

Vorwort

Herzlich willkommen!

Liebe Freundinnen und Freunde der ASG,

mit viel Freude haben wir im Laufe des letzten Halbjahres gesehen, wie Sie trotz der notwendigen Einschränkungen und Beschwerden unser Programm wieder angenommen haben. Insbesondere die neuen digitalen Formate haben große Resonanz gefunden und Ihr Interesse hat uns Mut gemacht, sie entsprechend weiter auszubauen und auf Dauer zusätzlich zu etablieren.

Aber ebenso durften wir erfahren, wie wichtig die persönliche Begegnung bleibt. Bildung ist für uns nicht nur Vermittlung von Wissen, Kenntnissen und Fähigkeiten, sondern passiert in der sozialen Interaktion, die digital unterstützt und optimiert, aber nicht ersetzt werden kann.

Umfangreiche Hygiene- und Schutzmaßnahmen unsererseits konnten leider nicht verhindern, dass wir seit November wieder viele Kurse und Veranstaltungen unterbrechen und absagen mussten. Die vom Gesetzgeber trotz der allgemein schwierigen Lage zugelassenen Ausnahmen bei den Bildungsurlauben, Qualifizierungs-, Integrations-, Sprach- und Eltern-Kind-Kursen verdeutlichen jedoch die gesellschaftliche Relevanz der Erwachsenen- und Familienbildung.

Gerade die Bildung ist der Ort, an dem die Menschen ihrer Selbstverantwortung gerecht werden und unter Abwägung der Umstände verantwortungsvoll entscheiden.

Wir sind daher sehr stolz darauf, dass trotz vieler Unsicherheiten für das erste Halbjahr 2021 wieder ein umfangreiches und vielfältiges Programmangebot zusammengestellt werden konnte. Das ist in erster Linie der Ausdauer, Kreativität und Flexibilität aller Mitarbeitenden in diesen herausfordernden Zeiten zu verdanken.

Auf Ihre Anmeldungen freuen wir uns. Sie gehen kein Risiko ein! Abgerechnet wird erst, wenn die Kurse wirklich starten, und selbstverständlich werden gezahlte Gebühren bei covidbedingten Ausfällen auf Wunsch entsprechend gutgeschrieben oder zurückgezahlt. Ebenso selbstverständlich ist für uns weiterhin die sorgfältige Beachtung der jeweils geltenden Schutzmaßnahmen und Hygienevorgaben an allen ASG-Standorten.

Unsere Homepage www.asg-bildungsforum.de informiert Sie immer über den aktuellen Stand. Sie finden dort viele weitere Hinweise und Veranstaltungsangebote, die im Jahresverlauf – oft in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern – zusätzlich zum Programmheft entstehen.

Unser Programmheft haben wir wieder mit selbst erstellten Fotos, diesmal unter dem Thema „Farben der Stadt“, illustriert. Die Vielfalt der Motive spiegelt ein wenig die Vielfalt unseres Programms.

Im Namen des gesamten ASG-Teams grüße ich Sie herzlich und wünsche uns allen neue hoffnungsvolle Perspektiven im Jahr 2021!

Ludger Greulich,
Vorstandsvorsitzender



Inhalt



Berufs- und Arbeitsleben

Beruf	10
▪ Kommunikation / Rhetorik	10
▪ Softskills	11
▪ Stressbewältigung	13
Bildungsurlaub	14
Computer und EDV	16
▪ EDV-Schulungen	16
▪ Internet	17
▪ Office-Programme	18
▪ 10-Finger-Tastschreiben	21
Erziehung und Soziales	22
▪ Kindertagespflege	22
▪ Soziale Arbeitsfelder	30
▪ Kursleitung	31
▪ Offener Ganzttag	33

Familie und Generationen

Ehevorbereitung	36
Ehe und Partnerschaft	36
Geburt	39
Eltern-Kind-Kurse	41
▪ Spielgruppen: Pikler und Co.	41
▪ Interkulturell	48
▪ Spielgruppe zum Mitwachsen	50
▪ Bewegung	52
▪ Musik	57
▪ Kreativität	60
Elterncafés und offene Treffs	63
Für Eltern: Erziehungsfragen	64
Für Eltern: Gesundheitsthemen	70
Kinder und Jugendliche	71
Senioren / Denkraum 50plus	71

Gesellschaftsbildung

Gesellschaft und Soziales	74
Medienwerkstatt	75

Gesundheit, Kochen und Sport

Kochen und Ernährung	78
▪ Basiswissen	78
▪ Internationale Küche	80
▪ Singles, Paare und mehr... ..	82
▪ Spezialitäten	83
▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich	85
Gesundheitswissen	87
Entspannung / Yoga	88
▪ Innere Balance	88
▪ Meditation	90
▪ Yoga	92
Sport / Bewegung / Tanz	100
▪ Pilates	100
▪ Body Fit	104
▪ Body-Styling	108
▪ Functional Training	110
▪ Gymnastik ab 50	112
▪ Wirbelsäulen- / Rückengymnastik	114
▪ Spezielles	116
▪ Tanz	119
▪ Ballett	120
▪ Lehrschwimmen	121
▪ Aquafitness / Wassergymnastik	122

Glauben und Leben

Philosophie und Existenzfragen	130
▪ Wesentlich werden!	132
Religion und Spiritualität	134
▪ Interreligiöser Dialog	134
▪ Kirche – Dialog 2.0	135

Kunst, Kultur und Kreativität

Exkursionen	138
Kunsthandwerk	139
Literatur / Schreibwerkstatt	140
Musik(machen)	143
Nähen / Textiles Gestalten	146
Zeichnen und Malen	152
▪ Freie Meisterklasse 2021/22	156

Sprachen und Integration

Arabisch	160
Englisch	162
Französisch	177
Hebräisch	181
Italienisch	183
Kurdish	186
Neugriechisch	186
Niederländisch	189
Persisch	192
Portugiesisch	194
Schwedisch	197
Spanisch	198
Türkisch	207
Sprachkurse für Kinder und Jugendliche	208
Deutsch / Integration	210
▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)	211

Kontakt Impressum	6
Öffnungszeiten	7
AGB	212
Datenschutz	216
Anmeldekarte	221

Kontakt

Impressum

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

Vorstand:
Ludger Greulich, Dipl.-Theol., Dipl.-Kfm.

Leitung Familienbildungsstätte:
Petra Budde, Dipl. Soz.-Päd.

Auflage des Programmhefts:
16.000

Druck:
parzeller print & media GmbH & Co. KG

Gestaltung / Layout:
Philipp Steuerwald

Bildthema „Farben der Stadt“:
Sarah Lüttgen-Karimi, Philipp Steuerwald

Unser Programmheft haben wir mit selbst erstellten Fotos, diesmal unter dem Thema „Farben der Stadt“, illustriert. Die Vielfalt der Motive spiegelt die Vielfalt unseres Programms wider.

Titelbild:
Hornet am K20 von Sarah Morris

Erscheinungsdatum:
Dezember 2020

Kurszugehörigkeit:
BDF = ASG-Bildungswerk
SDF = ASG-Familienbildungsstätte

Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001



Öffnungszeiten

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

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

Montag – Donnerstag: 08:30 – 17:15 Uhr
Freitag: 08:30 – 14:00 Uhr

Sprachenzentrum

Münsterstraße 304
40470 Düsseldorf

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

Beratung Fremdsprachen:
Montag – Donnerstag: 08:30 – 17:15 Uhr
Freitag: 08:30 – 14:00 Uhr

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

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

Gerne beraten wir Sie nach
Terminvereinbarung auch außerhalb
dieser Zeiten.

Bankverbindung

ASG-Bildungsforum
Stadtparkasse Düsseldorf

Bildungswerk (BDF)

IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06
BIC: DUSSEDDXXX

Familienbildung (SDF)

IBAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64
BIC: DUSSEDDXXX

Schriftliche Anmeldung

ASG-Bildungsforum
Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

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

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



Übersicht

Beruf	10	
▪ Kommunikation / Rhetorik	10	
▪ Softskills	11	
▪ Stressbewältigung	13	
Bildungsurlaub	14	
		Computer und EDV
		▪ EDV-Schulungen
		▪ Internet
		▪ Office-Programme
		▪ 10-Finger-Tastschreiben
		Erziehung und Soziales
		▪ Kindertagespflege
		▪ Soziale Arbeitsfelder
		▪ Kursleitung
		▪ Offener Ganzttag

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

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

Beruf

▪ Kommunikation / Rhetorik

Kommunikationsgrundlagen Modul 1

Einstieg und Wiedereinstieg

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

Jens Grzeskowiak, Dipl.-Ökonom
4x 3 Ustd. | EUR 79,00

Start:

Mo 07.06.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr
BDF **23010001** | Gerresheimer Straße 90

Anleitung zur wirkungsvollen Rede Für Berufsalltag und Familienleben

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

Jens Grzeskowiak, Dipl.-Ökonom
2x 8 Ustd. | EUR 102,00
Sa, So 24.04.2021 | 09:00 – 16:30 Uhr
BDF **23010017** | Gerresheimer Straße 90

Humorvoller Einstieg in alltägliche Wortgefechte

Schlagfertigkeit für Beruf und Alltag

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

Jens Grzeskowiak, Dipl.-Ökonom
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 27.02.2021 | 09:00 – 16:30 Uhr
BDF **23010018** | 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. Fesselnde Beispiele bleiben in Erinnerung. Dieser Workshop vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse zu einem adäquaten Storytelling und macht Sie vertraut mit den wichtigsten Techniken.

Karen Hempel
1x 8 Ustd. | EUR 170,00
Sa 08.05.2021 | 09:30 – 17:00 Uhr
BDF **23010003** | Gerresheimer Straße 90

▪ Softskills

Mehr Ausdruck und Kraft für Ihre persönliche Präsenz Überzeugend!

Bildungsurlaub

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

Jens Grzeskowiak, Dipl.-Ökonom
5x 7 Ustd. | EUR 290,00
Mo–Fr 08.03.2021 | 09:00 – 15:00 Uhr
BDF **23B10005** | Gerresheimer Straße 90

Assessmentcenter Modul 1: Grundlagen

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

Torsten Poppek,
Dipl. Sozialwissenschaftler
2x 8 Ustd. | EUR 260,00
Sa, So 13.03.2021 | 09:00 – 16:30 Uhr
BDF **24010010** | Gerresheimer Straße 90

Assessmentcenter Modul 2: Führungskräfte

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

Torsten Poppek,
Dipl. Sozialwissenschaftler
2x 8 Ustd. | EUR 260,00
Sa, So 15.05.2021 | 09:00 – 16:30 Uhr
BDF **24010011** | Gerresheimer Straße 90

Verantwortungsvoll und sicher Entscheidungen treffen Entscheidungstechniken Bildungsurlaub

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

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

Sabine Neugebauer, Dipl.-Psych.
5x 7 Ustd. | EUR 290,00
Mo–Fr 19.04.2021 | 09:00 – 15:15 Uhr
BDF **24B10007** | Gerresheimer Straße 90

Praktische Strategien zur bewussten persönlichen Lebensgestaltung

Lebens- und Karriereplanung Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

In diesem reflexionsintensiven Seminar geht es um die Standortbestimmung und Perspektiventwicklung mit Schwerpunkt auf dem beruflichen Werdegang.

Anhand von Einzelübungen sowie moderierten Auseinandersetzungen in der Gruppe werden Ziele und individuelle Stärken identifiziert. In Einzel- und Gruppenarbeit wird darüber nachgedacht, wie diese in einen mittelfristigen Handlungsplan übersetzt werden.

Torsten Poppek,
Dipl. Sozialwissenschaftler
5x 7 Ustd. | EUR 290,00

Mo–Fr 03.05.2021 | 09:00 – 15:15 Uhr
BDF **24B10005** | Gerresheimer Straße 90

Art of Voice

Die Kunst der Stimme

Ihr persönliches Stimmpektrum steht im Mittelpunkt dieses Praxisseminars. Anhand Ihres Stimmporträts ergeben sich viele unterschiedliche und individuelle Trainings-schwerpunkte.

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 am konkreten Trainieren mitzubringen.

Karen Hempel
2x 8 Ustd. | EUR 270,00

Sa, So 20.03.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF **23010024** | Gerresheimer Straße 90

▪ Stressbewältigung

Stressmanagement – Work-Life-Balance

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Das sogenannte Burnout-Syndrom kann jeden treffen. Dieses Seminar thematisiert die Entstehung und Vorbeugung von Burnouts und zeigt, wie man wieder zur inneren Balance findet, die eigenen Akkus auflädt und mit seinen Ressourcen besser haushält. Es bietet Tipps und Anregungen zur Stressbewältigung und zum sinnvollen Zeitmanagement. Es werden Methoden vermittelt, wie eigenes Verhalten, eigene Denkweisen und Eigenverantwortung reflektiert und ggf. geändert werden können.

Torsten Poppek,
Dipl. Sozialwissenschaftler
5x 7 Ustd. | EUR 290,00

Mo–Fr 15.03.2021 | 09:00 – 15:15 Uhr
BDF **23B10003** | 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. Die eigene Resilienzfähigkeit kann trainiert werden!

Monika Kuhmann
1x 8 Ustd. | EUR 52,00

Sa 27.03.2021 | 09:30 – 17:00 Uhr
BDF **24010026** | Gerresheimer Straße 90

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

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Beruf

▪ Mehr Ausdruck und Kraft für Ihre persönliche Präsenz	11
▪ Verantwortungsvoll und sicher Entscheidungen treffen	11
▪ Praktische Strategien zur bewussten persönlichen Lebensgestaltung	12
▪ Stressmanagement – Work-Life-Balance	13

Computer & EDV

▪ PC-Praxis – Computereinsatz im Alltag	16
▪ Excel: Tabellenkalkulation – Grundkurs	19
▪ Word: Textverarbeitung – Grundkurs	20
▪ 10-Finger-Tastschreiben am Computer	21

Sprachen und Integration

▪ Arabisch: Konversation für Anfänger A1	161	▪ Niederländisch für Anfänger A1	192
▪ Englisch für Anfänger A1.1	175	▪ Persisch für Anfänger A1	194
▪ Basic English A1.2	175	▪ Portugiesisch (Portugal) für Anfänger A1	197
▪ Brush up your English: Conversation and Grammar A2	176	▪ Portugiesisch (Brasilien) für Anfänger A1	197
▪ Brush up your English: Conversation B1	176	▪ Schwedisch für Anfänger A1	197
▪ Getting to YES – Effective Negotiations B2/C1	176	▪ Spanisch für Anfänger A1	206
▪ Französisch: Auffrischung und Konversation B1	180	▪ Spanisch: Auffrischung und Konversation A1	206
▪ Hebräisch für Anfänger A1	182	▪ Spanisch: Perfeccionamiento B1/B2	206
▪ Kurdisch für Anfänger A1	186	▪ Spanisch: Gramática y conversación para expertos B2	206
▪ Neugriechisch für Anfänger A1	188		

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

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

Bitte informieren Sie Ihren Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vorab.

Weitere Informationen unter Telefon 0211 1740-0.

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

Computer und EDV

▪ EDV-Schulungen

PC-Kurs-Kompass

Kostenlose individuelle Beratung bei der Auswahl von Kursen im PC-Bereich, telefonische Anmeldung erbeten.

Gerd Wanders

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr

BDF **33010015** | Gerresheimer Straße 90

Maus- und Tastatur-Training

Arbeit mit der Tastatur: Tastenfelder, Funktions- und Sondertasten / Arbeit mit der Maus: gezieltes Bewegen der Maus, Maustasten (Ziehen, Klick, Doppelklick, Drag & Drop) / Fenster- und Menütechnik in Windows

1x 4 Ustd. | EUR 40,00

Di 19.01.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010016** | Gerresheimer Straße 90

Do 25.03.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010017** | Gerresheimer Straße 90

PC-Praxis – Computereinsatz im Alltag

Aufbau und Funktionsweise eines Computers / Windows-Grundlagen: Arbeit mit Maus und Tastatur, Fenster- und Menütechnik / Einführung in die Arbeit mit Standardprogrammen: Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel)

5x 4 Ustd. | EUR 150,00

Mi 27.01.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010018** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Mo–Mi, Fr 08.02.2021 | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **33010019** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 150,00

Fr 12.03.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

Sa 13.03.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 14.03.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33010020** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Mo–Do 14.06.2021 | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **33010021** | Gerresheimer Straße 90

PC-Praxis – Computereinsatz im Alltag

Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Arbeitsweise und Aufbau eines Computers: Bildschirm, Maus und Tastatur / Wechsel-Speichermedien: Festplatte, USB-Stick, SD-Karte / Zubehör: Drucker, Modem / Start eines Rechners, Besonderheiten beim Laptop / Arbeit mit der Tastatur: Tastenfelder, Sondertasten, Arbeit mit der Maus: Bewegen der Maus, Maustasten (Ziehen, Klick, Doppelklick, Drag & Drop) / Fenster und Menütechnik, Einführung in die Arbeit mit Apps: Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel), Präsentationsgrafik (PowerPoint)

5x 8 Ustd. | EUR 300,00

Mo–Fr 26.04.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21B10003** | Gerresheimer Straße 90

Computer-ABC (nicht nur) für Senioren – Schritt für Schritt fit am PC

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

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Mo–Do 01.02.2021 | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **33010001** | Gerresheimer Straße 90.

Mo–Do 12.04.2021 | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **33010002** | Gerresheimer Straße 90

Mo–Do 17.05.2021 | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **33010003** | Gerresheimer Straße 90

▪ Internet

Internet-Schnupperkurs – mit viel Spaß ins World Wide Web

Internet-Technik - ein kurzer Überblick / Bedienung des Browsers / gezieltes Surfen im Internet: interessante, informative und unterhaltsame Seiten des World Wide Web / Informationen suchen und finden

1x 4 Ustd. | EUR 40,00

Mo 08.02.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010014** | Gerresheimer Straße 90

Mit eBay am Computer clever kaufen und verkaufen

Wie funktioniert eBay? Artikel-Kategorien und Spezialseiten / gezielte Artikelsuche auf der Internetseite von eBay / Artikel preiswert kaufen und teuer verkaufen / Ersterigerung und Sofortkauf / erfolgsträchtige Biet-Strategien und automatisches Bieten (Biet-Agent) / den richtigen Startpreis finden / das eBay-Bewertungssystem / Chancen, Risiken und Sicherheit / ein eBay-Konto einrichten

1x 4 Ustd. | EUR 40,00

Mi 24.03.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010004** | Gerresheimer Straße 90

Mo 17.05.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010005** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

▪ Office-Programme

Windows 10 Kurzeinführung

Das aktuelle Betriebssystem auf Laptop und PC heißt Windows 10.

Dieser Abend soll Ihnen einen Überblick über den Stand der Technik dieses Betriebssystems geben: Wie sieht Windows aus? Welche Neuerungen gibt es? Was muss ich beachten, wenn ich das System benutzen möchte?

Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend beantwortet.

1x 4 Ustd. | EUR 40,00

Do 21.01.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010026** | Gerresheimer Straße 90

Mi 03.03.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010027** | Gerresheimer Straße 90

Outlook: Informations- und Datenmanagement

Aufbau und grundlegende Bedienung des Programms / Outlook einrichten und individuell anpassen (E-Mail-Konten und weitere Dienste) / Posteingang (E-Mails verfassen, versenden, empfangen und organisieren) / Kalenderverwaltung (Termine, Ereignisse und Besprechungen) / Kontaktverwaltung / Aufgabenorganisation / Notizen / Datenarchivierung

2x 6 Ustd. | EUR 108,00

Sa 27.02.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

So 28.02.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **21010006** | Gerresheimer Straße 90

PowerPoint: Wirkungsvolle Präsentationen erstellen

Allgemeine Präsentationsgrundlagen: Aufbau, Gestaltung und Durchführung einer Präsentation / Konzeption und Einsatz von Folienvorlagen / Diagrammtypen / Zeichenhilfen / ClipArts, Einbinden von Fremdgrafiken / Spezialeffekte.

2x 8 Ustd. | EUR 120,00

Sa 19.06.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 20.06.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21010007** | Gerresheimer Straße 90

Excel: Tabellenkalkulation – Grundkurs

Grundlagen der Bedienung / Tabellen erstellen, bearbeiten, speichern und öffnen / absolute und relative Zellbezüge / Druckoptionen / Funktionen und Formeln / Diagramme und Diagrammtypen

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Mo–Do 25.01.2021 | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **33010006** | Gerresheimer Straße 90

5x 4 Ustd. | EUR 150,00

Do 28.01.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010007** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 150,00

Fr 05.02.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

Sa 06.02.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 07.02.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33010008** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Mo–Do 19.04.2021 | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **33010010** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 150,00

Fr 07.05.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

Sa 08.05.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 09.05.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33010009** | Gerresheimer Straße 90

5x 4 Ustd. | EUR 150,00

Di 18.05.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010011** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Mo–Do 31.05.2021 | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **33010012** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 150,00

Fr 25.06.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

Sa 26.06.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 27.06.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33010013** | Gerresheimer Straße 90

Excel: Tabellenkalkulation – Grundkurs

Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Grundlagen der Bedienung / Tabellen erstellen, bearbeiten, speichern und öffnen / absolute und relative Zellbezüge / Druckoptionen / einfache und komplexe Funktionen und Formeln / übersichtliche Formatierung von Tabellen / Diagramme und Diagrammtypen.

5x 8 Ustd. | EUR 300,00

Mo–Fr 01.03.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21B10001** | Gerresheimer Straße 90

Mo–Fr 07.06.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21B10002** | Gerresheimer Straße 90

Excel: Tabellenkalkulation – Aufbaukurs

Arbeiten mit Datenbanken / Pivot-Tabellen / Analyse mit Zielwertsuche und Solver, Szenario-Manager / kurzer Einblick in die Möglichkeiten der Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA).

Voraussetzung: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

5x 4 Ustd. | EUR 200,00

Di 13.04.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **21010001** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 200,00

Fr 14.05.2021 | 18:00 – 16:00 Uhr

Sa 15.05.2021 | 18:00 – 16:00 Uhr

So 16.05.2021 | 18:00 – 16:00 Uhr

BDF **21010002** | Gerresheimer Straße 90

Excel Workshop: Erstellen von Geschäftsgrafiken

Tabellen / Diagramme und Diagrammtypen / der Diagramm-Assistent / Diagramme variieren und beschriften / Grafiken in Tabellen und Diagramme einbinden.

1x 5 Ustd. | EUR 50,00

Mo 01.03.2021 | 18:00 – 21:45 Uhr

BDF **21010004** | Gerresheimer Straße 90

Excel Workshop: Pivot-Tabellen Office 2019

Pivot-Tabellen erstellen und bearbeiten / Formatierung von Pivot-Tabellen und Zahlenwerten / Berichtsfilter und Datenschnitt / Pivot-Diagramme.

1x 5 Ustd. | EUR 50,00

Mo 22.03.2021 | 18:00 – 21:45 Uhr

BDF **21010005** | Gerresheimer Straße 90

Excel Workshop: Funktionen und Formeln

Funktionskategorien: Logik, Matrix, Statistik, Datum und Zeit, Mathematik und Finanzmathematik Aufbau und Anwendung: Syntax, verschachtelte Funktionen, Formeln in einfachen und komplexen Berechnungen zur Problemlösung.

1x 5 Ustd. | EUR 50,00

Mi 23.06.2021 | 18:00 – 21:45 Uhr

BDF **21010003** | Gerresheimer Straße 90

Word: Textverarbeitung – Grundkurs

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

5x 4 Ustd. | EUR 150,00

Di 26.01.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010028** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Di–Fr 16.02.2021 | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **33010029** | Gerresheimer Straße 90

5x 4 Ustd. | EUR 150,00

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010031** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 180,00

Fr 16.04.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

Sa 17.04.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 18.04.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33010030** | Gerresheimer Straße 90

Word: Textverarbeitung – Grundkurs

Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt. Bildschirmaufbau / Dokumentenansichten / Texte und Seiten gestalten (Zeichen- und Absatzformate, Seiten einrichten) / Dokumentvorlagen / Tabellen / Kopf- und Fußzeilen / AutoText und AutoKorrektur / Rechtschreibprüfung und Silbentrennung / Formatvorlagen / Serienbriefe.

5x 8 Ustd. | EUR 300,00

Mo–Fr 15.03.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21B10005** | Gerresheimer Straße 90

Word: Textverarbeitung – Aufbaukurs

Dokumentvorlagen und Formatvorlagen / Gliederung / Index und Verzeichnisse / Fußnoten und Anmerkungen / Serienbriefe / Makroaufzeichnung / Grafiken einfügen und bearbeiten.

Voraussetzung: Word-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

20 Ustd. | EUR 150,00

Fr 04.06.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

Sa 05.06.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 06.06.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21010008** | Gerresheimer Straße 90

▪ 10-Finger-Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben am Computer

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

5x 4 Ustd. | EUR 150,00

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33010022** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 150,00

Fr 23.04.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

Sa 24.04.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 25.04.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33010025** | Gerresheimer Straße 90

Fr 11.06.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

Sa 12.06.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 13.06.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33010023** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Mo–Do 21.06.2021 | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **33010024** | Gerresheimer Straße 90

Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt. Erarbeitung des Tastenfeldes: Buchstaben / Satzzeichen / Ziffern und Sonderzeichen / Einführung in die Briefgestaltung / Steigerung der Schreibgeschwindigkeit

5x 8 Ustd. | EUR 300,00

Mo–Fr 22.03.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21B10004** | Gerresheimer Straße 90

Schülerkurs in den Ferien

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

4x 5 Ustd. | EUR 73,00

Mo–Do 29.03.2021 | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **92010038** | Gerresheimer Straße 90

Erziehung und Soziales

▪ Kindertagespflege

Kindeswohlgefährdung – erkennen, beurteilen und sinnvoll handeln

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

Kerstin Härtel, Dipl.-Soz.-Päd.

1x 8 Ustd. | EUR 35,00

Sa 20.02.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25011001** | Rather Kreuzweg 43

Daniela Daemen,
System. Beraterin u. Supervisorin
1x 8 Ustd. | EUR 35,00

Sa 20.03.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25011006** | Gerresheimer Straße 90

Kerstin Härtel, Dipl.-Soz.-Päd.

1x 8 Ustd. | EUR 35,00

Sa 24.04.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25011002** | Rather Kreuzweg 43

Daniela Daemen,
System. Beraterin u. Supervisorin
2x 4 Ustd. | EUR 35,00

Di 11.05.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

Di 18.05.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **25011007** | Gerresheimer Straße 90

Kerstin Härtel, Dipl.-Soz.-Päd.

1x 8 Ustd. | EUR 35,00

Sa 12.06.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25011003** | Rather Kreuzweg 43

Kindeswohlgefährdung – erkennen, beurteilen und sinnvoll handeln

Online-Veranstaltung

Ines Kremens,
Systemische Familienberaterin
2x 4 Ustd. | EUR 35,00

Di 12.01.2021 | 19:00 – 22:00 Uhr

Mi 13.01.2021 | 19:00 – 22:00 Uhr

SDF **25011004** | Online (via Zoom)

Di 20.04.2021 | 19:00 – 22:00 Uhr

Mi 21.04.2021 | 19:00 – 22:00 Uhr

SDF **25011005** | Online (via Zoom)

Spiel- und Entwicklungsräume gestalten

Spielräume sind Entwicklungsräume für Kinder. Das Seminar bietet aktuelle Erkenntnisse aus der Spielforschung und verbindet sie mit viel Praxis rund um das Thema Gestaltung von Spiel- und Entwicklungsräumen, wie sich mit einfachen und alltäglichen Mitteln entwicklungsförderliche, sichere und kindgerechte Räume in der Kindertagespflege und Familie gestalten lassen.

Daniela Weyers, Dipl.-Soz.-Päd.

1x 8 Ustd. | EUR 52,00

Sa 16.01.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25011018** | Gerresheimer Straße 90

Elternkontakt in schwierigen Situationen

In Krisensituationen ist es im Sinne des Kindeswohls wichtig, dass der Kontakt zwischen Eltern und Tagesmutter/-vater aufrechterhalten und gestaltet wird. Das Seminar bietet anhand von Fallbeispielen und Übungen Praxiswissen und erweitert die Sicherheit in der Kindertagespflege.

Ines Kremens,
Systemische Familienberaterin
1x 8 Ustd. | EUR 52,00

Sa 23.01.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25011014** | Gerresheimer Straße 90

Bildungsdokumentation in der Kindertagespflege

Die Bildungsdokumentation bekommt als Qualitätsmerkmal in der Kindertagespflege immer mehr Bedeutung. Das Seminar vertieft dieses Thema um die rechtlichen Grundlagen, stellt für die Kindertagespflege geeignete Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren vor, reflektiert eigene Erfahrungen der Teilnehmenden und erarbeitet Möglichkeiten zur Umsetzung der Erkenntnisse in die eigene berufliche Praxis und zum Einbeziehen der Eltern.

Vanessa Groth,
Erzieherin, Sozialpädagogin
1x 6 Ustd. | EUR 39,00

Sa 30.01.2021 | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF **25015002** | Stürzelberger Straße 33

Vanessa Groth,
Erzieherin, Sozialpädagogin
2x 3 Ustd. | EUR 39,00

Di 13.04.2021 | 18:00 – 20:30 Uhr

Di 20.04.2021 | 18:00 – 20:30 Uhr

SDF **25011023** | Gerresheimer Straße 90



Kindergesundheit – Ecksteine gesunder seelischer Entwicklung im Kindesalter

Online-Veranstaltung via Zoom

Der Fortbildungstag führt in die Salutogenese der frühen Kindheit ein: Was heißt „Gesundheit“? Wie kann die Entstehung von Gesundheit in der Kindertagespflege gefördert werden? Wie kann bereits im Säuglings- und Kleinkindalter der Grundstein für eine gesunde und glückliche Persönlichkeit gelegt werden? Anhand von Alltagssituationen aus der Tagespflege zeigt das Seminar konkrete Schritte zu einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept.

Sandra Conrad, Dipl.-Soz.-Päd.,
Heilpraktikerin, Kinder- und
Jugendlichepsychotherapeutin
2x 3 Ustd. | EUR 39,00

Do 18.02.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr

Do 25.02.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr
SDF **25011019** | Online (via Zoom)

Kinder stärken – Entwicklung von Resilienz fördern

Online-Veranstaltung via Zoom

Kinder in ihrem Selbstvertrauen und ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken, schafft wesentliche Voraussetzungen für die Fähigkeit zur Selbstständigkeit, das Aushalten von Misserfolg, den Umgang mit Konflikten. Das Seminar gibt Tageseltern und Eltern Anregung, wie Kinder in ihrer Resilienz gestärkt werden können.

Sandra Conrad, Dipl.-Soz.-Päd.,
Heilpraktikerin, Kinder- und
Jugendlichepsychotherapeutin
2x 3 Ustd. | EUR 39,00

Do 04.03.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr

Do 11.03.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr
SDF **25011011** | Online (via Zoom)

Veränderungen für die Kindertagespflege nach dem neuen KiBiz

Online-Veranstaltung via Zoom

Das Kinderbildungsgesetz des Landes NRW (KiBiz) gilt seit dem 01.08.2020 in einer neuen Fassung mit zahlreichen Konsequenzen für die Kindertagespflege. Das Seminar bietet aktuelle Informationen zur veränderten Gesetzeslage.

Klaudia Schouten, Dipl.-Pädagogin
1x 3 Ustd. | EUR 26,00

Do 04.03.2021 | 18:30 – 20:45 Uhr
SDF **25011026** | Online (via Zoom)

Typisch Mädchen, typisch Junge – was davon ist anerzogen?

Online-Veranstaltung via Zoom

Typisch Mädchen – typisch Junge: Was beeinflusst die Entwicklung der Kinder zum Jungen oder zum Mädchen? Was ist angeboren, was wird erworben, welche Rolle spielen die erwachsenen Vorbilder? Mit Impulsvortrag, Methoden des kompetenzorientierten Lernens und selbstreflektorisches Elementen gehen wir den Fragen nach, wie Jungen und Mädchen in ihrer individuellen Entwicklung begleitet werden können und eine pädagogische Arbeit zwischen Gender-Mainstream und Rollenfestlegungen gelingen kann.

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

Viktoria Herzfeld,
Dipl.-Soz.-Wiss., Sexualtherapeutin
1x 3 Ustd. | EUR 19,50

Di 16.03.2021 | 19:00 – 21:15 Uhr
SDF **25011021** | Online (via Zoom)

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

Kinder haben die Fähigkeit, Bindung aufzubauen. Die Forschung kennt neben den Temperamentsfaktoren beim Kind die Feinfühligkeit der Bezugsperson als eine Grundlage für die Qualität der Bindung. Auf diesen Erfahrungen werden in der Regel lebenslang Beziehungen aufgebaut oder vermieden. In diesem Seminar geht es um Bindung als Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Kindes und für seine anhaltende Lust und Mut zur Entdeckung der Welt.

