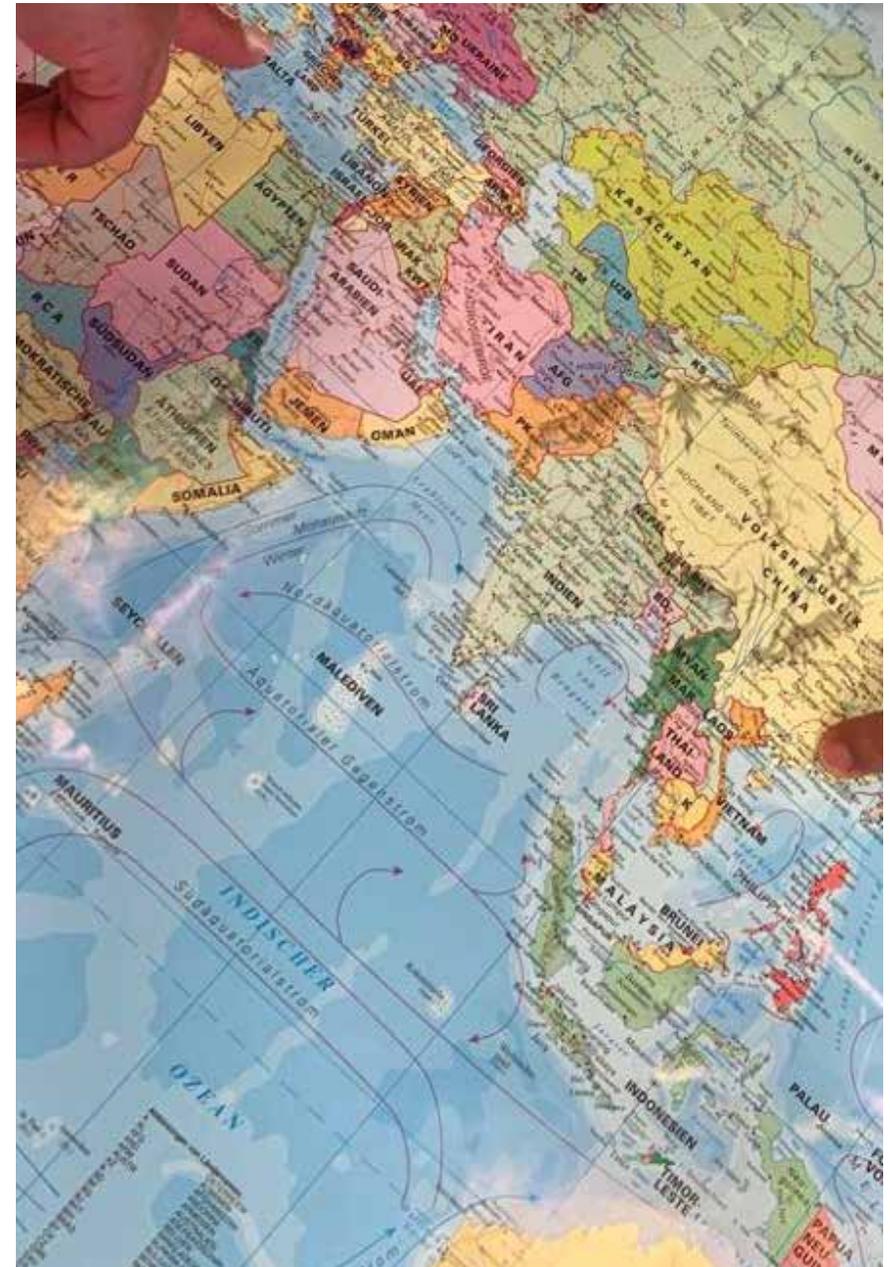
230177U003 | Abflug: Flughafen
Düsseldorf

Auch interessant:

Unsere Kochkurse "Internationale Küche" auf Seite 138

Studienreisen

– Kunst, Kultur und Kreativität –



Exkursionen und Stadtführungen

Heinrich Heine – ein virtueller biographischer Rundgang

Auf einem virtuellen Rundgang mit Bildern und Texten aus dem Leben Heinrich Heines wird die Biographie des berühmten Düsseldorfer Dichters lebendig.

Kooperation: kfd St. Agnes

Anmeldung: charlotte19181@t-online.de

Marie-Luise Borchers

1 Termin | gebührenfrei

Do, 20.07.23 | 19:00 – 20:30 h
2301770017 | Graf-Engelbert-Straße 16 a

Nachts in der römischen Stadt Führung im archäologischen Park Xanten

Im dämmerigen Schein römischer Lampen, wie sie vor zweitausend Jahren in Gebrauch waren, zeigt der Archäologische Park sein geheimnisvolles Gesicht. Was wissen wir über das Nachtleben in der antiken Stadt? Welche Gefahren lauerten in den dunklen Gassen, welche Mythen rankten sich um die Sternbilder am römischen Himmel? Spärlich beleuchtete Wohnräume bieten stimmungsvolle Einblicke in das private Leben.

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.
1 Termin | EUR 16,00

Fr, 24.02.23 | 18:00 – 20:15 h
2301510101 | Treff: Am Rheintor,
46509 Xanten

Das Luftkreuz des Westens: Alter Flughafen Butzweilerhof

Besucht man heute das Gewerbegebiet Butzweilerhof im Kölner Stadtteil Ossendorf, lässt sich auf den ersten Blick nur schwer erahnen, dass man sich auf einem ehemaligen Flughafengelände befindet. Schon 1909 existierte hier ein herausragendes Zeugnis deutscher Ingenieurtechnik: Der damalige "Reichsluftschiffhafen Coeln" entwickelte sich in den 30er Jahren schnell zu einem der bedeutendsten Flughäfen in Deutschland. Unsere Besuch mit privater Führung ermöglicht einzigartige Einblicke in ein bedeutendes Kapitel der Luftfahrtgeschichte.

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.
1 Termin | EUR 25,00

Sa, 13.05.23 | 14:00 – 16:00 h
2301510102 | Treff: Meetingpoint
Michael Schumacher
Hangar, Butzweiler-
straße 35-39, Köln

Jüdisches Leben in Düsseldorf nach 1945 – Radtour

Die Jüdische Gemeinde Düsseldorf entwickelte sich nach Ende des Naziterrors und des Weltkrieges aus kleinsten Anfängen zur heute mit rund 7000 Mitgliedern drittgrößten Gemeinde in Deutschland.

Viele kennen die Neue Synagoge an der Zietenstrasse, viele andere Institution des Jüdischen Lebens in Düsseldorf sind weniger bekannt. Auf dieser einzigartigen und besonderen Radtour lernen Sie viele Facetten jüdischen Lebens in der Landeshauptstadt kennen.

Rolf Dahlmann
1 Termin | EUR 45,00

So, 18.06.23 | 11:00 – 15:30 h
2301510103 | Treff: Am Gedenkstein
Alte Synagoge,
Kasernenstraße / Ecke
Siegfried-Klein-Straße

Auch interessant:

"Spaziergänge durch den Wald" auf Seite 68

"Klimaradtour durch Düsseldorf" auf Seite 93

"Greifvögel live erleben" auf Seite 94

Mit jüdischem Leben in der Gegenwart setzt sich unsere Veranstaltung
"Der Sabbat in Mischna und Talmud" (Seite 100) auseinander.

Die Stadt Düsseldorf auf den 2. Blick

Stadtführung

Der gezielte Blick nach oben eröffnet den Spaziergängern besonders um die Kö und in der Altstadt viele bisher übersehene "Rand- und Wandzeichen" an Fassaden, Hausgiebeln mit teils erstaunlichem Hintergrund. Aber auch manches Denkmal passiert man viele Male, ohne es richtig wahrzunehmen. Diese besondere Stadtführung öffnet die Augen neu.

Uta Pollmann

1 Termin | EUR 15,00

Sa, 18.03.23 | 14:30 – 16:45 h

2301770101 | Treff: Schlossturm, Burgplatz

Der jüdische Friedhof in Düsseldorf

Jüdische Bestattungskultur im Wandel

Anfang der 20er Jahre begannen die Bestattungen auf dem Neuen Israelitischen Friedhof, einem von insgesamt sechs noch vorhandenen Jüdischen Friedhöfen auf Düsseldorfer Stadtgebiet. Er liegt auf dem Gelände des Nordfriedhofs, ist aber ein eigenständiger Teil im Besitz der Jüdischen Gemeinde Düsseldorf. Sehr gut lassen sich hier die Traditionen der Bestattungskultur, aber auch ihr Wandel in den vergangenen 100 Jahren nachvollziehen. Männer tragen auf dem Friedhof eine Kopfbedeckung.

Rolf Dahlmann

1 Termin | EUR 15,00

Sa, 25.03.23 | 14:00 – 16:15 h

2301770102 | Treff: Nordfriedhof, Eingang Ulmenstraße

Staunen vor Straßenkunst

Wo? Wer? Wie? Was? sind nur einige der Fragen bezüglich der Kunst im öffentlichen Raum, auf die wir während dieser Tour Antworten suchen. Kommen Sie mit auf Erkundungstour durch Friedrichstadt von der Oberbilker Allee bis fast zum Hauptbahnhof.

Anmeldeschluss: 14.04.23

Ruth Schleyer

1 Termin | EUR 15,00

Sa, 06.05.23 | 14:00 – 16:15 h

2301770103 | Treff: Oberbilker Allee 42, vor "The Pitcher"

Der Kammerherr von Jan Wellem lädt zum Altstadtrundgang ein

Folgen Sie dem Kammerherrn unseres beliebten Landesherrn Jan Wellem in die Zeit des Barock! Unterwegs erfahren Sie nicht nur etwas über die erstaunliche Familiengeschichte dieses Fürsten, sondern auch über die bahnbrechenden städtebaulichen und kulturellen Neuerungen, die er zusammen mit seiner Gemahlin Anna Maria Luisa di Medici veranlasst hat.

Anmeldeschluss: 15.05.23

Ruth Schleyer

1 Termin | EUR 15,00

So, 04.06.23 | 14:00 – 16:15 h

2301770104 | Treff: Flingerstraße / Ecke Heinrich-Heine-Allee vor "Scotch&Soda"

Auch interessant: "Natur-Verliebt" auf Seite 68

Literatur

Workshop: Liebesbriefe gekonnt verfassen

Liebesbriefe sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Doch wie sie gekonnt und effektiv geschrieben werden, lässt sich mit einigem Verständnis für die Technik des Schreibens erlernen. Einem kurzen Überblick auf Liebesbriefe der Weltliteratur folgt das eigenständige Verfassen. Haben Sie Mut, trauen Sie sich, Ihren Gefühlen Ausdruck zu geben!

Dr. Nicolette Bohn
1 Termin | EUR 47,00

Di, 14.02.23 | 18:00 – 21:00 h
2301760010 | Gerresheimer Straße 90

Dialoge schreiben

Dialoge lassen Geschichten und Romane lebendig wirken. Doch was genau macht einen guten Dialog aus? Welche Funktionen sollten Dialoge in einem Roman unbedingt erfüllen? In diesem Tagesseminar, das sich an Anfänger und Fortgeschrittene richtet, lernen Sie, wie Dialoge gestaltet werden und was der Begriff "Subtext" bedeutet.

Dr. Nicolette Bohn
1 Termin | EUR 95,00

Sa, 18.03.23 | 10:30 – 16:30 h
2301760011 | Gerresheimer Straße 90

Autobiografisches Schreiben

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Ihre Lebensgeschichte zu schreiben? Oder kennen Sie eine historische Figur, deren Leben Sie schon immer einmal recherchieren und niederschreiben wollten? Hier erhalten Sie für die Umsetzung das richtige Handwerkszeug.

Dr. Nicolette Bohn
1 Termin | EUR 95,00

Sa, 06.05.23 | 10:30 – 16:30 h
2301760012 | Gerresheimer Straße 90

Die Kunst des Plottens

Sie haben schon seit längerer Zeit eine Idee für einen Roman entwickelt und kommen einfach nicht mehr weiter? Hier können Sie Ihre Romanidee plotten, d. h. die Handlung aufbauen und so weiterentwickeln, dass der Grundriss der Geschichte sich abzeichnet und die Reise des Helden sichtbar wird. Zu jeder Geschichte gehört ein sogenannter Handlungsplot. Was erlebt Ihre Hauptfigur am Anfang? Wie entwickelt sich die Mitte? Gibt es antagonistische Kräfte? Und wie geht die Geschichte aus? Voraussetzung: Grundidee für Roman / längere Geschichte.

Dr. Nicolette Bohn
1 Termin | EUR 95,00

Sa, 27.05.23 | 10:30 – 16:30 h
2301760013 | Gerresheimer Straße 90

Kinder- und Jugendliteratur schreiben

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

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

Dr. Nicolette Bohn
1 Termin | EUR 95,00

Sa, 10.06.23 | 10:30 – 16:30 h
2301760014 | Gerresheimer Straße 90

Die Kunst des Exposé Schreibens

Vermarktung eines Manuskripts

Sie haben eine Geschichte oder einen Roman entwickelt und möchten sich nun an einen Verlag wenden. Neben der Frage, an welchen Verlag Sie Ihre Unterlagen schicken können, stellt sich die Frage, in welcher Form dies geschehen soll. Wie bringe ich den Lektor dazu, dass er mein Manuskript liest? Die meisten Verlage weisen auf Ihrer Homepage schon im Vorfeld darauf hin, dass sie ein aussagekräftiges Exposé erwarten.

Dr. Nicolette Bohn
1 Termin | EUR 95,00

Sa, 24.06.23 | 10:30 – 16:30 h
2301760015 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Sommerakademie: Kurzgeschichten schreiben

Seien Sie mit Wörtern kreativ: Schreiben Sie eine Kurzgeschichte! Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin lernen Sie die erforderlichen Grundlagen kennen: Elemente einer kürzeren Geschichte – Hauptfigur und Charaktere – Anfang, Mitte und Ende – Konflikt, Ziel und antagonistische Kräfte – Wende- und Höhepunkte – Lesung und Beurteilung des eigenen Arbeitsergebnisses.