Christiane Schiller,
System. Familien-Sozialtherapeutin
2x 4 Ustd. | EUR 52,00

Do 18.03.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

Do 25.03.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **25011020** | Gerresheimer Straße 90

Alltagsintegrierte Sprachförderung in der Kindertagespflege

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

Kerstin Grigat,
Dipl.-Sprachheilpädagogin
1x 8 Ustd. | EUR 52,00

Sa 20.03.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25011013** | Gerresheimer Straße 90

Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen – oder wie lernen Kinder, was sie nicht dürfen?

Online-Veranstaltung via Zoom

Kleine Kinder sind wunderbare Egoisten, die Welt ist für sie da! Kinder zu erziehen bedeutet, ihnen zu zeigen, wie sie mit anderen zurecht kommen können, zu erkennen, welche Folgen ihr Tun für andere hat. Manchmal müssen sie auch zu ihrer eigenen Sicherheit geschützt werden. Das regt ihren Protest an und führt mitunter zu schwierigen Erziehungssituationen. Das Seminar zeigt an Alltagssituationen Zusammenhänge und feinfühlig und kreative Lösungen.

Klaudia Schouten, Dipl.-Pädagogin
1x 3 Ustd. | EUR 26,00
Do 25.03.2021 | 18:30 – 20:45 Uhr
SDF **25011027** | Online (via Zoom)

Sexualentwicklung – Umgang mit Nähe und Distanz

Online-Veranstaltung via Zoom

Gibt es eine frühkindliche Sexualität? Wann beginnt diese? Wie grenzt sie sich von der Sexualität der Jugendlichen und Erwachsenen ab? Welche Bereiche gehören dazu? Wie können wir Kinder positiv begleiten? Wie wirkt sich abwehrende oder vermeidende Haltung auf das Kind aus? Es geht in der pädagogischen Begleitung um ein feines Ausbalancieren von Nähe und Distanz.

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

Viktoria Herzfeld,
Dipl.-Soz.-Wiss., Sexualtherapeutin
1x 3 Ustd. | EUR 19,50
Di 13.04.2021 | 19:00 – 21:15 Uhr
SDF **25011022** | Online (via Zoom)

Die Bedeutung der achtsamen Pflege

In der Pädagogik Emmi Piklers wird der Pflege von Säuglingen und Kleinkindern eine entscheidende Rolle beigemessen. Die beziehungsvoll gestaltete Pflegesituation trägt dazu bei, Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Das Seminar vermittelt einen Einblick in die Pädagogik Emmi Piklers und entwickelt Hilfen zur Umsetzung in die eigene Praxis, auch im Umgang mit älteren Kindern. Es werden Ideen vorgestellt, Eltern in dieses pädagogische Verständnis einzubinden.

Silvia Blume-Bernhardt
9 Ustd. | EUR 58,50
Fr 16.04.2021 | 18:30 – 20:45 Uhr
Sa 17.04.2021 | 09:30 – 14:00 Uhr
SDF **25011030** | Gerresheimer Straße 90

Partizipation – ein Thema für die Erziehung in der Kindertagespflege

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

Ines Kremens,
Systemische Familienberaterin
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 17.04.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25011015** | Gerresheimer Straße 90

Montessori-Pädagogik – von gestern? Oder immer noch aktuell?

In der Montessori Pädagogik wird der pädagogische Alltag konsequent vom Kind aus konzipiert. Jedes Kind wird in seiner Persönlichkeit respektiert und achtsam auf seinem Entwicklungsweg begleitet. Kinder lernen in einer „vorbereiteten Umgebung“ nach ihren persönlichen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Interessen. Das Seminar vermittelt wesentliche Inhalte der Montessori Pädagogik, gibt Einblick in die Materialien, Anregungen für die Umsetzung in das pädagogische Konzept und den praktischen Alltag der Kindertagespflege.

Gabriele Deckelburg
14 Ustd. | EUR 91,00
Start Sa 17.04.2021 | 09:30 – 14:00 Uhr
SDF **25011029** | Rather Kreuzweg 43

Mit Musik zur Ruhe kommen Entspannungsspiele in der Kindertagespflege

Kinder werden oft mit Reizen überflutet. Deshalb wird es immer wichtiger, Oasen der Ruhe zu schaffen und Kindern Geborgenheit zu vermitteln. Das Seminar bietet Anregungen, wie Ruhepausen im Alltag 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. Dieser Kurs stärkt die Erziehungskompetenz und ist offen für alle pädagogischen Fachkräfte, interessierte Eltern und Pflegeeltern.

Karin Erfurth, Dipl.-Soz.-Päd.
1x 6 Ustd. | EUR 39,00
Sa 24.04.2021 | 10:00 – 15:00 Uhr
SDF **25015003** | Am Mönchgraben 47



Souverän bleiben in Konfliktgesprächen mit Eltern

Wertschätzend und klar heikle Themen mit Eltern anzusprechen, ist oft nicht so einfach. In diesem Seminar geht es um folgende Themen: Wirkung von verbalen und nonverbalen Signalen auf den Gesprächspartner, Techniken zur Kommunikation im Alltag, die Rolle von Beziehung in der Kommunikation, Handwerkszeug für eine klare, eindeutige und zugewandte Kommunikation. Dies wird in praktischen Übungen erprobt.

Daniela Weyers, Dipl.-Soz.-Päd.
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 24.04.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25011016** | Gerresheimer Straße 90

Umgang mit chronisch kranken Kindern

Online-Veranstaltung via Zoom

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

Sandra Conrad, Dipl.-Soz.-Päd.,
Heilpraktikerin, Kinder- und
Jugendlichepsychotherapeutin
2x 3 Ustd. | EUR 39,00
Do 06.05.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr
Do 20.05.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr
SDF **25011012** | Online (via Zoom)

Wir suchen laufend neue Kursleiter*innen:
www.asg-bildungsforum.de/jobs

Die Sinne ganzheitlich fördern

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

Kathrin Mantke,
staatl. anerkannte Ergotherapeutin
9 Ustd. | EUR 58,50
Sa 08.05.2021 | 09:30 – 14:00 Uhr
Do 27.05.2021 | 19:00 – 21:15 Uhr
SDF **25011024** | Gerresheimer Straße 90

Großtagespflege: Souverän bleiben in Teamkonflikten

Tagespflege im Team zu organisieren, dazu gehört eine gute Planung. Vieles muss abgestimmt werden: die Organisation des Alltags, die Aufteilung der Aufgaben, das Zusammenwirken der pädagogischen Vorstellungen und das Prinzip der persönlichen Zuordnung des Kindes zu „seiner“ Kindertagespflegeperson. Darin steckt potentiell Konfliktstoff. Lösungsorientiert und spielerisch werden in diesem Seminar Strategien entwickelt, trotzdem souverän zu bleiben. Die Fortbildung richtet sich vor allem an Teamleitungen in der Großtagespflege.

Daniela Weyers, Dipl.-Soz.-Päd.
1x 8 Ustd. | EUR 52,00
Sa 29.05.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25011017** | Gerresheimer Straße 90

Mathe ist doch (kein) Babykram

Wie Kleinkinder ihre mathematischen Fähigkeiten schulen

Sammeln, sortieren, ordnen – kleine Kinder lieben dieses Spiel und erforschen und erarbeiten sich damit die Grundbegriffe der Mathematik. Das Seminar gibt theoretische und praktische Impulse für fortgeschrittene Tagesmütter/-väter, wie Bildungsangebote in der Kindertagespflege kreativ umgesetzt werden können. Dieser Kurs stärkt die Erziehungskompetenz und ist offen für alle pädagogischen Fachkräfte, interessierte Eltern und Pflegeeltern.

Klaudia Schouten, Dipl.-Pädagogin
1x 6 Ustd. | EUR 39,00
Sa 19.06.2021 | 09:30 – 14:00 Uhr
SDF **25015004** | Hülsmeierstraße 28

Neue Kraftquellen entdecken

Entspannung und Achtsamkeit in der Kindertagespflege

Entspannung, zur Ruhe kommen, die innere Balance herstellen und sich etwas Gutes tun – das kann auch in einem hektischen Berufsalltag wie in der Kindertagespflege möglich sein. Wie erkenne ich konkrete Signale bei Überbelastung und finde zu meiner Handlungskraft zurück?

In diesem Workshop legen wir den Fokus auf die innere Achtsamkeit und begeben uns durch aufmerksames Spüren und in uns Hineinfühlen in den direkten Bezug zu unseren inneren Ressourcen.

Übungselemente aus verschiedenen Entspannungstechniken kombiniert mit leicht anwendbaren Atemübungen helfen uns dabei, unmittelbar zu entschleunigen und bei Bedarf kleine Inseln der Entspannung in unseren Alltag einfließen zu lassen.

Masoumeh Shokri-Helten
1x 5 Ustd. | EUR 29,00
Sa 20.03.2021 | 10:00 – 14:30 Uhr
SDF **66011881** | Gerresheimer Straße 90

Ernährungswissen ganz praktisch

Kochworkshop in Theorie und Praxis

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

Ursula Bolhuis
1x 6 Ustd. | EUR 35,00
Sa 19.06.2021 | 10:00 – 14:30 Uhr
SDF **66014926** | Gerresheimer Straße 90

Musik mit Kindern entdecken

Gemeinsames Singen und Musizieren im frühesten Kindesalter ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Geist. Es macht Spaß, kann beruhigen und fördert das Lernen und Sprechen. Lieder, Sitzreiter, Streichelverse, Fingerspiele, Musizieren mit einfachen Instrumenten, Tänze und musikalische Bewegungsspiele sind Inhalte dieser Fortbildung. Stimmbildung und Koordinationsschulung runden das Programm ab.

Kathrin Mantke,
staatl. anerkannte Ergotherapeutin
1x 6 Ustd. | EUR 39,00
Sa 26.06.2021 | 09:30 – 14:00 Uhr
SDF **25011025** | Gerresheimer Straße 90

▪ Soziale Arbeitsfelder

Basiskurs: Betreuung von Babys und Kleinkindern nach Emmi Pikler Fortbildung für pädagogische und pflegerische Fachkräfte in der Kindertagesbetreuung

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

Sarah Lüttgen-Karimi
10x 8 Ustd. | EUR 600,00

Start:

Sa 16.01.2021 | 09:00 – 17:00 Uhr
SDF **25011010** | Gerresheimer Straße 90

Feedbackkultur und Konfliktmanagement als Führungsinstrument

Mitarbeiterführung in sozialen Arbeitsfeldern

Überall dort, wo Menschen in Organisationen zusammenkommen, gibt es verschiedene Meinungen, stoßen unterschiedliche Interessen aufeinander. Gegensätzliche Standpunkte als Motor für Weiterentwicklung und in ihrer Dynamik zu erkennen und aufzulösen, sind die Themen dieses Seminars.

Sie erfahren, dass eine zielorientierte und motivierende Feedbackkultur Ihr Profil als Führungskraft deutlich schärft und dass Sie und Ihre Mitarbeiter von den neuen Strategien der Konfliktlösung nachhaltig profitieren werden.

Kathrin Boßmann, Mastercoach DGfC
2x 4 Ustd. | EUR 56,00

Di 26.01.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

Di 16.03.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **25011028** | Gerresheimer Straße 90

Fortbildung für Erzieher*innen: Arbeit im Familienzentrum

Chance und Herausforderung

Wir werfen einen kurzen Blick auf den eigentlichen Sinn und die Aufgaben eines Familienzentrums. Im nächsten Schritt geht es um folgende Fragen: Welche Werkzeuge habe ich als Erzieherin, um mit Eltern das FZ mit seinen vielfältigen Angeboten zu gestalten und Veranstaltungsideen mit ihnen zu entwickeln? Wie kann ich meine Talente und Ideen mit einbringen? Welcher Schatz liegt für mich darin verborgen?

Vanessa Groth,
Erzieherin, Sozialpädagogin
1x 7 Ustd. | EUR 59,00

Sa 20.03.2021 | 10:00 – 15:00 Uhr
SDF **25015001** | Am Mönchgraben 47

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

Workshop

In vielen Gruppen der Kitas und im offenen Ganztags 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 geht auf Ihre Bedürfnisse ein und 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
2x 4 Ustd. | EUR 60,00

Fr 21.05.2021 | 08:30 – 11:30 Uhr

BDF **32012250** | Münsterstraße 304

▪ Kursleitung

Experimentierwerkstatt Digitales Lernen

Fortbildung für Referenten Online-Veranstaltung via Zoom

In „Corona-Zeiten“ werden digitale Arbeits- und Lernformen mehr und mehr zur „neuen Normalität“ – doch wie kann es gelingen, der wachsenden „Zoom-Müdigkeit“ entgegenzuwirken?

In Teil 1 der Experimentierwerkstatt werden die Basis-Funktionen der Videokonferenz-Plattform Zoom vorgestellt

Teil 2 lädt dazu ein, gemeinsam die vielfältigen Möglichkeiten einer kurzweiligen und interaktiven Gestaltung von Zoom-Meetings bzw. -Seminaren zu erproben. Dabei kommt auch der Spaß (als wichtiger Faktor für effektives Arbeiten und Lernen) nicht zu kurz!

2x 3 Ustd. | EUR 33,00,

ASG-Dozent*innen: gebührenfrei

Mi 20.01.2021 | 15:00 – 16:30 Uhr

Fr 22.01.2021 | 15:00 – 18:00 Uhr

SDF 26011003 | Online (via Zoom)

Kinder schützen – unser Auftrag

Basis Plus Präventionsschulung Eltern-Kind-Kursleiter*innen

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

Die Teilnehmer*innen der Schulung erhalten ein Zertifikat.

Anne Claudia Brüggemann-Karlstadt,
Dipl.-Soz.-Päd., Sexualpädagogin gsp
1x 8 Ustd. | EUR 20,00,

ASG-Dozent*innen: gebührenfrei

Sa 06.03.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **26010001** | Gerresheimer Straße 90

Dozent*innen-Fortbildung: Zeigen Sie Ihre Kompetenz! Machen Sie sich hörbar!

Stimm-, Sprech-, Präsenz- und Kompetenztraining

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

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

Als freier Theaterregisseur, -autor und -pädagoge, Sprecher, Sänger, Schauspieler und Comedian arbeitet Mark Seebürger mit jugendlichen und erwachsenen Schauspielprofis und -laien an diversen Theatern und Schulen. Viele Techniken und Tipps lassen sich perfekt auf Unterrichtssituationen übertragen.

Sie lernen, wie Sie mit Einsatz Ihrer Stimme und Ihres Humors Ihre Veranstaltungen auflockern und spielerisch gestalten können.

Mark Seebürger

1x 6 Ustd. | EUR 45,00,

ASG-Dozent*innen: gebührenfrei

Sa 20.03.2021 | 09:30 – 14:00 Uhr

BDF **32011295** | Münsterstraße 304



© Maas-images / Holger Maas

• Offener Ganzttag

Grundkurs SchulTag

Für Mitarbeitende im Offenen Ganzttag

Der Grundkurs richtet sich an Interessenten, die in Grundschulen in der OGS entweder bereits arbeiten oder künftig arbeiten möchten, und die keine pädagogische Ausbildung haben oder sich speziell für das Arbeitsfeld OGS qualifizieren möchten. Der Kurs findet 7x donnerstags 18:00 – 21:00 Uhr und 8x samstags 09:30 – 16:00 Uhr statt.

Detaillierte Informationen und die einzelnen Termine finden Sie unter www.asg-bildungsforum.de

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

Christian Stelljes, Dipl.-Soz.-Päd.

90 Ustd. | EUR 550,00

Start:

Sa 09.01.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

BDF **25012001** | Münsterstraße 304

SchulTag plus: Verhandeln statt streiten

Täglich erleben Mitarbeitende in der OGS, dass Kinder Unterstützung in der Lösung ihrer Konflikte suchen. Angebote, wie wir den Kindern dabei helfen können, tragfähige eigene Lösungen zu finden, die damit auch die Mitarbeitenden entlasten, macht die Veranstaltung „Verhandeln statt streiten“.

Volker Stodden

1x 4 Ustd. | EUR 30,00

Do 18.03.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **25012002** | Münsterstraße 304

SchulTag plus: Mobbing unter Kindern

Im Alltag von Kindern ist Mobbing präsent, ob im Wohnumfeld, auf dem Weg zur Schule, innerhalb der Betreuungsgruppe oder auf dem Nachhauseweg. Deshalb ist es wichtig, dieses Thema umsichtig anzugehen und Strategien für eine starke Gruppe zu entwickeln. Neben Sachinformationen und Anregungen werden Übungen und Projekte vorgestellt.

Folgende Inhalte werden bearbeitet: Wahrnehmung von Mobbingopfern, Signale für Eltern, Erzieher / Mobbing - ein Gruppenprozess - Wie entsteht es? / Strategien gegen Mobbing / Stärkung des Opfers und Arbeit mit dem Täter / Stärkung der Gruppe: klare und offene Kommunikation / Konzepte und Spielideen.

Maria Pohl

2x 4 Ustd. | EUR 60,00

Fr 16.04.2021 | 08:30 – 11:30 Uhr

Fr 23.04.2021 | 08:30 – 11:30 Uhr

BDF **25012003** | Münsterstraße 304

Hinweis:

Englisch für Mitarbeitende
in Kitas, der Kindertagespflege
und OGS – A2/B1 S. 172



Übersicht

Ehevorbereitung	36
Ehe und Partnerschaft	36
Geburt	39
Eltern-Kind-Kurse	41
▪ Spielgruppen: Pikler und Co.	41
▪ Interkulturell	48
▪ Spielgruppen zum Mitwachsen	50
▪ Bewegung	52
▪ Musik	57
▪ Kreativität	60

Elterncafés und offene Treffs	63
Für Eltern: Erziehungsfragen	64
Für Eltern: Gesundheitsthemen	70
Kinder und Jugendliche	71
Senioren / Denkraum 50plus	71

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

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

Ehevorbereitung

Ehevorbereitung: Ehe wir uns trauen

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 stärken und langfristig lebendig erhalten? Ehe, ein Sakrament – was heißt das eigentlich? Wie ist der Ablauf der Trauung?

Thomas Otten, Michael Inden
1x 8 Ustd. | EUR 27,50

Sa 09.01.2021 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF 64010001 | Schulstraße 11

Sa 06.02.2021 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF 64010002 | Schulstraße 11

Sa 06.03.2021 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF 64010003 | Schulstraße 11

Sa 20.03.2021 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF 64010004 | Schulstraße 11

Sa 29.05.2021 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF 64010005 | Schulstraße 11

Sa 05.06.2021 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF 64010006 | Schulstraße 11

Sa 26.06.2021 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF 64010007 | Schulstraße 11

Ehe und Partnerschaft

PaarBalance: Damit die Liebe bleibt

Blended Learning-Seminar

Sie haben den Wunsch, eine gute Beziehung zu führen. Wir möchten Sie darin stärken. Sie haben Erfahrung und Wissen über eine gelungene Beziehung gesammelt. Doch Sie stoßen an Ihre Grenzen und Sie interessieren sich, was Experten Ihnen noch vermitteln können.

Das Seminar hilft in zentralen Partnerschaftsthemen: Was tut mir gut am Anderen? Wie spreche ich heiße Eisen an? Was kann ich tun, dass wir gut streiten und uns versöhnen können? Der Kurs umfasst Präsenzzeiten und Video-Einheiten. Sie erhalten mit der Kursgebühr einen Zugang zum interaktiven Programm „PaarBalance - Programm zu mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft“. Mit Hilfe von Videos und Übungen lernen Sie ein alltagspraktisches Knowhow. Teilnehmen können Sie allein oder zusammen mit Ihrem Partner. Ihre Beziehung wird sich auch dann positiv ändern, wenn nur einer von Ihnen startet.

Michael Bruckner
5x 3 Ustd. | EUR 45,00

Start:

Do 25.02.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr
SDF 64010026 | Gerresheimer Straße 90

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, 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. Bitte entnehmen Sie ausführliche Informationen zum Programm unserer Homepage.

Pia van Ooyen, Elke Behrens-Bruckner
24 Ustd. | EUR 160,00

Fr 26.02.2021 | 16:00 – 20:00 Uhr

Sa 26.02.2021 | 10:00 – 16:15 Uhr

Fr 12.03.2021 | 16:00 – 20:00 Uhr

Sa 13.03.2021 | 10:00 – 16:15 Uhr

SDF 64010025 | Am Wehrhahn 28

Lieben, streiten und versöhnen – Eine faire Diskussion belebt die Beziehung

Paar-Training für eine konstruktive Streitkultur in Partnerschaft, Familie und Beruf

In der Familie oder 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 arbeitet mit Elementen aus dem Lernprogramm für konstruktive Paarkommunikation des Instituts für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e. V., München.

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

Fr 25.06.2021 | 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 26.06.2021 | 10:00 – 16:15 Uhr

So 27.06.2021 | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF 64010020 | Am Wehrhahn 28

Gemeinsam auf dem Weg: Pilgern für Paare

Ob verlobt, frisch verheiratet oder Silberhochzeitpaar – Sie sind eingeladen, sich gemeinsam mit anderen Paaren auf den Weg zu machen!

Startpunkt ist die Kirche St. Nikolaus in Haan-Gruiten. Von dort führt der Weg durch das Neandertal über Erkrath nach Gerresheim. In weiten Teilen folgt der Weg der Düssel, die uns zu Gesprächen über die Kraftquellen unseres Lebens, erfrischende Momente im Alltag und vieles mehr inspiriert. Ziel ist die Basilika St. Margareta, wo die Pilgertour mit einer Hl. Messe endet. Anschließend geht's in ein benachbartes Brauhaus, wo der Tag bei rheinischen Köstlichkeiten ausklingen kann.

Treffpunkt: 10 Uhr, Kath. Kirche St. Nikolaus, Am Kirchberg 2, 42781 Haan-Gruiten. Kondition für mehrstündige Wanderung, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung erforderlich!

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

Sa 24.04.2021 | 10:00 – 18:00 Uhr
SDF **64010030** | Gerresheimer Straße 90

Hinweis:

Cook and Kiss S. 82
Disco-Fox für Paare S. 119
Hochzeitstanz,
Tanzen für Paare S. 119

Seminar: Übergänge aktiv gestalten – biografische Ressourcen aktivieren

Abschied, Neuanfang, Umbruch und Aufbruch begleiten jeden Menschen im Laufe des Lebens. Eine Antwort auf die Frage, zu welcher Entwicklung dieser Übergang herausfordert, kann zu persönlicher Reife führen. Ein Blick auf die eigene Biografie, auf die persönlichen Kraftquellen und das Tragende im eigenen Leben ermöglicht es, den eigenen Lebensweg besser zu verstehen, in größere Zusammenhänge zu stellen – und dabei die eigenen vielfältigen Ressourcen zu entdecken.

Anmeldung: EFL Beratungsstelle,
Telefon: 0211 179337-0
E-Mail: info@efl-duesseldorf.de

In Kooperation: Kath. Ehe-, Familien-
und Lebensberatung
(EFL)

Gisela Göllner-Kesting
4x 2 Ustd. | EUR 20,00

Start:
Di 19.01.2021 | 17:00 – 18:30 Uhr
SDF **64010028** | Am Wehrhahn 28

Geburt

Wassergymnastik für werdende Mütter

Ab der 12. Schwangerschaftswoche

Das eigene Körpergewicht empfindet man im Wasser viel weniger. Auf einmal fühlt sich ein wachsender Babybauch ganz leicht an. Zudem wirkt sich Aquagymnastik positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus. Sie kann den Kreislauf stärken, die Atmung regulieren und den Blutdruck senken.

Romy Maksimovic
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Do 07.01.2021 | 19:45 – 20:30 Uhr
SDF **66011325** | Am Massenberger
Kamp 45

Romy Maksimovic
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Mo 11.01.2021 | 20:00 – 20:45 Uhr
SDF **66011305** | Vennhauser Allee 167

Romy Maksimovic
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Mo 12.04.2021 | 20:00 – 20:45 Uhr
SDF **66012305** | Vennhauser Allee 167

Romy Maksimovic
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Do 15.04.2021 | 19:45 – 20:30 Uhr
SDF **66012325** | Am Massenberger
Kamp 45

Babymassage und Rückbildung Für Mütter mit 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
10x 2 Ustd. | EUR 64,00
Mo 11.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **65011002** | Rather Kreuzweg 43

Barbara Lapus
11x 2 Ustd. | EUR 71,00
Mi 13.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **65011001** | Rather Kreuzweg 43

Barbara Lapus
10x 2 Ustd. | EUR 64,00
Mo 12.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **65012002** | Rather Kreuzweg 43

Barbara Lapus
11x 2 Ustd. | EUR 71,00
Mi 14.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **65012001** | Rather Kreuzweg 43

Elternstart NRW: Babymassage und Baby-Yoga

Für Eltern und Kinder ab 8 Wochen

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

Ursula Gallmann

6x 1 Zstd. | gebührenfrei

Mo 11.01.2021 | 12:30 – 13:45 Uhr
SDF **65011005** | Gerricusstraße 14

Do 14.01.2021 | 13:00 – 14:15 Uhr
SDF **65011007** | Wildenbruchstraße 27

Vanessa Morbach

6x 1 Zstd. | gebührenfrei

Mi 10.02.2021 | 10:00 – 11:15 Uhr
SDF **62011020** | Wildenbruchstraße 27

Ursula Gallmann

6x 1 Zstd. | gebührenfrei

Mo 01.03.2021 | 12:30 – 13:45 Uhr
SDF **65011006** | Gerricusstraße 14

Do 04.03.2021 | 13:00 – 14:15 Uhr
SDF **65011008** | Wildenbruchstraße 27

Do 22.04.2021 | 13:00 – 14:15 Uhr
SDF **65012003** | Wildenbruchstraße 27

Mo 26.04.2021 | 12:30 – 13:45 Uhr
SDF **65012005** | Gerricusstraße 14

Vanessa Morbach

6x 1 Zstd. | gebührenfrei

Mi 26.05.2021 | 10:00 – 11:15 Uhr
SDF **65012020** | Wildenbruchstraße 27

Ursula Gallmann

6x 1 Zstd. | gebührenfrei

Mo 14.06.2021 | 12:30 – 13:45 Uhr
SDF **65012006** | Gerricusstraße 14

Do 17.06.2021 | 13:00 – 14:15 Uhr
SDF **65012007** | Wildenbruchstraße 27

Elternstart NRW: Milchbar-Café

Für Schwangere und Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

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

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

Ursula Gallmann

28x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 13.01.2021 | 13:15 – 14:45 Uhr
SDF **61011002** | Gerricusstraße 14

Mi 13.01.2021 | 14:45 – 16:15 Uhr
SDF **61011003** | Gerricusstraße 14

Do 14.01.2021 | 14:45 – 16:15 Uhr
SDF **61011001** | Gerricusstraße 14

Babycafé

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

In Kooperation: Dr. Karin-Witt-Stiftung

Barbara Lapus

23x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 27.01.2021 | 13:30 – 15:00 Uhr
SDF **61011004** | Rather Kreuzweg 43

Eltern-Kind-Kurse

▪ Spielgruppen: Pikler und Co.

Babynest: Leichter Start mit Kind

Für Eltern und Kinder

von 8 Wochen bis 2 Jahre

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

Silvia Blume-Bernhardt

11x 3 Ustd. | EUR 11,00

Mi 13.01.2021 | 09:30 – 11:30 Uhr
SDF **62011200** | Metzger Straße 20

Mi 14.04.2021 | 09:30 – 11:30 Uhr
SDF **62012200** | Metzger Straße 20

Elternstart NRW: Das erste Lebensjahr

Dieser Kurs orientiert sich an der Kleinkindpädagogik der Kinderärztin Emmi Pikler. Er bietet Raum für Kinder und 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.

Sarah Lüttgen-Karimi

5x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mo 11.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62011202** | Gerresheimer Straße 90

Mo 22.02.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62011203** | Gerresheimer Straße 90

Mo 19.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62012202** | Gerresheimer Straße 90

Elternstart NRW: Pikler Spielraum Für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

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

Silvia Blume-Bernhardt
10x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 13.01.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr
SDF **61011005** | Wildenbruchstraße 27

Mi 13.01.2021 | 16:00 – 17:30 Uhr
SDF **61011006** | Wildenbruchstraße 27

Silvia Blume-Bernhardt
12x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 14.04.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr
SDF **61012005** | Wildenbruchstraße 27

Mi 14.04.2021 | 16:00 – 17:30 Uhr
SDF **61012006** | Wildenbruchstraße 27



© klaus-images / Holger Klaas

Prime Time – die besondere Zeit mit meinem Baby

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

Für Eltern und Kinder ab 3 Monaten

Peggy Regina Flake
9x 2 Ustd. | EUR 68,00

Mi 27.01.2021 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **62011221** | Gustav-Kneist-Weg 4

Peggy Regina Flake
11x 2 Ustd. | EUR 83,00

Mi 14.04.2021 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **62012221** | Gustav-Kneist-Weg 4

Für Eltern und Kinder von 6 bis 12 Monaten

Valeria-Sophie Stäudle
10x 2 Ustd. | EUR 75,00

Mi 13.01.2021 | 09:15 – 10:45 Uhr
SDF **62011210** | Wildenbruchstraße 27

Valeria-Sophie Stäudle
11x 2 Ustd. | EUR 83,00

Mi 14.04.2021 | 09:15 – 10:45 Uhr
SDF **62012210** | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Kinder von 12 bis 18 Monaten

Valeria-Sophie Stäudle
10x 2 Ustd. | EUR 75,00

Mi 13.01.2021 | 11:00 – 12:30 Uhr
SDF **62011211** | Wildenbruchstraße 27

Valeria-Sophie Stäudle
11x 2 Ustd. | EUR 83,00

Mi 14.04.2021 | 11:00 – 12:30 Uhr
SDF **62012211** | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Kinder von 15 bis 20 Monaten

Valeria-Sophie Stäudle
10x 2 Ustd. | EUR 75,00

Mo 11.01.2021 | 09:15 – 10:45 Uhr
SDF **62011209** | Wildenbruchstraße 27

Mo 12.04.2021 | 09:15 – 10:45 Uhr
SDF **62012209** | Wildenbruchstraße 27

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

Das erste, zweite und dritte Lebensjahr

Dieser Kurs orientiert sich an der Kleinkindpädagogik der Kinderärztin Emmi Pikler. Er bietet Raum für Kinder und 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.

Kursstart: Januar

Anja Reinecke-Schäfer
11x 2 Ustd. | EUR 83,00
Di 12.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62011206** | Gerresheimer Straße 90

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser
10x 2 Ustd. | EUR 60,00
Di 12.01.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr
SDF **62011216** | Rather Kreuzweg 43

Anja Reinecke-Schäfer
11x 2 Ustd. | EUR 83,00
Di 12.01.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr
SDF **62011207** | Gerresheimer Straße 90

Karin Torras
11x 3 Ustd. | EUR 89,00
Mi 13.01.2021 | 09:30 – 11:45 Uhr
SDF **62011218** | Rather Kreuzweg 43

Lina Koppe
9x 2 Ustd. | EUR 68,00
Do 14.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62011233** | Hülsmeierstraße 28

Anja Reinecke-Schäfer
10x 2 Ustd. | EUR 75,00
Do 14.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62011219** | Paulusplatz 2

Ute Görlitz
11x 2 Ustd. | EUR 83,00
Fr 15.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62011224** | Sternwartstraße 65

Sarah Lüttgen-Karimi
11x 2 Ustd. | EUR 83,00
Fr 15.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62011208** | Gerresheimer Straße 90

Kursstart: April

Anja Reinecke-Schäfer
11x 2 Ustd. | EUR 83,00
Di 13.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62012206** | Gerresheimer Straße 90

Anja Reinecke-Schäfer
11x 2 Ustd. | EUR 83,00
Di 13.04.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr
SDF **62012207** | Gerresheimer Straße 90

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser
11x 1 Ustd. | EUR 60,00
Di 13.04.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr
SDF **62012216** | Rather Kreuzweg 43

Karin Torras
11x 3 Ustd. | EUR 89,00
Mi 14.04.2021 | 09:30 – 11:45 Uhr
SDF **62012218** | Rather Kreuzweg 43

Lina Koppe
9x 2 Ustd. | EUR 68,00
Do 15.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62012233** | Hülsmeierstraße 28

Anja Reinecke-Schäfer
8x 2 Ustd. | EUR 60,00
Do 15.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62012219** | Paulusplatz 2

Ute Görlitz
9x 2 Ustd. | EUR 68,00
Fr 16.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62012224** | Sternwartstraße 65

Sarah Lüttgen-Karimi
9x 2 Ustd. | EUR 68,00
Fr 16.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62012208** | Gerresheimer Straße 90

Kidix: Spielgruppe**Für Eltern und Kinder****von 9 Monaten bis 2 Jahren**

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

9x 2 Ustd. | EUR 68,00

Fr 15.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr

SDF **62011223** | Gerricusstraße 14

Stefanie Overkamp

10x 2 Ustd. | EUR 75,00

Di 13.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr

SDF **62012222** | Gerricusstraße 14

Lina Koppe

9x 2 Ustd. | EUR 68,00

Fr 16.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr

SDF **62012223** | Gerricusstraße 14

Spiel- und Bewegungsraum**Für Eltern und Kinder****von 1 bis 3 Jahren**

Dieser Kurs orientiert sich an der Kleinkindpädagogik der Kinderärztin Emmi Pikler. Er bietet Raum für Kinder und Eltern: Das Kind kann im Kurs spielen, forschen, auf Entdeckungsreise gehen, kriechen, krabbeln, klettern und sich ausprobieren. Die Eltern dürfen dem Kind dabei in Ruhe zuschauen, seine Fähigkeiten und Entwicklungsfortschritte erkennen, sich mit anderen Eltern austauschen und Fragen stellen zur Entwicklung des Kindes und zum Umgang mit dem Kind im Familienalltag.

Anja Reinecke-Schäfer

10x 2 Ustd. | EUR 80,00

Mo 11.01.2021 | 15:30 – 17:00 Uhr

SDF **62011205** | Gerresheimer Straße 90

Mo 12.04.2021 | 15:30 – 17:00 Uhr

SDF **62012205** | Gerresheimer Straße 90

Vater-Kind-Kurs: Zeit mit Papa**Für Väter und Kinder ab 4 Jahren**

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

Dennis Dübgen

9x 2 Ustd. | EUR 54,00

Sa 16.01.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr

SDF **62011225** | Rather Kreuzweg 43

Sa 17.04.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr

SDF **62012225** | Rather Kreuzweg 43



▪ Interkulturell

Elternstart NRW: Internationaler Treff

Für Eltern mit 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! Landestypische Rezepte/Gerichte können mitgebracht und gemeinsam verzehrt werden. Für unsere Kids stehen viele Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung.

10x 2 Ustd. | gebührenfrei

Fr 15.01.2021 | 14:30 – 15:30 Uhr
SDF **61011007** | Wildenbruchstraße 27

11x 2 Ustd. | gebührenfrei

Fr 16.04.2021 | 14:30 – 15:30 Uhr
SDF **61012007** | Wildenbruchstraße 27

Brasilianische Spielgruppe

Mit Unterstützung der deutsch-brasilianischen Gesellschaft

Für Eltern und Kinder von 0 bis 3 Jahren

Sheila Anjos da Silva
8x 2 Ustd. | EUR 64,00

Fr 19.02.2021 | 15:30 – 17:00 Uhr
SDF **62011236** | Gerresheimer Straße 90

Für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren

Sheila Anjos da Silva
5x 3 Ustd. | EUR 60,00

Sa 20.02.2021 | 10:00 – 12:15 Uhr
SDF **62011234** | Gerresheimer Straße 90

Sa 20.02.2021 | 12:30 – 14:45 Uhr
SDF **62011235** | Gerresheimer Straße 90

Sa 20.02.2021 | 15:30 – 17:45 Uhr
SDF **62011237** | Gerresheimer Straße 90

Eltern-Kind-Gruppe für Familien mit Fluchthintergrund

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

Salam Al-Bawi

24x 3 Ustd. | gebührenfrei

Fr 08.01.2021 | 14:00 – 16:15 Uhr
SDF **62011241** | Oberlöricker Straße 321

Salam Al-Bawi

21x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mo 11.01.2021 | 15:00 – 17:15 Uhr
SDF **62011239** | Oberlöricker Straße 321

Svitlana Filenko

22x 3 Ustd. | gebührenfrei

Di 12.01.2021 | 10:00 – 12:15 Uhr
SDF **62011240** | Oberlöricker Straße 321

Massuda Asan, Shokria Samani

22x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 12.01.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr
SDF **62011231** | Sankt-Franziskus-Straße 157

Svitlana Filenko

22x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mi, Fr 13.01.2021 | 09:00 – 11:15 Uhr
SDF **62011245** | Torbruchstraße 350

Svitlana Filenko

24x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mi, Fr 14.04.2021 | 09:00 – 11:15 Uhr
SDF **62012245** | Torbruchstraße 350

▪ Spielgruppen zum Mitwachsen

Vertrauen gewinnen und selbständig werden

Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Das Angebot bietet Kindern die Möglichkeit, in einer sicheren Umgebung behutsam Vertrauen aufzubauen und Gleichaltrige zu erleben. Die Eingewöhnung erfolgt schrittweise und orientiert sich an den Bedürfnissen und dem individuellen Rhythmus des Kindes. Neben Freispiel, Kreativ- und Bewegungsangeboten wird gemeinsam gesungen und erzählt. Die Spielgruppe unterstützt Eltern in der Erziehung ihrer Kinder. Die Kursleitung steht für Gespräche und Fragen zur Verfügung. Gemeinsam mit den Eltern werden Erziehungs- und Entwicklungsfragen aufgegriffen.

Kursstart: Januar

Ursula Heithoff, Martina Kutscher

25x 4 Ustd. | EUR 463,00

Mo–Mi 18.01.2021 | 09:00 – 12:00 Uhr

SDF 62011003 | Paulusplatz 2

Eva König, Meike Kunz

32x 4 Ustd. | EUR 592,00

Di, Do, Fr 12.01.2021 | 09:00 – 12:00 Uhr

SDF 62011001 | Wildenbruchstraße 27

Karin Torras, Christina Güldner

22x 4 Ustd. | EUR 242,00

Di, Do 12.01.2021 | 09:00 – 12:00 Uhr

SDF 62011004 | Rather Kreuzweg 43

Kursstart: April

Ursula Heithoff, Martina Kutscher

26x 4 Ustd. | EUR 481,00

Mo–Mi 12.04.2021 | 09:00 – 12:00 Uhr

SDF 62012003 | Paulusplatz 2

Eva König, Meike Kunz

30x 4 Ustd. | EUR 555,00

Di, Do, Fr 13.04.2021 | 09:00 – 12:00 Uhr

SDF 62012001 | Wildenbruchstraße 27

Karin Torras, Christina Güldner

21x 4 Ustd. | EUR 231,00

Di, Do 13.04.2021 | 09:00 – 12:00 Uhr

SDF 62012004 | Rather Kreuzweg 43



▪ Bewegung

Bewegung und Spiel

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

Für Eltern und Kinder von 1 bis 2,5 Jahren

Ulrike Hahne
10x 1 Zstd. | EUR 60,00
Mi 20.01.2021 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62011026** | Roderbirkener Straße 19

Mi 20.01.2021 | 16:30 – 17:30 Uhr
SDF **62011027** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne
12x 1 Zstd. | EUR 75,00
Mi 14.04.2021 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62012026** | Roderbirkener Straße 19

Mi 14.04.2021 | 16:30 – 17:30 Uhr
SDF **62012027** | Roderbirkener Straße 19

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Agnes Beulich
20x 1 Zstd. | EUR 110,00
Di 12.01.2021 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62011014** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
20x 2 Ustd. | EUR 165,00
Do 14.01.2021 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **62011022** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
20x 1 Zstd. | EUR 110,00
Do 14.01.2021 | 10:30 – 11:30 Uhr
SDF **62011023** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
9x 2 Ustd. | EUR 75,00
Sa 23.01.2021 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **62011031** | Münsterstraße 121

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Agnes Beulich
20x 1 Zstd. | EUR 110,00
Mo 11.01.2021 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62011010** | Münsterstraße 121

Di 12.01.2021 | 16:30 – 17:30 Uhr
SDF **62011015** | Münsterstraße 121

Ina Twickler
11x 1 Ustd. | EUR 42,00
Mi 13.01.2021 | 16:00 – 16:45 Uhr
SDF **62011034** | Rather Kreuzweg 43

Mi 14.04.2021 | 16:00 – 16:45 Uhr
SDF **62012034** | Rather Kreuzweg 43

Agnes Beulich
20x 1 Zstd. | EUR 110,00
Do 14.01.2021 | 17:00 – 18:00 Uhr
SDF **62011021** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
21x 1 Zstd. | EUR 116,00
Fr 15.01.2021 | 15:00 – 16:00 Uhr
SDF **62011024** | Münsterstraße 121

Für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren

Agnes Beulich
20x 1 Zstd. | EUR 110,00
Mo 11.01.2021 | 16:30 – 17:30 Uhr
SDF **62011011** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
21x 1 Zstd. | EUR 116,00
Mi 13.01.2021 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62011016** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
21x 2 Ustd. | EUR 174,00
Mi 13.01.2021 | 16:30 – 18:00 Uhr
SDF **62011018** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
20x 2 Ustd. | EUR 165,00
Do 14.01.2021 | 15:30 – 17:00 Uhr
SDF **62011019** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
21x 2 Ustd. | EUR 174,00
Fr 15.01.2021 | 16:00 – 17:30 Uhr
SDF **62011025** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
9x 2 Ustd. | EUR 75,00
Sa 23.01.2021 | 10:30 – 12:00 Uhr
SDF **62011032** | Münsterstraße 121

MuKiT – Mutter und Kind trainieren gemeinsam

Für Mütter und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

In Begleitung der Eltern wird auf spielerische Weise der Bewegungsdrang der Kinder gefördert und entwickelt. Hierbei stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund. Dabei werden über die motorischen Fähigkeiten der Kinder auch die geistigen gestärkt.

Anja Ockler-Witzke

10x 1 Zstd. | EUR 77,00

Mo 11.01.2021 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF 62011028 | Wildenbruchstraße 27

Mo 11.01.2021 | 16:45 – 17:45 Uhr
SDF 62011029 | Wildenbruchstraße 27

Mo 12.04.2021 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF 62012028 | Wildenbruchstraße 27

Mo 12.04.2021 | 16:45 – 17:45 Uhr
SDF 62012029 | Wildenbruchstraße 27

Tanzen, springen und bewegen

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Tanzen, springen und bewegen macht Spaß, gute Laune und bildet die geistigen und motorischen Fähigkeiten, fördert die Kreativität und die kindliche Körperwahrnehmung.

Bei Musik, Tanz, Spielen und Liedern können sich die Kinder ausprobieren und improvisieren.

Svitlana Filenko

11x 1 Zstd. | EUR 85,00

Di 12.01.2021 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF 62011101 | Wildenbruchstraße 27

Di 12.01.2021 | 16:45 – 17:45 Uhr
SDF 62011102 | Wildenbruchstraße 27

Di 13.04.2021 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF 62012101 | Wildenbruchstraße 27

Di 13.04.2021 | 16:45 – 17:45 Uhr
SDF 62012102 | Wildenbruchstraße 27

Mutig und sicher bewegen und spielen

Für Väter und Kinder ab ca. 4 Jahren Projekt Väterstolz

Bewegungsangebot für Väter und Kinder

Jan Themann

10x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mo 11.01.2021 | 17:00 – 18:30 Uhr
SDF 62011226 | Herner Straße 10

Eltern-Kind-Kurs: Waldspielgruppe

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

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

Treffpunkt: Haltestelle „Oberrath“ (U72)

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Ana Erika Lemes Dittrich

11x 2 Ustd. | EUR 83,00

Di 12.01.2021 | 15:30 – 17:00 Uhr
SDF 62011227 | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Di 13.04.2021 | 15:30 – 17:00 Uhr
SDF 62012227 | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Ana Erika Lemes Dittrich

6x 2 Ustd. | EUR 40,00

Fr 19.02.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr
SDF 62011247 | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Ana Erika Lemes Dittrich

5x 2 Ustd. | EUR 33,00

Mi 24.02.2021 | 15:00 – 16:30 Uhr
SDF 62011248 | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Ana Erika Lemes Dittrich

11x 2 Ustd. | EUR 73,00

Mi 14.04.2021 | 15:00 – 16:30 Uhr
SDF 62012248 | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Ana Erika Lemes Dittrich

9x 2 Ustd. | EUR 60,00

Fr 16.04.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr
SDF 62012247 | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

Waldtag für Familien

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! Bitte keine Kinderwagen mitbringen!

In Garath

Arnold Bergmann
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 15.05.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62012309** | Kiosk an der
Kreuzung Stettiner
Straße / Güstrower
Straße

In Gerresheim

Arnold Bergmann
1x 4 Ustd. | EUR 5,00
Sa 29.05.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62012310** | großer Parkplatz am
Ende der Gerricusstraße
in Gerresheim

Im Aaper Wald

Arnold Bergmann
1x 4 Ustd. | EUR 10,00
Sa 17.04.2021 | 14:30 – 17:30 Uhr
SDF **62012312** | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg
Sa 29.05.2021 | 14:30 – 17:30 Uhr
SDF **62012313** | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg
Sa 19.06.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62012314** | Oberrather Straße /
Ecke Dachsbergweg

Zirkus Bonifatius

Wir machen Zirkus!

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Kinder dürfen heute zusammen mit ihren Eltern zu richtigen Zirkusartisten, Clowns und Jongleuren werden! Von 10 bis 13 Uhr wird trainiert und ein echtes Zirkusprogramm einstudiert. Um 13 Uhr dürfen dann auch die anderen Familienmitglieder dazu kommen, denn dann heißt es: Manege frei im Zirkus Bonifatius!

Olaf Arno Schmeißer
1x 5 Ustd. | EUR 10,00
Sa 17.04.2021 | 10:00 – 14:00 Uhr
SDF **62012315** | Sternwartstraße 65



• Musik

Wir machen Musik

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

Für Eltern und Kinder von 6 bis 18 Monaten

Kursstart: Januar

Daniel Jiménez
10x 1 Ustd. | EUR 83,00
Mo 11.01.2021 | 14:15 – 15:00 Uhr
SDF **62011120** | Bülowstraße 5

Mo 11.01.2021 | 15:30 – 16:15 Uhr
SDF **62011121** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez
11x 1 Ustd. | EUR 91,00
Do 14.01.2021 | 14:15 – 15:00 Uhr
SDF **62011105** | Wildenbruchstraße 27

Fr 15.01.2021 | 11:15 – 12:00 Uhr
SDF **62011106** | Wildenbruchstraße 27

Fr 15.01.2021 | 12:15 – 13:00 Uhr
SDF **62011107** | Wildenbruchstraße 27

Kursstart: April

Daniel Jiménez
10x 1 Ustd. | EUR 83,00
Mo 12.04.2021 | 14:15 – 15:00 Uhr
SDF **62012120** | Bülowstraße 5

Do 15.04.2021 | 14:15 – 15:00 Uhr
SDF **62012105** | Wildenbruchstraße 27

Daniel Jiménez
12x 1 Ustd. | EUR 99,00
Fr 16.04.2021 | 11:15 – 12:00 Uhr
SDF **62012106** | Wildenbruchstraße 27

Fr 16.04.2021 | 12:15 – 13:00 Uhr
SDF **62012107** | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Kursstart: Januar

Daniel Jiménez
11x 1 Ustd. | EUR 91,00
Di 12.01.2021 | 15:45 – 16:30 Uhr
SDF **62011103** | Wildenbruchstraße 27

Di 12.01.2021 | 16:45 – 17:30 Uhr
SDF **62011104** | Wildenbruchstraße 27

Kursstart: April

Daniel Jiménez
10x 1 Ustd. | EUR 83,00
Mo 12.04.2021 | 15:30 – 16:15 Uhr
SDF **62012121** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez
11x 1 Ustd. | EUR 91,00
Di 13.04.2021 | 15:45 – 16:30 Uhr
SDF **62012103** | Wildenbruchstraße 27

Di 13.04.2021 | 16:45 – 17:30 Uhr
SDF **62012104** | Wildenbruchstraße 27

Musikgarten® Extra**Für Eltern und Kinder
zwischen 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
8x 2 Ustd. | EUR 80,00
Mo 25.01.2021 | 16:00 – 17:30 Uhr
SDF **62011110** | Gustav-Kneist-Weg 4

Peggy Regina Flake
10x 2 Ustd. | EUR 100,00
Mo 12.04.2021 | 16:00 – 17:30 Uhr
SDF **62012110** | Gustav-Kneist-Weg 4

**Musikworkshop:
Reise in den Dschungel**

Mithilfe einer spannenden Geschichte über die Pflanzen und Tiere des Dschungels begeben wir uns auf eine rhythmisch bunte musikalische Reise. Entlang eines roten Fadens bringen wir eigene Ideen und Wünsche mit ein und haben einen fröhlichen Vormittag.

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

Daniel Jiménez
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 23.01.2021 | 10:00 – 12:15 Uhr
SDF **62011302** | Am Mönchgraben 47

**Für Väter und Kinder
von 3 bis 5 Jahren**

Daniel Jiménez
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 17.04.2021 | 10:00 – 12:15 Uhr
SDF **62012303** | Hülsmeyerstraße 28

**Musikworkshop:
Pippi reist nach Taka-Tuka-Land****Für Eltern und Kinder
von 4 bis 6 Jahren**

Entlang der Geschichte von Pippi, die in Taka-Tuka-Land ihren Papa befreit, bewegen, musizieren und singen wir uns durch eine phantasievolle Welt voller Piraten, mutiger Kinder, dem Affen Herr Nilsson und dem kleinen Onkel.

Daniel Jiménez
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 30.01.2021 | 10:00 – 12:15 Uhr
SDF **62011303** | Am Mönchgraben 47

**Trommelbau –
mit Rhythmus und Spaß dabei
Musik- und Kreativworkshop**

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

**Für Eltern und Kinder
ab 4 Jahren**

Daniel Juwig
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 30.01.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62011304** | Stürzelberger Straße 33

**Für Väter und Kinder
ab 4 Jahren**

Daniel Juwig
1x 4 Ustd. | EUR 5,00
Sa 24.04.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62012304** | Roderbirkener Straße 19

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

Daniel Juwig
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 08.05.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62012305** | Am Mönchgraben 47

Sa 19.06.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62012308** | Leopoldstraße 30

Die Sprache der Trommeln**Musikworkshop
Für Väter und Kinder ab 4 Jahren**

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

Dieter Markowsky
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 29.05.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62012306** | Wittenberger Weg 108

Sa 12.06.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62012307** | Itterstraße 20

▪ Kreativität

Kreativ und bewegt von Anfang an Spielgruppe für Mama und Kind ab ca. 1,5 Jahren

Erste Malversuche und Matschversuche mit den Kleinsten, aber auch Zeit für Bewegung, Toben und Spielen.

Karin Torras
11x 3 Ustd. | EUR 89,00
Di 12.01.2021 | 15:30 – 17:30 Uhr
SDF **62011217** | Rather Kreuzweg 43

Rita Bittner
10x 2 Ustd. | EUR 110,00
Fr 15.01.2021 | 16:00 – 17:30 Uhr
SDF **62011108** | Wildenbruchstraße 27

Karin Torras
10x 3 Ustd. | EUR 82,00
Di 13.04.2021 | 15:30 – 17:30 Uhr
SDF **62012217** | Rather Kreuzweg 43

Rita Bittner
11x 2 Ustd. | EUR 121,00
Fr 16.04.2021 | 16:00 – 17:30 Uhr
SDF **62012108** | Wildenbruchstraße 27

Spiele und kreativ sein Für Eltern und Kinder ab ca. 1,5 Jahren

Marie Bran
11x 2 Ustd. | EUR 66,00
Do 14.01.2021 | 15:30 – 17:00 Uhr
SDF **62011215** | Rather Kreuzweg 43

Marie Bran
9x 2 Ustd. | EUR 54,00
Do 15.04.2021 | 15:30 – 17:00 Uhr
SDF **62012215** | Rather Kreuzweg 43

Plitsch – Platsch – Matsch Workshop für Väter und Kinder von 2 bis 4 Jahren

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

Udo Seel
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Fr 15.01.2021 | 15:00 – 18:00 Uhr
SDF **62011307** | Stürzelberger Straße 33

Wir bauen ein Vogelfutterhäuschen Workshop für Väter und Kinder von 4 bis 6 Jahren

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

Jörg Mickeler
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 16.01.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62011305** | Sankt-Franziskus-Straße 157

Forschertag Wind für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Was ist Wind eigentlich und welche Arten von Wind gibt es? Wir machen Experimente, die zeigen, wie Luft Dinge antreiben und bremsen kann. Am Ende unseres Forschertages basteln wir ein Windrädchen und können es vielleicht ausprobieren – wenn das Wetter mitmacht!

1x 3 Ustd. | EUR 5,00
Sa 23.01.2021 | 10:30 – 12:45 Uhr
SDF **62011301** | Mörsenbroicher Weg 8

Wir bauen ein Insektenhotel Workshop für Väter und Kinder von 4 bis 6 Jahren

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

Jörg Mickeler
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 27.02.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62011306** | Auf der Reide 2

Osterwerkstatt

Ostern naht – herrliche Dekorationen für unseren Ostertisch stellen wir selber her. Die Kinder können mitmachen oder spielen.

Karin Torras
3x 2 Ustd. | EUR 12,00
Mo–Mi 29.03.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62011246** | Rather Kreuzweg 43

Pizzabacken mal ganz anders

Feuerprojekt für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

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

Bitte mitbringen: Schuhkarton von „Erwachsenenschuhen“

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | gebührenfrei

Sa 17.04.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62012301** | Stürzelberger Straße 33

Ameisenstraße

Kreativworkshop für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Welche Tiere wohnen denn in deiner Straße? Bei mir gibt es viele Krabbeltiere, die auch klettern, schwimmen und fliegen. Wir lernen verschiedene Möglichkeiten der plastischen Gestaltung kennen: wir arbeiten mit Ton, Stein, Holz, Papier und Pinsel, um ein Tier aus deiner Umgebung zu gestalten.

Udo Seel

1x 4 Ustd. | EUR 5,00

Fr 05.03.2021 | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62011308** | Gerricusstraße 14

Udo Seel

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Do 10.06.2021 | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62012311** | Prenzlauer Straße 4

Waffeln vom Feuer

Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Waffeln backen wie zu Ur-Ur-Omas Zeiten? Das klingt spannend, da es damals noch keine elektrischen Waffeleisen gab. Wir wollen versuchen, wie zu alten Zeiten die Waffeln auf dem Feuer zu backen – das wird bestimmt besonders lecker!

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | gebührenfrei

Sa 12.06.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62012302** | Gustav-Kneist-Weg 4

Elterncafés und offene Treffs

Elterncafé

Im Rather Familienzentrum

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

21x 2 Ustd. | gebührenfrei

Fr 08.01.2021 | 08:30 – 10:00 Uhr

SDF **61011030** | Herner Straße 10

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

Peggy Regina Flake, Justyna Erlichowska

10x 3 Ustd. | gebührenfrei

Do 14.01.2021 | 15:00 – 17:15 Uhr

SDF **61011009** | Gustav-Kneist-Weg 4

Vanessa Groth,

Lukas Schulz, Jan Herrmann

10x 3 Ustd. | gebührenfrei

So 24.01.2021 | 10:30 – 12:45 Uhr

SDF **61011008** | Rather Kreuzweg 43

Sprachcafé online

Online-Veranstaltung via Zoom

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

Elke Dellmuth

26x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 06.01.2021 | 17:00 – 18:30 Uhr

SDF **61011025** | Online (via Zoom)

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

20x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mo 11.01.2021 | 15:00 – 16:30 Uhr

SDF **61011024** | Rather Kreuzweg 43

Save the Date

12.-14.11.2021 - Erlebniswochenende
in St. Ludger, Baasem
für Alleinerziehende
aus dem Stadtteil Rath

Für Eltern: Erziehungsfragen

Erziehung prägt Gesinnung

**Wie der weltweite Rechtsruck entstehen konnte und wie wir ihn aufhalten können
(aus der Reihe Kinderwelten 2.0)**

„Wer den autoritären Populismus verstehen will, muss dorthin schauen, wo aus kleinen Menschen große Menschen werden – auf die Kindheit“, so Herbert Renz-Polster.

Überall in der westlichen Welt macht sich der Rechtspopulismus breit. Die Gaulands, Le Pens und Wilders blasen zum Angriff auf den Kern der Demokratie. Wie konnte diese neue, fanatische Kälte nur entstehen? Deutschlands bekanntester Kinderarzt und Familienexperte macht sich auf eine kluge Spurensuche.

Er wird fündig in den Kinderzimmern. In jedem, der nach Abgrenzung, Härte und neuen Autoritäten schreit, entlarvt Herbert Renz-Polster ein verunsichertes, in seinem Drang nach menschlicher Anerkennung allein gelassenes Kind.

Ein bestimmter autoritärer Erziehungsstil geht in allen Kulturen einher mit Anfälligkeit für populistische Botschaften.

Zwingend zeigt dieser Vortrag: Wer rechte Tendenzen verstehen und verhindern will, der muss eben doch auf die unglückliche Kindheit schauen. Hier liegt unsere gesellschaftliche Verantwortung – das Familienklima von heute wird das politische Klima von morgen sein. Erziehung ist kein Privatvergnügen!

Der Termin stand zum Druckzeitpunkt noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage: www.asg-bildungsforum.de

Dr. Herbert Renz-Polster
1x 2 Ustd. | EUR 8,00
SDF **61010001** | Becherstraße 25
(Barbarasaal)

Starke Eltern – Starke Kinder® Elternkurs

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

Eva Gurk
8x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 19.01.2021 | 19:30 – 21:30 Uhr
SDF **61011010** | Am Mönchgraben 47

Marion Hessel-Scherf
6x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 21.01.2021 | 16:00 – 18:30 Uhr
SDF **61011015** | Dülmener Weg 25 a

Marion Hessel-Scherf
8x 3 Ustd. | gebührenfrei
Mo 01.03.2021 | 16:00 – 18:15 Uhr
SDF **61011011** | Hülsmeierstraße 28

Eva Gurk
8x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 15.04.2021 | 19:30 – 21:45 Uhr
SDF **61012017** | Roderbirkener Straße 19

Fit für die Schule

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

Angelika Radtke
1x 2 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Di 12.01.2021 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **61011020** | Dülmener Weg 25 a

Melanie Stumpf
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Di 23.02.2021 | 14:30 – 16:45 Uhr
SDF **61011019** | Florastraße 15

Do 25.02.2021 | 15:00 – 17:00 Uhr
SDF **61011031** | Flurstraße 57

Di 04.05.2021 | 15:30 – 17:45 Uhr
SDF **61012008** | Itterstraße 20

Über den Druck, perfekt sein zu müssen

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

Marion Hessel-Scherf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 19.01.2021 | 19:00 – 21:15 Uhr
SDF **61011028** | Online (via Zoom)

Hilfe! Mein Kind macht sich die Welt, wie sie ihm gefällt!

Klar, Pippi Langstrumpf ist toll – aber mal ehrlich: Wollen wir tatsächlich, dass unsere Kinder sich so verhalten, wie sie das gerne wollen? Ins Bett gehen, wann sie das für richtig halten, nur in die Schule gehen, wenn sie gerade Lust auf Plutimikation haben, aufräumen nur dann, wenn sie selbst das für nötig erachten? Was können wir tun, damit die Kinder sich an Grundregeln halten, aber trotzdem ihren eigenen Weg gehen? Heute wollen wir darüber sprechen, was wir unseren Kindern mit auf den Weg zu geben können, dass sie zwar so selbstbewusst, kreativ und stark durchs Leben gehen können wie Pippi Langstrumpf, aber gleichzeitig die sozialen Regeln und Bräuche einhalten.

Marion Hessel-Scherf
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Di 26.01.2021 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61011018** | Hülsmeierstraße 28

Online-Veranstaltung via Zoom

Marion Hessel-Scherf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 11.05.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr
SDF **61012016** | Online (via Zoom)

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 sowohl für Eltern als auch für die Kinder.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir alltagsnahe Hilfestellungen für Eltern und Kinder erarbeiten und nach Lösungen suchen, damit Sie und Ihre Kinder die Autonomiephase gemeinsam meistern können.

Marion Hessel-Scherf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 02.02.2021 | 14:30 – 16:45 Uhr
SDF **61011022** | Wittenberger Weg 108

Di 27.04.2021 | 15:30 – 17:45 Uhr
SDF **61012010** | Itterstraße 20

Online-Veranstaltung via Zoom

Marion Hessel-Scherf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 11.03.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr
SDF **61011034** | Online (via Zoom)

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
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 04.02.2021 | 19:00 – 21:00 Uhr
SDF **61011016** | Gustav-Kneist-Weg 4

Angelika Radtke
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Di 08.06.2021 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61012012** | Dülmener Weg 25 a

Zwischen Festhalten und Loslassen, Kinder zur Selbstständigkeit erziehen

Online-Veranstaltung via Zoom

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

Marion Hessel-Scherf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 09.02.2021 | 19:00 – 21:15 Uhr
SDF **61011029** | Online (via Zoom)

Zeig mir den Weg!

Wie Sie Kinder bei Trauer, Verlust und Tod begleiten können

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

Elke Bonn
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 09.02.2021 | 19:30 – 21:45 Uhr
SDF **61011027** | Roderbirkener Straße 19

Die wunderbare Welt der Drei- bis Vierjährigen

Online-Veranstaltung via Zoom

Endlich den Babyschuhen entwachsen und noch lange kein Schulkind. Die Drei- und Vierjährigen verblüffen uns so manches Mal mit altklugen Sprüchen, phantastischen Ideen und wunderbarer Weltsicht. Wir staunen und sind stolz, aber mitunter sind wir auch überrascht von plötzlicher Wut, wilden „Lügengeschichten“, scheinbar unüberwindlichen Ängsten und unsichtbaren Freunden.

An diesem Abend entdecken wir die wunderbaren vierjährigen Kinder, ihre Entwicklungsschritte, das Denken und Fühlen und tauschen Erfahrungen im Umgang mit ihnen und den Herausforderungen im Erziehungsalltag aus.

Marion Hessel-Scherf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 16.03.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr
SDF **61011013** | Online (via Zoom)

Muss mal Pipi... Raus aus den Windeln!

Viele Eltern können das Ende der Windel-Ära kaum erwarten. Trockenwerden ist jedoch ein Prozess, der sich nicht erzwingen lässt, und der das Ergebnis einer Entwicklung ist, die bei jedem Kind unterschiedlich schnell vonstatten geht.

Doch wann ist mein Kind bereit für das Trockenwerden? Und wie kann ich mein Kind auf dem Weg zum Sauberwerden unterstützen? Diese Fragen und mehr werden an diesem Nachmittag geklärt.

Melanie Stumpf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 25.03.2021 | 15:00 – 17:00 Uhr
SDF **61011032** | Flurstraße 57

Lernen und Erziehen interkulturell

In unserer Kultur haben sich bestimmte Werte herausgebildet, daraus entstehen Verhaltensweisen, wie wir leben, was wir unseren Kindern weitergeben, was uns wichtig ist. Traditionen, oder auch Regeln und Erwartungen resultieren daraus. Wie ist das in anderen Kulturen? Was unterscheidet uns und was verbindet uns mit Familien aus anderen Ländern und Kulturen?

1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Di 13.04.2021 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61012011** | Dülmener Weg 25 a

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.

Marion Hessel-Scherf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 13.04.2021 | 14:30 – 16:45 Uhr
SDF **61012013** | Wittenberger Weg 108

Einführung in die Pädagogik nach Emmi Pikler

Der Nachmittag ist der Pikler-Pädagogik gewidmet, von den Ursprüngen bis hin zur Umsetzung heute. Die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler hat sich insbesondere mit der Frage beschäftigt, was ein Kind für eine gute Entwicklung benötigt. Die Antwort: Kinder entwickeln sich selbständig in ihrem eigenen Tempo, und Entwicklungsprozesse werden von außen nicht zusätzlich beschleunigt. Wichtig für Eltern ist es daher, den Kindern Geborgenheit in sicheren, stabilen Beziehungen zu vermitteln und einen guten Raum zur persönlichen Entfaltung zu geben. Der Nachmittag vermittelt einen ersten Einblick in die Grundprinzipien.

Sarah Lüttgen-Karimi
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Mi 21.04.2021 | 15:00 – 17:00 Uhr
SDF **61012009** | Flurstraße 57

Mein Kind kommt in den Kindergarten

Was kommt auf das Kind zu? Wie können Eltern Abschied und Eingewöhnung sanft unterstützen? Was lernt das Kind im Kindergarten? Wie lernen Kinder im Kindergarten?