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 55,00

Fr, 07.07.23 | 10:30 – 13:30 h

2301760016 | Gerresheimer Straße 90

Fr, 14.07.23 | 10:30 – 13:30 h

2301760018 | Gerresheimer Straße 90

Fr, 21.07.23 | 10:30 – 13:30 h

2301760019 | Gerresheimer Straße 90

Figurenentwicklung in Geschichten und Romanen

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

Dr. Nicolette Bohn

1 Termin | EUR 95,00

Sa, 08.07.23 | 10:30 – 16:30 h

2301760017 | Gerresheimer Straße 90

Dr. Nicolette Bohn



Wer sind Sie?

Ich heiße Dr. Nicolette Bohn und bin promovierte Germanistin, Sprachwissenschaftlerin und Medienpädagogin. Nach meinem Studium habe an der Filmhochschule München eine Ausbildung zur Drehbuchautorin absolviert. Nach meiner Doktorarbeit habe ich mich selbstständig gemacht und bin seitdem freiberuflich als Autorin, Dozentin und Lektorin tätig. Ich schreibe Romane, Lyrik, Kinder- und Jugendbücher, Bilderbücher für Kinder sowie Drehbücher für Film- und Fernsehen. Zudem bin ich als Studienleiterin für die Schule des Schreibens mit Sitz in Hamburg tätig.

Wie kamen Sie zur ASG?

Durch Zufall: Freunde machten mich darauf aufmerksam, dass dort Kurse im Bereich des kreativen Schreibens angeboten werden. Da ich in Düsseldorf wohne, habe ich es als gute Möglichkeit angesehen, hier am Ort Kurse anzubieten.

Wie gestalten Sie Ihre Kurse?

In den kleinen Seminargruppen geht es zumeist erst um die theoretische Aneignung des Lernstoffs, dann im Anschluss in der Praxis beispielsweise um das Verfassen eigener Geschichten und Romane.

Was bereitet Ihnen an Ihren Kursen am meisten Freude?

Besonders den engen Austausch mit den Teilnehmenden finde ich gut. Am meisten bereitet es mir Freude, mit den Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen und den Tag produktiv mit ihnen zu vollbringen. Das ist für alle Beteiligten immer wieder ein schönes Erlebnis.

Musik machen

Trommeln auf allen Fellen Westafrikanische 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. Es dient dem Selbstaussdruck und damit der Entwicklung unserer Persönlichkeit.

Bruno Assenmacher
13 Termine | EUR 200,20

Do, ab 02.02.23 | 18:00 – 19:30 h
2301760102 | Rather Kreuzweg 43

Drums-Schlagzeug Basiskurs

Dieser Kurs führt ein in die Grundtechniken am Schlagzeug wie Sitzhaltung, Handtechnik, Rudiments (elementare Grundübungen), Noten lesen, diverse Stilrichtungen: Pop, Rock, Jazz, Funk usw.

Neben der Vermittlung von Theorie und Praxis steht die Freude am Spielen und Trommeln dabei im Vordergrund. Eine Möglichkeit zum zusätzlichen Einzelunterricht innerhalb des Kurses ist ebenfalls gegeben. Instrumente werden gestellt, eigene können gerne mitgebracht werden.

Andreas Korosidis
4 Termine | EUR 88,00

Do, ab 23.02.23 | 18:00 – 19:30 h
2301760103 | Hansaallee 321

Hakenharfe Schnupperkurs

Ihnen gefällt der besondere Klang der Harfe? Sie möchten einmal ein Gefühl dafür bekommen selber an einer Harfe zu sitzen? In diesem Schnupperkurs lernen Sie die Besonderheit der Harfe, die Spieltechnik und die Handhaltung kennen. Gemeinsam üben wir kleine Melodien und Begleitmuster und erleben mit Spielfreude wie ein gemeinsames Klangerlebnis entsteht.

Claudia Conen
1 Termin | EUR 32,00

Sa, 25.02.23 | 11:00 – 14:15 h
2301760104 | Gerresheimer Straße 90

Gemeinsam musizieren

Das Spielen mit anderen eröffnet der eigenen musikalischen Entwicklung noch einmal neue Perspektiven und Möglichkeiten. Neben der Vermittlung musikalischer Kenntnisse als Teil ganzheitlicher Bildung spielt die Freude am gemeinsamen Musizieren eine wichtige Rolle in diesem Kursangebot.

Claudia Conen
7 Termine | EUR 112,00
Do, ab 12.01.23 | 19:30 – 21:00 h
2301760101 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Conen
6 Termine | EUR 96,00
Do, ab 20.04.23 | 19:30 – 21:00 h
2301760105 | Gerresheimer Straße 90

Musikkurse für Eltern und Kinder finden Sie auf Seite 60

Nähen / Textiles Gestalten

Alles über das Nähen

Gebührenfreie Informationsveranstaltung

Für alle Interessenten, die einen Kurs besuchen möchten, bieten wir diese gebührenfreie Veranstaltung an. Sie erhalten hier Informationen zu folgenden Punkten: Erläuterung zu Nähwerkzeugen, Auswahl des Stoffes sowie Verarbeitungs- und Pflegeeigenschaften, Tragekomfort, Auswahl und Handhabung eines Schnittmusters, Vorführung des Maschinennähens.

Ute Hinrichsmeyer
1 Termin | gebührenfrei

Do, 12.01.23 | 18:30 – 20:45 h
2302661801 | Gerresheimer Straße 90

Nähen und Mode Kurz-Workshop

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Grundkenntnissen im Nähen und im Umgang mit der Nähmaschine. Hier fertigen Sie je nach Wunsch Ihr erstes eigenes Projekt nach einem Schnittmuster an. Unterstützt durch die Dozentin erlernen Sie Techniken entsprechend dem individuellen Bedarf und erhalten Tipps und Tricks zur erfolgreichen Umsetzung auch für zu Hause.

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit der Nähmaschine.

Ute Hinrichsmeyer
1 Termin | EUR 42,00
So, 05.02.23 | 09:30 – 16:00 h
2302661812 | Gerresheimer Straße 90

So, 12.03.23 | 09:30 – 16:00 h
2302661813 | Gerresheimer Straße 90

So, 02.04.23 | 09:30 – 16:00 h
2302661814 | Gerresheimer Straße 90

So, 14.05.23 | 09:30 – 16:00 h
2302661815 | Gerresheimer Straße 90

So, 04.06.23 | 09:30 – 16:00 h
2302661816 | 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 ersten einfachen Stückes, unterstützt von einer erfahrenen Fachkraft.

Ute Hinrichsmeyer
2 Termine | EUR 37,00
Sa, 21.01.23 | 10:00 – 13:00 h
So, 22.01.23 | 10:00 – 13:00 h
2302661802 | Gerresheimer Straße 90

Mo, 30.01.23 | 18:00 – 21:00 h
Mo, 06.02.23 | 18:00 – 21:00 h
2302661803 | Gerresheimer Straße 90

Sa, 25.02.23 | 10:00 – 13:00 h
So, 26.02.23 | 10:00 – 13:00 h
2302661804 | Gerresheimer Straße 90

Mo, 13.03.23 | 18:00 – 21:00 h
Mo, 20.03.23 | 18:00 – 21:00 h
2302661805 | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer
2 Termine | EUR 37,00
Sa, 25.03.23 | 10:00 – 13:00 h
So, 26.03.23 | 10:00 – 13:00 h
2302661806 | Gerresheimer Straße 90

Sa, 22.04.23 | 10:00 – 13:00 h
So, 23.04.23 | 10:00 – 13:00 h
2302662807 | Gerresheimer Straße 90

Mo, 08.05.23 | 18:00 – 21:00 h
Mo, 15.05.23 | 18:00 – 21:00 h
2302662808 | Gerresheimer Straße 90

Sa, 27.05.23 | 10:00 – 13:00 h
So, 28.05.23 | 10:00 – 13:00 h
2302662809 | Gerresheimer Straße 90

Sa, 17.06.23 | 10:00 – 13:00 h
So, 18.06.23 | 10:00 – 13:00 h
2302662810 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



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

9 Termine | EUR 132,50

Mo, 16.01.23 | 19:00 – 22:00 h

2302661820 | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch

10 Termine | EUR 147,00

Di, 17.01.23 | 18:30 – 21:30 h

2302661822 | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

Mi, 18.01.23 | 09:30 – 12:30 h

2302661823 | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

Mi, 18.01.23 | 19:00 – 22:00 h

2302661824 | Schorlemerstraße 99

8 Termine | EUR 117,50

Mo, 17.04.23 | 19:00 – 22:00 h

2302662826 | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch

9 Termine | EUR 132,50

Di, 18.04.23 | 18:30 – 21:30 h

2302662828 | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

Mi, 19.04.23 | 09:30 – 12:30 h

2302662829 | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

Mi, 19.04.23 | 19:00 – 22:00 h

2302662830 | Schorlemerstraße 99

Nähen mit der Nähmaschine

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie Kleidungsstücke, Accessoires etc. anfertigen, aber auch Änderungen und Reparaturen durchführen. Bei allen Fragen, z. B. zu Verarbeitungstechniken, dem Zuschnitt oder zur Einstellung der Nähmaschine, erhalten Sie Unterstützung durch die Kursleitung.

Anne-Kristin Schmidt

11 Termine | EUR 82,50

Mi, ab 18.01.23 | 19:30 – 21:45 h

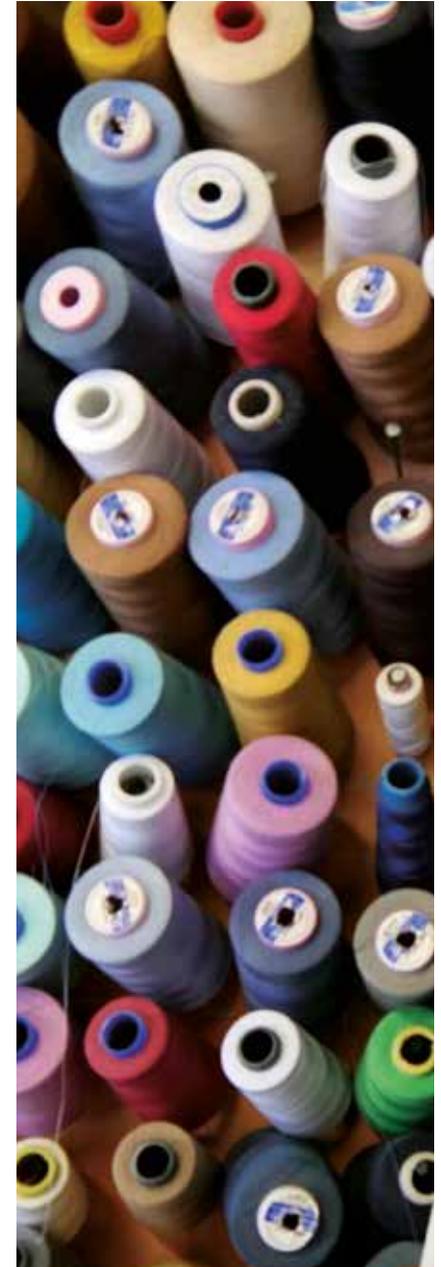
2302661996 | Rather Kreuzweg 43

Anne-Kristin Schmidt

9 Termine | EUR 67,50

Mi, ab 19.04.23 | 19:30 – 21:45 h

2302662996 | Rather Kreuzweg 43



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 überquellen und uns trotzdem nichts finden lässt?

Deswegen ist es reinigend und inspirierend, den Kleiderschrank auf Vordermann zu bringen.

Nicola Schmidt

1 Termin | EUR 42,00

Sa, 15.04.23 | 10:00 – 15:15 h

2302662832 | Gerresheimer Straße 90

Farb- und Typberatung

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

Nicola Schmidt

1 Termin | EUR 42,00

Sa, 11.03.23 | 10:00 – 15:15 h

2302661830 | Gerresheimer Straße 90

Stricken und Häkeln

Grundkurs

Vermittelt werden alle benötigten Grundkenntnisse und die Anleitung zum Fertigstellen eines individuellen Schals oder einer Mütze.

Inhalte: Fadenführung, Grundmaschen, Aufheben von gefallenen Maschen, Maschenanschlag am Ende der Reihe. Auch Fortgeschrittene sind hier herzlich willkommen, die evtl. Unterstützung bei einem bereits angefangenen Projekt benötigen.

Ulrike Balmes

6 Termine | EUR 90,00

Do, 23.02.23 | 18:00 – 20:15 h

2302662831 | 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.

Katrin Roeber

2 Termine | EUR 79,00

Sa, 18.03.23 | 13:00 – 18:00 h

So, 19.03.23 | 10:00 – 15:00 h

2301770008 | Sonnenstraße 38-40
(Hinterhof)

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

2 Termine | EUR 64,00

Sa, 01.07.23 | 13:00 – 18:00 h

So, 02.07.23 | 10:00 – 15:00 h

2301770010 | Sonnenstraße 38-40
(Hinterhof)

Zeichnen und Malen: Kursreihen

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

16 Termine | EUR 215,00

Mo, ab 23.01.23 | 15:00 – 18:00 h

2301770007 | Gerresheimer Straße 90

Persönliche Kreativität umsetzen und künstlerische Freiräume entdecken

Zeichnen und Malen

Die Kursreihen sind für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Je nach Kenntnisstand und Können gibt es Hilfestellung und Hinweise zum Finden der persönlichen Ausdrucksmöglichkeit.

Gearbeitet wird mit verschiedenen Techniken, wie Öl, Aquarell, Acryl, Gouache, Pastell- und Ölkreide, und zu unterschiedlichen, vorwiegend gegenständlichen Themen ganz nach individueller Wahl: Stilleben, Landschaft, Portrait, freie Kompositionsübungen, Licht und Schatten, Farbe und Form mit Pinsel und Spachtel auf Papier, Holz oder Leinwand.

Hannelore E. Busch

16 Termine | EUR 215,00

Di, ab 24.01.23 | 10:00 – 13:00 h

2301770004 | Gerresheimer Straße 90

Mi, ab 25.01.23 | 10:00 – 13:00 h

2301770005 | Gerresheimer Straße 90

Fr, ab 27.01.23 | 10:00 – 13:00 h

2301770006 | 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

5 Termine | EUR 47,00

Di, ab 18.04.23 | 19:00 – 21:15 h

2301770009 | Gerresheimer Straße 90

Freilicht – Malerei und Zeichnung in der Sommerzeit Outdoor

Ein Muss für alle, die gerne unter freiem Himmel kreativ sein wollen.