Melanie Stumpf
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Do 10.06.2021 | 19:30 – 21:45 Uhr
SDF **61012001** | Am Mönchgraben 47

Aufwachsen mit mehreren Sprachen – Impulsvortrag und Dialog

Mit Kinderbetreuung

Immer mehr Kinder werden in Familien hineingeboren, in denen die Eltern unterschiedliche Muttersprachen haben, oder sie leben in Familien, in denen die Umgebungssprache nicht mit der Sprache innerhalb ihrer Familie übereinstimmt. Manchmal ist auch beides der Fall. Mit welchen Vorurteilen haben mehrsprachige Kinder zu kämpfen? Was müssen die Eltern und Erzieher bei einer mehrsprachigen Erziehung beachten? Die Dozentin erzieht selbst ihr Kind in zwei Sprachen und erzählt anschaulich und realitätsnah aus der Praxis untermauert mit theoretischen Erkenntnissen. Ein Nachmittag voller interessanter Fragen und Antworten.

1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Di 22.06.2021 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61012015** | Hülsmeierstraße 28

Für Eltern: Gesundheitsthemen

Gesunde Ernährung in der Familie

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung muss nicht kompliziert und teuer sein! Erfahren Sie, wie eine frische und möglichst naturbelassene Ernährung im Familienalltag machbar ist, sowohl den Eltern als auch den Kindern schmeckt und Spaß macht!

Aileen Stöber
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Fr 23.04.2021 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61012014** | Stürzelberger Straße 33

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
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Mi 06.01.2021 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61011026** | Sankt-Franziskus-Straße 157

Wadenwickel, Zwiebelsäckchen und Co.

Bewährte Hausmittel 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
1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Di 09.02.2021 | 15:30 – 17:45 Uhr
SDF **61011023** | Itterstraße 20

Workshop für Eltern: Honig und Heilkräuter

Traditionelle Kinderheilmittel bei einfachen Infektionen

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

1x 3 Ustd. | gebührenfrei
Mi 20.01.2021 | 19:30 – 21:45 Uhr
SDF **61011014** | Am Mönchgraben 47

Kinder und Jugendliche

Babysitterkurs für Jugendliche ab 14 Jahren

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

Melanie Stumpf, Dipl.-Soz.-Päd.
1x 8 Ustd. | EUR 19,00
Sa 30.01.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25013001** | Höhenstraße 20

Sa 24.04.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25013002** | Helmholtzstraße 42 b

Vera Zepmeusel
1x 8 Ustd. | EUR 21,00
Sa 05.06.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25014001** | Rather Kreuzweg 43

Erfolgreich zum Ausbildungsplatz Bewerbungs- und Kompetenztraining für angehende Azubis

In Zeiten von Corona einen guten und sicheren Ausbildungsplatz zu finden – wie geht das? An zwei Samstagen bringt der erfahrene Jobcoach und Kompetenztrainer Mark Seebürger angehenden Auszubildenden bei, was zu einer erfolgreichen Bewerbung gehört und wie man sich von Mitbewerber*innen unterscheidet. Die eigenen Stärken und Ziele zu kennen, ist dabei das A und O. Er gibt Tipps und Tricks an die Hand, wie Schüler*innen sich sowohl bei der schriftlichen Bewerbung als auch im Vorstellungsgespräch gut „vermarkten“ können.

Mark Seebürger
2x 5 Ustd. | EUR 75,00
Sa 29.05.2021 | 10:00 – 14:00 Uhr
BDF **32012131** | Münsterstraße 304

Senioren / Denkraum 50plus

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
12x 2 Ustd. | EUR 107,00
Mo 22.02.2021 | 10:45 – 12:15 Uhr
SDF **66011900** | Gerresheimer Straße 90

12x 2 Ustd. | EUR 107,00
Do 25.02.2021 | 11:45 – 13:15 Uhr
SDF **66011901** | Gerresheimer Straße 90

Hinweis:

Wir können Technik!
Fortbildung Technikbegleitung S. 75

Übersicht

Gesellschaft und Soziales	74
Medienwerkstatt	75

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

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

Gesellschaft und Soziales

Die Freiheit dazwischen

Gemeinsamkeit und Fremdheit in interkulturellen Begegnungen – Ein Thementag

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

In zwei parallelen Workshops sollen dann weitere Aspekte praktisch erschlossen werden. Bitte geben Sie bei der erforderlichen ASG-Anmeldung an, an welchem Workshop Sie teilnehmen möchten:

Workshop A:

Worüber reden wir genau? Bezeichnungen für Differenz in Paarbeziehungen

Workshop B:

Sich starkmachen für Interkulturalität: über den sensiblen Umgang mit kritischen Situationen

Abhängig von der Corona-Lage findet die Veranstaltung vorbehaltlich Programmänderungen als Online- oder Präsenz-Veranstaltung statt. Bei einer Präsenzveranstaltung sind vor Ort EUR 15,00 für ein Begrüßungsgetränk und einen vegetarischen Mittagsimbiss zu bezahlen. Sie werden entsprechend informiert.

In Kooperation: Maxhaus,
Respekt und Mut

Prof. Dr. Michael Jeismann,
Helga B. Gundlach M.A.,
Michaela Schmitt-Reiners

1x 4 Ustd. | Gebühr: 15,00
bei einer Präsenzveranstaltung

Sa 27.03.2021 | 11:00 – 15:00 Uhr
BDF **74010002** | Schulstraße 11

Hinweis:

„Erziehung prägt Gesinnung“
mit Herbert Renz-Polster S. 64

Medienwerkstatt

Vom Medienkonsumenten zum Medienproduzenten

Werden Sie Ihr eigener Redakteur!

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

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

Unsere erfahrenen Medientrainer*innen und -kontakte*innen begleiten Sie journalistisch und coachen Sie bei Ihrem medialen Engagement. Dazu bieten wir Seminare, Workshops, Airchecks und Schnupperkurse zum Kennenlernen an.

Auskunft erteilt unser Medienbeauftragter:

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.
Telefon: 0211 1740-143

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

Digitale, vernetzte Technologien nehmen im Alltag immer mehr Raum ein. Die Nichtnutzung dieser Technologien und das Nichtvertrautsein damit, werden zunehmend zum Risikofaktor für gesellschaftliche Isolation und Einsamkeit insbesondere für ältere Menschen.

Sie sind technikaffin und kontaktfreudig? Sie möchten älteren Menschen im Rahmen eines Beratungsangebotes beim Umgang mit moderner Technik und sozialen Medien helfen? Dann sind Sie zu dieser Ehrenamtsschulung herzlich willkommen.

Experten aus dem Bereich Medienpädagogik, Lernen im Alter, Prävention und Kommunikation stärken Sie für Ihren Einsatz gegen Isolation und Vereinsamung im Alter.

In Kooperation: Caritasverband
Düsseldorf e. V.,
Alzheimer Gesellschaft
Düsseldorf e. V.

Prof. Dr. Elisabeth Bubolz-Lutz,
Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.
5x 7 Ustd. | gebührenfrei
Sa 24.04.2021 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF **31010001** | Gerresheimer Straße 90

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



Übersicht

Kochen und Ernährung 78

- Basiswissen 78
- Internationale Küche 80
- Singles, Paare und mehr... 82
- Spezialitäten 83
- Pâtisserie-Kunst aus Frankreich 85

Gesundheitswissen 87

Entspannung / Yoga 88

- Innere Balance 88
- Meditation 90
- Yoga 92

Sport / Bewegung / Tanz 100

- Pilates 100
- Body Fit 104
- Body-Styling 108
- Functional Training 110
- Gymnastik ab 50 112
- Wirbelsäulen- / Rückengymnastik 114
- Spezielles 116
- Tanz 119
- Ballett 120
- Lehrschwimmen 121
- Aquafitness / Wassergymnastik 122

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

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

Kochen und Ernährung

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

▪ Basiswissen

Kochen von Anfang an

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

Ursula Bolhuis
3x 5 Ustd. | EUR 93,00
Di 02.03.2021 | 18:15 – 22:00 Uhr
SDF **66014907** | 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, herzhaften oder süßen Aufläufen, Salaten und Dressings, Desserts und natürlich Backen. Auch Anregungen und Tipps für festliche Gerichte kommen nicht zu kurz.

Ursula Bolhuis
3x 4 Ustd. | EUR 74,00
Di 08.06.2021 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **66014945** | Gerresheimer Straße 90

Schnelle Küche

Gesunde und leckere Kochideen für Berufstätige

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

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 28,00
Do 25.03.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66014946** | Gerresheimer Straße 90

Meal Prep – einmal kochen, länger essen

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

Aileen Stöber
1x 4 Ustd. | EUR 32,00
Fr 30.04.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66014939** | Gerresheimer Straße 90

Low Carb

Hauptmerkmal der Low Carb Küche ist eine kohlenhydratreduzierte Ernährung. Besonders am Abend wird bei diesem Ernährungsstil gerne auf Produkte wie Reis, Nudeln und Brot verzichtet. Statt dessen stehen Gerichte mit viel Gemüse und Eiweiß auf dem Speiseplan. Und vor allem, welche Ernährung ist langfristig gut für unser Wohlbefinden? Lernen Sie hier zu diesem Thema köstliche Rezeptideen kennen.

Aileen Stöber
1x 4 Ustd. | EUR 30,00
Fr 29.01.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66014949** | Gerresheimer Straße 90

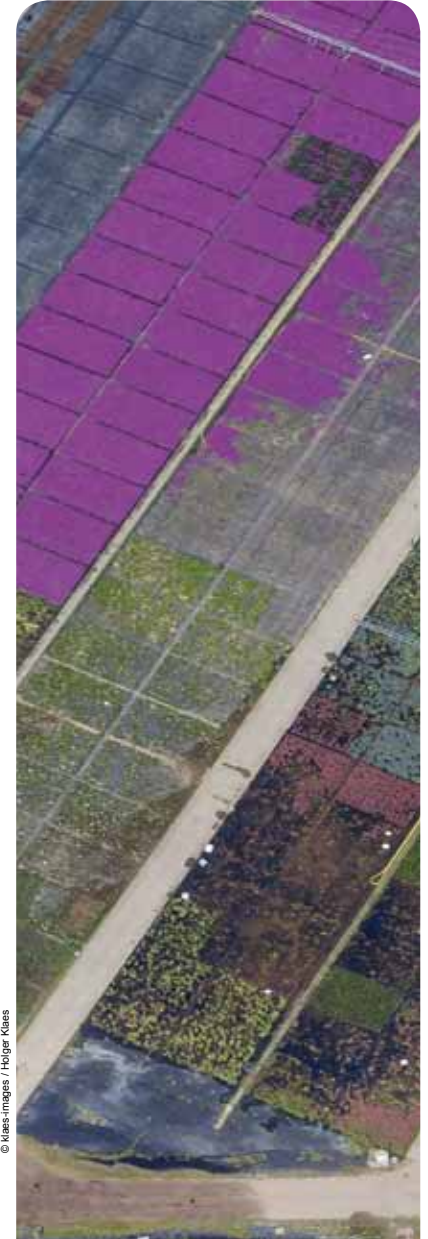
Achtsame Küche

Kreativ und lecker kochen mit dem, was noch im Kühlschrank ist

Lange Einkaufslisten waren gestern. Nach dem Prinzip der verfügbaren Mittel zu kochen, heißt noch lange nicht, auch auf den guten Geschmack zu verzichten. Manchmal ist weniger mehr. Lernen Sie Rezepte kennen, wo die Lebensmittel schon beim Einkauf mit Bedacht ausgewählt werden, um möglichst wenig Abfall zu produzieren. Der Beweis sind unsere Rezepte, die mit nur wenigen Zutaten auskommen und Lebensmittel, die vielseitig einsetzbar sind – reines Gewissen und Schonung für den Geldbeutel inklusive.

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | EUR 26,00
Di 20.04.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66014806** | Gerresheimer Straße 90

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



© klaus-images / Holger Klaus

• Internationale Küche

Spanische Küche

Unbekanntes Mallorca – vegetarische Küche von den spanischen Inseln

Mallorcas Küche ist ländlich geprägt, das bedeutet, es gibt viele rustikale Gerichte, und die Zutaten werden oft von der regionalen Landwirtschaft erzeugt. Viele Speisen werden zwar mit Fleisch zubereitet, bestehen aber oft auch nur aus deftigem Gemüse, zum Beispiel Kohl. Zusammen wollen wir uns zumindest kulinarisch auf die Reise begeben – vegetarisch, deftig, lecker.

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

Olaf Tschoetschel

1x 5 Ustd. | EUR 40,00

Mi 10.03.2021 | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66014940** | Gerresheimer Straße 90

Französische Küche

Vegetarische Gerichte aus dem Süden – Sommeredition

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

Olaf Tschoetschel

1x 5 Ustd. | EUR 38,00

Mi 07.07.2021 | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66014933** | Gerresheimer Straße 90

Sushi – perfekt gerollte Köstlichkeit

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

Miki Buchter-Takahashi

1x 5 Ustd. | EUR 42,00

Sa 06.02.2021 | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66014924** | Gerresheimer Straße 90

Japanische Küche

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

Miki Buchter-Takahashi

1x 5 Ustd. | EUR 42,00

Sa 24.04.2021 | 15:00 – 18:45 Uhr

SDF **66014903** | Gerresheimer Straße 90

Indische Küche

Charakteristisch für die Küche Indiens sind farbenfrohe und geschmacksintensive (nicht scharfe!) Gerichte, die durch den Einsatz verschiedenster Gewürze die geographische Größe und reiche Kultur des Landes widerspiegeln.

Im Workshop wird mit Original-Gewürzen ein landestypisches Essen vorbereitet und verkostet. Lassen Sie Ihren Gaumen den Subkontinent erkunden!

Deepika Sood

1x 5 Ustd. | EUR 45,00

Fr 07.05.2021 | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66014921** | Gerresheimer Straße 90

Indische Getränke & Snacks

Aus Indien stammen viele köstliche kalte und warme Getränke wie Chai (Tee) und Lassi-Variationen (Joghurt und Frucht). Landestypisch ergänzt werden diese Getränke mit südindischen und nordindischen Snacks. So entstehen unvergleichlich leckere (Zwischen-) Mahlzeiten.

Deepika Sood

1x 5 Ustd. | EUR 40,00

Mi 02.06.2021 | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66012144** | Gerresheimer Straße 90

Thailändische Küche

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

Arunee van Teeffelen

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

Fr 12.02.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66014911** | Gerresheimer Straße 90

Fr 11.06.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66014912** | Gerresheimer Straße 90

▪ Singles, Paare und mehr...

Libanesishe Küche

Mezze-Buffer

Die libanesishe Küche gilt als äußerst vielseitig und schmackhaft. Besonders bekannt ist sie 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.

Rita Rahi

1x 5 Ustd. | EUR 45,00

So 21.03.2021 | 11:00 – 14:45 Uhr

SDF **66014934** | Gerresheimer Straße 90

Orientalische Küche

Gemüse und Falafel

Dieser Kurs bietet Ihnen erweiterte Einblicke in die libanesishe Küche und deren berühmte Vielzahl an unterschiedlichsten Köstlichkeiten (Mäsa). Auch in diesem Kurs werden Sie ein Mäsa-Buffer aus herrlichen Vorspeisen anrichten und genießen. Zudem erlernen Sie die Herstellung und Zubereitung weiterer landestypischer Gerichte: leckere Falafeln und exotische Gemüse, wie beispielsweise die Okraschote, die Artischocke oder den Löwenzahn, werden hier frisch und nach traditionellen Rezepten zubereitet. Es gibt also noch Vieles zu entdecken.

Rita Rahi

1x 5 Ustd. | EUR 45,00

So 13.06.2021 | 11:00 – 14:45 Uhr

SDF **66014941** | Gerresheimer Straße 90

Kochen für Singles

Tipps und Tricks rund ums Kochen für den Minihaushalt

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

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 28,00

Do 06.05.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66014948** | 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

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa 13.03.2021 | 17:00 – 20:00 Uhr

SDF **66014930** | Gerresheimer Straße 90

Deftiges mit Fleisch und Fisch

Herren am Herd für Anfänger

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

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

Fr 05.03.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66014935** | Gerresheimer Straße 90

▪ Spezialitäten

Die Tortelloni – gefüllter Genuss

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

Aileen Stöber

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

Fr 12.03.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66014929** | Gerresheimer Straße 90

Biblische Küche

Schmackhafte Speisen aus der Welt des Neuen und Alten Testaments

Gottes Liebe geht ganz offenkundig auch durch den Magen: Feigen, Zimt, Dill und Kümmel, Granatapfel, Honig, Milch, gebratenes Lamm, Fisch, Wachteln, Manna, allerlei Spezereien und Süßigkeiten ... Die Bibel ist voller Zutaten und Hinweise auf Speisen, Getränke und kulinarische Bräuche. Manches kennen wir aus der heimischen Küche, anderes ist sehr exotisch. Wie schmeckte wohl Esaus Linsengericht? Wie speiste ein Pharisäer? Was kam bei Pontius Pilatus auf den Tisch?

Gabriele Köhnen

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa 06.03.2021 | 16:00 – 19:00 Uhr

SDF **66014960** | Gerresheimer Straße 90

Rheinische Spezialitäten

Die Rheinische Küche hat viele Traditionen und noch mehr Variationen, die seit Jahrhunderten von Familie zu Familie weitergegeben werden. Am bekanntesten sind wohl die klassischen Spezialitäten – wie Sauerbraten, Flöns oder Himmel un Ähd. Stöbern Sie mit uns durch die rheinische Küchen-Galerie und schauen, welche Spezialitäten die rheinische Küche für Sie bereit hält.

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 28,00

Fr 26.03.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66014908** | Gerresheimer Straße 90

Frühlingsküche der Landfrauen

Rezepte aus der Landfrauenküche überzeugen durch die Verwendung einfacher Zutaten, aus denen tolle Gerichte von deftig bis fein gezaubert werden. Alles, was Garten, Feld, Wiese und Gewässer hergeben, wird hier auf das Köstlichste verarbeitet. Frische aromatische Kräuter geben den zusätzlichen Kick. Wir stöbern in Rezepten, um das passende Gericht für jeden Tag oder für den festlichen Anlass zu finden.

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 28,00

Do 15.04.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66014918** | Gerresheimer Straße 90

Vegetarische Burger

Der Star im 3-Gänge-Menü

Hier gibt es die fleischlosen Varianten für unseren liebsten Food-Trend.

Unsere vegetarischen Burger sind außen knusprig und innen schön saftig. Wir probieren einige besonders leckere Rezepte aus. Welcher Burger macht das Rennen?

Aileen Stöber

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

Fr 16.04.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66014803** | Gerresheimer Straße 90

• Pâtisserie-Kunst aus Frankreich

Klein, bunt und fein – selbstgemachte Macarons

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

Vera Modyaeva

1x 6 Ustd. | EUR 55,00

So 28.02.2021 | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66014943** | Gerresheimer Straße 90

So 25.04.2021 | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66014944** | Gerresheimer Straße 90

Eclairs

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

Vera Modyaeva

1x 6 Ustd. | EUR 55,00

So 07.03.2021 | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66014888** | Gerresheimer Straße 90

Naked Cake

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

Vera Modyaeva

1x 6 Ustd. | EUR 55,00

So 18.04.2021 | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66014961** | Gerresheimer Straße 90

Süße Küsse

Heute zaubern wir verschiedene süße Kleinigkeiten zum Dessert. Geeignet für alle Naschkatzen oder als kleine Überraschung für unseren Lieblingmenschen.

Vera Modyaeva

1x 6 Ustd. | EUR 55,00

So 14.02.2021 | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66014900** | Gerresheimer Straße 90



Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

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

1x 6 Ustd. | EUR 55,00

So 14.03.2021 | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66014898** | 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

1x 6 Ustd. | EUR 55,00

So 30.05.2021 | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66014901** | Gerresheimer Straße 90

Marshmallow mal anders

Gesunde Süßigkeiten aus Fruchtpüree

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

Vera Modyaeva

1x 6 Ustd. | EUR 55,00

So 17.01.2021 | 10:30 – 15:00 Uhr

SDF **66014838** | Gerresheimer Straße 90

Gesundheitswissen

▪ Wohl bekomms!

Ernährung & Wohlbefinden

Den Stoffwechsel anregen mit heimischem Superfood

Superfoods sind ein neuer Trend. Aber müssen es wirklich immer die teuren, importierten Produkte sein? Nein! Wir zeigen Ihnen tolle, regionale Alternativen für schmackhafte Rezepte mit Goji Beere, Chiasamen und Co.

Martina Dümpelmann-Geyer

1x 5 Ustd. | EUR 41,00

Do 04.03.2021 | 16:30 – 20:15 Uhr

SDF **66014922** | Gerresheimer Straße 90

Wechseljahre – was braucht mein Körper jetzt?

Mit der richtigen Ernährung besser durch die Wechseljahre. Können wir mit spezieller Ernährung die Wechseljahre austricksen? Nicht ganz. Aber wir können mögliche Beschwerden gering halten. Empfohlen wird eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Getreide. Lassen Sie sich von unseren schmackhaften Rezepten überzeugen.

Martina Dümpelmann-Geyer

1x 5 Ustd. | EUR 39,00

Mi 21.04.2021 | 16:30 – 20:15 Uhr

SDF **66014927** | Gerresheimer Straße 90

Osteoporose – kochen für die Knochen

Eine gesunde Ernährung ist neben ausreichender Bewegung ein wichtiger Eckpfeiler bei der Prävention und Therapie. Welche Nahrungsmittel besonders wertvoll sind und was man aus calciumreichen Zutaten Leckerer zaubern kann, verraten wir Ihnen mit unseren leckeren Rezepten.

Martina Dümpelmann-Geyer

1x 5 Ustd. | EUR 39,00

Mi 19.05.2021 | 16:30 – 20:15 Uhr

SDF **66014928** | Gerresheimer Straße 90

Entspannung / Yoga

• Innere Balance

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

1x 8 Ustd. | EUR 55,00

Sa 27.02.2021 | 10:00 – 16:30 Uhr

SDF **66011850** | Gerresheimer Straße 90

Sa 08.05.2021 | 10:00 – 16:30 Uhr

SDF **66012851** | Gerresheimer Straße 90

Weg aus dem Stress:

Progressive Muskelentspannung

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

Masoumeh Shokri-Helten

1x 5 Ustd. | EUR 37,00

Sa 27.03.2021 | 10:00 – 14:00 Uhr

SDF **66011865** | Gerresheimer Straße 90

Weg aus dem Stress:

Autogenes Training

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

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

Sa 24.04.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66012866** | Gerresheimer Straße 90

Resilienz – Stärkung der eigenen Widerstandskraft

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

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

Andrea Lademann-Kolk

1x 7 Ustd. | EUR 46,00

Sa 06.02.2021 | 11:00 – 17:00 Uhr

SDF **66011874** | Gerresheimer Straße 90

Achtsamkeit – alltagstauglich Orientierung und Sicherheit aus sich heraus finden

In diesem Kurs erleben Sie, wie Sie Achtsamkeit leicht, lebendig und praktikabel in Ihrem Alltag installieren und so gelassener aus sich und Ihrer Mitte heraus leben können. Vielleicht bewundern Sie Menschen, die nichts so schnell aus der Ruhe bringt, die Antworten haben, die irgendwie um sich und ihr Leben zu wissen scheinen. Vielleicht suchen Sie Halt und Ankerpunkte in einem schnellen und bewegten Leben. Mit erlebnisorientierten Methoden der Psychosynthese entdecken Sie den Zugang zu mehr innerer Achtsamkeit.

Andrea Budde

1x 6 Ustd. | EUR 39,00

Fr 11.06.2021 | 16:30 – 21:30 Uhr

SDF **66012872** | Gerresheimer Straße 90

Focusing – der Stimme des Körpers folgen Orientierung und Sicherheit aus sich heraus finden

Focusing ermöglicht aus dem tiefen und umfangreichen Erfahrungswissen des Körpers zu schöpfen und Körpersignale in die Lösungs- und Entscheidungsfindung mit einzubeziehen. So findet man einen stimmigen Wegweiser in sich selbst und macht sich unabhängiger von äußeren, oft widersprüchlichen Einflüssen, Meinungen oder Ratschlägen und von einem sich drehenden Gedankenkarussell. Dieser Workshop führt in die Grundhaltung und die Schritte des Focusing-Prozesses ein.

Andrea Budde

1x 6 Ustd. | EUR 39,00

Fr 19.03.2021 | 16:30 – 21:30 Uhr

SDF **66011873** | Gerresheimer Straße 90

▪ Meditation

Die Kraft des Loslassens

Seminar zum Jahresbeginn

Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens: zulassen, loslassen, neu kommen lassen. Im Laufe unseres Lebens werden wir immer wieder mit dem Thema Loslassen konfrontiert. Wir kommen in Situationen, in denen wir Menschen, Dinge, Illusionen, unerfüllte Wünsche loslassen müssen.

Besonders am Anfang des Jahres wird uns bewusst, dass es wichtig und notwendig ist, loslassen zu müssen, aber es gelingt uns nur schwer.

Dieser Kurs gibt konkrete Anleitungen zum Loslassen mit Hilfe von Achtsamkeits-, Atemmeditationen und Phantasie Reisen. Altes kann verabschiedet werden, damit Neues entstehen kann.

3x 2 Ustd. | EUR 37,00

Mo 18.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011876** | Gerresheimer Straße 90

Das Kind in mir will Heimat finden

Tagesseminar zum inneren Kind mit Meditationen

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

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

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

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

1x 8 Ustd. | EUR 49,00

Sa 17.04.2021 | 10:00 – 17:00 Uhr

SDF **66012879** | 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 erholsamen Schlaf finden zu können.

3x 3 Ustd. | EUR 37,00

Mo 19.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66012878** | Gerresheimer Straße 90



▪ Yoga

Hatha-Yoga-Workshop

Für alle, die eine Auffrischung ihrer Kenntnisse und gleichzeitig Tipps zum selbstständigen Üben zu Hause suchen.

Masoumeh Shokri-Helten

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

Sa 27.02.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66011467** | Gerresheimer Straße 90

Sa 12.06.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66012468** | Gerresheimer Straße 90

Auszeit- und Relax-Tag Für Einsteiger/Anfänger

Masoumeh Shokri-Helten

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

Sa 30.01.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66011465** | Gerresheimer Straße 90

Sa 22.05.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66012466** | Gerresheimer Straße 90

Hatha Yoga

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

Kursstart: Januar

Dorothea Paleokrassas

10x 2 Ustd. | EUR 89,00

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011402** | Gerresheimer Straße 90

Suzanne Heppner

10x 2 Ustd. | EUR 89,00

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011600** | Wildenbruchstraße 27

Imma Schneider

10x 2 Ustd. | EUR 89,00

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011500** | Münsterstraße 121

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66011501** | Münsterstraße 121

Dorothea Paleokrassas

10x 2 Ustd. | EUR 89,00

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66011403** | Gerresheimer Straße 90

Dorothea Paleokrassas

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011407** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011604** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011607** | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Di 12.01.2021 | 19:35 – 21:05 Uhr

SDF **66011606** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Di 12.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66011605** | Wildenbruchstraße 27

Dorothea Paleokrassas

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Di 12.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66011406** | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Engelhardt

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Mi 13.01.2021 | 16:30 – 18:00 Uhr

SDF **66011409** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Mi 13.01.2021 | 18:15 – 19:45 Uhr

SDF **66011410** | Gerresheimer Straße 90

Masoumeh Shokri-Helten

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Do 14.01.2021 | 09:15 – 10:45 Uhr

SDF **66011412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Do 14.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011610** | Wildenbruchstraße 27

Do 14.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66011611** | Wildenbruchstraße 27

Sabine Tosun

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Fr 15.01.2021 | 15:00 – 16:30 Uhr

SDF **66011613** | Wildenbruchstraße 27

Monika Schmidt

11x 2 Ustd. | EUR 98,00

Fr 15.01.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr

SDF **66011612** | Wildenbruchstraße 27

Hatha Yoga

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

Kursstart: April

Dorothea Paleokrassas
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66012402** | Gerresheimer Straße 90

Suzanne Heppner
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66012600** | Wildenbruchstraße 27

Imma Schneider
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66012500** | Münsterstraße 121

Mo 12.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66012501** | Münsterstraße 121

Dorothea Paleokrassas
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Mo 12.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66012403** | Gerresheimer Straße 90

Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66012407** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66012604** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66012607** | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Di 13.04.2021 | 19:35 – 21:05 Uhr
SDF **66012606** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Di 13.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66012605** | Wildenbruchstraße 27

Dorothea Paleokrassas
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Di 13.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66012406** | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Engelhardt
12x 2 Ustd. | EUR 107,00
Mi 14.04.2021 | 16:30 – 18:00 Uhr
SDF **66012409** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann
12x 2 Ustd. | EUR 107,00
Mi 14.04.2021 | 18:15 – 19:45 Uhr
SDF **66012410** | Gerresheimer Straße 90

Masoumeh Shokri-Helten
10x 2 Ustd. | EUR 89,00
Do 15.04.2021 | 09:15 – 10:45 Uhr
SDF **66012412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider
10x 2 Ustd. | EUR 89,00
Do 15.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66012610** | Wildenbruchstraße 27

Do 15.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66012611** | Wildenbruchstraße 27

Sabine Tosun
12x 2 Ustd. | EUR 107,00
Fr 16.04.2021 | 15:00 – 16:30 Uhr
SDF **66012613** | Wildenbruchstraße 27

Monika Schmidt
12x 2 Ustd. | EUR 107,00
Fr 16.04.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
SDF **66012612** | Wildenbruchstraße 27

Hatha Yoga im Familienzentrum

Verena Polt
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66011716** | Alt-Eller 31 a

Di 12.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66011715** | Alt-Eller 31 a

Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66012716** | Alt-Eller 31 a

Di 13.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66012715** | Alt-Eller 31 a

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
10x 2 Ustd. | EUR 89,00
Mo 11.01.2021 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **66011700** | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau
10x 1 Zstd. | EUR 89,00
Mo 11.01.2021 | 10:45 – 11:45 Uhr
SDF **66011704** | Gerricusstraße 14

Suzanne Heppner
10x 2 Ustd. | EUR 89,00
Mo 11.01.2021 | 19:35 – 21:05 Uhr
SDF **66011603** | Wildenbruchstraße 27

Masoumeh Shokri-Helten
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Di 12.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **66011506** | Münsterstraße 121

Di 12.01.2021 | 11:15 – 12:45 Uhr
SDF **66011505** | Münsterstraße 121

Birgit Pfau
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66011702** | Gerricusstraße 14

Di 12.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66011701** | Gerricusstraße 14

Mi 13.01.2021 | 20:00 – 21:30 Uhr
SDF **66011703** | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Mo 12.04.2021 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **66012700** | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau
11x 1 Zstd. | EUR 98,00
Mo 12.04.2021 | 10:45 – 11:45 Uhr
SDF **66012704** | Gerricusstraße 14

Suzanne Heppner
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Mo 12.04.2021 | 19:35 – 21:05 Uhr
SDF **66012603** | Wildenbruchstraße 27

Masoumeh Shokri-Helten
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Di 13.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **66012506** | Münsterstraße 121

Di 13.04.2021 | 11:15 – 12:45 Uhr
SDF **66012505** | Münsterstraße 121

Birgit Pfau
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66012702** | Gerricusstraße 14

Di 13.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66012701** | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau
12x 2 Ustd. | EUR 107,00
Mi 14.04.2021 | 20:00 – 21:30 Uhr
SDF **66012703** | Gerricusstraße 14

Power Yoga

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

Katharina Bauch
10x 2 Ustd. | EUR 89,00
Mo 11.01.2021 | 20:00 – 21:30 Uhr
SDF **66011602** | Wildenbruchstraße 27

Katharina Bauch
11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Mo 12.04.2021 | 20:00 – 21:30 Uhr
SDF **66012602** | Wildenbruchstraße 27

Yoga Fitness

Effektive Übungen mit dem Theraband

Bei diesen effektiven Yogaübungen nutzen wir alle entspannenden und harmonisierenden Einflüsse des Yoga und unterstützen die Übungen zusätzlich mit dem Theraband. Die Widerstandsstärke des Bands lässt sich ganz individuell festlegen und lässt insbesondere die Tiefenmuskulatur von der zusätzlichen Dehnung profitieren.

11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Mi 13.01.2021 | 18:15 – 19:45 Uhr
SDF **66011614** | Wildenbruchstraße 27

12x 2 Ustd. | EUR 107,00
Mi 14.04.2021 | 18:15 – 19:45 Uhr
SDF **66012614** | Wildenbruchstraße 27

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.

11x 2 Ustd. | EUR 98,00
Mi 13.01.2021 | 20:00 – 21:30 Uhr
SDF **66011620** | Wildenbruchstraße 27

12x 2 Ustd. | EUR 107,00
Mi 14.04.2021 | 20:00 – 21:30 Uhr
SDF **66012620** | 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
11x 1 Zstd. | EUR 65,00
Mi 13.01.2021 | 20:00 – 21:00 Uhr
SDF **66011408** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann
12x 1 Zstd. | EUR 71,00
Mi 14.04.2021 | 20:00 – 21:00 Uhr
SDF **66012408** | 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. Spüren Sie ganz intensiv, wie gut es sich anfühlt, längere Zeit herzlich und befreiend zu lachen.