Der erste Termin dieser Outdoor-Veranstaltung findet auf der Gerresheimer Straße 90 statt, um die weiteren Treffpunkte zu besprechen.

Hannelore E. Busch

6 Termine | EUR 61,00

Mi, ab 28.06.23 | 19:00 – 21:15 h

2301770001 | Gerresheimer Straße 90

Meisterklassen

Freie Meisterklasse: Malerei und Zeichnung

Systematische Aus- und Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss

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.

Informationstag zum neuen Jahrgang 2023/24 – XXI. Meisterklasse

Hannelore E. Busch

1 Termin | gebührenfrei

Sa, 14.01.23 | 11:00 – 12:30 h

2301250001 | Gerresheimer Straße 90

Informationstag zum Jahrgang 2024/25 – XXII. Meisterklasse

Hannelore E. Busch

1 Termin | gebührenfrei

Sa, 09.12.23 | 11:00 – 12:30 h

2301250030 | Gerresheimer Straße 90

XXI. Freie Meisterklasse: Malerei und Zeichnung

Systematische Aus- und Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss

1. Jahr Grundkurs 2023/2024

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 der selben 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

9 Wochenenden | EUR 765,00

Sa, ab 04.02.23 | 13:00 – 18:00 h

So, 05.02.23 | 11:00 – 14:00 h

2301250002 | Gerresheimer Straße 90

Freies Meister-Atelier

An neun Sonntagen im Jahr treffen sich Absolventen der Freien Meisterklassen und künstlerisch Aktive im freien Meister-Atelier. In angenehmer Atmosphäre – und im inspirierenden Austausch mit Gleichgesinnten – werden eigene Ideen umgesetzt. Die anwesende Fachdozentin unterstützt bei künstlerischen Fragestellungen zu den individuellen Projekten und gibt Anregungen und Informationen zu den neuesten Kreativ-Techniken.

Hannelore E. Busch
9 Termine | EUR 380,00

So, ab 15.01.23 | 14:30 – 19:30 h
2301250006 | Gerresheimer Straße 90



Das Grundkurs-Programm

1. Bleistift: Punkt - Leere und Dichte - Hell und Dunkel: Komposition
2. Graphit: Linie - Struktur, Schraffur, Rhythmus, Blindes Konturieren
3. Buntstifte: Fläche - Form, Frottage, Komposition
4. Tusche: Raum - Perspektive - Licht und Schatten
5. Rötel: Porträt - Proportionslehre nach A. Dürer
6. Kohle: Akt - Bewegung - Proportionslehre
7. Pastell: Stilleben - Bildkomposition - Sgraffitotechnik
8. Pastell: Landschaft - Bildkomposition - Sgraffitotechnik
9. Ölpastell: Architektur und Technik - Möglichkeiten des Ölpastells
10. Gouache: Farblehre nach Johannes Itten
11. Aquarell: Flora - Farbaddition, Verlaufftechnik, Salz
12. Aquarell: Fauna - Abdecktechniken, Grattage
13. Acryl: Oszillation, Walze und Schwamm
14. Acryl: Lasurtechniken - Unter- und Übermalung
15. Acryl: Mischtechniken, Spachtelmalerei, Dripping, Cachetage
16. Öl: Farbperspektive, Grattage, Abklatschverfahren
17. Öl: Impastotechnik, Relief, Strukturen, Frottage
18. Öl: Spachteln, Palettemesser, Lasur

Das Aufbaukurs-Programm

1. Stifte aller Art: Hand und Fuß
2. Silberstift, diverse Stifte: Porträt
3. Tusche, Acryl: Figur
4. Acryl, Öl: Gruppenbildnis - Schatten im surrealen Raum
5. Terpentinmalerei: Stilleben
6. Aquarell, Buntstifte: Interieur in pointillistische Manier
7. Öl, Acryl: Landschaft in impressionistischer Art
8. Eitempera, Gold: Ikone
9. Pigmente: Monochrome Malerei
10. Mosaik: aus 12 Keilrahmen
11. Kontur und expressive Malerei
12. Struktur und Farbe: Spachteltechnik auf Leinwand
13. Fries: Gemeinschaftsarbeit auf Leinwand
14. Art in boxes
15. Collage
16. Hochdruck: Linol- und Holzschnitt
17. Holzbildhauerei unter Leitung von Till Hausmann
18. Holz, Eisen: Malerei in Öl, Acryl, Tempera

Kunsth Handwerk: Workshops

Blütenpracht, Gräsermeer und Blättertraum Schwarz-weißer Linolschnitt mit saisonalen Motiven

Saisonale Blüten, Blätter, Gräser und Zweige inspirieren unsere individuellen Vorlagen. So entstehen eindrucksvolle Schwarzweiß-Abzüge. Ein Blickfang für jede Wand!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Petra Fröning

2 Termine | EUR 64,00

Sa, 25.03.23 | 10:00 – 17:00 h

So, 26.03.23 | 10:00 – 13:00 h

2301770029 | Gerresheimer Straße 90

Glasfusing – Faszination von Glas und Farbe Einführung in ein altes Kunsthandwerk

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

Dr. Wolfgang Schmolders

1 Termin | EUR 51,00

Fr, 14.04.23 | 15:30 – 20:00 h

2301770011 | Gerresheimer Straße 90

Kunsth Handwerk: Kursreihe

Die Kunst des Hochdrucks: Linolschnitt

Entwerfen – Schneiden – Drucken; der Weg zur eigenen Druck-Kunst

Die ursprünglichste Technik der Druckgrafik, der Hochdruck, bietet unzählige kreative Möglichkeiten mit einfachsten Mitteln große Wirkungen zu erzeugen.

Alle Teilnehmer dürfen sich auf einen spannenden, kreativen Prozess freuen; vom ersten Entwurf bis hin zum fertigen Abdruck. Ohne Vorkenntnisse, Materialien sind im Kurs erhältlich.

Petra Fröning

6 Termine | EUR 114,00

Do, ab 23.03.23 | 17:00 – 20:00 h

2301770030 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de





Sprachen und Integration

Allgemeine Informationen

– Sprache und Integration –

Europäischer Referenzrahmen

Unsere Kurse orientieren sich am "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" für Sprachen (GER) und entsprechen damit europäischen Qualitätsstandards.

Dieses Instrument schafft Transparenz beim Sprachenlernen und hilft Ihnen, Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder Stufe besser einschätzen zu können.

Unser Angebot ist nach Niveaustufen aufgebaut:

A1-Niveau: Basiskurse

Auf einfache Art kommunizieren

A2-Niveau: Grundkurse

Sich in routinemäßigen Situationen verständigen

B1-Niveau: Aufbaukurse

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

B2-Niveau: Kurse für Fortgeschrittene

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

C1-Niveau: Kurse für Fortgeschrittene

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

Arabisch A1

Arabisch Basiskurs A1.1

Online-Kurs: Schnell Arabisch sprechen mit Erfolg

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Online-Kurs hat zum Ziel, Sie schnell in die Lage zu versetzen, mit Menschen auf Arabisch in Kontakt zu treten. (Die arabische Schrift ist nur am Rande Thema.) Unser Dozent kommt aus Ägypten und vermittelt anhand der Lautschrift die ersten Grundlagen für die alltägliche Kommunikation: begrüßen / verabschieden, erkundigen nach dem Wohlbefinden / Herkunft und Themen wie Familie, Essen, Trinken und Einkaufen.

Mohamed Ahmed

10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 18.01.23 | 18:30 – 20:00 h

2301321780 | Online

Mohamed Ahmed

10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 19.04.23 | 18:30 – 20:00 h

2301322783 | Online

Arabische Sprache, Kultur und Kulinarik für Anfänger A1.1

Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie haben Lust auf einen Urlaub in den arabischen Ländern? Im Kurs werden Sie sprachlich, kulturell und kulinarisch in arabische Kulturen eingeführt: Wir bieten Ihnen einen Einblick in die arabische Kultur und Sprache. Lernen Sie Grundsätze einer arabischen Unterhaltung und freuen Sie sich auf die arabischen Gerüche und Geschmäcker. Am erstem Tag wird Sie ein arabisches Buffet beim Lernen unterstützen. Ab Mittag des zweiten Tages helfen wir Ihnen beim Kreieren eines traditionell arabischen Gerichts. Der Dozent kommt aus Ägypten.

Mohamed Ahmed

2 Termine | EUR 92,00

(Inkl. Lebensmittelumlage)

Fr, 14.04.23 | 16:00 – 19:15 h

Sa, 15.04.23 | 09:00 – 16:00 h

2301322785 | Gerresheimer Straße 90

Mohamed Ahmed

2 Termine | EUR 92,00

(Inkl. Lebensmittelumlage)

Fr, 09.06.23 | 16:00 – 19:15 h

Sa, 10.06.23 | 09:00 – 16:00 h

2301322787 | Gerresheimer Straße 90

Arabisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Arabisch lernen A1.1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Arabisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Arabisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

LB: Salam! neu" A1/A2

Mohamed Ahmed

5 Termine | EUR 310,00

Mo–Fr, ab 13.03.23 | 09:00 – 15:30 h

2301321980 | Münsterstraße 304

Arabisch lernen – Konversation A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

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

Mohamed Ahmed

5 Termine | EUR 310,00

Mo–Fr, ab 17.04.23 | 09:00 – 15:30 h

2301322974 | Münsterstraße 304

Informationen zu den Niveau-Stufen finden Sie auf Seite 179

Chinesisch A1

Reise in die chinesische Sprache und Kultur A1

Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs bietet die Möglichkeit, die chinesische Kultur durch die Sprache, Musik, Küche und Geographie kennenzulernen. Der Dozent kommt aus China.

Yongxing Kang

2 Termine | EUR 79,00

Fr, 17.03.23 | 16:00 – 19:15 h

Sa, 18.03.23 | 09:00 – 16:00 h

2301321865 | Münsterstraße 304

Yongxing Kang

2 Termine | EUR 79,00

Fr, 16.06.23 | 16:00 – 19:15 h

Sa, 17.06.23 | 09:00 – 16:00 h

2301322868 | Münsterstraße 304

Chinesisch Basiskurs A1.1

Einstieg leicht gemacht

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

LB: „Kaishi A1“

Online-Kurs:

Yongxing Kang

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 17.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2301321860 | Online

Ying Fang

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 17.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2301321862 | Münsterstraße 304

Chinesisch Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Unser Chinesisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Chinesisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Dank unseres hochqualifizierten Sprachdozenten (aus China) und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg schnell und einfach.

LB: „Kaishi A1“

Online-Kurs:

Yongxing Kang

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2301322863 | Online

Ying Fang

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2301322865 | Münsterstraße 304

Chinesisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Chinesisch lernen A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die chinesische Sprache und Schrift kennen zu lernen. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge, Einführung in die Schrift. Der Dozent ist Muttersprachler und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Chinesisch.

Yongxing Kang

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 13.03.23 | 09:00 – 14:00 h

2301321983 | Münsterstraße 304

Yongxing Kang

5 Termine | EUR 310,00

Mo–Fr, ab 12.06.23 | 09:00 – 15:30 h

2301322994 | Münsterstraße 304

Viele unserer Dozentinnen / Dozenten sind Muttersprachlerinnen / Muttersprachler, sie können die sprachlichen Feinheiten in besonderer Weise vermitteln.

Englisch A1

Englisch Basiskurs A1.1

Leichter Einstiegskurs ins Englische

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Englisch lernen möchten mit dem Ziel, Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Hier starten Sie ganz von vorne. Trauen Sie sich und gewinnen Sie schnell mehr Sicherheit beim Sprechen.

LB: "Easy English Upgrade A1.1"

M. Hunder-Conolly
10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 17.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321110 | Münsterstraße 304

Hans-Jürgen Gürke
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321102 | Münsterstraße 304

N. N. | 10 Termine | EUR 109,00
Fr, ab 20.01.23 | 09:30 – 11:00 h
2301321112 | Münsterstraße 304

Dorothee Kau
10 Termine | EUR 109,00
Mi, ab 19.04.23 | 17:15 – 18:45 h
2301322102 | Münsterstraße 304

Englisch Basiskurs A1.2

In English, please!

Für Teilnehmende, die von Grund auf systematisch Englisch lernen möchten mit dem Ziel, Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Vertiefen Sie Ihr erstes Vokabular und ihre Grundlagen-grammatik.

LB: "Easy English A1.1"

Michael Collins
10 Termine | EUR 109,00
Mo, ab 23.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321113 | Münsterstraße 304

LB: "Easy English Upgrade A1.1"

M. Hunder-Conolly
10 Termine | EUR 109,00
Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322112 | Münsterstraße 304

Hans-Jürgen Gürke
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322111 | Münsterstraße 304

LB: "Easy English Upgrade A1.1"

N. N. | 10 Termine | EUR 109,00
Fr, ab 21.04.23 | 09:30 – 11:00 h
2301322113 | Münsterstraße 304

Informationen zu den Niveau-Stufen finden Sie auf Seite 179

Englisch A2

Englisch Grundkurs A2.1

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

Voraussetzung: A1-Niveau,
entspricht ca. 1-2
Jahren
Englischunterricht

LB: "Easy English A2.1"

Nicole Jansen
10 Termine | EUR 109,00
Di, ab 17.01.23 | 09:45 – 11:15 h
2301321126 | Münsterstraße 304

Nicole Jansen
10 Termine | EUR 109,00
Di, ab 18.04.23 | 09:45 – 11:15 h
2301322126 | Münsterstraße 304

Englisch Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die systematisch Englisch lernen möchten mit dem Ziel, Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

LB: "Easy English A1.2"

Michael Collins
10 Termine | EUR 109,00
Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322116 | Münsterstraße 304

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Englisch B1

Englisch Aufbaukurs B1.2

Improve your English to Get Ahead

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

Voraussetzung: A2/B1-Niveau,
entspricht ca. 2-4
Jahren
Englischunterricht

LB: "Easy English B1.2"

M. Hunder-Conolly
10 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 16.01.23 | 16:25 – 17:55 h
2301321151 | Münsterstraße 304

Dorothee Kau
10 Termine | EUR 132,00
Mi, ab 18.01.23 | 19:00 – 20:30 h
2301321156 | Münsterstraße 304

Michael Collins
10 Termine | EUR 132,00
Di, ab 24.01.23 | 10:30 – 12:00 h
2301321155 | Münsterstraße 304

M. Hunder-Conolly
10 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 17.04.23 | 16:25 – 17:55 h
2301322151 | Münsterstraße 304

Michael Collins
10 Termine | EUR 132,00
Di, ab 18.04.23 | 10:30 – 12:00 h
2301322155 | Münsterstraße 304

LB: "Great! B1"

Mark Seebürger
10 Termine | EUR 132,00
Mi, ab 18.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321163 | Gerresheimer Straße 90

Englisch Aufbaukurs B1.3

Improve your English to Get Ahead

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

Voraussetzung: A2-Niveau,
entspricht ca. 3-4
Jahren
Englischunterricht

LB: "Easy English B1.2"

Dorothee Kau
10 Termine | EUR 132,00
Mi, ab 19.04.23 | 19:00 – 20:30 h
2301322156 | Münsterstraße 304

Englisch Auffrischung und Konversation

Englisch Auffrischung und Konversation A2

Get Started Now!

Sie möchten Alltagsgespräche auf Englisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für alle Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger, die sich gerne fließender unterhalten und die englische Sprache praktisch anwenden möchten. Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte und Aufgaben sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf.

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

N. N. | 10 Termine | EUR 132,00
Mi, ab 18.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321167 | Münsterstraße 304

N. N. | 10 Termine | EUR 132,00
Mi, ab 19.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322167 | Münsterstraße 304

Brush up your English A2 Conversation and Grammar

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

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

LB: "Take it Easy A2"

N. N. | 6 Termine | EUR 79,00
Di, ab 31.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321180 | Münsterstraße 304

N. N. | 6 Termine | EUR 79,00
Di, ab 02.05.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322180 | Münsterstraße 304

Englisch für Reiselustige: Konversation A2

Ready for Take-off!

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

Voraussetzung: A2-Niveau

Mark Seebürger
10 Termine | EUR 132,00
Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321192 | Münsterstraße 304

Mark Seebürger
10 Termine | EUR 132,00
Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322192 | Münsterstraße 304

Englisch für Reiselustige: Konversation B1

Ready for Take-off!

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

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

Michael Collins
10 Termine | EUR 132,00
Di, ab 24.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321193 | Am Wallgraben 32-34

Michael Collins
10 Termine | EUR 132,00
Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322193 | Am Wallgraben 32-34

Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.
Sprechen Sie uns an.

Auch interessant: "Städtereise: Malta – außergewöhnliche
Kultur und Landschaft" auf Seite 152

Englisch Auffrischung und Konversation B1

Hybrid-Kurs

Festigt A2-Kompetenzen und macht fit für das B1-Niveau auf der Basis von "Easy English B1". Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte und Aufgaben sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf. Und: Sie lernen im Klassenraum und Online. Damit verbinden wir das Beste aus zwei Lernwelten.

Voraussetzung: A2-Niveau,
3 bis 4 Jahre
Schulenglisch

LB: "Easy English B1.1"

M. Hunder-Conolly
10 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 16.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321168 | Online und
Münsterstraße 304

M. Hunder-Conolly
10 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322181 | Online und
Münsterstraße 304

Brushup 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
10 Termine | EUR 132,00
Mi, ab 18.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321184 | Münsterstraße 304

Hans-Jürgen Gürke
10 Termine | EUR 132,00
Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322184 | Münsterstraße 304

Englisch Konversation B1 English Talk

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

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

Nicole Jansen
10 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 16.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321194 | Münsterstraße 304

Nicole Jansen
10 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322194 | Münsterstraße 304

Englisch Conversation and Grammar B2.1

Online-Kurs

Anhand aktueller Texte und interessanter Themen verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz. Sie führen Situationsgespräche, Konversation zu verschiedenen Themen und frischen nebenbei Grammatikthemen auf. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

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

LB: "Key B2.1"

Ellen Monerjan
10 Termine | EUR 132,00
Fr, ab 20.01.23 | 16:00 – 17:30 h
2301321190 | Online

Ellen Monerjan
10 Termine | EUR 132,00
Fr, ab 21.04.23 | 16:00 – 17:30 h
2301322190 | Online

Correct and Fluent in English B1/B2 in einer Kleingruppe

Englisch für Fortgeschrittene, die eine solide grammatikalische Kompetenz erwerben möchten mit dem Ziel, die englische Sprache in Alltags- und Arbeitssituationen korrekt zu verwenden. Der Fokus liegt auf den aktiven Fertigkeiten: Sprechen und Schreiben.

Der perfekte Kurs, um Ihre Englischkenntnisse systematisch aufzufrischen oder bestehende Kenntnisse zu vertiefen.

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

Dinesh Kumar Dahal
6 Termine | EUR 109,00
Mo, ab 06.02.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321185 | Münsterstraße 304

Dinesh Kumar Dahal
6 Termine | EUR 109,00
Mo, ab 24.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322185 | Münsterstraße 304

Brushup 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
10 Termine | EUR 132,00
Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321191 | Gerresheimer Straße 90

Wolfgang Görke
10 Termine | EUR 132,00
Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322191 | Gerresheimer Straße 90

Englisch für Fortgeschrittene – Communicative Competence for Advanced Learners B2

Der Kurs führt anhand des Lehrwerks Great! B2 zielorientiert und mit Spaß zum B2-Niveau.

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Der Kurs bietet zahlreiche Übungen und Wortlisten, um die Feinheiten der englischen Sprache zu erlernen.

Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Voraussetzung: B1-Niveau

LB: "Great! B2"

Mark Seebürger
10 Termine | EUR 132,00
Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322195 | Gerresheimer Straße 90

Englisch Konversation B2 Für Fortgeschrittene Challenging Conversation for Advanced learners

In diesem Konversationskurs haben Fortgeschrittene die Möglichkeit, ihr aktives Vokabular zu erweitern und über Themen zu sprechen, die von alltäglichen Situationen bis hin zur internationalen Aktualität reichen.

In einer entspannten Atmosphäre werden Konversationsstrategien sowie die Kunst des Small Talk 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
8 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 23.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321196 | Münsterstraße 304

Pearl Scott-Habel
8 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322196 | Münsterstraße 304



I Nearly Laughed my Head off! **British Humour Conversation and** **Grammar Course B1/B2**

Britischer Humor stützt sich stark auf (Selbst-)Ironie, Wortspiele (Doppeldeutigkeiten), schwarzen Humor und Satire. Lassen Sie uns die verschiedenen kulturellen, sozialen und politischen Angelegenheiten der Welt durch eine "humorvoll- und britisch-getönte Brille" betrachten und Ihre Konversations- und Grammatik-Fähigkeiten verbessern.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

LB: "Great! B1"

Mark Seebürger

6 Termine | EUR 132,00

Do, ab 23.02.23 | 19:45 – 21:15 h

2301321208 | Münsterstraße 304

Mark Seebürger

6 Termine | EUR 132,00

Do, ab 27.04.23 | 19:45 – 21:15 h

2301322208 | Münsterstraße 304

Englisch für den Beruf

Business English B1/B2 **Be Successful in your Job**

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die sich am Arbeitsplatz geschickter und fließend auf Englisch ausdrücken möchten. Mit etwas Übung und einigen Tipps und Tricks beherrschen Sie die Kunst des Small Talk besser und meistern künftige Gesprächs- und Konferenzsituationen selbstsicher. Im Fokus steht das Training derjenigen Kompetenzen, die im Geschäftsalltag gefragt sind.

Voraussetzung: B1/B2-Niveau,
ca. 6 bis 9 Jahre
Schulenglisch

N. N. | 6 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 23.01.23 | 19:45 – 21:15 h

2301321211 | Münsterstraße 304

N. N. | 6 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 24.04.23 | 19:45 – 21:15 h

2301322211 | Münsterstraße 304

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

Workshop

In vielen Gruppen der Kitas und im offenen Ganzttag 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 In-house-Schulung an.

Mark Seebürger

2 Termine | EUR 66,00

Fr, 12.05.23 | 08:30 – 11:30 h

Fr, 26.05.23 | 08:30 – 11:30 h

2301322200 | Münsterstraße 304

Medical English A2/B1

Kompakt am Freitag

Das Training richtet sich an Pflegekräfte, medizinische Fachangestellte, Studentinnen und Studenten sowie an alle Sprachinteressierte, die medizinisches Englisch in ihrem täglichen Arbeitsleben benötigen. Die Kommunikationsfähigkeit im Arbeitsalltag wird durch verschiedene Themenbereiche trainiert, wie Patientengespräche, Gespräche mit Angehörigen, Gesprächssituationen am Arbeitsplatz.

Zum Thema "Medical English" bieten wir maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen für Kliniken und Arztpraxen an. Sprechen Sie uns an.

Voraussetzung: mind. A2-Niveau

Pearl Scott-Habel

1 Termin | EUR 76,00

Fr, 16.06.23 | 09:00 – 15:45 h

2301322205 | Münsterstraße 304

Job Application Training

Bewerbungstraining auf Englisch

Sie lernen, was zu einer erfolgsversprechenden internationalen Bewerbung (Anschreiben, Lebenslauf, usw.) gehört, wie man sich im Bewerbungsgespräch ausdrückt und die Gesprächspartner überzeugt. Im Kurs bekommen Sie Strategien an die Hand, wie Sie sich sowohl bei der schriftlichen Bewerbung als auch im Vorstellungsgespräch herausragend "vermarkten" können.

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

Mark Seebürger

2 Termine | EUR 132,00

Mo, 23.01.23 | 18:00 – 20:30 h

Mo, 30.01.23 | 18:00 – 20:30 h

2301321205 | Münsterstraße 304

Mark Seebürger

2 Termine | EUR 132,00

Mo, 08.05.23 | 18:00 – 20:30 h

Mo, 15.05.23 | 18:00 – 20:30 h

2301322204 | Münsterstraße 304

Englisch für Schüler

Englisch für Schülerinnen und Schüler, 10. Klasse

Hybrid-Kurs: Grammatik und Konversation für die Mittelstufe

Schulische Unterrichtsinhalte sowie Grammatik werden nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern aufgefrischt, Sprachhemmungen werden abgebaut und Konversation wird geübt. Der Dozent ist Muttersprachler und kommt aus Irland.

M. Hunder-Conolly

10 Termine | EUR 182,00

Sa, ab 14.01.23 | 10:00 – 11:30 h

2301920012 | Online

M. Hunder-Conolly

10 Termine | EUR 182,00

Sa, ab 22.04.23 | 10:00 – 11:30 h

2301920013 | Online

Business English at Lunchtime B1

Online-Kurs

Englisch für das Büro bzw. den Beruf mit u. a. folgenden Schwerpunkthemen: Geschäftskorrespondenz (E-Mails), Telefongespräche, Begrüßung englischsprachiger Gäste und Kunden- und Verhandlungsgespräche, angemessene Reaktion auf verschiedene Situationen im geschäftlichen Kontext. Die Dozentin kommt aus den USA.

Voraussetzung: B1-Niveau, 6 bis 9
Jahre Schulenglisch

Pearl Scott-Habel

8 Termine | EUR 96,00

Mo, ab 16.01.23 | 12:30 – 13:30 h

2301321210 | Online

Pearl Scott-Habel

8 Termine | EUR 96,00

Mo, ab 17.04.23 | 12:30 – 13:30 h

2301322210 | Online

Englisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG 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.

LB: "Easy English Upgrade A1.1"

Michael Collins

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 03.07.23 | 09:00 – 14:00 h

2301322901 | Münsterstraße 304

Basic English A1.2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

LB: "Easy English Upgrade A1.2"

Ellen Monerjan

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 30.01.23 | 09:00 – 14:00 h

2301321905 | Münsterstraße 304

Brushup your English – Conversation and Grammar A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

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

LB: "Take it Easy A2"

Ellen Monerjan

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 26.06.23 | 09:00 – 14:00 h

2301322917 | Münsterstraße 304

Französisch A1

Französisch Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Unser Französisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten und bisher keine oder sehr wenige Vorkenntnisse haben.

In einer entspannten Atmosphäre stehen dabei Alltagsdialoge und Basisvokabeln im Vordergrund. Unsere Themen gehen von Selbstvorstellung und Familie über Hobbys zu Café- und Restaurant-Besuchen sowie Einkaufen und noch einiges mehr.

LB: "Perspectives Allez-y!" A1

Dr. phil. Walter Hüls

10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 18.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2301321303 | Münsterstraße 304

Maria Freisen

10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 19.04.23 | 10:00 – 11:30 h

2301322305 | Gerresheimer Straße 90

Französisch Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Unser Französisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten und bisher keine oder sehr wenige Vorkenntnisse haben. Sie vertiefen erste grammatische Strukturen und Vokabeln und erreichen eine gute Sprechkompetenz in vielen Bereichen des Alltagslebens.

LB: "Perspectives Allez-y!" A1

Dr. phil. Walter Hüls

10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2301322308 | Münsterstraße 304

Französisch Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Unser Französisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten und ein wenig Vorkenntnisse haben. Die richtige Aussprache und passende Verwendung der Vokabeln, sowie die sichere Verwendung der Grammatik stehen im Vordergrund des Kurses. Unsere Themen gehen von Restaurant-Besuch über Urlaubsplanung und Hotelbuchungen zu Jahreszeiten/Wetter, Paris-Sehenswürdigkeiten und noch einigen mehr.

Landeskunde und französische Chansons runden unser Programm ab und schaffen Vertrautheit mit dem wichtigen Partnerland und beliebten Urlaubsziel.

LB: "Perspectives Allez-y!" A1

Dr. phil. Walter Hüls
10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 17.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321310 | Münsterstraße 304

Französisch Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Unser Französisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Französisch lernen möchten und schon Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

LB: "Perspectives Allez-y! A1"

Maria Freisen
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 16.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321315 | Gerresheimer Straße 90

Dr. phil. Walter Hüls
10 Termine | EUR 109,00
Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322312 | Münsterstraße 304

Französisch Basiskurs A1.5

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch noch selbstverständlicher sprechen, grammatikalische Strukturen noch intuitiver anwenden und die Vokabeln noch weiter ausbauen: Das ist das Ziel dieses Kurses für Teilnehmer mit Französisch-Vorkenntnissen.