Gisela Dombrowsky

1x 8 Ustd. | EUR 38,00

So 18.04.2021 | 10:00 – 16:30 Uhr

SDF **66012461** | Gerresheimer Straße 90



Sport / Bewegung / Tanz

▪ Pilates

Pilates-Training

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

Vorkenntnisse

Heike Kreter
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Di 12.01.2021 | 18:30 – 19:30 Uhr
SDF **66011002** | Gerresheimer Straße 90

Di 12.01.2021 | 19:30 – 20:30 Uhr
SDF **66011003** | Gerresheimer Straße 90

Stefan Lindecke
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Di 12.01.2021 | 20:00 – 21:00 Uhr
SDF **66011004** | Jülicher Straße 29

Wera Peter
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Do 14.01.2021 | 19:40 – 20:40 Uhr
SDF **66011006** | Gerresheimer Straße 90

Heike Kreter
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Di 13.04.2021 | 18:30 – 19:30 Uhr
SDF **66012002** | Gerresheimer Straße 90

Di 13.04.2021 | 19:30 – 20:30 Uhr
SDF **66012003** | Gerresheimer Straße 90

Stefan Lindecke
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Di 13.04.2021 | 20:00 – 21:00 Uhr
SDF **66012004** | Jülicher Straße 29

Wera Peter
10x 1 Zstd. | EUR 80,00
Do 15.04.2021 | 19:40 – 20:40 Uhr
SDF **66012006** | Gerresheimer Straße 90

Fortgeschrittene

Heike Kreter
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Do 14.01.2021 | 17:30 – 18:30 Uhr
SDF **66011005** | Gerresheimer Straße 90

Fr 15.01.2021 | 09:45 – 10:45 Uhr
SDF **66011007** | Gerresheimer Straße 90

Fr 15.01.2021 | 10:45 – 11:45 Uhr
SDF **66011008** | Gerresheimer Straße 90

Heike Kreter
10x 1 Zstd. | EUR 80,00
Do 15.04.2021 | 17:30 – 18:30 Uhr
SDF **66012005** | Gerresheimer Straße 90

Heike Kreter
12x 1 Zstd. | EUR 96,00
Fr 16.04.2021 | 09:45 – 10:45 Uhr
SDF **66012007** | Gerresheimer Straße 90

Fr 16.04.2021 | 10:45 – 11:45 Uhr
SDF **66012008** | Gerresheimer Straße 90

Frauen

Heike Waschler
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Di 12.01.2021 | 13:30 – 14:30 Uhr
SDF **66011010** | Im Grund 78-80

Di 12.01.2021 | 14:30 – 15:30 Uhr
SDF **66011011** | Im Grund 78-80

Di 13.04.2021 | 13:30 – 14:30 Uhr
SDF **66012010** | Im Grund 78-80

Di 13.04.2021 | 14:30 – 15:30 Uhr
SDF **66012011** | Im Grund 78-80

Wir suchen laufend neue Kursleiter*innen:
www.asg-bildungsforum.de/jobs

Faszien-Pilates-Training

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

Vorkenntnisse

Karin Locht
11x 75 Min | EUR 110,00
Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:15 Uhr
SDF **66011020** | Münsterstraße 121

Karin Locht
6x 75 Min | EUR 60,00
Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:15 Uhr
SDF **66012020** | Münsterstraße 121

Vorkenntnisse / Fortgeschrittene

Karin Locht
11x 75 Min | EUR 110,00
Di 12.01.2021 | 19:15 – 20:30 Uhr
SDF **66011021** | Münsterstraße 121

Karin Locht
6x 75 Min | EUR 60,00
Di 13.04.2021 | 19:15 – 20:30 Uhr
SDF **66012021** | Münsterstraße 121

Mütterkurs: Pilates

Im Rather Familienzentrum

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

Patricia Wieroszewsky
19x 1 Zstd. | EUR 84,00
Mi 13.01.2021 | 17:30 – 18:30 Uhr
SDF **66011992** | Rather Kreuzweg 43

Mi 13.01.2021 | 18:45 – 19:45 Uhr
SDF **66011993** | Rather Kreuzweg 43

Regenerative Pause im Home Office mit Faszien-Pilates Online-Veranstaltung via Zoom

Die Arbeit im Home Office belastet den Körper auf eine ganz besondere Weise. Die regenerative Pause mit Faszien-Pilates ermöglicht es, dieser Belastung gezielt entgegenzuwirken. Unser dreidimensionales Training vereint die klassische Pilates-Technik mit fließenden Kräftigungsübungen. Der Rücken wird gestärkt, die Wirbelsäule aufgerichtet. Der gesamte Körper wird nachhaltig gefestigt und die Biegsamkeit gesteigert

Karin Locht
8x 1 Zstd. | EUR 80,00
Mi 03.02.2021 | 13:00 – 14:00 Uhr
SDF **66015905** | Online (via Zoom)

Karin Locht
6x 1 Zstd. | EUR 60,00
Mi 14.04.2021 | 13:00 – 14:00 Uhr
SDF **66015906** | Online (via Zoom)

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

▪ Body Fit

Body Fit

Auch als Einsteiger*innen 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.

Kursstart: Januar

Wera Peter
10x 1 Zstd. | EUR 80,00
Mo 11.01.2021 | 09:00 – 10:00 Uhr
SDF **66011025** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami
10x 1 Zstd. | EUR 80,00
Mo 11.01.2021 | 09:30 – 10:30 Uhr
SDF **66011027** | Münsterstraße 121

Heike Waschler
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Mi 13.01.2021 | 18:45 – 19:45 Uhr
SDF **66011031** | Münsterstraße 121

Wera Peter
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Do 14.01.2021 | 18:35 – 19:35 Uhr
SDF **66011032** | Gerresheimer Straße 90

Kursstart: April

Wera Peter
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Mo 12.04.2021 | 09:00 – 10:00 Uhr
SDF **66012025** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Mo 12.04.2021 | 09:30 – 10:30 Uhr
SDF **66012027** | Münsterstraße 121

Heike Waschler
12x 1 Zstd. | EUR 96,00
Mi 14.04.2021 | 18:45 – 19:45 Uhr
SDF **66012031** | Münsterstraße 121

Wera Peter
10x 1 Zstd. | EUR 80,00
Do 15.04.2021 | 18:35 – 19:35 Uhr
SDF **66012032** | Gerresheimer Straße 90

Frauen – Kursstart: Januar

Gabriele Franke
10x 1 Zstd. | EUR 80,00
Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **66011028** | Fleher Straße 213

Frauen – Kursstart: April

Gabriele Franke
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **66012028** | Fleher Straße 213

Für Frauen ab 50 – Kursstart: Januar

Wera Peter
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Mi 13.01.2021 | 09:30 – 10:30 Uhr
SDF **66011033** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami
10x 1 Zstd. | EUR 80,00
Mo 11.01.2021 | 18:30 – 19:30 Uhr
SDF **66011029** | Lennéstraße 5

Für Frauen ab 50 – Kursstart: April

Wera Peter
12x 1 Zstd. | EUR 96,00
Mi 14.04.2021 | 09:30 – 10:30 Uhr
SDF **66012033** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Mo 12.04.2021 | 18:30 – 19:30 Uhr
SDF **66012029** | Lennéstraße 5

Body Fit

Im Rather Familienzentrum

Auch als Einsteiger*innen 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

Ajlin Dervisoska

10x 1 Zstd. | EUR 44,00

Di 12.01.2021 | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **66011990** | Rather Kreuzweg 43

Di 13.04.2021 | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **66012990** | Rather Kreuzweg 43

Power Body Fit – erhöhte Intensität

Sie schätzen Body Fit, fühlen sich aber dort nicht so richtig ausgelastet? Dann ist Power Body Fit bestimmt für Sie die richtige Wahl!

Bei diesem effektiven Ganzkörpertraining kommen Sie so richtig ins Schwitzen und steigern mit erhöhtem Körpereinsatz nachhaltig Ihre Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit.

Der eine oder andere Muskelkater ist dabei nicht ausgeschlossen, sondern durchaus beabsichtigt. Die Unterrichtseinheiten klingen mit einem Entspannungsteil aus, der auch Dehnungsübungen einschließt.

11x 2 Ustd. | EUR 110,00

Fr 15.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011034** | Gerresheimer Straße 90

12x 2 Ustd. | EUR 120,00

Fr 16.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66012035** | Gerresheimer Straße 90

Body Fit & Relax

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

Für Frauen – Kursstart: Januar

Dagmar Mompean

11x 2 Ustd. | EUR 110,00

Mi 13.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011036** | Lennéstraße 5

Mi 13.01.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr

SDF **66011037** | Lennéstraße 5

Für Frauen – Kursstart: April

Dagmar Mompean

12x 2 Ustd. | EUR 120,00

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66012036** | Lennéstraße 5

Mi 14.04.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr

SDF **66012037** | Lennéstraße 5



▪ Body-Styling

Body-Styling

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

Für Anfänger – Kursstart: Januar

Karl-Heinz Dalheimer
11x 2 Ustd. | EUR 110,00
Mi 13.01.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr
SDF **66011045** | Jülicher Straße 29

Für Anfänger – Kursstart: April

Karl-Heinz Dalheimer
12x 2 Ustd. | EUR 120,00
Mi 14.04.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr
SDF **66012045** | Jülicher Straße 29

Vorkenntnisse - Kursstart: Januar

10x 2 Ustd. | EUR 100,00
Mo 11.01.2021 | 18:15 – 19:45 Uhr
SDF **66011042** | Gerresheimer Straße 90

Vorkenntnisse - Kursstart: April

11x 2 Ustd. | EUR 110,00
Mo 12.04.2021 | 18:15 – 19:45 Uhr
SDF **66012042** | Gerresheimer Straße 90

Fortgeschritten – Kursstart: Januar

Heike Waschler
11x 2 Ustd. | EUR 110,00
Mi 13.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66011047** | Münsterstraße 121

Marion Kröll
11x 2 Ustd. | EUR 110,00
Do 14.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66011048** | Gerresheimer Straße 90

Miguel Wald
11x 2 Ustd. | EUR 110,00
Sa 16.01.2021 | 10:30 – 12:00 Uhr
SDF **66011050** | Gerresheimer Straße 90

Fortgeschritten – Kursstart: April

Heike Waschler
12x 2 Ustd. | EUR 120,00
Mi 14.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66012047** | Münsterstraße 121

Marion Kröll
10x 2 Ustd. | EUR 100,00
Do 15.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66012048** | Gerresheimer Straße 90

Miguel Wald
11x 2 Ustd. | EUR 110,00
Sa 17.04.2021 | 10:30 – 12:00 Uhr
SDF **66012050** | 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.

Kursstart: Januar

Andrea Schmitz

11x 2 Ustd. | EUR 110,00

Mi 13.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66011068** | Graf-Recke-Straße 94

Abbas Tahami

11x 2 Ustd. | EUR 110,00

Mi 13.01.2021 | 19:15 – 20:45 Uhr

SDF **66011069** | Gerresheimer Straße 90

Do 14.01.2021 | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66011067** | Münsterstraße 121

Kursstart: April

Andrea Schmitz

12x 2 Ustd. | EUR 120,00

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66012068** | Graf-Recke-Straße 94

Abbas Tahami

12x 2 Ustd. | EUR 120,00

Mi 14.04.2021 | 19:15 – 20:45 Uhr

SDF **66012069** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami

10x 2 Ustd. | EUR 100,00

Do 15.04.2021 | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66012067** | Münsterstraße 121



▪ 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 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 nicht zu kurz.

Für Frauen – Kursstart: Januar

Andrea Lierenfeld
10x 1 Ustd. | EUR 60,00
Mo 11.01.2021 | 09:30 – 10:15 Uhr
SDF **66011101** | Gerresheimer Straße 90

Anja Ockler-Witzke
10x 1 Ustd. | EUR 60,00
Mo 11.01.2021 | 10:00 – 10:45 Uhr
SDF **66011102** | Gerresheimer Straße 90

Mo 11.01.2021 | 10:45 – 11:30 Uhr
SDF **66011103** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Di 12.01.2021 | 10:00 – 10:45 Uhr
SDF **66011106** | Suitbertusplatz 2

Di 12.01.2021 | 10:45 – 11:30 Uhr
SDF **66011107** | Suitbertusplatz 2

Abbas Tahami
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Mi 13.01.2021 | 18:15 – 19:00 Uhr
SDF **66011110** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld
11x 1 Zstd. | EUR 88,00
Do 14.01.2021 | 09:30 – 10:30 Uhr
SDF **66011111** | Rochusmarkt 6

Do 14.01.2021 | 10:30 – 11:30 Uhr
SDF **66011112** | Rochusmarkt 6

Für Frauen – Kursstart: April

Andrea Lierenfeld
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Mo 12.04.2021 | 09:30 – 10:15 Uhr
SDF **66012101** | Gerresheimer Straße 90

Mo 12.04.2021 | 10:00 – 10:45 Uhr
SDF **66012102** | Gerresheimer Straße 90

Anja Ockler-Witzke
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Mo 12.04.2021 | 10:45 – 11:30 Uhr
SDF **66012103** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Di 13.04.2021 | 10:00 – 10:45 Uhr
SDF **66012106** | Suitbertusplatz 2

Di 13.04.2021 | 10:45 – 11:30 Uhr
SDF **66012107** | Suitbertusplatz 2

Abbas Tahami
12x 1 Ustd. | EUR 72,00
Mi 14.04.2021 | 18:15 – 19:00 Uhr
SDF **66012110** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld
10x 1 Ustd. | EUR 80,00
Do 15.04.2021 | 09:30 – 10:30 Uhr
SDF **66012111** | Rochusmarkt 6

Do 15.04.2021 | 10:30 – 11:30 Uhr
SDF **66012112** | Rochusmarkt 6

Für Frauen / Männer – Kursstart: Januar

Andrea Lierenfeld
10x 1 Ustd. | EUR 60,00
Mo 11.01.2021 | 10:30 – 11:15 Uhr
SDF **66011125** | Gerresheimer Straße 90

11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Mi 13.01.2021 | 09:30 – 10:15 Uhr
SDF **66011127** | Graf-Engelbert-Straße 47

Heike Kreter
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Mi 13.01.2021 | 10:15 – 11:00 Uhr
SDF **66011126** | Gerresheimer Straße 90

Für Frauen / Männer – Kursstart: April

Andrea Lierenfeld
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Mo 12.04.2021 | 10:30 – 11:15 Uhr
SDF **66012125** | Gerresheimer Straße 90

12x 1 Ustd. | EUR 72,00
Mi 14.04.2021 | 09:30 – 10:15 Uhr
SDF **66012127** | Graf-Engelbert-Straße 47

Heike Kreter
12x 1 Ustd. | EUR 72,00
Mi 14.04.2021 | 10:15 – 11:00 Uhr
SDF **66012126** | Gerresheimer Straße 90

▪ Wirbelsäulen- / Rückengymnastik

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.

Kursstart: Januar

Ralph Gasper
10x 1 Zstd. | EUR 75,00
Mo 11.01.2021 | 19:30 – 20:30 Uhr
SDF **66011201** | Gerricusstraße 14

Susanne Tönneßen
11x 1 Zstd. | EUR 82,50
Di 12.01.2021 | 17:30 – 18:30 Uhr
SDF **66011202** | Gerresheimer Straße 90

Kursstart: April

Ralph Gasper
11x 1 Zstd. | EUR 82,50
Mo 12.04.2021 | 19:30 – 20:30 Uhr
SDF **66012201** | Gerricusstraße 14

Susanne Tönneßen
11x 1 Zstd. | EUR 82,50
Di 13.04.2021 | 17:30 – 18:30 Uhr
SDF **66012202** | Gerresheimer Straße 90



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.

Kursstart: Januar

Claudia Kammerichs
10x 1 Zstd. | EUR 75,00
Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **66011213** | Gerresheimer Straße 90

Mo 11.01.2021 | 19:00 – 20:00 Uhr
SDF **66011214** | Gerresheimer Straße 90

Romy Maksimovic
11x 1 Zstd. | EUR 82,50
Di 12.01.2021 | 09:15 – 10:15 Uhr
SDF **66011210** | Garather Straße 16

Di 12.01.2021 | 10:15 – 11:15 Uhr
SDF **66011211** | Garather Straße 16

Claudia Feldmann
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Mi 13.01.2021 | 08:30 – 09:15 Uhr
SDF **66011212** | Graf-Engelbert-Straße 47

Andrea Lierenfeld
11x 1 ZUstd. | EUR 90,00
Do 07.01.2021 | 16:00 – 17:00 Uhr
SDF **66011215** | Katharinenstraße 28

Kursstart: April

Claudia Kammerichs
11x 1 Zstd. | EUR 82,50
Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **66012213** | Gerresheimer Straße 90

Mo 12.04.2021 | 19:00 – 20:00 Uhr
SDF **66012214** | Gerresheimer Straße 90

Romy Maksimovic
11x 1 Zstd. | EUR 82,50
Di 13.04.2021 | 09:15 – 10:15 Uhr
SDF **66012210** | Garather Straße 16

Di 13.04.2021 | 10:15 – 11:15 Uhr
SDF **66012211** | Garather Straße 16

Claudia Feldmann
12x 1 Ustd. | EUR 72,00
Mi 14.04.2021 | 08:30 – 09:15 Uhr
SDF **66012212** | Graf-Engelbert-Straße 47

Andrea Lierenfeld
10x 1 Zstd. | EUR 75,00
Do 15.04.2021 | 16:00 – 17:00 Uhr
SDF **66012215** | Katharinenstraße 28

Ab Frühjahr 2021 ist die Durchführung von Kursen des Rehasports in der Ausrichtung Orthopädie vorgesehen.

▪ Spezielles

Fit Mix für den Rücken

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

Frauen – Kursstart: Januar

Dagmar Mompean

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

Mi 13.01.2021 | 09:30 – 10:30 Uhr
SDF **66011076** | Münsterstraße 121

Mi 13.01.2021 | 10:30 – 11:30 Uhr
SDF **66011077** | Münsterstraße 121

Kursstart: April

Dagmar Mompean

12x 1 Zstd. | EUR 96,00

Mi 14.04.2021 | 09:30 – 10:30 Uhr
SDF **66012076** | Münsterstraße 121

Mi 14.04.2021 | 10:30 – 11:30 Uhr
SDF **66012077** | Münsterstraße 121

Fit im Alltag

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

Frauen – Kursstart: Januar

Gabriele Franke

10x 1 Zstd. | EUR 80,00

Mo 11.01.2021 | 19:00 – 20:00 Uhr
SDF **66011080** | Fleher Straße 213

Gabriele Franke

10x 1 Ustd. | EUR 60,00

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 20:30 Uhr
SDF **66011081** | Fleher Straße 213

Abbas Tahami

10x 1 Zstd. | EUR 80,00

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 20:45 Uhr
SDF **66011084** | Lennéstraße 5

Beate Roßkamp

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **66011086** | Fleher Straße 213

Heike Waschler

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

Di 12.01.2021 | 18:30 – 19:30 Uhr
SDF **66011085** | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

Di 12.01.2021 | 19:00 – 20:00 Uhr
SDF **66011087** | Fleher Straße 213

Heike Kreter

11x 1 Ustd. | EUR 66,00

Mi 13.01.2021 | 09:30 – 10:15 Uhr
SDF **66011082** | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler

11x 1 Ustd. | EUR 66,00

Do 14.01.2021 | 10:15 – 11:00 Uhr
SDF **66011083** | Gerresheimer Straße 90

Kursstart: April

Gabriele Franke

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

Mo 12.04.2021 | 19:00 – 20:00 Uhr
SDF **66012080** | Fleher Straße 213

Gabriele Franke

11x 1 Ustd. | EUR 66,00

Mo 12.04.2021 | 19:45 – 20:30 Uhr
SDF **66012081** | Fleher Straße 213

Abbas Tahami

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

Mo 12.04.2021 | 19:45 – 20:45 Uhr
SDF **66012084** | Lennéstraße 5

Beate Roßkamp

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **66012086** | Fleher Straße 213

Heike Waschler

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

Di 13.04.2021 | 18:30 – 19:30 Uhr
SDF **66012085** | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp

11x 1 Zstd. | EUR 88,00

Di 13.04.2021 | 19:00 – 20:00 Uhr
SDF **66012087** | Fleher Straße 213

Heike Kreter

12x 1 Ustd. | EUR 72,00

Mi 14.04.2021 | 09:30 – 10:15 Uhr
SDF **66012082** | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler

10x 1 Ustd. | EUR 60,00

Do 15.04.2021 | 10:15 – 11:00 Uhr
SDF **66012083** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

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 / Männer – Kursstart: Januar

Andrea Lierenfeld
10x 1 Ustd. | EUR 60,00
Mo 11.01.2021 | 18:00 – 18:45 Uhr
SDF **66011096** | Kronprinzenstraße 107

Mo 11.01.2021 | 19:00 – 19:45 Uhr
SDF **66011097** | Kronprinzenstraße 107

Beate Roßkamp
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Di 12.01.2021 | 20:15 – 21:00 Uhr
SDF **66011098** | Suitbertusstraße 15

Kursstart: April

Andrea Lierenfeld
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Mo 12.04.2021 | 18:00 – 18:45 Uhr
SDF **66012096** | Kronprinzenstraße 107

Mo 12.04.2021 | 19:00 – 19:45 Uhr
SDF **66012097** | Kronprinzenstraße 107

Beate Roßkamp
11x 1 Ustd. | EUR 66,00
Di 13.04.2021 | 20:15 – 21:00 Uhr
SDF **66012098** | Suitbertusstraße 15

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. Die tief- und medialiegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden arbeiten gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. So wird aktiv der Flexi-Bar® in Schwingung gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Dies steigert auch 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 steigert die Konzentrationsfähigkeit.

Patricia Wieroszewsky
19x 1 Zstd. | EUR 84,00
Di 12.01.2021 | 17:30 – 18:30 Uhr
SDF **66011991** | Rather Kreuzweg 43

Mütterkurs: Gymnastik durch das Jahr

Martina Hausen
24x 1 Zstd. | EUR 132,00
Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **66011994** | Rather Kreuzweg 43

▪ Tanz

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 einfache Tanzschritten finden sich hier vereint mit viel Spaß an der Bewegung. Neben einem Mehr an Kondition verbessern Sie ganz nebenbei auch Ihre Koordination.

Kursstart: Januar

Regina van Cuijk
11x 1 Zstd. | EUR 93,50
Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **94U11001** | Gerresheimer Straße 90

Di 12.01.2021 | 19:15 – 20:15 Uhr
SDF **94U11002** | Gerresheimer Straße 90

Kursstart: April

Regina van Cuijk
11x 1 Zstd. | EUR 93,50
Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **94U12001** | Gerresheimer Straße 90

Di 13.04.2021 | 19:15 – 20:15 Uhr
SDF **94U12002** | Gerresheimer Straße 90

Samba-Rhythmen

Anfänger

Lernen Sie die Grundschrte kennen, tanzen Sie zu unterschiedlichen Samba-Rhythmen! Geübt werden Samba-de-ronda / Percussion, Karibisch-Afrobrasil, Samba-Reggae und Bossa Nova / Cool-Jazz. Die Samba-Rhythmen vermitteln Vitalität und pure Bewegungsfreude. Dieser Workshop wird ganzheitlich durch dehnende Übungen abgerundet. Kein Paartanz!

1x 4 Ustd. | EUR 54,00
Sa 15.05.2021 | 10:30 – 13:30 Uhr
SDF **94U12010** | Gerresheimer Straße 90

Disco-Fox (Paare)

Der Disco-Fox gehört heute zu den beliebtesten Tänzen. Hier erlernen Sie seine Grundschrte und Grundfiguren.

1x 4 Ustd. | EUR 54,00
Sa 22.05.2021 | 10:30 – 13:30 Uhr
SDF **94U12020** | Gerresheimer Straße 90

Aufforderung zum Hochzeitstanz (Paare)

Zur Hochzeit gehört der Tanz von Braut und Bräutigam sowie der Festgesellschaft. Auch eingefleischte Nicht-Tänzer erlernen hier zumindest die elementaren Grundbegriffe von Walzer und Disco-Fox, um diesen großen Tag erfolgreich bestehen zu können.

1x 7 Ustd. | EUR 77,00
Sa 17.04.2021 | 10:30 – 16:30 Uhr
SDF **94U12329** | Gerresheimer Straße 90

▪ Ballett

Schnupperkurs Boogie-Woogie

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. Schulterspreizer und Brezel, Achter-Grundschrift. Figuren-Übungen und Ausklang.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

Jürgen Reuter

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

Sa 20.03.2021 | 14:00 – 17:00 Uhr

SDF **94U11030** | Gerresheimer Straße 90

Sa 19.06.2021 | 14:00 – 17:00 Uhr

SDF **94U12029** | Gerresheimer Straße 90

Rock the Billy®

Workout mit Tanz und Musik

Eine aufregende Kombination aus Boogie Woogie, Rock'n'Roll, Swing und Jazzabilly macht diese Art der Fitness zu einem einzigartigen Erlebnis. Als Training ist Rock the Billy® für jeden geeignet, der gerne tanzt und Spaß an Sport und Musik findet. Heiße Rhythmen trainieren den ganzen Körper, beim Workout vergeht die Zeit beschwingt wie im Flug

Saskia Reuter

4x 1 Zstd. | EUR 32,00

Sa 27.02.2021 | 12:30 – 13:30 Uhr

SDF **66011057** | Münsterstraße 121

Sa 12.06.2021 | 12:30 – 13:30 Uhr

SDF **66012058** | Münsterstraße 121

Klassisches Ballett

Ballett für Erwachsene

Sie haben schon einmal Ballett getanzt und möchten nun gerne Ihre früheren Kenntnisse auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie erlernen die erforderliche Körperbeherrschung und üben sich in Koordination, Rhythmik und Musikalität. Ziel ist eine kleine Choreografie mit harmonischem Ausdruck.

10x 2 Ustd. | EUR 220,00

Do 15.04.2021 | 13:00 – 14:30 Uhr

SDF **94U12400** | Gerresheimer Straße 90

▪ Lehrschwimmen

Lehrschwimmen

Frauen

Romy Maksimovic

11x 1 Ustd. | EUR 104,50

Do 07.01.2021 | 16:45 – 17:30 Uhr

SDF **66011300** | Am Massenberger
Kamp 45

Romy Maksimovic

10x 1 Ustd. | EUR 95,00

Do 15.04.2021 | 16:45 – 17:30 Uhr

SDF **66012300** | Am Massenberger
Kamp 45



▪ Aquafitness / Wassergymnastik

Aquafitness

Mit einem gezielten 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.

Frauen – Kursstart: Januar

Romy Maksimovic
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Mo 11.01.2021 | 17:00 – 17:45 Uhr
SDF **66011301** | Vennhauser Allee 167

Mo 11.01.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66011302** | Vennhauser Allee 167

Mo 11.01.2021 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66011303** | Vennhauser Allee 167

Mo 11.01.2021 | 19:15 – 20:00 Uhr
SDF **66011304** | Vennhauser Allee 167

Mo 11.01.2021 | 20:00 – 20:45 Uhr
SDF **66011305** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Mo 11.01.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66011306** | Wrangelstraße 40

Mo 11.01.2021 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66011307** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Mi 13.01.2021 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66011308** | Wrangelstraße 40

Jürgen Gläser
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Do 07.01.2021 | 17:00 – 17:45 Uhr
SDF **66011310** | Sonnenstraße 10

Do 07.01.2021 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66011311** | Sonnenstraße 10

Frauen – Kursstart: April

Romy Maksimovic
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Mo 12.04.2021 | 17:00 – 17:45 Uhr
SDF **66012301** | Vennhauser Allee 167

Mo 12.04.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66012302** | Vennhauser Allee 167

Mo 12.04.2021 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66012303** | Vennhauser Allee 167

Mo 12.04.2021 | 19:15 – 20:00 Uhr
SDF **66012304** | Vennhauser Allee 167

Mo 12.04.2021 | 20:00 – 20:45 Uhr
SDF **66012305** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Mo 12.04.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66012306** | Wrangelstraße 40

Mo 12.04.2021 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66012307** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald
12x 1 Ustd. | EUR 114,00
Mi 14.04.2021 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66012308** | Wrangelstraße 40

Jürgen Gläser
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Do 15.04.2021 | 17:00 – 17:45 Uhr
SDF **66012310** | Sonnenstraße 10

Do 15.04.2021 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66012311** | Sonnenstraße 10

Frauen / Männer – Kursstart: Januar

Miguel Wald
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Mo 11.01.2021 | 20:00 – 20:45 Uhr
SDF **66011318** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Mi 13.01.2021 | 16:15 – 17:00 Uhr
SDF **66011319** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Do 07.01.2021 | 19:00 – 19:45 Uhr
SDF **66011314** | Am Massenberger
Kamp 45

Frauen / Männer – Kursstart: April

Miguel Wald
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Mo 12.04.2021 | 20:00 – 20:45 Uhr
SDF **66012318** | Wrangelstraße 40

Miguel Wald
12x 1 Ustd. | EUR 114,00
Mi 14.04.2021 | 16:15 – 17:00 Uhr
SDF **66012319** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Do 15.04.2021 | 19:00 – 19:45 Uhr
SDF **66012314** | Am Massenberger
Kamp 45

Ab Frühjahr 2021 ist die Durchführung von Kursen des Rehasports in der Ausrichtung Orthopädie vorgesehen.

Power-Aquafitness

Geboten wird ein gezieltes Kraftausdauertraining, das nicht nur das Herz-Kreislauf-System und die gesamte Muskulatur stärkt, sondern in einem besonderen Maße darauf abzielt, die Kondition des Gesamtorganismus ebenso systematisch wie nachhaltig zu verbessern.

Die einzelnen Übungen fordern und fördern dabei alle Zonen des Körpers, Belastungs- und relative Ruhephasen wechseln sich dabei stetig ab.

Kursstart: Januar

Romy Maksimovic

11x 1 Ustd. | EUR 104,50

Do 07.01.2021 | 19:45 – 20:30 Uhr

SDF **66011325** | Am Massenberger
Kamp 45

11x 1 Ustd. | EUR 104,50

Do 07.01.2021 | 20:00 – 20:45 Uhr

SDF **66011320** | Gotenstraße 20

Kursstart: April

Romy Maksimovic

10x 1 Ustd. | EUR 95,00

Do 15.04.2021 | 19:45 – 20:30 Uhr

SDF **66012325** | Am Massenberger
Kamp 45

10x 1 Ustd. | EUR 95,00

Do 15.04.2021 | 20:00 – 20:45 Uhr

SDF **66012320** | Gotenstraße 20

Wassergymnastik

Frauen

Die positiven Eigenschaften des Mediums Wasser helfen Ihnen, auf sanfte Art Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Die Kurse unterstützen dabei, gesundheitliche Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Bluthochdruck und Stress zu vermindern und körperliche Gesundheitsressourcen zu stärken.

Schwimmkenntnisse nicht erforderlich.