LB: "Perspectives Allez-y! A1"

Maria Freisen
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322320 | Gerresheimer Straße 90

Französisch A2

Französisch Grundkurs A2.3

La base pour les fans de la France

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der französischen Sprache an.

Voraussetzung: A2-Niveau,
entspricht ca. 2 bis 4
Jahre Französisch-
unterricht

LB: "Perspectives Allez-y! A2"

Maria Freisen
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321323 | Münsterstraße 304

Französisch Grundkurs A2.4

La base pour les fans de la France

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Voraussetzung: A2-Niveau,
entspricht ca. 2 bis 4
Jahre Französisch-
unterricht

LB: "Perspectives Allez-y! A2"

Maria Freisen
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322328 | Münsterstraße 304

Französisch Grundkurs A2.5

La base pour les fans de la France

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die Sie auf dem A2-Niveau vertiefen.

LB: "Perspectives Allez-y! A2"

Maria Freisen
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 19.01.23 | 16:30 – 18:00 h
2301321326 | Münsterstraße 304

Auch interessant: "Französische Pâtisserie" auf Seite 148

Französisch: Auffrischung und Konversation

Französisch Auffrischung A2

La base pour les fans de la France

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Sie möchten wieder Alltagsgespräche auf Französisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für alle Wiedereinsteiger/-innen, die sich gerne flüssiger unterhalten und die französische Sprache praktisch anwenden möchten.

LB: "Perspectives Allez-y! A2"

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

Do, ab 20.04.23 | 16:30 – 18:00 h

2301322340 | Münsterstraße 304

Französisch Konversation A2

Auffrischung für Frankreichfans

Sie möchten gerne Alltagsgespräche auf Französisch führen können? Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte sowie Konversation zu alltäglichen Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf.

Brigitte Grah

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 16.01.23 | 19:45 – 21:15 h

2301321350 | Münsterstraße 304

Brigitte Grah

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 21:15 h

2301322355 | Münsterstraße 304

Französisch Konversation B1

Parler sans hésiter

Üben Sie Konversation mit Gleichgesinnten auf hohem Sprachniveau.

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1.

Brigitte Grah

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 16.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2301321360 | Münsterstraße 304

Brigitte Grah

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2301322365 | Münsterstraße 304

Französisch Konversation B2

Cours avancé

Üben Sie Konversation mit fortgeschrittenen Gleichgesinnten.

Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Philippe Bony

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 16.01.23 | 17:00 – 18:30 h

2301321370 | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grah

Di, ab 17.01.23 | 19:00 – 20:30 h

2301321380 | Münsterstraße 304

Philippe Bony

Mo, ab 17.04.23 | 17:00 – 18:30 h

2301322375 | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grah

Di, ab 18.04.23 | 19:00 – 20:30 h

2301322385 | Münsterstraße 304

Französisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Französisch lernen A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Französisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

LB: "Perspectives Allez-y!" A1

Maria Freisen

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 10.07.23 | 10:00 – 15:00 h

2301322924 | Münsterstraße 304

Französisch lernen A1.2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

LB: "Perspectives Allez-y!" A1

Maria Freisen

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 17.07.23 | 10:00 – 15:00 h

2301322927 | Münsterstraße 304

Hinweis:

Die Kurse "Französisch lernen A1" und "Französisch lernen A1.2" sind im Paket (für je 209 Euro) buchbar.

Französisch lernen A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die weiterhin systematisch Französisch lernen möchten, mit dem Ziel, Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte sowie Beschäftigung mit alltäglichen Themen vertiefen Sie ihre Kenntnisse!

LB: "Perspectives Allez-y!" A1

Maria Freisen

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 27.03.23 | 10:00 – 15:00 h

2301321935 | Münsterstraße 304

Französisch Auffrischung und Konversation B1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Sie möchten Alltagsgespräche auf Französisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für alle Wiedereinsteiger/-innen, die sich gerne flüssiger unterhalten und die französische Sprache praktisch anwenden möchten.

Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte und Aufgaben sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf.

Philippe Bony

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 26.06.23 | 09:00 – 14:00 h

2301322930 | Münsterstraße 304

Griechisch A1

Griechisch Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Unser Neugriechisch-Basiskurs eignet 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.

LB: "Kalimera neu A1/A2"

Online-Kurs:

Georgia Triantafyllidou
10 Termine | EUR 109,00
Mo, ab 16.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321656 | Online

Eleni Kotsikopoulou
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321658 | Gerresheimer Straße 90

Online-Kurs:

Georgia Triantafyllidou
10 Termine | EUR 109,00
Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322659 | Online

Eleni Kotsikopoulou
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 20.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322657 | Gerresheimer Straße 90

Griechisch Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sie haben schon einige Stunden modernes Griechisch gelernt und wollen weitere Alltagsdialoge sprechen und weitere Vokabeln kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

LB: "Kalimera neu A1/A2"

Eleni Kotsikopoulou
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322661 | Gerresheimer Straße 90

Griechisch Basiskurs A1.3

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt eine gelungene Kommunikation auf Griechisch zu führen – für Lerner mit einigen Vorkenntnissen. Die Alltagsthemen werden noch vielfältiger, die Grammatik umfassender und Sie können sich noch besser auf Griechisch verständlich machen. Und in der Gruppe mit Gleichgesinnten macht das Lernen viel Freude.

LB: "Kalimera neu A1/A2"

Georgia Triantafyllidou
10 Termine | EUR 109,00
Mi, ab 18.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321660 | Online

Griechisch Basiskurs A1.4

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

LB: "Kalimera neu A1/A2"

Georgia Triantafyllidou
10 Termine | EUR 109,00
Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322663 | Online

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Griechisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Griechisch lernen A1

Online-Kurs

Intensivkurs in einer Kleingruppe

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.

LB: "Kalimera neu A1/A2"

Georgia Triantafyllidou
5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 27.03.23 | 09:00 – 14:00 h
2301321971 | Online

Viele unserer Dozentinnen / Dozenten sind Muttersprachlerinnen / Muttersprachler, sie können die sprachlichen Feinheiten in besonderer Weise vermitteln.

Hebräisch A1

Hebräisch Basiskurs A1.1

Online-Kurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Hebräisch ist auch in der modernen Welt eine der wichtigsten Sprachen, und bei uns können Sie diese Sprache online lernen!

Der Basiskurs eignet 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.

LB: "Ivrit bekef" A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 16.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321730 | Online

Hebräisch Basiskurs A1.2

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit wenigen Vorkenntnisse, 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.

LB: "Ivrit bekef" A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322733 | Online

Hebräisch Basiskurs A1.4

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Sie haben schon einige Kenntnisse in Hebräisch erworben und möchten diese nun konsequent vertiefen, weitere Situationen und Themen erschließen und sich sicher in Hebräisch verständigen können? Dieser Kurs ist genau passend für Teilnehmer mit einigen Vorkenntnissen.

LB: "Ivrit bekef" A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 16.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321732 | Online

Informationen zu den Niveau-Stufen finden Sie auf Seite 179

Hebräisch A2

Hebräisch Grundkurs A2.1

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der hebräischen Sprache an.

LB: "Ivrit bekef" A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.
10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321739 | Online

Nata Sidonashvili, M.A.
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322737 | Online

Hebräisch Grundkurs A2.2

Online-Kurs

LB: "Ivrit bekef" A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.
10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322743 | Online

Hebräisch: Auffrischung und Konversation

Hebräisch Auffrischung und Konversation A2

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Sie wiederholen und erweitern Ihre Hebräischkenntnisse, sprechen über verschiedenste Themen und wiederholen schwierigere Grammatikthemen.

Ziel ist die praktische Anwendung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

LB: "Ivrit bekef" A1/A2

Nata Sidonashvili, M.A.
10 Termine | EUR 132,00

Do, ab 19.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321742 | Online

Nata Sidonashvili, M.A.
10 Termine | EUR 132,00

Do, ab 20.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322746 | Online

Hebräisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Hebräisch lernen A1

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.

LB: "Ivrit bekef"

Nata Sidonashvili, M.A.
5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 09.10.23 | 09:00 – 14:00 h
2301323988 | Münsterstraße 304



Italienisch A1

Urlaub in Italien – Reisewortschatz A1.1

Reiselustige lernen innerhalb eines Tages praktisches Vokabular für ihren Urlaub.

Sie erfahren, wie Sie in der Landessprache einen Ausflug buchen, etwas bestellen oder nach dem Weg fragen. Natürlich erhalten Sie auch Gelegenheit das Gelernte anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Simona Vincenza Di Mari
1 Termin | EUR 29,00

Sa, 18.03.23 | 10:30 – 14:45 h
2301321502 | Münsterstraße 304

Italienisch Basiskurs A1.1 Andiamo in Italia!

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Unser Italienisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Italienisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

LB: "Dieci A1"

Stefania Freschi Linossi
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 16.01.23 | 19:30 – 21:00 h
2301322508 | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321503 | Münsterstraße 304

Egizia Sergio
10 Termine | EUR 109,00
Fr, ab 20.01.23 | 09:30 – 11:00 h
2301321506 | Münsterstraße 304

Egizia Sergio
10 Termine | EUR 109,00
Di, ab 13.06.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322509 | Münsterstraße 304

Auch interessant:

"Städtereise: Äolische Inseln (Sizilien)" auf Seite 151

Italienisch A2

Italienisch Basiskurs A1.2 Einstieg für Italienfans

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Unser Italienisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Italienisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

LB: "Dieci A1"

Simona Vincenza Di Mari
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 16.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321511 | Münsterstraße 304

Italienisch Basiskurs A1.3 Einstieg für Italienfans

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Unser Italienisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen, die Schritt für Schritt Italienisch lernen möchten. Dialoge und Vokabeln des täglichen Lebens stehen dabei im Vordergrund und werden vertieft.

LB: "Dieci A1"

Simona Vincenza Di Mari
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322516 | Münsterstraße 304

Italienisch Grundkurs A2.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Die italienische Sprache ist Ihnen in den Grundlagen bekannt, nun wollen Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und ausbauen.

In einer netten Gruppe erweitern Sie durch Üben und Sprechen Ihre Italienischkenntnisse.

LB: "Dieci A2"

Stefania Freschi Linossi
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 16.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321518 | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 19.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321522 | Münsterstraße 304

Italienisch Grundkurs A2.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie beherrschen bereits die Grundlagen der italienischen Sprache und wollen sich noch sicherer und spontaner und in weiteren Themenfeldern ausdrücken.

LB: "Dieci A2"

Stefania Freschi Linossi
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322521 | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 20.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322525 | Münsterstraße 304

Italienisch: Auffrischung und Konversation

Italienisch Konversation A2

Online-Kurs: Parla italiano

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.

Simona Vincenza Di Mari

10 Termine | EUR 132,00

Fr, ab 20.01.23 | 19:15 – 20:45 h

2301321533 | Online

Simona Vincenza Di Mari

10 Termine | EUR 132,00

Fr, ab 21.04.23 | 19:15 – 20:45 h

2301322537 | Online

Italienisch Auffrischung B1

Recensione di italiano per studenti avanzati

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen. Tauschen Sie sich in einer lockeren Atmosphäre aus und bringen Sie Ihr Italienisch wieder in Schwung.

Egizia Sergio

10 Termine | EUR 132,00

Do, ab 19.01.23 | 10:00 – 11:30 h

2301321530 | Gerresheimer Straße 90

Do, ab 20.04.23 | 10:00 – 11:30 h

2301322528 | Gerresheimer Straße 90

Italienisch Konversation B1

Parla Italiano a livello avanzato

Sie lieben die italienischsprachige Kultur und ihre Menschen? Im Konversationskurs unterhalten Sie sich über verschiedenste Themen und verbessern so Ihre Ausdrucksfähigkeit.

In Dialogen und Diskussionen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Italienischkenntnisse aktiv anzuwenden.

Egizia Sergio

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 18.01.23 | 10:00 – 11:30 h

2301321536 | Gerresheimer Straße 90

Egizia Sergio

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 19.04.23 | 10:00 – 11:30 h

2301322539 | Gerresheimer Straße 90

Italienisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Italienisch lernen A1.1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Italienisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

LB: "Dieci A1"

Egizia Sergio

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 20.03.23 | 09:00 – 14:00 h

2301321950 | Münsterstraße 304

Egizia Sergio

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 31.07.23 | 09:00 – 14:00 h

2301322945 | Münsterstraße 304

Italienisch Auffrischung und Konversation A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. 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.

Francesco Apuzzo

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 08.05.23 | 09:00 – 14:00 h

2301322947 | Münsterstraße 304

Japanisch A1

Japanisch Basiskurs A1.1

Online-Kurs:

Einstieg leicht gemacht

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Unser Japanisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Japanisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Dank unserer hochqualifizierten Sprachdozentin (aus Japan) und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg schnell und einfach.

LB: "Marugoto Starter A1"

Michiyo Sano

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 17.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2301321840 | Münsterstraße 304

Japanisch Basiskurs A1.2

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

LB: "Marugoto Starter A1"

Michiyo Sano

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2301322842 | Münsterstraße 304

Japanisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Japanisch lernen A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die japanische Sprache und Schrift kennen zu lernen. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grammatik, Führen einfacher Dialoge, Einführung in die Schrift. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Japanisch.

Michiyo Sano

5 Termine | EUR 248,00

Fr, ab 10.03.23 | 09:00 – 14:00 h

2301322990 | Münsterstraße 304

Auch interessant: "Japanische Küche" auf Seite 138

Niederländisch A1

Niederländisch Basiskurs A1.1 Spreek jij ook Nederlands?

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Unser Niederländisch-Basiskurs eignet 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 unserer hochqualifizierten Sprachdozentin und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen richtig Freude. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

LB: "Wat leuk! aktuell A1"

Gabriele Dahlhoff
10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 16.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321632 | Münsterstraße 304

Emilia van Liefland
10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 18.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321633 | Online

Dr. Anja van der Graaf
10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322631 | Münsterstraße 304

Niederländisch Basiskurs A1.2 Spreek jij ook Nederlands?

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Dieser Niederländisch-Basiskurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, die schon erste Kenntnisse in Niederländisch erworben haben und diese nun Schritt für Schritt vertiefen möchten. Der Alltag in den Niederlanden, erste Dialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. So gelingt der Einstieg einfach und schnell.

LB: "Wat leuk! aktuell A1"

Gabriele Dahlhoff
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321637 | Münsterstraße 304

Gabriele Dahlhoff
10 Termine | EUR 109,00
Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322634 | Münsterstraße 304

Emilia van Liefland
10 Termine | EUR 109,00
Mi, ab 19.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322633 | Online

Niederländisch A2

Niederländisch Grundkurs A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie können ein bisschen Niederländisch und lieben diese tolle Sprache, die dem Deutschen sehr ähnlich ist? Bei uns steht das Sprechen klar im Fokus: Frischen Sie jetzt Ihre Kenntnisse auf und bauen Sie Ihren Wortschatz und Ihre Fertigkeiten auf der Niveaustufe A2 weiter aus.

LB: "Wat leuk! aktuell A2"

Gabriele Dahlhoff
10 Termine | EUR 109,00
Mo, ab 16.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321639 | Münsterstraße 304

Niederländisch Grundkurs A2.3

LB: "Wat leuk! aktuell A2"

Gabriele Dahlhoff
10 Termine | EUR 109,00
Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322642 | Münsterstraße 304

Informationen zu den Niveau-Stufen finden Sie auf Seite 179

Niederländisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Niederländisch lernen A1 Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Niederländisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

LB: "Wat leuk! aktuell A1"

Gabriele Dahlhoff
5 Termine | EUR 248,00
Mo–Fr, ab 27.02.23 | 09:00 – 14:00 h
2301321966 | Münsterstraße 304

Emilia van Liefland
5 Termine (je 8 Ustd.) | EUR 310,00
Mo–Fr, ab 24.04.23 | 09:00 – 15:30 h
2301322965 | Münsterstraße 304

Gabriele Dahlhoff
5 Termine | EUR 248,00
Mo–Fr, ab 19.06.23 | 09:00 – 14:00 h
2301322968 | Münsterstraße 304

Niederländisch Auffrischung und Konversation A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie können schon ein bisschen Niederländisch und möchten diese Kenntnisse vor allem auf der sprachlichen Ebene weiter vertiefen? Frischen Sie jetzt Ihre Kenntnisse auf und bauen Sie Ihren Wortschatz und Ihre Fertigkeiten auf der Niveaustufe A2 weiter aus.

Emilia van Liefland
5 Termine | EUR 248,00
Mo–Fr, ab 08.05.23 | 09:00 – 14:00 h
2301322970 | Münsterstraße 304

Persisch A1

Persisch Basiskurs A1.1

Online-Kurs:
So verständigen Sie sich in Farsi
Unser Persisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Persisch erlernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Sie lernen den Grundaufbau der persischen Sprache mit ihrer Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen ein Gefühl für Besonderheiten der Sprache. Anhand der Lautschrift werden Sprachstrukturen erarbeitet und geübt.

Abolfasl Pahlevan
10 Termine | EUR 140,00
Mi, ab 18.01.23 | 19:40 – 21:10 h
2301321803 | Online

Abolfasl Pahlevan
10 Termine | EUR 140,00
Mi, ab 19.04.23 | 19:40 – 21:10 h
2301322822 | Online

Persisch A2

Persisch Grundkurs A2.1

Online-Kurs
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der persischen Sprache an. Anhand der Lautschrift erarbeiten Sie weitere Sprachstrukturen. Sie üben die Schriftsprache, erweitern Ihr Vokabular und lernen die wichtigsten Sprachbausteine (Schlüsselverben, Adjektive, Partikel), um sich in Alltagssituationen auf Persisch zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Abolfasl Pahlevan
10 Termine | EUR 140,00
Mi, ab 18.01.2023 | 18:00 – 19:30 h
2301321820 | Online

Abolfasl Pahlevan
10 Termine | EUR 140,00
Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322825 | Online

Entdecken Sie mehr: www.asg-bildungsforum.de



Persisch: Auffrischung und Konversation

Persisch Konversation B1

Farsi sprechen für Fortgeschrittene

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Im Konversationskurs unterhalten Sie sich über verschiedene Themen und verbessern so Ihre Ausdrucksfähigkeit. In Dialogen und Diskussionen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Persischkenntnisse aktiv anzuwenden.

Abolfasl Pahlevan

10 Termine | EUR 200,00

Di, ab 17.01.23 | 18:00 – 19:30 h

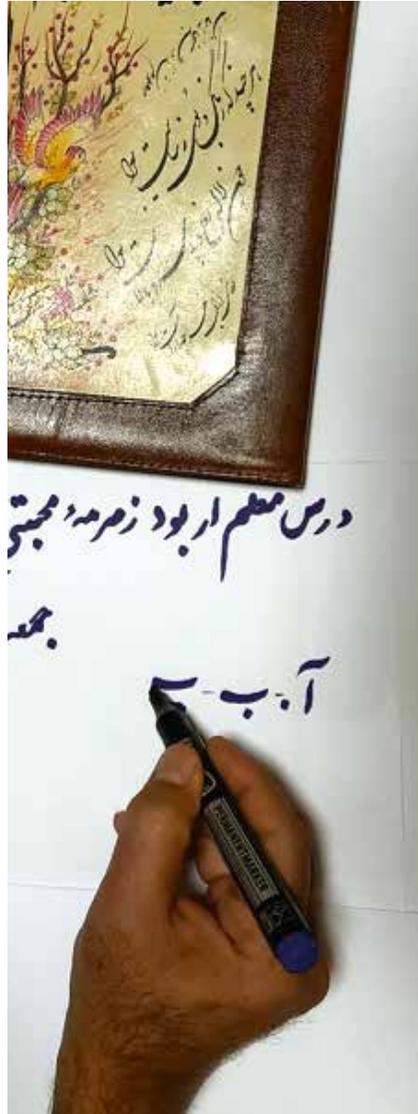
2301321824 | Münsterstraße 304

Abolfasl Pahlevan

10 Termine | EUR 200,00

Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2301322828 | Münsterstraße 304



Persisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Persisch lernen A1

Online-Kurs

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die persische Sprache und Schrift kennen zu lernen.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge, Einführung in die Schrift.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Persisch.

Homeira Ghaderi

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 06.02.23 | 09:00 – 14:30 h

2301321977 | Online

Homeira Ghaderi

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 03.07.23 | 09:00 – 14:30 h

2301322986 | Online

Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.
Sprechen Sie uns an.

Portugiesisch A1

Portugiesisch (Portugal) Basiskurs A1.1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Besonders für diejenigen, die schon Französisch oder Spanisch können, ist Portugiesisch keine schwere Sprache! In unserem Anfängerkurs lernen Sie systematisch und von Anfang an das europäische Portugiesisch. Sie lernen Portugiesisch zu verstehen und zu sprechen, um die Sprache im Alltag und auf Reisen anzuwenden.

LB: "Passaporte para Português"
A1/A2

Online-Kurs:

Marina Ribeiro da Silva Schreiber
10 Termine | EUR 109,00
Mi, ab 25.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321602 | Online

Rui Pedro Ferreira da Costa
10 Termine | EUR 109,00
Di, ab 18.04.23 | 18:30 – 20:00 h
2301322606 | Münsterstraße 304

Portugiesisch (Portugal) Basiskurs A1.2

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

LB: "Passaporte para Português"
A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 19.01.23 | 18:30 – 20:00 h
2301321605 | Münsterstraße 304

Online-Kurs:

Marina Ribeiro da Silva Schreiber
10 Termine | EUR 109,00
Mi, ab 19.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322608 | Online

Portugiesisch (Portugal) Basiskurs A1.3

LB: "Passaporte para Português"
A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 20.04.23 | 18:30 – 20:00 h
2301322612 | Münsterstraße 304

Rui Pedro Ferreira da Costa



Mein Name ist Rui Costa, ich bin 46 Jahre alt. Ich wurde in einer Stadt namens São João da Madeira geboren, etwa 30 km von Porto entfernt. Ich habe Jura studiert und bin seit etwa 15 Jahren Rechtsanwalt, gleichzeitig bin ich Rechtsprofessor an mehreren Institutionen. Ich bin verheiratet und habe einen Sohn namens Martin.

Ich bin vor ca. 5 Jahren nach Deutschland gekommen, ohne überhaupt Deutsch sprechen zu können. Dies habe ich in der ASG gelernt.

Hier in Deutschland arbeite ich als Verkäufer in einem Sportgeschäft, bin derzeit Teamleiter und unterrichte Portugiesisch bei der ASG.

Portugiesisch ist eine der wichtigsten und meistgesprochenen Sprachen der Welt und wird auf 5 Kontinenten in mehr als einem Dutzend Ländern gesprochen.

Portugiesisch A2

Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A2.2

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Sie eignen sich die Grundlagen der portugiesischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.
In einer netten Gruppe erweitern Sie durch Üben und Sprechen Ihre Portugiesischkenntnisse.

Marina Ribeiro da Silva Schreiber
10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 18.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321608 | Online

Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A2.3

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Marina Ribeiro da Silva Schreiber
10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322615 | Online

Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A2.3

LB: "Passaporte para Português
A1/A2"

Rui Pedro Ferreira da Costa
10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 18.01.23 | 18:30 – 20:00 h
2301321613 | Münsterstraße 304

Portugiesisch (Portugal) Grundkurs A2.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

LB: "Passaporte para Português
A1/A2"

Rui Pedro Ferreira da Costa
10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 19.04.23 | 18:30 – 20:00 h
2301322618 | Münsterstraße 304

Portugiesisch: Auffrischung und Konversation

Portugiesisch (Portugal) Auffrischung und Konversation B1

Online-Kurs: Português Avançado

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1.
Der perfekte Kurs, um Ihre Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und Ihre Portugiesischkenntnisse zu aktivieren.

Marina Ribeiro da Silva Schreiber
10 Termine | EUR 132,00

Di, ab 17.01.23 | 19:00 – 20:30 h
2301321617 | Online

Marina Ribeiro da Silva Schreiber
10 Termine | EUR 132,00

Di, ab 18.04.23 | 19:00 – 20:30 h
2301322620 | Online

Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.
Sprechen Sie uns an.

Portugiesisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt

Portugiesisch (Brasilien) lernen A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Portugiesisch für Brasilien lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

Voraussetzung: Niveaustufe A2/B1

Solenzara Marques Viglioni Tull

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 24.04.23 | 09:00 – 14:00 h

2301322950 | Münsterstraße 304



Portugiesisch für Kinder

Portugiesisch (Brasilien) als Herkunftssprache

Alphabetisierung, Lese- und Schreibkurs des Programms Sempre-Viva a Língua Portuguesa.

In einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre bauen die Kinder ihren Wortschatz aus und lernen, auf kommunikative und interaktive Weise die Grundgrammatik.

Kooperation: Deutsch-Brasilianische Gesellschaft (DBG),
Sektion Rhein-Ruhr

Für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren

Durch Spiele, Musik, Kurzgeschichten und Märchen werden die Kinder ermutigt, das Lesen zu üben, ihre ersten Wörter und Sätze zu produzieren und sie entdecken neue Aspekte der portugiesischsprachigen Kultur.

Mauricio Santos Virgens

10 Termine | EUR 135,00

Fr, ab 20.01.23 | 16:30 – 18:00 h

2301920005 | Gerresheimer Straße 90

Mauricio Santos Virgens

8 Termine | EUR 108,00

Fr, ab 21.04.23 | 16:30 – 18:00 h

2301920007 | Gerresheimer Straße 90

Für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren

Mittels moderner Lehrmethoden wird die Gruppe ermutigt, Konversation sowie Lesen und Schreiben zu üben, um so ihre Kenntnisse über die portugiesischsprachige Kultur zu erweitern.

Izabel Christina Diederichs Marques

10 Termine | EUR 135,00

Fr, ab 20.01.23 | 16:30 – 18:00 h

2301920006 | Gerresheimer Straße 90

Izabel Christina Diederichs Marques

8 Termine | EUR 108,00

Fr, ab 21.04.23 | 16:30 – 18:00 h

2301920008 | Gerresheimer Straße 90

Rumänisch

Rumänisch Basiskurs A1.1

Von Anfang an Rumänisch lernen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Unser Rumänisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Rumänisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund. Reise- und Restaurantvokabular werden eingeübt.

LB: "Cu succes! A1 –
Rumänisch für Anfänger"

Dan Ursulescu
10 Termine | EUR 109,00
Mi, ab 25.01.23 | 10:00 – 11:30 h
2301323860 | Münsterstraße 304

Dan Ursulescu
10 Termine | EUR 109,00
Mi, ab 19.04.23 | 10:00 – 11:30 h
2301323861 | Münsterstraße 304

Rumänisch:

Bildungsurlaub – Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Rumänisch lernen A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben erste Grundlagen in Rumänisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

LB: "Cu succes! A1 –
Rumänisch für Anfänger"

Dan Ursulescu
4 Termine (je 8 Ustd.) | EUR 248,00
Mo–Do, ab 03.04.23 | 09:00 – 15:30 h
2301322996 | Münsterstraße 304

Dan Ursulescu
5 Termine | EUR 310,00
Mo–Fr, ab 26.06.23 | 09:00 – 15:30 h
2301322998 | Münsterstraße 304

Russisch A1

Reise in die russische Sprache und Kultur A1

Kompaktkurs am Wochenende

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs bietet die Möglichkeit, die russische Kultur durch die Sprache, Musik, Küche und Geographie kennenzulernen. Grundstrategien zum Sprechen, Schreiben, Lesen und Hörverstehen werden gefördert und elementare Grammatik wird anhand handlungsorientierter Aufgaben zum Alltag vermittelt. Die Dozentin kommt aus Russland, ist ausgebildete Lehrerin für Russisch und Englisch und Lehrbuchautorin.

Maria Botvinnik
2 Termine | EUR 79,00
Fr, 03.03.23 | 16:00 – 19:15 h
Sa, 04.03.23 | 09:00 – 16:00 h
2301321755 | Münsterstraße 304

2 Termine | EUR 79,00
Fr, 12.05.23 | 16:00 – 19:15 h
Sa, 13.05.23 | 09:00 – 16:00 h
2301321756 | Münsterstraße 304

Russisch für Anfänger A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Grundstrategien zum Sprechen, Schreiben, Lesen und Hörverstehen der russischen Sprache werden gefördert und die elementare Grammatik wird anhand handlungsorientierter Aufgaben zum Alltag vermittelt. Die russische Kultur steht dabei im Vordergrund.

LB: Lehrbuch "Otlitschno!"