Kursstart: Januar

Romy Maksimovic

10x 1 Ustd. | EUR 95,00

Mo 11.01.2021 | 16:15 – 17:00 Uhr

SDF **66011335** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald

10x 1 Ustd. | EUR 95,00

Mo 11.01.2021 | 19:15 – 20:00 Uhr

SDF **66011336** | Wrangelstraße 40

Birgit Brabender

11x 1 Ustd. | EUR 115,50

Mi 13.01.2021 | 09:00 – 09:45 Uhr

SDF **66011331** | Am Klosterhof 1

Mi 13.01.2021 | 09:45 – 10:30 Uhr

SDF **66011332** | Am Klosterhof 1

Mi 13.01.2021 | 10:30 – 11:15 Uhr

SDF **66011333** | Am Klosterhof 1

Romy Maksimovic

11x 1 Ustd. | EUR 104,50

Mi 13.01.2021 | 16:30 – 17:15 Uhr

SDF **66011338** | Am Massenberger
Kamp 45

Ina Frericks

11x 1 Ustd. | EUR 104,50

Mi 13.01.2021 | 19:00 – 19:45 Uhr

SDF **66011341** | Vennhauser Allee 167

Mi 13.01.2021 | 19:45 – 20:30 Uhr

SDF **66011342** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald

11x 1 Ustd. | EUR 104,50

Mi 13.01.2021 | 17:00 – 17:45 Uhr

SDF **66011339** | Wrangelstraße 40

Mi 13.01.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr

SDF **66011340** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic

11x 1 Ustd. | EUR 104,50

Do 07.01.2021 | 17:30 – 18:15 Uhr

SDF **66011345** | Am Massenberger
Kamp 45

Do 07.01.2021 | 18:15 – 19:00 Uhr

SDF **66011346** | Am Massenberger
Kamp 45

Birgit Brabender

11x 1 Ustd. | EUR 104,50

Do 07.01.2021 | 15:30 – 16:15 Uhr

SDF **66011347** | Gotenstraße 20

Do 07.01.2021 | 16:15 – 17:00 Uhr

SDF **66011348** | Gotenstraße 20

Do 07.01.2021 | 17:00 – 17:45 Uhr

SDF **66011349** | Gotenstraße 20

Do 07.01.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr

SDF **66011350** | Gotenstraße 20

Jürgen Gläser

11x 1 Ustd. | EUR 104,50

Do 07.01.2021 | 16:15 – 17:00 Uhr

SDF **66011351** | Sonnenstraße 10

Ina Frericks

11x 1 Ustd. | EUR 104,50

Do 07.01.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr

SDF **66011353** | Vennhauser Allee 167

Annette Duske

12x 1 Ustd. | EUR 114,00

Fr 08.01.2021 | 15:30 – 16:15 Uhr

SDF **66011354** | Vennhauser Allee 167

Fr 08.01.2021 | 16:15 – 17:00 Uhr

SDF **66011355** | Vennhauser Allee 167

Kursstart: April

Romy Maksimovic
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Mo 12.04.2021 | 16:15 – 17:00 Uhr
SDF **66012335** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Mo 12.04.2021 | 19:15 – 20:00 Uhr
SDF **66012336** | Wrangelstraße 40

Birgit Brabender
12x 1 Ustd. | EUR 126,00
Mi 14.04.2021 | 09:00 – 09:45 Uhr
SDF **66012331** | Am Klosterhof 1

Mi 14.04.2021 | 09:45 – 10:30 Uhr
SDF **66012332** | Am Klosterhof 1

Mi 14.04.2021 | 10:30 – 11:15 Uhr
SDF **66012333** | Am Klosterhof 1

Romy Maksimovic
12x 1 Ustd. | EUR 114,00
Mi 14.04.2021 | 16:30 – 17:15 Uhr
SDF **66012338** | Am Massenberger
Kamp 45

Ina Frericks
12x 1 Ustd. | EUR 114,00
Mi 14.04.2021 | 19:00 – 19:45 Uhr
SDF **66012341** | Vennhauser Allee 167

Mi 14.04.2021 | 19:45 – 20:30 Uhr
SDF **66012342** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald
12x 1 Ustd. | EUR 114,00
Mi 14.04.2021 | 17:00 – 17:45 Uhr
SDF **66012339** | Wrangelstraße 40

Mi 14.04.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66012340** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Do 15.04.2021 | 17:30 – 18:15 Uhr
SDF **66012345** | Am Massenberger
Kamp 45

Do 15.04.2021 | 18:15 – 19:00 Uhr
SDF **66012346** | Am Massenberger
Kamp 45

Birgit Brabender
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Do 15.04.2021 | 15:30 – 16:15 Uhr
SDF **66012347** | Gotenstraße 20

Do 15.04.2021 | 16:15 – 17:00 Uhr
SDF **66012348** | Gotenstraße 20

Do 15.04.2021 | 17:00 – 17:45 Uhr
SDF **66012349** | Gotenstraße 20

Do 15.04.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66012350** | Gotenstraße 20

Jürgen Gläser
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Do 15.04.2021 | 16:15 – 17:00 Uhr
SDF **66012351** | Sonnenstraße 10

Ina Frericks
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Do 15.04.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66012353** | Vennhauser Allee 167

Annette Duske
12x 1 Ustd. | EUR 114,00
Fr 16.04.2021 | 15:30 – 16:15 Uhr
SDF **66012354** | Vennhauser Allee 167

Fr 16.04.2021 | 16:15 – 17:00 Uhr
SDF **66012355** | Vennhauser Allee 167

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 unterstützen dabei, gesundheitliche Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Bluthochdruck und Stress zu vermindern und körperliche Gesundheitsressourcen zu stärken.

Schwimmkenntnisse nicht erforderlich.

Kursstart: Januar

Birgit Brabender
11x 1 Ustd. | EUR 115,50
Mi 13.01.2021 | 08:15 – 09:00 Uhr
SDF **66011330** | Am Klosterhof 1

Romy Maksimovic
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Mi 13.01.2021 | 17:15 – 18:00 Uhr
SDF **66011360** | Am Massenberger
Kamp 45

Birgit Brabender
11x 1 Ustd. | EUR 104,50
Do 07.01.2021 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66011361** | Gotenstraße 20

Do 07.01.2021 | 19:15 – 20:00 Uhr
SDF **66011362** | Gotenstraße 20

Jürgen Gläser
10x 1 Ustd. | EUR 104,50
Do 07.01.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66011363** | Sonnenstraße 10

Kursstart: April

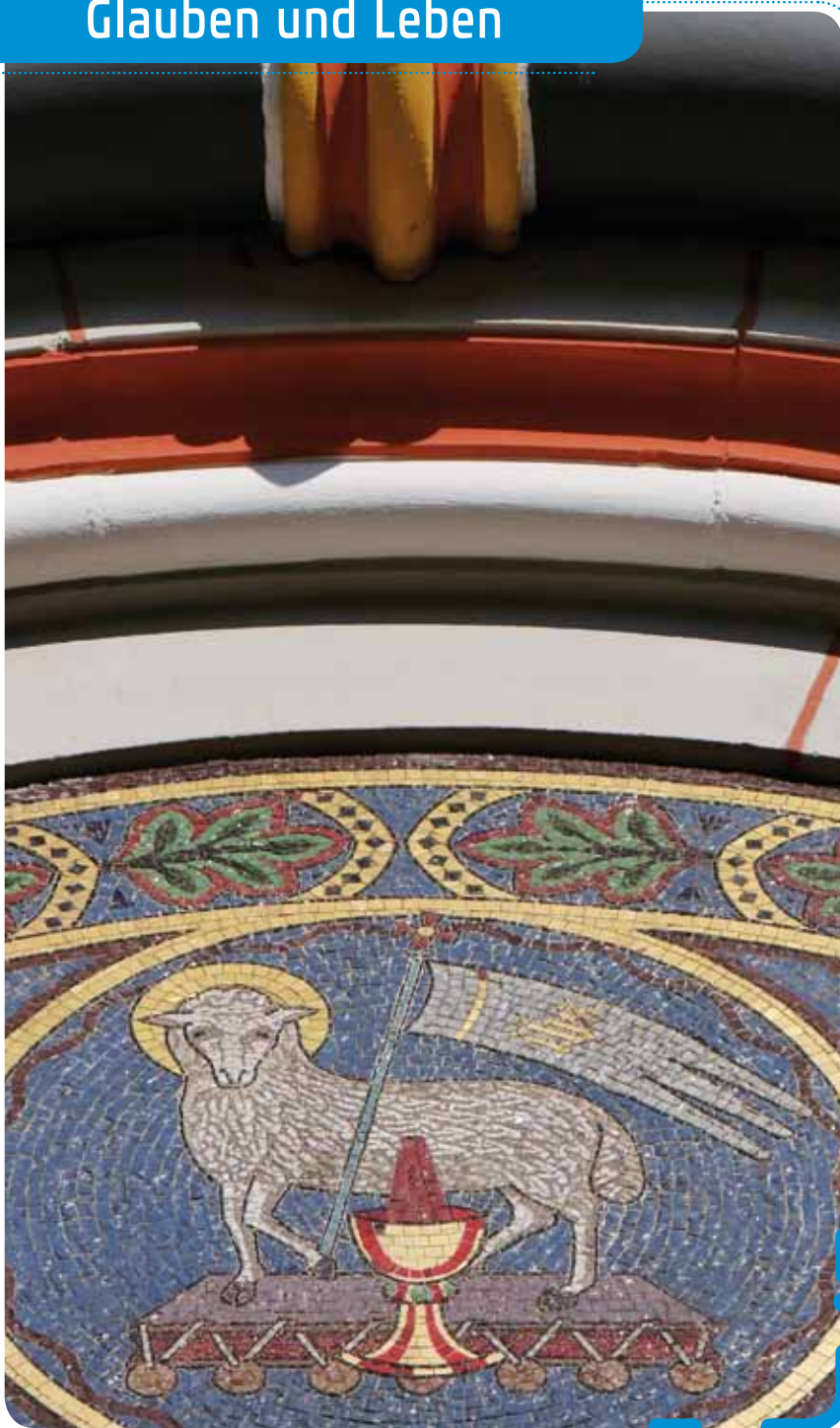
Birgit Brabender
12x 1 Ustd. | EUR 126,00
Mi 14.04.2021 | 08:15 – 09:00 Uhr
SDF **66012330** | Am Klosterhof 1

Romy Maksimovic
12x 1 Ustd. | EUR 114,00
Mi 14.04.2021 | 17:15 – 18:00 Uhr
SDF **66012360** | Am Massenberger
Kamp 45

Birgit Brabender
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Do 15.04.2021 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66012361** | Gotenstraße 20

Do 15.04.2021 | 19:15 – 20:00 Uhr
SDF **66012362** | Gotenstraße 20

Jürgen Gläser
10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Do 15.04.2021 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66012363** | Sonnenstraße 10



Übersicht

Philosophie und Existenzfragen	130
▪ Wesentlich werden!	132
Religion und Spiritualität	134
▪ Interreligiöser Dialog	134
▪ Kirche – Dialog 2.0	135

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

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

Philosophie und Existenzfragen

Ist der Mensch das Maß aller Dinge?

**Grundfragen des Lebens –
Antworten aus Philosophie
und Psychoanalyse
Winterreihe 2021**

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

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

Di 12.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **71010001** | Münsterstraße 304

Drachenfeuer und Göttersprüche

Religion in der Kultserie

„Game of Thrones“

Online-Veranstaltung

Herausfordernde Theologie in einer Fantasy-Serie? Aber ja doch!

Das epische Fantasy-Drama „Game of Thrones“ spielt in einer imaginären Mittelalter-Welt, die gesättigt ist mit Religion: Magie und Schamanismus, Poly- und Monotheismus, Orden und Sekten, Endzeitstimmung, Erwählungs- und Erlösungsfantasien...

In monumentalen Bildern prallen diese religiösen Formen und Strömungen aufeinander, dass sich niemand den damit aufgeworfenen Fragen entziehen kann.

In Kooperation: Ev. Stadtakademie,
Ev. Schulreferat,
Kath. Schulreferat

Dr. Georg Henkel,
Pfarrer Christian Olding,
Harald Steffes (EStA)
1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 02.03.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr
BDF **78010001** | Online (via Zoom)

Selber denken – gut leben

**Basiskurs Philosophie für Einsteiger
und Fortgeschrittene**

Das Nachdenken über das Wesen des Menschen, die Auseinandersetzung mit den grundsätzlichen Fragen kann auch heute noch zur Orientierung im Alltag dienen. Dieser Basiskurs Philosophie folgt den vier Grundfragen der Philosophie, wie sie der Philosoph Immanuel Kant formuliert hat: 1. Was kann ich wissen? / 2. Was soll ich tun? / 3. Was darf ich hoffen? / 4. Was ist der Mensch?

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.
4x 2 Ustd. | EUR 45,00

Mo 19.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **71010003** | Gerresheimer Straße 90

Wie erfahre ich die Welt und mich?

**Grundfragen des Lebens –
Antworten aus Philosophie
und Psychoanalyse
Frühjahrsreihe 2021**

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

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

Di 04.05.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **71010002** | Münsterstraße 304

Medizinethisches Forum 2021

Medizin am Lebensende im Dilemma Zwischen Sterbebegleitung und Suizid- beihilfe

Das Bundesverfassungsgericht hat das 2015 eingeführte Verbot der geschäftsmäßigen Sterbehilfe mit Urteil vom 26.02.2020 für verfassungswidrig und nichtig erklärt. Das grundgesetzlich verankerte allgemeine Persönlichkeitsrecht umfasse ein Recht auf selbstbestimmtes Sterben, das auch die Freiheit einschließe, sich das Leben zu nehmen und hierbei auf die freiwillige Hilfe Dritter zurückzugreifen.

Was bedeutet dieses Urteil ganz konkret für die ärztliche Praxis und besonders für das Berufsethos? Gibt es Ärztinnen und Ärzten wirklich Rechtssicherheit und Schutz vor Strafverfolgung, wenn sie z. B. im Rahmen der palliativmedizinischen Versorgung Medikationen veranlassen, die den Sterbeprozess beschleunigen? Oder werden sie zum Erfüllungsgehilfen kommerzieller Sterbehilfe? Welche Auswirkungen hat die höchststrichterliche Entscheidung für Patienten? Werden diese künftig aus unterschiedlichen Gründen unter Druck gesetzt, Angebote zur Suizidbeihilfe zu nutzen?

Das gemeinsame medizinethische Forum 2021 der Ärztekammer Nordrhein und des ASG-Bildungsforums fragt mit einem interdisziplinären Podiumsgespräch nach den Folgen dieses Urteils für Patienten und Ärzte.

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Di 18.05.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr
BDF 71010004 | Tersteegenstraße 9

▪ Wesentlich werden!

„Wesentlich werden!“

Eine Aktionswoche über das Leben im Sterben

„Mitten im Leben sind wir vom Tod umfängen.“ Die Botschaft des alten Kirchenchores kommt uns durch die Corona-Pandemie neu und schmerzhaft ins Bewusstsein. Das Leben ist gefährdet, es ist zerbrechlich und kostbar. Es braucht nicht nur das tägliche Brot, es nährt sich auch von Begegnungen, Berührungen, seelischer Speise. Es benötigt, insbesondere dann, wenn es zu Ende geht, besondere Zuwendung. Gerade die Erkenntnis der Begrenztheit sowie die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod birgt die Chance, das Leben zu vertiefen und wesentlicher zu werden: Was ist es, was mein Leben im Kern ausmacht? Wo finde ich das Leben – auch im Sterben? Und wie kann ich dem Sterben, dem eigenen und dem anderer Menschen, mehr Leben geben?

„hoffnungsvoll & seelenschwer“ – Vernissage

Vernissage zum Ausstellungsprojekt vom 28.02. bis 07.03.2021 in der Kath. Kirche St. Katharina

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

So 28.02.2021 | 12:30 – 14:00 Uhr
SDF 75010001 | Katharinenstraße 20

Wenn Wege sich trennen – Trauer um Tiere

Workshop mit Gesprächen und kreativen Elementen

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

So 28.02.2021 | 15:00 – 17:15 Uhr
SDF 75010008 | Katharinenstraße 20

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

Kultur und Faszination von Todesanzeigen

Dr. med. Susanne Hirschmüller

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mo 01.03.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
SDF 75010003 | Katharinenstraße 20

„Letzte Hilfe Kurs“

Mitmenschliche Hilfe am Lebensende – Basiswissen

Elisabeth Siemer

1x 6 Ustd. | gebührenfrei

Di 02.03.2021 | 17:00 – 21:00 Uhr
SDF 75010002 | Katharinenstraße 20

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

Über die Kunst des Lebens und Sterbens

Dr. Wolfgang Reuter

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 03.03.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
SDF 75010004 | Katharinenstraße 20

„Wenn es zu Hause nicht mehr geht ...“

Stationäre Versorgung im Palliativ- und Hospizbereich

Barbara Krug,

Dr. med. Martin Neukirchen

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Do 04.03.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
SDF 75010005 | Katharinenstraße 20

„Vom Leben singen“

Chorkonzert mit musikhistorischer Einführung

Klaus Wallrath

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Fr 05.03.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
SDF 75010006 | Katharinenstraße 20

Mystagogische Wanderung mit spirituellen Impulsen

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Sa 06.03.2021 | 11:00 – 13:15 Uhr
SDF 75010007 | Gerricusstraße 9

Religion und Spiritualität

Wege der Kontemplation – eine Einführung

Anhand von Stationen und Zeugnissen aus der Tradition der Kontemplation führt diese Reihe mit Impulsen, Übungen und Reflexionen in eine alte spirituelle Praxis ein, um diese für unsere heutige Zeit zu erschließen.

Dr. Georg Henkel
4x 2 Ustd. | EUR 36,00

Mo 29.03.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **73010001** | Gerresheimer Straße 90

Der Trauer einen neuen Raum geben

Kirchenumnutzungen als Herausforderung und Chance

Die Kunst- und Architekturwissenschaftlerin Prof. Dr. Stefanie Lieb, der Liturgiewissenschaftler Prof. Dr. Albert Gerhards und der Architekt Prof. Ulrich Königs vom DFG-Projekt „Sakralraumtransformation“ befassen sich in ihren Beiträgen mit den vielschichtigen Prozessen, die bei der Umwidmung von Kirchenräumen eine Rolle spielen. Ein Schwerpunkt wird auf dem Thema „Kolumbarien“ liegen.

Sollte die Veranstaltung wegen Corona nicht vor Ort stattfinden können, wird sie als Online-Veranstaltung durchgeführt. In jedem Fall ist eine Anmeldung beim ASG-Bildungsforum erforderlich.

Kooperation mit: Kath. Kirchengemeinde
Derendorf-Pempelfort

Prof. Dr. Stefanie Lieb,
Prof. Dr. Albert Gerhards,
Prof. Dr. Ulrich Königs
1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Do 11.03.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
BDF **75010009** | Kirche St. Rochus,
Prinz-Georg-Straße 112

▪ Interreligiöser Dialog

Schawuot – das jüdische Wochenfest

An Schawuot steht das Studium der Tora im Mittelpunkt. Man erinnert sich an den erneuerten Bundesschluss Moses am Sinai (Ex. 19f.). Schawuot ist auch bekannt als „Erntefest“, als „Fest der Erstlingsfrüchte“ oder als „Fest der feierlichen Versammlung“. Eine ganze Nacht lang bleiben Gläubige wach, um sich ganz dem Tora-Studium zu widmen.

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

Anmeldung: Ev. Stadtakademie unter
www.estadus.info

Pfarrerin Natalie Wilcke

1x 2 Ustd. | EUR 7,00

Mitglieder der GfCJZ: gebührenfrei

Do 06.05.2021 | 17:30 – 19:00 Uhr
BDF **72010001** | Bastionstraße 6

▪ Kirche Dialog 2.0

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

Die Reihe in Kooperation mit dem Pfarrgemeinderat der Katholischen Kirchengemeinde St. Margareta, der Bürgerstiftung Gericcus sowie Maria 2.0 (Düsseldorf) wird fortgesetzt.

Informationen zu Formaten, Terminen, Themen und Referent*innen finden Sie dann auf der ASG-Homepage. Podcasts der letzten Veranstaltungen gibt es auf den Seiten der Medienwerkstatt in der ASG-Mediathek.





Übersicht

Exkursionen	138
Kunsth Handwerk	139
Literatur / Schreibwerkstatt	140
Musik(machen)	143
Nähen / Textiles Gestalten	146
Zeichnen und Malen	152
▪ Freie Meisterklasse 2021/22	156

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

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

Exkursionen

Kulturwanderung: Rund um Düsseldorf

Von Kalkum nach Kaiserswerth

Unser neues Angebot „Kulturwanderung“ lädt Sie ein, mit Gleichgesinnten Sehenswürdigkeiten und schöne Plätze rund um Düsseldorf zu erkunden. Frei nach dem Motto „Warum in die Ferne schweifen...“ möchten wir Interessierten die Möglichkeit bieten, die nähere Umgebung von Düsseldorf auf Spaziergängen zu erkunden. Auf der entspannten Wanderung verbringen Sie eine bereichernde Zeit an der frischen Luft in herrlicher Landschaft und erhalten zudem kunsthistorische Einblicke, die Sie vielleicht auch als langjährigen Düsseldorfer noch überraschen.

Dr. Werner Schmidt
1x 5 Ustd. | EUR 12,00

Sa 12.06.2021 | 14:00 – 18:00 Uhr
BDF 77010029 | Oberdorfstraße, Kalkum



© Kasse-Images / Holger Klaus

Kunsth Handwerk

Kunsth Handwerk wieder entdecken – keine Vorkenntnisse erforderlich!

Eine traditionelle Technik erstrahlt im neuen Glanz

Astwerk: schwarz-weißer Linolschnitt

Markantes Geäst inspiriert zu kräftigen Schwarzweiß-Schnitten!
So entstehen eindrucksvolle Schwarzweiß-Abzüge, ein Blickfang für jede Wand!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistift, schwarze Tusche, Pinsel und Skizzenpapier für den Entwurf und alte Lappen zum Reinigen der Linolplatten

Material: nach Verbrauch im Kurs

Petra Fröning
2x 6 Ustd. | EUR 49,00

Sa, So 19.06.2021 | 10:00 – 15:00 Uhr
BDF 77010028 | Gerresheimer Straße 90

Einführung in ein altes Kunsthandwerk

Glasfusing –

Faszination von Glas & Farbe

Im Seminar erhalten Sie eine fachkundige Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: der Glasverschmelzung (Glas-Fusing). Glas hat eine Licht- und Farbwirkung wie kein anderes Material. Lassen Sie sich inspirieren bei der Arbeit in einer kreativen Atmosphäre. Anfänger*innen gestalten eine Glasschale oder ein Fensterbild. Fortgeschrittene setzen individuelle Projekte um. Das Verschmelzen und Formen der Kursarbeiten geschieht in den Tagen nach dem Kurs.

Material: nach Verbrauch im Kurs

Dr. Wolfgang Schmolders
1x 6 Ustd. | EUR 46,00

Fr 23.04.2021 | 15:30 – 20:00 Uhr
BDF 77010025 | Gerresheimer Straße 90

Literatur / Schreibwerkstatt

Vortrag und Lesung: Florence Nightingale – nur Taten verändern die Welt

Florence Nightingale gilt als Symbol für Krankenhäuser und Krankenpflege. Wer war diese Frau, die 1820 in Florenz geboren wurde? – Wie ist der Gedanke, aus dem Pflegen von Kranken und Bedürftigen einen anerkannten Beruf zu machen, überhaupt entstanden?

Dr. Nicolette Bohn, Autorin von Romanen, Biografien und Drehbüchern, hat zum 200. Geburtstag von Florence Nightingale eine umfassende Biografie im Patmos Verlag veröffentlicht. In ihrem Vortrag erzählt sie vom Leben der berühmtesten Krankenschwester der Welt und macht den Menschen hinter der Legende deutlich.

Dr. Nicolette Bohn
1x 2 Ustd. | EUR 10,00
Mo 03.05.2021 | 18:30 – 20:00 Uhr
BDF **76010032** | Gerresheimer Straße 90

Kinder- und Jugendliteratur schreiben

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

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

Dr. Nicolette Bohn
1x 7 Ustd. | EUR 85,00
Sa 15.05.2021 | 10:30 – 16:30 Uhr
BDF **76010034** | Gerresheimer Straße 90

Die Kunst des Plottens

Sie haben schon seit längerer Zeit eine Idee für einen Roman entwickelt und kommen ab einer bestimmten Stelle 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, die sich dem Helden in den Weg stellen? Und wie geht die Geschichte aus?

Voraussetzung: Grundidee für Roman / längere Geschichte

Dr. Nicolette Bohn
1x 7 Ustd. | EUR 85,00
So 06.06.2021 | 10:30 – 16:30 Uhr
BDF **76010036** | Gerresheimer Straße 90

Workshop: Kurzgeschichten schreiben

Diese Veranstaltung vermittelt Schritt für Schritt die Grundlagen zum Schreiben einer Kurzgeschichte:

1. Termin: Anfertigen einer Beschreibung. Unterschied Beschreibung und Geschichte
2. Termin: Von der Beschreibung zur Kurzgeschichte: Welche Elemente benötigt eine kürzere Geschichte? Thema und Prämisse
3. Termin: Die Hauptfigur und ihr Charakter
4. Termin: Anfang – Mitte – Ende: Konflikt und Ziel
5. Termin: Antagonistische Kräfte, Wende- und Höhepunkte
6. Termin: Kritische Lesung und Begutachtung der eigenen Kurzgeschichte

Dr. Nicolette Bohn
6x 3 Ustd. | EUR 135,00
Di 08.06.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr
BDF **76010038** | Gerresheimer Straße 90

Die Kunst des Exposéschreibens – Vermarktung eines Manuskripts

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

Hier erfahren Sie alles zur Vermarktung Ihres Romans oder Ihrer Geschichte.

Dr. Nicolette Bohn
1x 7 Ustd. | EUR 85,00
Sa 19.06.2021 | 10:30 – 16:30 Uhr
BDF **76010042** | Gerresheimer Straße 90

Musik(machen)

Gedichte aller Art schreiben – ein Workshop

Das gekonnte Schreiben von Gedichten setzt handwerkliche Fähigkeiten voraus, die – einmal vermittelt – in der Praxis eingeübt werden müssen. Idealerweise zeichnen sich Gedichte durch Leichtigkeit und Anmut aus; die Mühe, die sie ihrem Verfasser bereitet haben, soll man beim Lesen gerade nicht verspüren.

Dr. Nicolette Bohn ist als Autorin von Romanen, Biografien und Drehbüchern tätig. Sie arbeitet als Studienleiterin an der Schule des Schreibens in Hamburg, Deutschlands größter Autorenschule.

Dr. Nicolette Bohn

1x 7 Ustd. | EUR 85,00

Sa 26.06.2021 | 10:30 – 16:30 Uhr

BDF **76010044** | 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? In diesem Tagesseminar erfahren Sie, wie Sie lebensgeschichtliche Themen für Ihre Autobiografie finden und strukturieren können und was beim Schreiben historischer Biografien besonders zu beachten ist.

Dr. Nicolette Bohn

1x 7 Ustd. | EUR 85,00

Sa 10.07.2021 | 10:30 – 16:30 Uhr

BDF **76010046** | 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

1x 7 Ustd. | EUR 85,00

Sa 24.07.2021 | 10:30 – 16:30 Uhr

BDF **76010048** | Gerresheimer Straße 90

Wie man einen verdammt guten Krimi schreibt

Gehört Spannung zu ihren Leibspeisen? Haben Sie die Absicht, einen Kriminalroman zu schreiben? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig!

Aber auch passionierte Krimi-Leser kommen auf ihre Kosten. Wir beschäftigen uns u. a. damit: Wie kommt eine Krimi-Story zustande? Woraus besteht sie und wie funktioniert sie? Welches Personal benötigt der Autor? Wie stelle ich Spannung her? Cliffhanger, Ellipsen und anderes Fachchinesisch. Sind Witz, Humor und Ironie überflüssige Gewürze? Und: Wie findet Ihr Manuskript einen Verlag?

Dr. Lothar Schöne

1x 10 Ustd. | EUR 125,00

Sa 20.03.2021 | 09:30 – 17:00 Uhr

BDF **76010030** | Gerresheimer Straße 90

Sa 19.06.2021 | 09:30 – 17:00 Uhr

BDF **76010040** | Gerresheimer Straße 90

Gemeinsam musizieren – Selbstaussdruck fördern – Gemeinschaft stärken

Für Streich- und Zupfinstrumente und Kleinpercussion

In diesem Kurs für Streich- und Zupfinstrumente sowie Kleinpercussion und Orff-Instrumente werden leichte Musikstücke mit Hilfe von Übungen zu Rhythmus, Artikulation und Spielfertigkeit gemeinsam erarbeitet. Zugelassen zu dem Kurs sind Teilnehmer*innen mit allen Streich- und Zupfinstrumenten sowie Kleinpercussion und Orff-Instrumenten (Glockenspiel, Xylophon, Schellenkranz, Triangeln, kleine Handtrommeln, Shaker etc. können bei Bedarf bei der Dozentin ausgeliehen werden). Neben der Vermittlung musikalischer Kenntnisse als Teil ganzheitlicher Bildung spielt die Freude am gemeinsamen Musizieren eine wichtige Rolle in diesem Kursangebot.

Claudia Conen

7x 2 Ustd. | EUR 91,00

Do 14.01.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **76010001** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Conen

8x 2 Ustd. | EUR 104,00

Do 15.04.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **76010002** | Gerresheimer Straße 90

Gemeinsam musizieren – Selbstaussdruck fördern – Gemeinschaft stärken

Für Blasinstrumente (Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen)

Das Musizieren mit anderen eröffnet der eigenen musikalischen Entwicklung noch einmal neue Perspektiven und Möglichkeiten.

In diesem Kurs für Blasinstrumente (Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Oboe, Fagott) werden leichte Musikstücke mit Hilfe von Übungen zu Rhythmus, Artikulation und Spielfertigkeit gemeinsam erarbeitet. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht dabei im Vordergrund.

Der Kurs vermittelt theoretische und praktische musikalische Kenntnisse im Sinne ganzheitlicher Persönlichkeitsbildung.

Claudia Conen

7x 2 Ustd. | EUR 91,00

Di 19.01.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **76010049** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Conen

8x 2 Ustd. | EUR 104,00

Di 13.04.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **76010050** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

Drums-Schlagzeug – Selbstaussdruck durch Percussion

Basiskurs zum Kennenlernen

Dieser Kurs findet statt im Rahmen ganzheitlicher Bildung.

Er führt ein in die Grundthemen der Percussionmusik 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 Musizieren dabei im Vordergrund. Eine Möglichkeit zum zusätzlichen Einzelunterricht innerhalb des Kurses ist ebenfalls gegeben. Instrumente werden gestellt, eigene können gerne mitgebracht werden.

Andreas Corosidis

3x 2 Ustd. | EUR 42,00

Di 13.04.2021 | 18:30 – 20:00 Uhr

BDF **76010051** | Hansaallee 321

Westafrikanisches Trommeln – Selbstaussdruck und Kraftentfaltung

Die Trommel zählt zu den ältesten Musikinstrumenten und ist in vielen Rhythmuskulturen zuhause. Sie hat einen hohen Anforderungscharakter und weckt unmittelbar die Motivation, darauf zu spielen. Sogleich können wir erleben, wie Freude, Gelassenheit und Begeisterung durch das Trommeln geweckt werden können. Es dient dem Selbstaussdruck und damit der Entwicklung unserer Persönlichkeit. Das gemeinsame Musizieren verstärkt dieses besondere Erlebnis und erweitert es zusätzlich um einen sozialen Aspekt.

Anfänger und Fortgeschrittene

Ousmane Sow

17x 2 Ustd. | EUR 224,40

Do 04.02.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **76010054** | Rather Kreuzweg 43

Mo 08.02.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **76010052** | Rather Kreuzweg 43

Fortgeschrittene

Ousmane Sow

17x 2 Ustd. | EUR 224,40

Do 04.02.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **76010055** | Rather Kreuzweg 43

Mo 08.02.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **76010053** | Rather Kreuzweg 43

Ferienkurse Gemeinsam muzzizieren

Bitte beachten Sie, dass in den Sommer- und Herbstferien jeweils Einzeltermine stattfinden, die kurzfristig auf der ASG-Homepage veröffentlicht werden.



Nähen / Textiles Gestalten

Alles über das Nähen

Gebührenfreie

Informationsveranstaltung

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

Ute Hinrichsmeyer

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Do 07.01.2021 | 18:30 – 20:45 Uhr

SDF **66011801** | Gerresheimer Straße 90

Nähmaschinenführerschein und Schnittmuster 1x1

Grundkurs / Einsteigerveranstaltung

Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und Basisinformation zur Arbeit mit Schnittmustern. Die Einführung erfolgt praktisch durch die Herstellung eines individuellen Stückes (z. B.: Kissenbezug, Beutel, Tischset, o. ä.)

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa, So 16.01.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66011802** | Gerresheimer Straße 90

Mo 25.01.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66011803** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Fr 05.02.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66011804** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa, So 27.02.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66011805** | Gerresheimer Straße 90

Mo 01.03.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66011806** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Fr 19.03.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66011807** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa, So 20.03.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66011808** | Gerresheimer Straße 90

Sa, So 17.04.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66012809** | Gerresheimer Straße 90

Sa, So 15.05.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66012810** | Gerresheimer Straße 90

Mo 31.05.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66012811** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Fr 04.06.2021 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66012812** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa, So 19.06.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66012813** | Gerresheimer Straße 90

Nähen und Mode – Kurz-Workshop

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen im Nähen und im Umgang mit der Nähmaschine.

Hier arbeiten Sie nach Wunsch z. B. an Änderungen und Ausbesserungen, der Fortsetzung einer angefangenen Näharbeit oder der Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Schnittmuster. Unterstützt durch die Dozentin erlernen Sie Techniken entsprechend dem individuellen Bedarfs- und erhalten Tipps und Tricks zur erfolgreichen Umsetzung auch für zu Hause.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Nähmaschine

Ute Hinrichsmeyer

1x 8 Ustd. | EUR 40,00

So 31.01.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66011820** | Gerresheimer Straße 90

So 14.02.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66011821** | Gerresheimer Straße 90

So 14.03.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66011822** | Gerresheimer Straße 90

So 25.04.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66012823** | Gerresheimer Straße 90

So 30.05.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66012824** | Gerresheimer Straße 90

So 27.06.2021 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66012825** | Gerresheimer Straße 90

Nähen

Mit den Jahreszeiten

In kleinen Gruppen arbeiten Einsteiger*innen und Fortgeschrittene an ihren individuellen, eigenen Projekten, z. B.: Zuschchnitt 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*innen der Nähmaschinen-Führerschein empfohlen.

Dorothee Rocholl
10x 4 Ustd. | EUR 140,00
Mo 11.01.2021 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **66011830** | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch
10x 4 Ustd. | EUR 140,00
Di 12.01.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66011831** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer
10x 4 Ustd. | EUR 140,00
Mi 13.01.2021 | 09:30 – 12:30 Uhr
SDF **66011832** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl
10x 4 Ustd. | EUR 140,00
Mi 13.01.2021 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **66011833** | Schorlemerstraße 99

Dorothee Rocholl
10x 4 Ustd. | EUR 140,00
Mo 12.04.2021 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **66012830** | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch
10x 4 Ustd. | EUR 140,00
Di 13.04.2021 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66012831** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer
11x 4 Ustd. | EUR 154,00
Mi 14.04.2021 | 09:30 – 12:30 Uhr
SDF **66012832** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl
11x 4 Ustd. | EUR 154,00
Mi 14.04.2021 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **66012833** | Schorlemerstraße 99

Nähen im Rather Familienzentrum®

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

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Garn und Nähzubehör (Schere, Maßband etc.), die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden

Anne-Kristin Schmidt
11x 3 Ustd. | EUR 90,00
Mi 13.01.2021 | 20:00 – 22:15 Uhr
SDF **66011980** | Rather Kreuzweg 43

Anne-Kristin Schmidt
12x 3 Ustd. | EUR 98,00
Mi 14.04.2021 | 20:00 – 22:15 Uhr
SDF **66015907** | Rather Kreuzweg 43



Farb- und Typberatung

Kleingruppe

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

1x 6 Ustd. | EUR 40,00

Sa 06.02.2021 | 10:00 – 15:15 Uhr

SDF **66011840** | Gerresheimer Straße 90

Sa 22.05.2021 | 10:00 – 15:15 Uhr

SDF **66012840** | Gerresheimer Straße 90

Filzen

Was Ihr wollt

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

Elisabeth Grates

1x 5 Ustd. | EUR 27,00

Sa 20.02.2021 | 10:00 – 13:45 Uhr

SDF **66011841** | Gerresheimer Straße 90

Stricken und Häkeln – Grundkurs

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

Ulrike Balmes

1x 6 Ustd. | EUR 30,00

Sa 13.03.2021 | 11:00 – 15:30 Uhr

SDF **66011842** | Gerresheimer Straße 90

Sa 15.05.2021 | 11:00 – 15:30 Uhr

SDF **66012843** | Gerresheimer Straße 90

Stricken spezial

Mein erstes Tuch

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

Ulrike Balmes

2x 3 Ustd. | EUR 29,00

Do 15.04.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr

SDF **66012844** | Gerresheimer Straße 90

Wir suchen laufend neue Kursleiter*innen:
www.asg-bildungsforum.de/jobs

Zeichnen und Malen

Kunst am Wochenende: (Wieder-) Einstieg leicht gemacht

Acrylmalerei – Grundkurs

Dieser Intensivkurs für Anfänger und Fortgeschrittene gibt eine fundierte Anleitung zur Anwendung der vielseitigen Acrylmaltechnik. Übungen auf Grundlage der Farbenlehre werden individuell korrigiert. Sie erleben die Möglichkeit des Bildaufbaus in mehreren Schichten und erzielen durch den Einsatz von Lasuren Tiefenwirkung. Mit Spachtelmasse entsteht eine ungewöhnliche Plastizität. So gestalten Sie Ihr persönliches Kunstwerk nach selbstgewählter Vorlage auf Leinwand.

Katrin Roeber
2x 6 Ustd. | EUR 72,00 (inkl. Umlage)
Sa 17.04.2021 | 13:00 – 18:00 Uhr
So 18.04.2021 | 10:00 – 15:00 Uhr
BDF 77010022 | Gerresheimer Straße 90

Bilder und Momente unvergesslich machen

Urban Sketching

Möchten Sie Ihre Reiseimpressionen mit wenigen Strichen festhalten? Das faszinierende Farbspiel fremder Länder mit ein paar Klecksen Aquarellfarbe wiedergeben? In diesem Kurs erlernen Sie alle zeichnerischen Grundlagen fürs Urban-Sketching. Mit Übungen zum schnellen Skizzieren von Menschen, Landschaften und landestypischen Bauwerken rufen Sie alte Erinnerungen wach oder stimmen sich auf einen kommenden Urlaub ein. Es entstehen zusätzliche Materialkosten vor Ort in Höhe von EUR 6,00.

Katrin Roeber
2x 6 Ustd. | EUR 59,00
Sa 10.07.2021 | 13:00 – 18:00 Uhr
So 11.07.2021 | 10:00 – 15:00 Uhr
BDF 77010023 | Sonnenstraße 38-40
(Atelier im Hinterhof)

Art o'clock Tea: Meeresrauschen Selbstgemachte Kunstwerke

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

Katrin Roeber
2x 6 Ustd. | EUR 78,00
Sa, So 20.03.2021 | 13:00 – 18:00 Uhr
BDF 77010021 | Sonnenstraße 38-40
(Atelier im Hinterhof)

Künstlerische Fähigkeiten neu interpretieren und ausbauen

Kreativzeit für mich

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

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

Bitte mitbringen: Leinwände

Katrin Roeber
12x 3 Ustd. | EUR 108,00
Do 04.03.2021 | 19:00 – 21:15 Uhr
BDF 77010020 | Gerresheimer Straße 90

Grundlagen der eigenen Kreativität Zeichnen und Malen

für Einsteiger und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Malblock und Bleistifte oder, falls vorhanden, Farben und Pinsel.

Katrin Roeber
5x 3 Ustd. | EUR 47,00
Di 20.04.2021 | 19:00 – 21:15 Uhr
BDF 77010006 | Gerresheimer Straße 90

Die kreative Persönlichkeit weiter entwickeln

Brain-Painting:

die Betty Edwards-Methode

Aktivieren Sie ihre kreative Seite durch neue Herangehensweisen: Übungen wie blindes Konturenzeichnen und seitenverkehrtes Kopieren bewirken eine Umschaltung von der logischen zur musisch-schöpferischen Gehirnhälfte.

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

Hannelore E. Busch
12x 4 Ustd. | EUR 150,00
Mo 01.02.2021 | 15:00 – 18:00 Uhr
BDF 77010001 | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

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.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte (gegen eine Umlage kann Material zur Verfügung gestellt werden, weiteres Material nach Absprache)

Hannelore E. Busch
12x 4 Ustd. | EUR 150,00

Di 02.02.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
BDF **77010003** | Gerresheimer Straße 90

Mi 10.02.2021 | 09:30 – 12:30 Uhr
BDF **77010004** | Gerresheimer Straße 90

Fr 19.02.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
BDF **77010005** | Gerresheimer Straße 90

Freilicht – Malerei und Zeichnung in der Sommerzeit

Outdoor

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

Hannelore E. Busch
6x 3 Ustd. | EUR 56,00

Mi 07.07.2021 | 19:00 – 21:15 Uhr
BDF **77010016** | Gerresheimer Straße 90



■ Freie Meisterklasse 2021/22

Freies Meister-Atelier

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

Hannelore E. Busch

9x 6 Ustd. | EUR 370,00

So 17.01.2021 | 14:30 – 19:30 Uhr

BDF **25010050** | Gerresheimer Straße 90

Freie Meisterklasse: „Malerei und Zeichnung“

Systematische Aus- und Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss

Informationstag zum Jahrgang 2021/22

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte zu dieser systematischen Aus- und Weiterbildung in Malerei und Zeichnung.

Hannelore E. Busch

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Sa 16.01.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr

BDF **25010001** | Gerresheimer Straße 90

XX. Freie Meisterklasse: „Malerei und Zeichnung“

1. Jahr Grundkurs 2021/2022

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.

Termine: 30. & 31.01. / 06. & 07.03. /
10. & 11.04. / 29. & 30.05. /
03. & 04.07. / 07. & 08.08. /
04. & 05.09. / 09. & 10.10. /
06. & 07.11.2021

Hannelore E. Busch

18x 5 Ustd. | EUR 742,00

Sa 30.01.2021 | 13:00 – 18:00 Uhr

So 31.01.2021 | 11:00 – 14:00 Uhr

BDF **25010038** | Gerresheimer Straße 90

Freie Meisterklasse: Ausstellung Grundkurs XIX und Aufbaukurs XVII Zertifikatsverleihung

Hannelore E. Busch

1x 6 Ustd. | gebührenfrei

Sa 27.11.2021 | 15:00 – 19:30 Uhr

BDF **25010045** | Rather Kreuzweg 43

Das Grundkurs-Programm

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

Das Aufbaukurs-Programm

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



© kass-images / Hoyer Klass

Übersicht

Arabisch	160	Deutsch / Integration	210
Englisch	162	▪ Berufsbezogene	
Französisch	177	Deutschsprachkurse (DeuFöV)	211
Hebräisch	181		
Italienisch	183		
Kurdish	186		
Neugriechisch	186		
Niederländisch	189		
Persisch	192		
Portugiesisch	194		
Schwedisch	197		
Spanisch	198		
Türkisch	207		
Sprachkurse für			
Kinder und Jugendliche	208		

Beratung und Einstufung:

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

Lassen Sie sich persönlich beraten!

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

Einstufungstests:

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

Europäischer Referenzrahmen

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

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

Unser Angebot ist nach Niveaustufen aufgebaut:

A1-Niveau: Basiskurse
Elementare Sprachverwendung
auf einfache Art kommunizieren

A2-Niveau: Grundkurse
Elementare Sprachverwendung
sich in routinemäßigen Situationen verständigen

B1-Niveau: Aufbaukurse
Selbstständige Sprachverwendung
Gespräche über Arbeit, Schule, Freizeit führen, einfache Texte über vertraute Themen schreiben

B2-Niveau:
Kurse für Fortgeschrittene
Selbstständige Sprachverwendung
Fernsehsendungen, Spielfilme verstehen, sich über komplexere Sachverhalte mündlich und schriftlich verständigen, Diskussionen führen

C1-Niveau:
Kurse für Fortgeschrittene
Kompetente Sprachverwendung
sich aktiv an Diskussionen beteiligen, fließend und präzise ausdrücken, schriftlich Informationen wiedergeben, Argumente darlegen, komplexe Sachverhalte verstehen und schriftlich wiedergeben

Arabisch

▪ Arabisch Basiskurse

Für Teilnehmende, die von Grund auf systematisch Arabisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Einführung in die arabische Schrift.

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Salam! neu A1/A2“

Abdulsalam Alabdullah
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Di 20.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF 32012771 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Salam! neu A1/A2“

Abdulsalam Alabdullah
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32011770 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Salam! neu A1/A2“

Abdulsalam Alabdullah
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32012774 | Münsterstraße 304

▪ Arabisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der arabischen Sprache an.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.1

Lehrbuch: „Salam! neu A1/A2“

Maria Bresk
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Di 12.01.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr
BDF 32011773 | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Salam! neu A1/A2“

Maria Bresk
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Di 13.04.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr
BDF 32012778 | Münsterstraße 304

▪ Arabisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Konversation für Anfänger A1 Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen

Der Kurs hat zum Ziel, Sie in die Lage zu versetzen, mit Menschen auf Hocharabisch in Kontakt zu treten. Es werden Basiskenntnisse in Arabisch vermittelt, wobei der Fokus auf den mündlichen Fertigkeiten (einfache Konversation) liegt. Der Dozent ist Muttersprachler und vermittelt – anhand der Lautschrift – Grundlagen für die alltägliche Kommunikation. Informationen zur Kultur und zu besonderen Gepflogenheiten im arabischen Raum runden den Kurs ab.

Mohamed Ahmed
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 14.06.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF 32B11285 | Münsterstraße 304

Viele unserer Dozent/-innen sind Muttersprachler/-innen, sie können die sprachlichen Feinheiten in besonderer Weise vermitteln.

Englisch

Englisch Einstufung und Beratung

Persönliche Beratung und Einstufung durch einen Englisch-Dozenten für Interessierte, die ihre Englischkenntnisse testen lassen möchten.

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mo 11.01.2021 | 17:00 – 18:30 Uhr
BDF 32011000 | Münsterstraße 304

Mo 12.04.2021 | 17:00 – 18:30 Uhr
BDF 32012000 | Münsterstraße 304

▪ Englisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

Vormittags: Mark Seebürger

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Fr 22.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
BDF 32011004 | Münsterstraße 304

Abends: Jelena Filipovic

8x 2 Ustd. | EUR 79,50

Di 02.02.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32011005 | Münsterstraße 304

Vormittags:

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Fr 23.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
BDF 32012006 | Münsterstraße 304



Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

Vormittags: Nicole Jansen

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Fr 15.01.2021 | 09:45 – 11:15 Uhr
BDF 32011025 | Münsterstraße 304

Vormittags: Mark Seebürger

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Fr 16.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
BDF 32012007 | Münsterstraße 304

Abends: Jelena Filipovic

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Di 20.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32012008 | Münsterstraße 304

Vormittags: Mark Seebürger

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Fr 25.06.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr
BDF 32013007 | Münsterstraße 304

In den Sommerferien: Jelena Filipovic

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Di 06.07.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32013008 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.2“

Vormittags: Wolfgang Görke

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 11.01.2021 | 09:15 – 10:45 Uhr
BDF 32011036 | Münsterstraße 304

Vormittags: Werner Mäurers

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Fr 15.01.2021 | 11:30 – 13:00 Uhr
BDF 32011035 | Münsterstraße 304

Abends: Hans-Jürgen Warmke

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32011033 | Münsterstraße 304

Vormittags: Nicole Jansen

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Fr 16.04.2021 | 09:45 – 11:15 Uhr
BDF 32012042 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.2“

Vormittags: Werner Mäurers

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Fr 16.04.2021 | 11:30 – 13:00 Uhr
BDF 32012045 | Münsterstraße 304

Abends: Hans-Jürgen Warmke

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 19.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32012044 | Münsterstraße 304

Vormittags: Wolfgang Görke

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 19.04.2021 | 09:15 – 10:45 Uhr
BDF 32012043 | Münsterstraße 304

▪ Englisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der englischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau,
1 bis 2 Jahre
Schulenglisch

Grundkurs A2.1

Lehrbuch: „Easy English A2.1“

Werner Mäurers

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Fr 15.01.2021 | 11:30 – 13:00 Uhr
BDF 32011041 | Münsterstraße 304

Samstags: Michael Collins

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Sa 30.01.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF 32011042 | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Easy English A2.1“

Dorothee Kau

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 13.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF 32011050 | Münsterstraße 304

▪ Englisch Aufbaukurse

Aufbaukurs B1.1

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

Lehrbuch: „Easy English B1.1“

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

Vormittags: Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 12.01.2021 | 10:30 – 12:00 Uhr
BDF 32011071 | Münsterstraße 304

Hans-Jürgen Warmke

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 12.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF 32011072 | Münsterstraße 304

Di 13.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF 32012072 | Münsterstraße 304

Dorothee Kau

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 14.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF 32012073 | Münsterstraße 304

In den Sommerferien: Dorothee Kau

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Mi 23.06.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF 32013073 | Münsterstraße 304

Kombi-Kurs: Aufbaukurs B1.1

Blended Learning-Veranstaltung

Dieser „Kombi-Kurs“ im Blended Learning-Format beinhaltet sowohl Präsenz-Veranstaltungen im ASG-Sprachenzentrum als auch Online-Veranstaltungen über die Video-Plattform Zoom.

Der Kurs führt zum B1-Niveau und vermittelt authentische Sprache für Alltag, Reise und Beruf (Textarbeit, Vokabeln, Grammatik, Sprachstrukturen). Oberste Lernziele sind die erfolgreiche, sichere Kommunikation und der souveräne Umgang mit der englischen Sprache.

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

Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mo 18.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32011070 | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.2

Der Kurs vermittelt authentische Sprache für Alltag, Reise und Beruf (Textarbeit, Vokabeln, Grammatik, Sprachstrukturen). Die obersten Lernziele sind die erfolgreiche, sichere Kommunikation und der souveräne Umgang mit der englischen Sprache. Zusätzlich wird in diesem Kurs über aktuellen Themen gesprochen.

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

Lehrbuch: „English Network Now B1.1“

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mo 11.01.2021 | 16:25 – 17:55 Uhr
BDF 32011068 | Münsterstraße 304

Mo 12.04.2021 | 16:25 – 17:55 Uhr
BDF 32012068 | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Easy English B1.1“

Vormittags: Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 13.04.2021 | 10:30 – 12:00 Uhr
BDF 32012075 | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.2

Der Kurs führt systematisch und schrittweise zum B1-Niveau. Durch lebensnahe Themen aus englischsprachigen Ländern werden bestehende Sprachkenntnisse gefestigt und neue Themen und Situationen (mit dazugehörigem Wortschatz und Grammatik) eingeführt. Der Fokus liegt auf der Kommunikation im Alltag und Beruf.

Lehrbuch: „Great! B1“

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

Mark Seebürger

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 13.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32011073 | Gerresheimer Straße 90

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32012074 | Gerresheimer Straße 90

Aufbaukurs B1.4

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

Lehrbuch: „English Network Now B1.2“

Ellen Monerjan

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Fr 15.01.2021 | 16:00 – 17:30 Uhr
BDF 32011076 | Talstraße 65

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

▪ Englisch Auffrischung und Konversation

Kombi-Kurs: Auffrischung und Konversation A2 Blended Learning-Veranstaltung

Dieser „Kombi-Kurs“ im Blended Learning-Format beinhaltet sowohl Präsenz-Veranstaltungen im ASG-Sprachenzentrum als auch Online-Veranstaltungen über die Video-Plattform Zoom.

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

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

Mark Seebürger
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mo 18.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011087** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation A2/B1

Auffrischung von Wortschatz und Grammatikthemen anhand aktueller Texte sowie Konversation/Diskussion zu interessanten Themen, situationsbezogene Gespräche. Dieser Kurs ist auch für Schüler*innen ab 16 Jahren geeignet. (Schülerermäßigung möglich)

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

10x 2 Ustd. | EUR 165,00 | Kleingruppe
Mo 19.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012088** | Münsterstraße 304

Brush up and Conversation B1

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

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

Hans-Jürgen Gürke
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mi 13.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011125** | Münsterstraße 304

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012125** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation B1

Festigt A2-Kompetenzen und macht fit für das B1-Niveau auf der Basis von „Easy English B1“. Zusätzlich wird in diesem Kurs über aktuellen Themen gesprochen.

Lehrbuch: „Easy English B1.1“

Voraussetzung: A2-Niveau, 3 bis 4 Jahre Schulenglisch

10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011089** | Münsterstraße 304

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012089** | Münsterstraße 304

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



© kates-images / Holger Klaes

▪ Englisch Konversation

Easy Conversation A2

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, sprachlich in Übung zu bleiben und die mündliche Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Grammatik wird auch aufgefrischt. Hobbys, Reisen und das Lösen von Problemen gehören zu den beliebtesten Themen.

Voraussetzung: A2-Niveau

Mario Corrente

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Di 19.01.2021 | 17:30 – 19:00 Uhr

BDF **32011099** | Münsterstraße 304

Di 20.04.2021 | 17:30 – 19:00 Uhr

BDF **32012099** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Mario Corrente

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Di 06.07.2021 | 17:30 – 19:00 Uhr

BDF **32013099** | Münsterstraße 304

Selected Topics in Psychology B1/B2

Dieser Kurs untersucht eine Vielzahl von Themen wie Theorien der Psychologie, Selbstentwicklung, Glück und Lebenszufriedenheit, Anpassungsfähigkeit und Intelligenz, Partnerschaften und Familie, Forschung zu Themen wie Schlaf und Stressabbau, Umgang mit Altern, Lebenszyklus-Theorien, Lebensverluste und Tod und viele andere. Vorschläge von Teilnehmenden sind willkommen.

Voraussetzung: mindestens B1-Niveau

Mario Corrente

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 19.01.2021 | 19:05 – 20:35 Uhr

BDF **32011255** | Münsterstraße 304

Di 20.04.2021 | 19:05 – 20:35 Uhr

BDF **32012255** | Münsterstraße 304

Intermediate Conversation B1

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

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

Nicole Jansen

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mo 11.01.2021 | 17:45 – 19:15 Uhr

BDF **32011100** | Münsterstraße 304

Mo 12.04.2021 | 17:45 – 19:15 Uhr

BDF **32012100** | Münsterstraße 304

Ellen Monerjan

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Fr 16.04.2021 | 16:00 – 17:30 Uhr

BDF **32012103** | Talstraße 65

Everyday English Conversation B1

Englisch sprechen in alltäglichen Situationen. Im Kurs nutzen Sie aktiv Englisch, verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit und frischen nebenbei Grammatikthemen auf.

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

Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011127** | Am Wallgraben 32-34

Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012127** | Am Wallgraben 32-34

Brush up your English Grammar B1/B2

Englisch für Fortgeschrittene, die eine solide grammatikalische Kompetenz erwerben möchten, mit dem Ziel, die englische Sprache in Alltags- und Arbeitssituationen korrekt zu verwenden. Der Fokus liegt auf den aktiven Fertigkeiten: Sprechen und Schreiben.

Der perfekte Kurs um Ihre Englischkenntnisse systematisch aufzufrischen oder bestehende Kenntnisse zu vertiefen.

Dieser Kurs ist auch für Schüler*innen ab 16 Jahren geeignet. (Schülerermäßigung möglich)

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

Dinesh Kumar Dahal

6x 2 Ustd. | EUR 99,00 | Kleingruppe

Mo 01.02.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011130** | Münsterstraße 304

Mo 17.05.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012130** | Münsterstraße 304

Um die Qualität der Kurse sicherzustellen, möchten wir Einsteiger mit Vorkenntnissen bitten, unsere Beratung (Tel. 0211 1740-1611) in Anspruch zu nehmen.

Brush up and Conversation B2

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen werden eingeführt und geübt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Voraussetzung: B2-Niveau

Wolfgang Görke

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Do 14.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011129** | Gerresheimer Straße 90

Do 15.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012129** | Gerresheimer Straße 90

Conversation for Advanced Students

In diesem Konversationskurs haben Fortgeschrittene die Möglichkeit, ihr aktives Vokabular zu erweitern und über Themen zu sprechen, die von alltäglichen Situationen bis hin zur internationalen Aktualität reichen. In einer entspannten Atmosphäre werden Konversationsstrategien sowie die Kunst des Small Talks geübt, kurze Präsentationen gehalten und Grammatikthemen aufgefrischt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit.

Auf B2-Niveau

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

10x 2 Ustd. | EUR 165,00 | Kleingruppe

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011135** | Münsterstraße 304

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012135** | Münsterstraße 304

Auf B2/C1-Niveau

Voraussetzung: mind. B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

10x 2 Ustd. | EUR 165,00 | Kleingruppe

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011136** | Münsterstraße 304

Mo 19.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012136** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien: Pearl Scott-Habel

4x 2 Ustd. | EUR 66,00 | Kleingruppe

Mo 05.07.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32013136** | Münsterstraße 304

▪ Englisch Fortgeschrittene

Englisch für Fortgeschrittene B2.1

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.

Lehrbuch: „Key B2.1“

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 6 bis

9 Jahre Schullenglisch

Vormittags: Werner Mäurers

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Fr 22.01.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr

BDF **32011086** | Münsterstraße 304

Fr 16.04.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr

BDF **32012086** | Münsterstraße 304

Englisch für Fortgeschrittene – Grammar and Conversation B2.1

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen auf der Niveaustufe B2 werden eingeführt und geübt.

Lehrbuch: „Destination B2, Grammar and Vocabulary“

Voraussetzung: B1-Niveau

Hans-Jürgen Warmke

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 12.01.2021 | 17:45 – 19:15 Uhr

BDF **32011080** | Münsterstraße 304

Di 13.04.2021 | 17:45 – 19:15 Uhr

BDF **32012080** | Münsterstraße 304

Englisch für Fortgeschrittene – Grammar and Conversation B2.3

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen auf der Niveaustufe B2 werden eingeführt und geübt.

Lehrbuch: „Destination B2, Grammar and Vocabulary“

Voraussetzung: B1-Niveau

Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 13.01.2021 | 17:30 – 19:00 Uhr

BDF **32011085** | Gerresheimer Straße 90

Englisch für Fortgeschrittene – Grammar and Conversation B2.4

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen auf der Niveaustufe B2 werden eingeführt und geübt.

Lehrbuch: „Destination B2, Grammar and Vocabulary“

Voraussetzung: B1-Niveau

Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 14.04.2021 | 17:30 – 19:00 Uhr

BDF **32012085** | Gerresheimer Straße 90

▪ Englisch für den Beruf

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

Workshop

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

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

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

Dieses Angebot bieten wir auch als Inhouse-Schulung an.

Mark Seebürger

2x 4 Ustd. | EUR 60,00

Fr 21.05.2021 | 08:30 – 11:30 Uhr

BDF **32012250** | Münsterstraße 304

Business English B1/B2

Stärken Sie Ihre englischen Geschäftskompetenzen – einschließlich multikulturellen Verständnisses in verschiedenen Geschäftskontexten.

Kenntnis aktueller Geschäftstrends, des zugehörigen Vokabulars und des Umgangs mit einer Vielzahl von gesprochenen und schriftlichen Geschäftssituationen.

Voraussetzung: B1/B2-Niveau, ca. 6 bis 9 Jahre Schulenglisch

Mario Corrente

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Do 21.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011241** | Münsterstraße 304

Do 15.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012241** | Münsterstraße 304

Business English B2 – kompakt am Samstag

Diese Veranstaltung eignet sich für alle, die sich im Business-Kontext flüssiger auf Englisch unterhalten und mehr Sicherheit in ihrer Ausdrucksweise gewinnen möchten.

Im Fokus des Trainings stehen folgende Themen: Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen sowie Geschäftspartnern, Telefon- und Kundengespräche sowie Small Talk.

Verbessern Sie Ihre kommunikative Kompetenz, damit Sie auf Englisch angemessen reagieren und sich in Gesprächen, Meetings oder auf Konferenzen behaupten können.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

1x 6 Ustd. | EUR 49,50 | Kleingruppe

Sa 20.03.2021 | 09:30 – 14:30 Uhr

BDF **32011138** | Münsterstraße 304

Medical English A2/B1 – kompakt am Freitag

Das Training richtet sich an Pflegekräfte, Ärztinnen und Ärzte, Medizinstudentinnen und -studenten sowie an alle Sprachinteressierten, die medizinisches Englisch in Ihrem täglichen Arbeitsleben benötigen. Bei der Kommunikation mit internationalen Patientinnen und Patienten sollten darüber hinaus auch kulturelle Aspekte berücksichtigt werden.

Die Kommunikationsfähigkeit im Arbeitsalltag wird durch verschiedene Themenbereiche trainiert. Mit Gesprächsübungen und Rollenspielen wird das Seminar lebendig gestaltet.

Zum Thema "Medical English" bieten wir maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen für Kliniken und Arztpraxen an. Sprechen Sie uns an.

Gloria Miyo Goldini

1x 8 Ustd. | EUR 66,00 | Kleingruppe

Fr 19.03.2021 | 09:00 – 15:00 Uhr

BDF **32011252** | Münsterstraße 304

Business English B1/B2 – kompakt am Samstag

Diese Veranstaltung eignet sich für alle Wiedereinsteiger*innen, die sich im Büroalltag gerne flüssiger auf Englisch unterhalten und mehr Sicherheit in ihrer Ausdrucksweise gewinnen möchten.

Im Fokus des Trainings stehen folgende Themen: Geschäftskorrespondenz, Telefongespräche, Begrüßung englischsprachiger Gäste und Kundengespräche, Small Talk, angemessene Reaktion auf verschiedene Situationen im geschäftlichen Kontext.

Verbessern Sie Ihre Englischkompetenz, damit Sie Ihre Produkte oder Dienstleistungen auch auf Englisch entspannter und erfolgreicher an den Mann oder die Frau bringen.

Voraussetzung: mindestens B1-Niveau

Pearl Scott-Habel

1x 6 Ustd. | EUR 49,50 | Kleingruppe

Sa 20.11.2021 | 09:30 – 14:30 Uhr

BDF **32013138** | Münsterstraße 304

Kombi-Kurs: Business English B2 Blended Learning-Veranstaltung

Dieser „Kombi-Kurs“ im Blended Learning-Format beinhaltet sowohl Präsenz-Veranstaltungen im ASG-Sprachenzentrum als auch Online-Veranstaltungen über die Video-Plattform Zoom.

Diese Veranstaltung eignet sich für alle, die sich im Business-Kontext flüssiger auf Englisch unterhalten und mehr Sicherheit in ihrer Ausdrucksweise gewinnen möchten.

Im Fokus des Trainings stehen folgende Themen: Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen sowie Geschäftspartnern, Telefon- und Kundengespräche sowie Small Talk.

Verbessern Sie Ihre kommunikative Kompetenz, damit Sie auf Englisch angemessen reagieren und sich in Gesprächen, Meetings oder auf Konferenzen verständigen können.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

6x 2 Ustd. | EUR 99,00 | Kleingruppe

Mi 03.02.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr

BDF **32011242** | Münsterstraße 304

▪ Englisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Englisch für Anfänger A1.1

Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie erwerben erste Grundlagen in Englisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau). Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

Michael Collins

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

Mo–Fr 08.03.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11115** | Münsterstraße 304

Mo–Fr 15.11.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B13115** | Münsterstraße 304

Basic English A1.2

Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie erwerben erste Grundlagen in Englisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau). Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Easy English A1.2“

Michael Collins

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

Mo–Fr 28.06.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B12116** | Münsterstraße 304

Unser Fremdsprachenunterricht ist lernerorientiert:

Der Unterricht in Kleingruppen (max. 8 Personen) gewährleistet, dass Ihre individuellen Bedürfnisse aufgegriffen werden.

Brush up your English: Conversation and Grammar A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen, Training von Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf.

Lehrbuch: „Take it Easy A2“

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

Ellen Monerjan
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe
Mo–Fr 04.01.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B11137** | Münsterstraße 304

Mo–Fr 05.07.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B12138** | Münsterstraße 304

Brush up your English: Conversation B1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Training von Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf.

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 6 Jahre Schulenglisch

Ellen Monerjan
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe
Mo–Fr 09.08.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B13138** | Münsterstraße 304

Getting to YES – Effective Negotiations B2/C1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Verhandeln Sie effektiver mit Ihrem Geschäftspartner und lesen seine Körpersprache. Sie betrachten Fallstudien, analysieren, was schief gelaufen ist und trainieren Ihre neu erworbenen Fähigkeiten. Folgende Themen werden behandelt: Verwendung von Bausteinen und Redewendungen zum Üben von Verhandlungen; idiomatiche Ausdrücke, Wortschatzbildung, Grammatikthemen; kulturelles Bewusstsein und interkulturelles Verhalten bei Verhandlungen mit internationalen Geschäftspartnern.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe
Mo–Fr 11.01.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B11170** | Münsterstraße 304

Französisch

Schnuppersamstag für Anfänger A1

Französisch für Anfänger*innen, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen Sie ein Gefühl für die Besonderheiten der französischen Sprache. Gemeinsam üben Sie die wichtigsten Vokabeln und Sätze für einen möglichen Aufenthalt in französischsprachigen Ländern und erhalten Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden.

Dr. phil. Walter Hüls
1x 5 Ustd. | EUR 25,00
Sa 20.03.2021 | 10:30 – 14:45 Uhr
BDF **32011308** | Münsterstraße 304

▪ Französisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A1“

Vormittags: Dr. phil. Walter Hüls
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Fr 22.01.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr
BDF **32011304** | Münsterstraße 304

Abends: Philippe Bony
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Mo 19.04.2021 | 18:45 – 20:15 Uhr
BDF **32012306** | Gerresheimer Straße 90

Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A1“

Dr. phil. Walter Hüls
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Fr 16.04.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr
BDF **32012309** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A1“

Maria Freisen
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Mo 11.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32011312** | Gerresheimer Straße 90

Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A1“

Maria Freisen
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Mo 12.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32012315** | Gerresheimer Straße 90

▪ Französisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der französischen Sprache an.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A2“

Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 14.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011321** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A2“

Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012317** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Maria Freisen

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Do 08.07.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012318** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.4

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A2“

Nachmittags: Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 14.01.2021 | 16:30 – 18:00 Uhr

BDF **32011325** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.5

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y! A2“

Nachmittags:

Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 16:30 – 18:00 Uhr

BDF **32012330** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Maria Freisen

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Do 08.07.2021 | 16:30 – 18:00 Uhr

BDF **32012331** | Münsterstraße 304

▪ Französisch Auffrischung und Konversation

Französisch für die Reise: Auffrischung A1

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, die wieder einsteigen möchten

Die Teilnehmenden frischen die wichtigsten Vokabeln und Sätze auf. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau). Reisetipps und Wissen über Land und Leute runden den Kurs ab.