Maria Botvinnik
10 Termine | EUR 109,00
Di, ab 17.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321745 | Münsterstraße 304

Russisch für Anfänger A1.2

LB: Lehrbuch "Otlitschno!"

Maria Botvinnik
10 Termine | EUR 109,00
Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321746 | Münsterstraße 304

Viele unserer Dozentinnen / Dozenten sind Muttersprachlerinnen / Muttersprachler, sie können die sprachlichen Feinheiten in besonderer Weise vermitteln.

Russisch: Auffrischung und Konversation

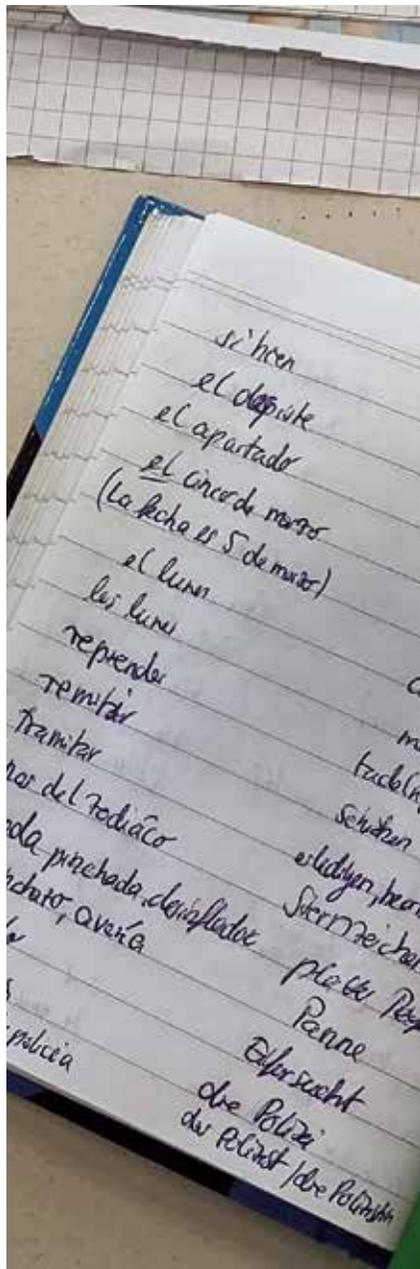
Russisch Auffrischung und Konversation A2

Online-Kurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mündliche und schriftliche Vorkenntnisse haben und sie auffrischen und fördern möchten. Dabei steht die Entwicklung kommunikativer Kompetenz im Sprechen im Vordergrund.

Maria Botvinnik
10 Termine | EUR 132,00
Di, ab 17.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321750 | Online

Maria Botvinnik
10 Termine | EUR 132,00
Di, ab 18.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321751 | Online



Spanisch A1

Urlaub in Spanien – Reisewortschatz A1.1

Reiselustige lernen innerhalb eines Tages praktisches Vokabular für ihren Urlaub.

Sie erfahren, wie Sie in der Landessprache einen Ausflug buchen, etwas bestellen oder nach dem Weg fragen. Natürlich erhalten Sie auch Gelegenheit das Gelernte anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Marta Sendino
1 Termin | EUR 29,00
Sa, 18.03.23 | 10:30 – 14:45 h
2301321409 | Münsterstraße 304

Spanisch Basiskurs A1.1

Von Anfang an Spanisch lernen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Unser Spanisch-Basiskurs eignet 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.

LB: "Con gusto nuevo A1"

Marta Sendino
10 Termine | EUR 109,00
Mo, ab 16.01.23 | 11:00 – 12:30 h
2301321403 | Münsterstraße 304

Natalia Celia Vich Redondo
10 Termine | EUR 109,00
Do, ab 19.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321407 | Münsterstraße 304

Narcisa Mägdefrau
10 Termine | EUR 109,00
Fr, ab 21.04.23 | 09:30 – 11:00 h
2301322405 | Münsterstraße 304

Irina Roldan Calbo
10 Termine | EUR 109,00
Di, ab 18.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322403 | Münsterstraße 304

Online-Kurs:

Carina Peters
10 Termine | EUR 109,00
Mi, ab 18.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321405 | Online

Informationen zu den Niveau-Stufen finden Sie auf Seite 179

Spanisch Basiskurs A1.2

Von Anfang an Spanisch lernen

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Sie haben schon erste Kenntnisse im Spanischen erworben und möchten nun weiter lernen? Dieser Spanisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Spanisch lernen möchten und bisher wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln werden vertieft.

LB: "Con gusto nuevo A1"

Larissa Blatzheim

10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 18.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321412 | Münsterstraße 304

Natalia Celia Vich Redondo

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321415 | Münsterstraße 304

Marta Sendino

10 Termine | EUR 109,00

Mo, ab 17.04.23 | 11:00 – 12:30 h
2301322407 | Münsterstraße 304

Natalia Celia Vich Redondo

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 20.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322411 | Münsterstraße 304

Online-Kurs:

Carina Peters

10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322409 | Online

Spanisch Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie haben erste Erfolge im Spanischen gefeiert und möchten nun weiterlernen? Gerne erweitern Sie Ihre Basiskenntnisse und vertiefen Vokal- und grammatikalische Strukturen, um noch sicherer im Spanischen zu kommunizieren.

LB: "Con gusto nuevo A1"

Irina Roldan Calbo

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 17.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321420 | Münsterstraße 304

Larissa Blatzheim

10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322414 | Münsterstraße 304

Natalia Celia Vich Redondo

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322417 | Münsterstraße 304

Online-Kurs:

Marta Sendino

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 17.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321424 | Online

Spanisch Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie haben schon einige Redewendungen, Vokabeln und grammatikalische Strukturen erlernt und wollen dieses vertiefen. Vom Basis-Niveau entwickeln Sie sich auf das Aufbau-Kurs-Niveau hin: Wir unterstützen gerne dabei!

LB: Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1"

Irina Roldan Calbo

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321427 | Münsterstraße 304

Irina Roldan Calbo

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322422 | Münsterstraße 304

Online-Kurs:

Carina Peters

10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 18.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321430 | Online

Online-Kurs:

Marta Sendino

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 18.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322426 | Online

Spanisch A2

Spanisch Grundkurs A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie haben das Anfänger-Niveau erfolgreich verlassen und möchten Ihre Spanischkenntnisse weiter vertiefen und ausbauen. In verschiedenen Situationen werden sie sprachfähig und machen sich gut verständlich.

LB: Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2"

Irina Roldan Calbo

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322430 | Münsterstraße 304

Online-Kurs

LB: "Con gusto nuevo A1"

Carina Peters

10 Termine | EUR 109,00

Mi, ab 19.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322433 | Online

Spanisch Grundkurs A2.2

Comunicarse en español para la vida cotidiana

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie eignen sich die Grundlagen der spanischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A2-Niveau

LB: "Con gusto nuevo A2"

Maria Freisen

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 19.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321437 | Münsterstraße 304

Maria Freisen

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 20.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322440 | Münsterstraße 304

Spanisch Grundkurs A2.2

Kombi-Kurs

Aprende español sin salir de casa

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

LB: "Con gusto nuevo A2"

Marta Sendino

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321434 | Online und

Münsterstraße 304

Spanisch Grundkurs A2.3

Kombi-Kurs

Aprende español sin salir de casa

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. In der Gruppe lernen und sich treffen und trotzdem die Vorteile des Online-Unterrichts nutzen: das geht in unseren Hybrid-Kursen.

Bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse weiter aus, um noch sprachfähiger und richtiger zu kommunizieren.

LB: "Con gusto nuevo A2"

Marta Sendino

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322437 | Online und

Münsterstraße 304

Spanisch B1

Spanisch Aufbaukurs B1.1

Online-Kurs:

Comunicarse en español

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Im Online-Kurs können Sie in in lockerer Atmosphäre und von zu Hause aus die nächsten Kenntnisse Spanisch erwerben. Gehen Sie weiter systematisch vor und gehen Sie die nächsten Sprach-Lern-Schritte.

Voraussetzung: A2-Niveau

LB: "Con gusto nuevo B1"

Maria Itarte

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 16.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321441 | Online

Maria Itarte

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322443 | Online

Spanisch Aufbaukurs B1.3

Español para estudiantes avanzados

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Sie erweitern Ihre Spanischkenntnisse, um verschiedene Situationen auf Spanisch sprachlich gut zu meistern. Ziel ist die praktische Anwendung Ihrer erworbenen Sprachkenntnisse.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

LB: "Con gusto nuevo B1"

Elke Kaiser

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 16.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321444 | Münsterstraße 304

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 18.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321448 | Münsterstraße 304

Spanisch Aufbaukurs B1.4

Español para estudiantes avanzados

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Sie sprechen bereits gut spanisch und meistern viele Situationen auf Spanisch. Ziel ist nun, die praktische Anwendung Ihrer erworbenen Sprachkenntnisse zu vertiefen und zu verfeinern.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

LB: "Con gusto nuevo B1"

Elke Kaiser

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322446 | Münsterstraße 304

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 19.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322449 | Münsterstraße 304

Voraussetzung: B1-Niveau

LB: "Con gusto B1"

Elke Kaiser

10 Termine | EUR 132,00

Di, ab 17.01.23 | 17:30 – 19:00 h
2301321452 | Münsterstraße 304

Elke Kaiser

10 Termine | EUR 132,00

Di, ab 18.04.23 | 17:30 – 19:00 h
2301322454 | Münsterstraße 304

Spanisch: Auffrischung und Konversation

Spanisch Konversation A1

Online-Kurs:

Spanisch sprechen – einfach

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie möchten Alltagsgespräche auf Spanisch führen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Basiskenntnissen, die in einer lockeren Atmosphäre vor allem gerne und viel Spanisch sprechen möchten. Nebenbei werden die Vokabeln und die Grammatik der Niveaustufe A1 aufgefrischt.

Carina Peters

10 Termine | EUR 132,00

Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321465 | Online

Carina Peters

10 Termine | EUR 132,00

Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322467 | Online

Spanisch Konversation A2/B1

Aprende a hablar sin barreras

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1. Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

Mariolis Garcia

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 18.01.23 | 09:45 – 11:15 h
2301321471 | Münsterstraße 304

Mariolis Garcia

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 19.04.23 | 09:45 – 11:15 h
2301322472 | Münsterstraße 304

Online-Kurs

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 16.01.23 | 17:45 – 19:15 h
2301321468 | Online

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 17.04.23 | 17:45 – 19:15 h
2301322470 | Online

Spanisch Auffrischung B1

Hablar hasta por codos Intermedio

Intensive Sprechpraxis, Wortschatz-übungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen. Tauschen Sie sich in einer lockeren Atmosphäre aus und bringen Sie Ihr Spanisch wieder in Schwung.

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 18.01.23 | 11:30 – 13:00 h

2301321462 | Gerresheimer Straße 90

Maria Freisen

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 19.04.23 | 11:30 – 13:00 h

2301322465 | Gerresheimer Straße 90

Spanisch Konversation B1

Hablando sobre la cultura hispana Intermedio

Sie lieben die spanischsprachige Kultur und ihre Menschen? Im Konversationskurs unterhalten Sie sich über verschiedene Themen und verbessern so Ihre Ausdrucksfähigkeit.

In Dialogen und Diskussionen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Spanischkenntnisse aktiv anzuwenden.

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 18.01.23 | 19:30 – 21:00 h

2301321483 | Gerresheimer Straße 90

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 19.04.23 | 19:30 – 21:00 h

2301322485 | Gerresheimer Straße 90

Spanisch Konversation B1/B2

Hablando se aprende más Intermedio

Sie sprechen aktiv und wiederholen Vokabeln und grammatikalische Strukturen bei der Diskussion über aktuelle und herausfordernde Themen.

Teresa Rodriguez Fuentes

10 Termine | EUR 145,00

Mo, ab 16.01.23 | 19:30 – 21:00 h

2301321485 | Gerresheimer Straße 90

Mariolis Garcia

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 18.01.23 | 11:15 – 12:45 h

2301321487 | Münsterstraße 304

Teresa Rodriguez Fuentes

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 17.04.23 | 19:30 – 21:00 h

2301322487 | Gerresheimer Straße 90

Mariolis Garcia

10 Termine | EUR 132,00

Mi, ab 19.04.23 | 11:15 – 12:45 h

2301322490 | Münsterstraße 304

Online-Kurs

Cristina Bevilacqua-Kaysers

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 16.01.23 | 19:45 – 21:15 h

2301321480 | Online

Marta Sendino

10 Termine | EUR 132,00

Di, ab 17.01.23 | 18:00 – 19:30 h

2301321476 | Online

Cristina Bevilacqua-Kaysers

10 Termine | EUR 132,00

Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 21:15 h

2301322481 | Online

Marta Sendino

10 Termine | EUR 132,00

Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h

2301322478 | Online

Auch interessant: Spanisch in der Praxis:

"Städtereise: Kuba – von West nach Ost" auf Seite 152

Spanisch Konversation B2

Hablando sobre la cultura hispana Intermedio

Sie haben bereits eine hohe Sprachfähigkeit im Spanischen erreicht und genießen es, sich auf Spanisch auszutauschen. Dabei diskutieren Sie gerne in der Gruppe verschiedenste Themen und Ansichten.

Claudia Berdermann
10 Termine | EUR 132,00
Di, ab 17.01.23 | 17:00 – 18:30 h
2301321473 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Berdermann
10 Termine | EUR 132,00
Di, ab 18.04.23 | 17:00 – 18:30 h
2301322475 | Gerresheimer Straße 90

Spanisch Konversation am Sonntag B2

Perfecciona tu español

Für Fortgeschrittene.

Anhand komplexer Texte erweitern Sie Ihren Wortschatz und perfektionieren Ihre Ausdrucksfähigkeit. Sie tauschen sich auf Spanisch aus und diskutieren über aktuelle und anspruchsvolle Themen.

Claudia Berdermann
3 Termine | EUR 108,00
So, ab 22.01.23 | 09:30 – 12:30 h
2301321495 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Berdermann
3 Termine | EUR 108,00
So, ab 23.04.23 | 09:30 – 12:30 h
2301322498 | Gerresheimer Straße 90

Spanisch Konversation B2/C1

Perfecciona tu español

Für Fortgeschrittene.

Anhand komplexer Texte erweitern Sie Ihren Wortschatz und perfektionieren Ihre Ausdrucksfähigkeit. Sie tauschen sich auf Spanisch aus und diskutieren über aktuelle und anspruchsvolle Themen.

Maria Jesus Sanchez-Fernandez
10 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 16.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321490 | Gerresheimer Straße 90

Maria Jesus Sanchez-Fernandez
10 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 16.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321493 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Berdermann
10 Termine | EUR 132,00
Di, ab 17.01.23 | 18:30 – 20:00 h
2301321489 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Berdermann
10 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 17.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322494 | Gerresheimer Straße 90

Maria Jesus Sanchez-Fernandez
10 Termine | EUR 132,00
Mo, ab 17.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322496 | Gerresheimer Straße 90

Claudia Berdermann
10 Termine | EUR 132,00
Di, ab 18.04.23 | 18:30 – 20:00 h
2301322492 | Gerresheimer Straße 90

Spanisch: Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Spanisch lernen A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für Anfängerinnen und Anfänger, die von Grund auf systematisch Spanisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

LB: "Con gusto nuevo A1"

Marta Sendino
5 Termine | EUR 248,00
Mo–Fr, ab 27.02.23 | 09:00 – 14:00 h
2301321940 | Münsterstraße 304

Marta Sendino
5 Termine | EUR 248,00
Mo–Fr, ab 24.07.23 | 09:00 – 14:00 h
2301322933 | Münsterstraße 304

Spanisch lernen A1.2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Für Anfängerinnen und Anfänger, die schon erste Spanischkenntnisse erfolgreich erlernt und die die nächsten Schritte zu einer sicheren Sprachbeherrschung machen möchten. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erlernen neue Vokabeln, Redewendungen und Grammatik.

LB: "Con gusto nuevo A1"

Marta Sendino
5 Termine | EUR 248,00
Mo–Fr, ab 06.03.23 | 09:00 – 14:00 h
2301321943 | 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
5 Termine | EUR 248,00
Mo–Fr, ab 17.04.23 | 09:00 – 14:00 h
2301322936 | Münsterstraße 304

Türkisch A1

Türkisch Basiskurs A1.1 Einstieg leicht gemacht

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Unser Türkisch-Basiskurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, die Schritt für Schritt Türkisch lernen möchten und bisher keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Alltagsdialoge und Basisvokabeln stehen dabei im Vordergrund.

Dank unserer hochqualifizierten Sprachdozentin (aus der Türkei) und dem Austausch mit Gleichgesinnten macht das Lernen Freude. So gelingt der Einstieg schnell und einfach.

LB: "Kolay gelsin! neu A1/A2"

Eda Maciazka

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 19.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321705 | Münsterstraße 304

Türkisch Basiskurs A1.2 Einstieg leicht gemacht

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Sie haben schon erste Schritte im Sprachunterricht Türkisch gemacht und wollen diesen Weg nun konsequent weiter verfolgen. Weitere Vokabeln, grammatikalische Strukturen und Dialoge werden eingeübt.

LB: "Kolay gelsin! neu A1/A2"

Eda Maciazka

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 17.01.23 | 18:00 – 19:30 h
2301321708 | Münsterstraße 304

Eda Maciazka

10 Termine | EUR 109,00

Do, ab 20.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322707 | Münsterstraße 304

Türkisch Basiskurs A1.3 Einstieg leicht gemacht

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen.

Weiter gehts im Türkisch-Unterricht: Das Üben von Dialogen, Vokabeln und weiteren Alltagsthemen führt zu weiterer Sprachsicherheit und macht im Austausch mit Gleichgesinnten noch mehr Spaß!

LB: "Kolay gelsin! neu A1/A2"

Eda Maciazka

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 18.04.23 | 18:00 – 19:30 h
2301322711 | Münsterstraße 304

Türkisch A2

Türkisch Grundkurs A2.2 Türkçe konus

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie eignen sich die Grundlagen der türkischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Im Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben die Aussprache und den Satzbau.

LB: "Kolay gelsin! neu A1/A2"

Eda Maciazka

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 17.01.23 | 19:45 – 21:15 h
2301321712 | Münsterstraße 304

Eda Maciazka

10 Termine | EUR 109,00

Di, ab 18.04.23 | 19:45 – 21:15 h
2301322715 | Münsterstraße 304

Türkisch:

Bildungsurlaub – Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Türkisch lernen A1 Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Türkisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Eda Maciazka

5 Termine | EUR 248,00

Mo–Fr, ab 08.05.23 | 09:00 – 14:00 h
2301322983 | Münsterstraße 304

Integrationskurse BAMF

Diese Maßnahmen werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Im Sprachkurs lernen Sie die deutsche Sprache bis zum Niveau B1. Das bedeutet, Sie können sich im Alltag zu-rechtfinden und sprachlich selbständig handeln. Der Sprachkurs schließt mit dem "Deutsch-Test für Zuwanderer" ab.

Im Orientierungskurs erfahren Sie, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind, Sie erhalten Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Der Kurs schließt mit dem Test "Leben in Deutschland" ab.

Sie müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen und sich persönlich anmelden.

Alle Niveaustufen starten einmal pro Monat. Den genauen Termin erfahren Sie bei der Anmeldung

Persönliche Anmeldung

Münsterstraße 304
40470 Düsseldorf

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

Kostenlose Einstufung und Beratung

Münsterstraße 304
40470 Düsseldorf

Do: 15:00 – 16:30 Uhr

Rather Familienzentrum®
Rather Kreuzweg 43,
40472 Düsseldorf

Mi: 13:45 – 15:15 Uhr

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 Sie gebührenfrei; im Einzelfall, d. h. bei eigenem Einkommen, fallen Gebühren an. Die B2-Kurse umfassen 400 UE (Unterrichtseinheiten) oder mit Brückenelement 500 UE. C1-Kurse umfassen 400 UE.

Neben der Grammatik lernen Sie vor allem den Wortschatz, der für den Beruf benötigt wird. Die Kurse schließen mit der DTB-B2-Prüfung bzw. DTB-C1-Prüfung ab.

Bücher werden Ihnen zur Verfügung gestellt. B2-Kurse werden sozialpädagogisch begleitet.

Unsere aktuellen Kurse finden Sie unter: www.asg-bildungsforum.de/deufoev

oder im Kursnet unter:
<https://kursnet-finden.arbeitsagentur.de>

Persönliche Anmeldung

4 Wochen vor Kursbeginn

Gerresheimer Straße 90
Empfang

Kostenlose Einstufung

Di: 13:30 Uhr
Letzte Testausgabe: 13:50 Uhr

Für Rückfragen kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail.

Telefon: 0211 1740-174

E-Mail: deufoev@asg-bildungsforum.de

ASG Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik und Gesellschaftsbildung e. V.

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

Stand: 1. Dezember 2021

Geltungsbereich:

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmenden an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

Anmeldung:

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen. Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung oder die bei uns erhältlichen Anmeldeformulare.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern:

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchengemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

Online-Anmeldung:

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons "kostenpflichtige Bestellung" geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab.

Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

Zahlungsweise:

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschrift-einzug.

Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschrift-einzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

SEPA-Lastschrift-einzug:

Das Lastschrift-einzugsverfahren 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 Lastschrift-einzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigen Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

Banküberweisung:

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

Ratenzahlung:

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

Widerrufsrecht:

Sie haben ein zweiwöchiges Widerrufsrecht. Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten.

Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Mahnverfahren:

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 3,00 Euro und für eine weitere Mahnung 6,00 Euro.

Erstattung:

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Kursrücktritt / -abmeldung:

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen.

Unabhängig vom gesetzlichen Widerrufsrecht gewähren wir eine Rücktrittsfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen.

Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

Ermäßigungen / Erstattungen:

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmenden sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmenden, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

Teilnahmeentgelte:

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) umfasst 45 Minuten. Eine Zeitstunde (Zstd.) umfasst 60 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsöglichkeit 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 entsprechendem 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.

Datenschutzinformationspflichten

Verantwortlicher:

**ASG Arbeitsgemeinschaft
Sozialpädagogik und
Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

E-Mail: info@asg-bildungsforum.de

Betrieblicher Datenschutz:

Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik
und Gesellschaftsbildung

Gerresheimer Straße 90,
40233 Düsseldorf

E-Mail: datenschutz@asg-bildungsforum.de

Datenkategorien:

Im Rahmen des Anmeldeprozesses können Ihre Stammdaten (Vor-/Nachname, Anschrift, Kontaktdaten) abgefragt werden. Zusätzlich können vor und während der Veranstaltung weitere Daten wie z. B. Ihr Geburtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Foto-, Ton und Videoaufnahmen von Ihnen verarbeitet werden.

Die Abfrage Ihrer personenbezogenen Daten kann abhängig vom Veranstaltungsformat variieren und wird durch entsprechende Pflicht- und optionale Angaben im Anmeldeverfahren kenntlich gemacht.

Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung:

Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz)

- zur Durchführung eines Vertrags bzw. Vorvertrags gem. § 6 Abs. 1 c) KDG,
- zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten gem. § 6 Abs. 1 g) KDG, um die jeweilige Veranstaltung organisieren und durchführen zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere rechtlichen Pflichten insbesondere im Bereich des Handels-, Steuer- und Zuwendungsrechts erfüllen zu können.
- Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter) oder Hinweise zu Publikationen sowie Einladungen zu unseren Veranstaltungen, zur Aufnahmen, Verarbeitung, Veröffentlichung von Foto-, Ton- und Videoaufnahmen von Ihnen oder weiterer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben.
- Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder um die Sicherheit unserer Gebäude zu gewährleisten (z. B. durch Zugangskontrollen), aber auch zur internen Kommunikation und zu sonstigen Verwaltungszwecken.

Darüber hinaus schreiben wir Sie ggf. nach Teilnahme an unserer Veranstaltung per E-Mail an und bitten um Ihr Feedback. Dieses werten wir anonym aus, um unsere Veranstaltungen qualitativ und organisatorisch zu verbessern.

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von Bankverbindung, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der internen EDV-Abteilung betreut.

Weitergabe an Dritte:

Eine Weitergabe Ihrer Angaben an Dritte erfolgt nur auf gesetzlicher Grundlage bzw. auf Basis Ihrer ausdrücklichen Einwilligung und erfolgt nicht zu Werbezwecken.

Sollte die Verarbeitung auf Basis einer gemeinsamen Verantwortung gemäß § 28 KDG erfolgen, werden die Verantwortlichkeiten mit den Kooperations-/Vertragspartnern vertraglich geregelt und die Betroffenen rechtzeitig und transparent darüber informiert.

Geplante

Datenübermittlung an Drittstaaten:

Grundsätzlich wird keine Datenübermittlung an Drittländer vorgenommen. Sollte jedoch eine Datenübermittlung (z. B. im Zusammenhang mit bestimmten Online-Videokonferenzen) in Länder außerhalb der EU bzw. des EWR erfolgen, wird diese gegenüber dem Betroffenen rechtzeitig offengelegt.

Aufbewahrungsfristen / Regelfristen für die Löschung der Daten:

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungsfristen und -pflichten erlassen. Nach Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht. Sofern Daten hiervon nicht berührt sind, werden sie gelöscht oder anonymisiert, wenn die im Rahmen dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecke wegfallen. Sofern diese Datenschutzerklärung keine anderen, abweichenden Bestimmungen hinsichtlich der Speicherung von Daten enthält, werden die von uns erhobenen Daten von uns so lange gespeichert, wie sie für die vorstehenden Zwecke erforderlich sind.

Automatisierte

Entscheidungsfindung oder Profiling:

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

Ihre Rechte als betroffene Person nach §§ 17 bis 25 KDG:

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten. Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Auch können Sie unter bestimmten Umständen eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen, Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen oder ihr Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

Widerrufsrecht bei Einwilligung, § 8 Abs. 6 KDG:

Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird dadurch nicht berührt. In diesem Fall endet für uns die weitere Nutzung Ihrer Daten.

Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde:

Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ) – Körperschaft des öffentlichen Rechts, Brackeler Hellweg 144, 44291 Dortmund

Telefon: 0231 138985-0,

E-Mail: info@kdsz.de

www.katholisches-datenschutzzentrum.de

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter www.asg-bildungsforum.de im Bereich Datenschutzerklärung

Bequem online anmelden:
www.asg-bildungsforum.de



Anmeldekarte

Kursnummer	Kursbeginn (TT.MM.JJ)	
2 3		J N
2 3		

Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen und Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

Bitte in **DRUCKBUCHSTABEN** ausfüllen. Bitte **Ä, Ö, Ü** sowie **ß** verwenden.

Vorname	Geburts tag (TT/MM/JJ)
Familienname	Geschlecht (M W)
Straße und Hausnummer	
Postleitzahl	Ort
Telefon tagsüber	
E-Mail	

Bitte beachten Sie bei **ELTERN-KIND-KURSEN** die jeweiligen Ausschreibungstexte.

Vorname Kind 1	Geburts tag (TT/MM/JJ)	Geschlecht (M W)
Vorname Kind 2	Geburts tag (TT/MM/JJ)	Geschlecht (M W)
Familienname (falls abweichend)		

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt.

Datum / Unterschrift

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz: ASG-Bildungsforum, Gerresheimer Str. 90, 40233 Düsseldorf // Gläubiger Identifikationsnummer: DE49ZZZ00000559844 | Mandatsreferenz wird separat erteilt.

Name des Kontoinhabers
Vorname des Kontoinhabers
Geldinstitut
BIC
IBAN

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige das ASG-Bildungsforum, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ASG-Bildungsforum auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum / Unterschrift

Bitte beachten Sie vor Ihrer Anmeldung die Teilnehmerhinweise und -bedingungen in unserem Veranstaltungsprogramm. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden bei Verlegung oder Ausfall von Veranstaltungen benachrichtigt.

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90

40233 Düsseldorf

Telefon 0211 1740-0

Fax 0211 1740-222

www.asg-bildungsforum.de

Ihre Daten werden elektronische gespeichert
und nur für interne Zwecke verwendet.

Bankverbindung ASG-Bildungsforum

Stadtsparkasse Düsseldorf

ASG-Bildungsforum

Postfach 10 13 51

40004 Düsseldorf

Bildungswerk (BDF)

IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06

BIC: DUSSEDDXXX

Familienbildung (SDF)

IBAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64

BIC: DUSSEDDXXX