Basiswortschatz zu verschiedenen Alltagsthemen, Einübung von Redewendungen in Alltagssituationen, Grundgrammatik.

Dr. phil. Walter Hüls

3x 3 Ustd. | EUR 45,00

Di 23.02.2021 | 18:00 – 20:15 Uhr

BDF **32011330** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation B1

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1

Brigitte Grah

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011340** | Münsterstraße 304

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012342** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Brigitte Grah

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Mo 28.06.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012343** | Münsterstraße 304

▪ Französisch Konversation

Französisch Konversation A2

Diskussions- und Sprechtraining mit Wiederholung ausgewählter Grammatikthemen in Absprache mit den Teilnehmenden.

Brigitte Grah

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011345** | Münsterstraße 304

Mo 12.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012350** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Brigitte Grah

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Mo 28.06.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012351** | Münsterstraße 304

Französisch Konversation B2

Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Philippe Bony

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mo 11.01.2021 | 17:00 – 18:30 Uhr

BDF **32011348** | Gerresheimer Straße 90

Mo 12.04.2021 | 17:00 – 18:30 Uhr

BDF **32012354** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grah

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 12.01.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr

BDF **32011353** | Münsterstraße 304

Di 13.04.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr

BDF **32012359** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Brigitte Grah

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Di 29.06.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr

BDF **32012360** | Münsterstraße 304

Viele unserer Dozent/-innen sind Muttersprachler/-innen, sie können die sprachlichen Feinheiten in besonderer Weise vermitteln.

▪ Französisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Auffrischung und Konversation B1 Intensivkurs in einer Kleingruppe

Französischkurs für Fortgeschrittene (mit Kenntnissen auf der Niveaustufe B1) zur Verbesserung bzw. Auffrischung ihrer Französischkenntnisse mit Fokus auf Verstehen und Sprechen
Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wort-schatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine, Wiederholung schwieriger Grammatikthemen, Lektüre aktueller Texte, Führen von Dialogen und Sprechen über alltägliche Themen.
Die Teilnehmenden trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf.

Lehrbuch: „Version originale 3 B1“

Philippe Bony
4x 6 Ustd. | EUR 199,00
Mo–Do 29.03.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B11225** | Münsterstraße 304



© klaes-images / Holger Klaes

Hebräisch

▪ Hebräisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Do 21.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011744** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011750** | Münsterstraße 304
Do 15.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012748** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012753** | Münsterstraße 304

▪ Hebräisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der hebräischen Sprache an.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Di 12.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32011753** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011757** | Münsterstraße 304
Di 13.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32012756** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.
10x 2 Ustd. | EUR 99,00
Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012760** | Münsterstraße 304

▪ Hebräisch Auffrischung und Konversation

Auffrischung und Konversation A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A1 bis A2

Nata Sidonashvili, M.A.

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011761** | Münsterstraße 304

Mi 14.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012762** | Münsterstraße 304

▪ Hebräisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Hebräisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger*innen, die von Grund auf systematisch Hebräisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einführung in die Schrift, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 18.10.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11296** | Münsterstraße 304

Italienisch

▪ Italienisch Basiskurse

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

Kombi-Kurs: Basiskurs A1.1

Blended Learning-Veranstaltung

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser „Kombi-Kurs“ im Blended Learning-Format beinhaltet sowohl Präsenz-Veranstaltungen im ASG-Sprachenzentrum als auch Online-Veranstaltungen über die Video-Plattform Zoom.

Lehrbuch: „Passo dopo passo A1“

Simona Vincenza Di Mari

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 21.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011510** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Passo dopo passo A1“

Simona Vincenza Di Mari

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 19.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012506** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passo dopo passo A1“

Stefania Freschi Linossi

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011515** | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 14.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011517** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.5

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passo dopo passo A1“

Simona Vincenza Di Mari

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 13.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011519** | Münsterstraße 304

Stefania Freschi Linossi

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012518** | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012520** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Rita Iannuzzi

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Do 08.07.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012521** | Münsterstraße 304

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

▪ Italienisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der italienischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passo dopo passo A2“

Simona Vincenza Di Mari

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012522** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Passo dopo passo A2“

Rita Iannuzzi

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 14.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011527** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.4

Lehrbuch: „Chiaro! A2“

Rita Iannuzzi

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012529** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Rita Iannuzzi

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Do 08.07.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012530** | Münsterstraße 304

▪ Italienisch Auffrischung

Auffrischung B1

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Vormittags: Ester Malcangi

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Do 14.01.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr

BDF **32011533** | Gerresheimer Straße 90

Do 15.04.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr

BDF **32012535** | Gerresheimer Straße 90

Auffrischung B2

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von schwierigen Grammatikthemen.

Simona Vincenza Di Mari

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011537** | Münsterstraße 304

Mo 12.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012540** | Münsterstraße 304

▪ Italienisch Konversation

Italienisch Konversation – Parla italiano A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2

Sie möchten Alltagsgespräche auf Italienisch führen können? Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die sich gerne flüssiger 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

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 13.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011540** | Münsterstraße 304

Mi 14.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012544** | Münsterstraße 304

Italienisch Konversation B1

Diskussions- und Sprechtraining mit Wiederholung ausgewählter Grammatikthemen in Absprache mit den Teilnehmenden.

Vormittags: Ester Malcangi

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 13.01.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr

BDF **32011543** | Gerresheimer Straße 90

Mi 14.04.2021 | 09:30 – 11:00 Uhr

BDF **32012547** | Gerresheimer Straße 90

Kurdisch

▪ Kurdisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Kurdisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf systematisch Kurdisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die kurdische Sprache kennen zu lernen. Sie erlernen einen Basiswortschatz sowie die Ausspracheregeln, üben Redemittel in Alltagssituationen und führen einfache Dialoge. Eine Einführung in die Grundgrammatik sowie landeskundliche Informationen runden den Kurs ab.

Sahin Kürküt

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 21.06.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11292** | Münsterstraße 304

Neugriechisch

▪ Neugriechisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Eleni Kotsikopoulou

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 18.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011675** | Gerresheimer Straße 90

Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Eleni Kotsikopoulou

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 19.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012678** | Gerresheimer Straße 90

▪ Neugriechisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der neugriechischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Eleni Kotsikopoulou

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 13.01.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **32011680** | Gerresheimer Straße 90

Mi 14.04.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **32012682** | Gerresheimer Straße 90

▪ Neugriechisch Konversation

Konversation B2

Für fortgeschrittene Teilnehmende

Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Eleni Kotsikopoulou

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 13.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011685** | Gerresheimer Straße 90

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012688** | Gerresheimer Straße 90

▪ Neugriechisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Neugriechisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger*innen, 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.

Lehrbuch: „Kalimera neu A1/A2“

Eleni Kotsikopoulou

4x 6 Ustd. | EUR 199,00

Mo–Do 29.03.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11280** | Münsterstraße 304

Niederländisch

▪ Niederländisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

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

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Gabriele Dahlhoff

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 18.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011633** | Münsterstraße 304

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 19.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012635** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die von Grund auf systematisch Niederländisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Lehrbuch: „Welkom! neu A1/A2“

Dr. Anja van der Graaf

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 14.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011640** | Münsterstraße 304

Gabriele Dahlhoff

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012637** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die von Grund auf systematisch Niederländisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Lehrbuch: „Welkom! neu A1/A2“

Dr. Anja van der Graaf

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012650** | Münsterstraße 304



▪ Niederländisch Grundkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der niederländischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.1

Lehrbuch: „Welkom! neu A1/A2“

Gabriele Dahlhoff

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 14.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011644** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Welkom! neu A1/A2“

Gabriele Dahlhoff

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012653** | Münsterstraße 304

▪ Niederländisch Aufbaukurse

Sie erweitern Ihre Niederländischkenntnisse, um verschiedene Situationen sprachlich zu meistern. Ziel ist die praktische Anwendung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

Aufbaukurs B1.1

Lehrbuch: „Welkom terug! neu B1“

Gabriele Dahlhoff

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Do 14.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011647** | Münsterstraße 304

Do 15.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012655** | Münsterstraße 304

▪ Niederländisch Auffrischung und Konversation

Auffrischung und Konversation B1/B2

Niederländisch für Fortgeschrittene mit Kenntnissen auf der Niveaustufe B1

Steigerung der Sprechfähigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine. Führen von Dialogen und Sprechen über alltägliche Themen.

Lehrbuch: „Nederlands op niveau (B1-B2) Neu“

Gabriele Dahlhoff

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011656** | Münsterstraße 304

Mo 12.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012663** | Münsterstraße 304

▪ Niederländisch Konversation

Konversation A2

Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine.

Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

Voraussetzung: A2-Kenntnisse (mündlich)

Nachmittags:

Dr. Edina Beata van Eldik

10x 2 Ustd. | EUR 160,00

Di 19.01.2021 | 13:30 – 15:00 Uhr

BDF **32011660** | Zeppenheimer Weg 20

Di 13.04.2021 | 13:30 – 15:00 Uhr

BDF **32012665** | Zeppenheimer Weg 20

Unser Fremdsprachenunterricht ist lernerorientiert:

Der Unterricht in Kleingruppen (max. 8 Personen) gewährleistet, dass Ihre individuellen Bedürfnisse aufgegriffen werden.

Persisch

▪ Niederländisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Niederländisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger*innen, die von Grund auf systematisch Niederländisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Wat leuk! aktuell A1“

Emilia van Liefland

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 22.02.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B11259** | Münsterstraße 304

Gabriele Dahlhoff

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 07.06.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B11263** | Münsterstraße 304

▪ Persisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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. Der Fokus liegt auf den elementaren Bausteinen der Sprache.

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

Mi 20.01.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
BDF **32011822** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011826** | Münsterstraße 304

Mi 14.04.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
BDF **32012825** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012827** | Münsterstraße 304

▪ Persisch Grundkurs

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

Grundkurs A2.4

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

Di 12.01.2021 | 19:35 – 21:05 Uhr
BDF **32011830** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.5

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 140,00

Di 13.04.2021 | 19:35 – 21:05 Uhr
BDF **32012831** | Münsterstraße 304

▪ Persisch Konversation

Konversation B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der persischen Sprache an. Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine. Führen von Dialogen und Sprechen über alltägliche Themen.

Abolfasl Pahlevan

10x 2 Ustd. | EUR 200,00

Mi 13.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011834** | Münsterstraße 304

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012836** | Münsterstraße 304

Um die Qualität der Kurse sicherzustellen, möchten wir Einsteiger mit Vorkenntnissen bitten, unsere Beratung (Tel. 0211 1740-1611) in Anspruch zu nehmen.

Portugiesisch

▪ Persisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Persisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die persische Sprache und Schrift kennen zu lernen.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge, Einführung in die Schrift. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Persisch.

Homeira Ghaderi

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 14.06.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11294** | Münsterstraße 304

Schnuppersamstag für Anfänger A1

Portugiesisch (Portugal)

Portugiesisch für Anfänger*innen, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen Sie ein Gefühl für die Besonderheiten der portugiesischen Sprache. Gemeinsam üben Sie die wichtigsten Vokabeln und Sätze für einen möglichen Aufenthalt in portugiesischsprachigen Ländern und erhalten Gelegenheit das Gelernte anzuwenden.

Rui Pedro Ferreira da Costa

1x 5 Ustd. | EUR 25,00

Sa 20.03.2021 | 10:30 – 14:45 Uhr

BDF **32011606** | Münsterstraße 304

Waldbaden und Portugiesisch sprechen

Portugiesisch (Brasilien)

Vamos falar Português und zwar im Wald? Schon seit über 30 Jahren gehen die Japaner „waldbaden“. Das Prinzip des Waldbadens ist es, mit allen Sinnen in die Natur einzutauchen und sich dabei zu entschleunigen. Die Anleitungen der Kursleiterin verhalfen zu Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und der Natur.

Die Führung wird auf Portugiesisch und teilweise auf Deutsch durchgeführt.

Die Dozentin ist Brasilianerin, Dipl.-Forstingenieurin, M.Sc. in Naturschutz und Waldökologie und zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden von der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit.

Ana Erika Lemes Dittrich

5x 2 Zstd. | EUR 36,00

Fr 26.02.2021 | 15:30 – 17:30 Uhr

BDF **32011604** | Treffpunkt ist am Aaper Wald an der Haltestelle Oberrath

Fr 28.05.2021 | 15:30 – 17:30 Uhr

BDF **32012605** | Treffpunkt ist am Aaper Wald an der Haltestelle Oberrath

▪ Portugiesisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Portugiesisch (Portugal)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Passaporte para Português A1/A2“

Rui Pedro Ferreira da Costa

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 20.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011602** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Portugiesisch (Portugal)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para Português A1/A2“

Rui Pedro Ferreira da Costa

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011608** | Münsterstraße 304

Mi 14.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012608** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Portugiesisch (Portugal)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para Português A1/A2“

Rui Pedro Ferreira da Costa

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 13.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011612** | Münsterstraße 304

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012612** | Münsterstraße 304

▪ Portugiesisch Grundkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der portugiesischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.1

Portugiesisch (Portugal)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para Português A1/A2“

Rui Pedro Ferreira da Costa
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32011617** | Münsterstraße 304

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012615** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.2

Portugiesisch (Portugal)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para Português A1/A2“

Rui Pedro Ferreira da Costa
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 12.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32012618** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.4

Portugiesisch (Brasilien)

Lehrbuch: „Oi Brasil! aktuell A2“

Moema della Libera
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011620** | Münsterstraße 304

▪ Portugiesisch Auffrischung und Konversation

Auffrischung und Konversation A2 Portugiesisch (Brasilien)

Für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe A2 auffrischen möchten. Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A1 bis A2.

Moema della Libera
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012623** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation B1 Portugiesisch (Portugal)

Portugiesischkurs für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe B1 auffrischen möchten. Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1

Marina Ribeiro da Silva Schreiber
10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Di 12.01.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr
BDF **32011624** | Münsterstraße 304

Di 13.04.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr
BDF **32012626** | Münsterstraße 304

▪ Portugiesisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Portugiesisch für Anfänger A1 Portugiesisch (Portugal)

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger*innen, die von Grund auf systematisch Portugiesisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

Lehrbuch: „Passaporte para Português A1/A2“

Rui Pedro Ferreira da Costa
5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 15.03.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B11255** | Münsterstraße 304

Portugiesisch für Anfänger A1 Portugiesisch (Brasilien)

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger*innen, die von Grund auf systematisch Portugiesisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

Lehrbuch: „Oi Brasil!“ aktuell A1“

Moema della Libera
5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 19.04.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B11257** | Münsterstraße 304

Schwedisch

▪ Schwedisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Schwedisch für Anfänger A1 Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Liebhaber*innen des Nordens bietet dieser Anfängerkurs einen guten Einstieg in die für Deutsche leicht lernbare Sprache. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen, die von Grund auf systematisch Schwedisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Javisst! aktuell A1“

Prof. Dr. Frank Liedtke
5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 19.04.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B11270** | Münsterstraße 304

Spanisch

▪ Spanisch Basiskurse

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

Fit bleiben und Spanisch sprechen am Rheinufer A1

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Spanisch-Vorkenntnissen

Spanisch- und Bewegungskurs an der frischen Luft für alle, die sich allein zu selten dazu aufraffen können. Für Sprachen und Fitness gilt gleichermaßen: Übung macht den Meister. Der Spaziergang wird auf Spanisch und Deutsch angeleitet. Beim Spazieren wird Spanisch gesprochen und einfache Konversation geübt. So bleiben Körper und Geist in Bewegung. Vorkenntnisse in Spanisch oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich.

Maria Itarte

5x 1 Zstd. | EUR 36,00

Do 25.02.2021 | 14:30 – 15:30 Uhr

BDF **32011404** | Treffpunkt: Vor der Wildenbruchstraße 27

Do 22.04.2021 | 14:30 – 15:30 Uhr

BDF **32012407** | Treffpunkt: Vor der Wildenbruchstraße 27

Schnuppersamstag für Anfänger A1

Spanisch für Anfänger*innen, die gern mehr über Land und Leute erfahren möchten. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen Sie ein Gefühl für die Besonderheiten der spanischen Sprache. Gemeinsam üben Sie die wichtigsten Vokabeln und Sätze für einen möglichen Aufenthalt in spanischsprachigen Ländern und erhalten Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden.

Teresa Rodriguez Fuentes

1x 5 Ustd. | EUR 25,00

Sa 20.03.2021 | 10:30 – 14:45 Uhr

BDF **32011408** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Marta Sendino

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 21.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011401** | Münsterstraße 304

Teresa Rodriguez Fuentes

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 21.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012402** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Carina Peters

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 16.06.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012405** | Münsterstraße 304

Kombi-Kurs: Basiskurs A1.1

Blended Learning-Veranstaltung

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser „Kombi-Kurs“ im Blended Learning-Format beinhaltet sowohl Präsenz-Veranstaltungen im ASG-Sprachenzentrum als auch Online-Veranstaltungen über die Video-Plattform Zoom.

Lehrbuch: „Con Gusto nuevo A1“

Teresa Rodriguez Fuentes

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 20.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011403** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Martin Alexander Cabrera Sanchez

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 14.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32011410** | Münsterstraße 304

Marta Sendino

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012410** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Marta Sendino

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 14.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011413** | Münsterstraße 304

Martin Alexander Cabrera Sanchez

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32012412** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto A1“

Carina Peters

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 11.01.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr

BDF **32011415** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Martin Alexander Cabrera Sanchez

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 14.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011417** | Münsterstraße 304

Marta Sendino

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012416** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Marta Sendino

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Do 08.07.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012417** | Münsterstraße 304

▪ Spanisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der spanischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Basiskurs A1.5

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto A1“

Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 14.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32011419** | Münsterstraße 304

Carina Peters

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 12.04.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr
BDF **32012418** | Münsterstraße 304

Martin Alexander Cabrera Sanchez

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012420** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Do 15.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32012423** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Maria Itarte

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011422** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Maria Itarte

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012425** | Münsterstraße 304

▪ Spanisch Aufbaukurse

Sie erweitern Ihre Spanischkenntnisse, um verschiedene Situationen sprachlich zu meistern. Ziel ist die praktische Anwendung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

Voraussetzung: A2-Niveau

Aufbaukurs B1.1

Lehrbuch: „Con Gusto nuevo B1“

Elke Kaiser

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011426** | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.2

Lehrbuch: „Con Gusto nuevo B1“

Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 13.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011432** | Münsterstraße 304

Elke Kaiser

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012428** | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.3

Lehrbuch: „Con Gusto nuevo B1“

Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012435** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Maria Freisen

4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Mi 23.06.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012436** | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.4

Lehrbuch: „Con Gusto B1“

Elke Kaiser

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 12.01.2021 | 17:30 – 19:00 Uhr
BDF **32011435** | Münsterstraße 304

Cristina Bevilacqua-Kaysers

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 12.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32011438** | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.5

Lehrbuch: „Con Gusto B1“

Vormittags:

Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 13.01.2021 | 11:30 – 13:00 Uhr
BDF **32011441** | Gerresheimer Straße 90

Elke Kaiser

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 13.04.2021 | 17:30 – 19:00 Uhr
BDF **32012438** | Münsterstraße 304

Cristina Bevilacqua-Kaysers

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Di 13.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32012440** | Münsterstraße 304

▪ Spanisch Workshops am Wochenende

Das detaillierte Kursprogramm finden Sie auf unserer Homepage.

Workshop für Wiedereinsteiger A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A1, die ihre Spanischkenntnisse wiederbeleben und erweitern möchten.

Ideal zur Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A1). Alltägliche Gesprächssituationen werden mit aktiven Übungen wieder trainiert. Ziel des Kurses ist es, einfache Alltagsdialoge auf Spanisch verstehen und führen zu können.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse auf der Niveaustufe A1

Irina Roldan Calbo
10 Ustd. | EUR 83,00

Fr 05.03.2021 | 18:00 – 21:15 Uhr
Sa 06.03.2021 | 09.30 – 14.30 Uhr
BDF **32011454** | Münsterstraße 304

Workshop für Wiedereinsteiger A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2, die ihre Spanischkenntnisse wiederbeleben und erweitern möchten.

Ideal zur Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A2). Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden mit aktiven Übungen wieder trainiert. Ziel des Kurses ist es, Alltagsdialoge auf Spanisch verstehen und führen zu können.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse auf der Niveaustufe A2

Irina Roldan Calbo
10 Ustd. | EUR 83,00

Fr 16.04.2021 | 18:00 – 21:15 Uhr
Sa 17.04.2021 | 09.30 – 14.30 Uhr
BDF **32012444** | Münsterstraße 304

Workshop zur Kultur B1

Dieser Workshop richtet sich an Spanischlernende, die das Niveau B1 bereits erreicht haben und ihre Sprachkenntnisse in kompakter Form auffrischen bzw. trainieren möchten. Anhand von kulturellen Themen des spanischen Sprachraums (Gastronomie, Kunst, Musik & Literatur) werden die kommunikativen Kompetenzen geübt sowie relevante grammatikalische Aspekte (Subjunktiv, Konditional, Relativsätze...) wiederholt.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse auf der Niveaustufe B1

Irina Roldan Calbo
10 Ustd. | EUR 83,00

Fr 18.06.2021 | 18:00 – 21:15 Uhr
Sa 19.06.2021 | 09.30 – 14.30 Uhr
BDF **32012448** | Münsterstraße 304

▪ Spanisch Auffrischung

Auffrischung A2

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Marta Sendino
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 13.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011452** | Münsterstraße 304

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012452** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Marta Sendino
4x 2 Ustd. | EUR 48,00

Mi 23.06.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012453** | Münsterstraße 304

Auffrischung B1

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Vormittags:

Maria Freisen
10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 14.04.2021 | 11:30 – 13:00 Uhr
BDF **32012456** | Gerresheimer Straße 90



▪ Spanisch Konversation

Konversation A2/B1

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1. Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

Maria Freisen
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011456** | Gerresheimer Straße 90

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012458** | Gerresheimer Straße 90

Vormittags:

Patricia Hellwag
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mi 13.01.2021 | 09:45 – 11:15 Uhr
BDF **32011459** | Münsterstraße 304

Mi 14.04.2021 | 09:45 – 11:15 Uhr
BDF **32012462** | Münsterstraße 304

Konversation B1

Diskussions- und Sprechtraining mit Wiederholung ausgewählter Grammatikthemen in Absprache mit den Teilnehmenden.

Vormittags:

Marta Sendino
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mo 11.01.2021 | 11:00 – 12:30 Uhr
BDF **32011463** | Münsterstraße 304

Patricia Hellwag
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mo 11.01.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
BDF **32011466** | Gerresheimer Straße 90

10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Di 12.01.2021 | 17:00 – 18:30 Uhr
BDF **32011469** | Gerresheimer Straße 90

Marta Sendino
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Di 12.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011472** | Münsterstraße 304

Vormittags:

Patricia Hellwag
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mi 13.01.2021 | 11:15 – 12:45 Uhr
BDF **32011475** | Münsterstraße 304

Maria Jesus Sanchez-Fernandez
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mi 13.01.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
BDF **32011478** | Gerresheimer Straße 90

Marta Sendino
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mo 12.04.2021 | 11:00 – 12:30 Uhr
BDF **32012465** | Münsterstraße 304

Patricia Hellwag
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mo 12.04.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
BDF **32012468** | Gerresheimer Straße 90

10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Di 13.04.2021 | 17:00 – 18:30 Uhr
BDF **32012471** | Gerresheimer Straße 90

Marta Sendino
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Di 13.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012474** | Münsterstraße 304

Vormittags:

Patricia Hellwag
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mi 14.04.2021 | 11:15 – 12:45 Uhr
BDF **32012477** | Münsterstraße 304

Maria Jesus Sanchez-Fernandez
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mi 14.04.2021 | 19:30 – 21:00 Uhr
BDF **32012481** | Gerresheimer Straße 90

In den Sommerferien – vormittags:

Marta Sendino
4x 2 Ustd. | EUR 48,00
Mo 28.06.2021 | 11:00 – 12:30 Uhr
BDF **32012466** | Münsterstraße 304

In den Sommerferien:

Marta Sendino
4x 2 Ustd. | EUR 48,00
Di 29.06.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012475** | Münsterstraße 304

Konversation B2

Für fortgeschrittene Teilnehmende

Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Di 12.01.2021 | 18:30 – 20:00 Uhr
BDF **32011481** | Gerresheimer Straße 90

Di 13.04.2021 | 18:30 – 20:00 Uhr
BDF **32012484** | Gerresheimer Straße 90

Spanisch Konversation B2/C1

Für fortgeschrittene Teilnehmende

Konversation und Lektüre anspruchsvoller, längerer Texte.

Maria Jesus Sanchez-Fernandez
10x 2 Ustd. | EUR 121,00
Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32011485** | Gerresheimer Straße 90

Mo 11.01.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32011487** | Gerresheimer Straße 90

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32012486** | Gerresheimer Straße 90

Mo 12.04.2021 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32012488** | Gerresheimer Straße 90

Termine: 1x monatlich, in Absprache
3x 4 Ustd. | EUR 99,00
So 17.01.2021 | 09:30 – 12:30 Uhr
BDF **32011495** | Gerresheimer Straße 90

So 25.04.2021 | 09:30 – 12:30 Uhr
BDF **32012497** | Gerresheimer Straße 90

Unser Fremdsprachenunterricht ist lernerorientiert:

Der Unterricht in Kleingruppen (max. 8 Personen) gewährleistet, dass Ihre individuellen Bedürfnisse aufgegriffen werden.

▪ Spanisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Spanisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger*innen, die von Grund auf systematisch Spanisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Patricia Hellweg

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 11.01.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11230** | Münsterstraße 304

Mo–Fr 19.04.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11233** | Münsterstraße 304

Marta Sendino

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 09.08.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11235** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A1). Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert. Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Voraussetzung: abgeschlossenes A1-Niveau

Marta Sendino

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 22.03.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11238** | Münsterstraße 304

Spanisch Perfeccionamiento B1/B2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Auffrischung und Konversation über Kultur, Filme und aktuelle Themen. Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine sowie Wiederholung folgender Grammatikthemen: subjuntivo presente, preterito perfecto und imperfecto.

Die Teilnehmenden trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf.

Voraussetzung: mindestens B1-Kenntnisse (mündlich) in Spanisch

Patricia Hellweg

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 09.08.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11248** | Münsterstraße 304

Gramática y conversación para expertos B2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Wiederholung von Grammatikthemen, Konversation über kulturelle und aktuelle Themen.

Die Teilnehmenden trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf.

Voraussetzung: B2-Kenntnisse

Marta Sendino

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 21.06.2021 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B11250** | Münsterstraße 304

Türkisch

▪ Türkisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Eda Maciazka

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 20.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011705** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Eda Maciazka

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mi 14.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012710** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 11.01.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32011713** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 99,00

Mo 12.04.2021 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32012716** | Münsterstraße 304

▪ Türkisch Aufbaukurs

Sie erweitern Ihre Türkischkenntnisse, um verschiedene Situationen sprachlich zu meistern. Ziel ist die praktische Anwendung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

Aufbaukurs B1.3

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 13.01.2021 | 17:30 – 19:00 Uhr

BDF **32011717** | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.4

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 14.04.2021 | 17:30 – 19:00 Uhr

BDF **32012720** | Münsterstraße 304

▪ Türkisch Auffrischung und Konversation

Auffrischung, Konversation und Grammatik A1/A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A1 bis A2

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu A1/A2“

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 121,00

Mi 13.01.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr

BDF **32011721** | Münsterstraße 304

Mi 14.04.2021 | 19:00 – 20:30 Uhr

BDF **32012723** | Münsterstraße 304

Bildungsurlaub für Türkisch
finden Sie auf unserer Homepage:
www.asg-bildungsforum.de

Sprachkurse für Kinder und Jugendliche

Schülerermäßigung bereits inbegriffen

Englisch für Schüler*innen

Schulische Unterrichtsinhalte sowie Grammatik werden nach Absprache mit den Schüler*innen aufgefrischt, Sprachhemmungen werden abgebaut und Konversation wird geübt.

8. Klasse

Konversationskurs mit Grammatik

10x 2 Ustd. | EUR 165,00

Sa 16.01.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr
BDF **92010036** | Münsterstraße 304

8x 2 Ustd. | EUR 132,00

Sa 17.04.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr
BDF **92010037** | Münsterstraße 304

5. bis 6. Klasse

Grammatik und Konversation für die Unterstufe

Osterferien:

Hans-Jürgen Gürke

4x 4 Ustd. | EUR 110,00

Mo–Do 29.03.2021 | 09:00 – 12:00 Uhr
BDF **92010001** | Münsterstraße 304

7. bis 9. Klasse

Grammatik und Konversation für die Mittelstufe

Osterferien:

Mark Seebürger

4x 4 Ustd. | EUR 110,00

Mo–Do 29.03.2021 | 10:00 – 13:00 Uhr
BDF **92010002** | Münsterstraße 304

Portugiesisch als Herkunftssprache

Für Kinder zwischen 6 und 8 Jahren

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.

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.

In Kooperation: Deutsch-Brasilianische Gesellschaft (DBG),
Sektion Rhein-Ruhr

Sheila Anjos da Silva

10x 2 Ustd. | EUR 137,00

Fr 15.01.2021 | 16:30 – 18:00 Uhr
BDF **92010030** | Gerresheimer Straße 90

Sheila Anjos da Silva

9x 2 Ustd. | EUR 123,00

Fr 16.04.2021 | 16:30 – 18:00 Uhr
BDF **92010032** | Gerresheimer Straße 90

Portugiesisch als Herkunftssprache

Für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren

Alphabetisierung, Lese- und Schreibkurs des Programms Sempre-Viva a Língua Portuguesa.

In einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre erweitert die Gruppe ihren Wortschatz und vertieft auf kommunikative und interaktive Weise die Grundgrammatik.

Mittels moderner Lehrmethoden wird die Gruppe ermutigt, Konversation sowie Lesen und Schreiben zu üben, um so ihre Kenntnisse über die portugiesischsprachige Kultur zu erweitern.

In Kooperation: Deutsch-Brasilianische Gesellschaft (DBG),
Sektion Rhein-Ruhr

Cristina Frech

10x 2 Ustd. | EUR 137,00

Fr 15.01.2021 | 16:30 – 18:00 Uhr
BDF **92010031** | Gerresheimer Straße 90

Cristina Frech

9x 2 Ustd. | EUR 123,00

Fr 16.04.2021 | 16:30 – 18:00 Uhr
BDF **92010033** | Gerresheimer Straße 90

Kombi-Kurs: Portugiesisch als Herkunftssprache

Blended Learning-Veranstaltung

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Alphabetisierung, Lese- und Schreibkurs des Programms Sempre-Viva a Língua Portuguesa.

Dieser „Kombi-Kurs“ im Blended Learning-Format beinhaltet sowohl Präsenz-Veranstaltungen als auch Online-Veranstaltungen über die Video-Plattform Zoom.

Den Online-Unterricht gestalten wir für die Kinder einladend und abwechslungsreich. Die Kinder bauen ihren Wortschatz aus und lernen auf kommunikative und interaktive Weise die Grundgrammatik. 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.

In Kooperation: Deutsch-Brasilianische Gesellschaft (DBG),
Sektion Rhein-Ruhr

Cristina Frech, Sheila Anjos da Silva
10x 1 Zstd. | EUR 91,50

Mi 20.01.2021 | 17:00 – 18:00 Uhr
BDF **92010034** | Gerresheimer Straße 90

Mi 14.04.2021 | 17:00 – 18:00 Uhr
BDF **92010035** | Gerresheimer Straße 90

Deutsch / Integration

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1. Das bedeutet, sie können sich im Alltag zurechtfinden und sprachlich selbständig handeln. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ ab.

Im Orientierungskurs erfahren die Teilnehmenden welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind, sie erhalten Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Der Kurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab.

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen und sich persönlich anmelden.

▪ Integrationskurse BAMF

20x 5 Ustd. | EUR 390,00

Starttermine:
alle Module (A1/1 bis B1/2)

Mo–Do 11.01.2021 | 09:00 – 13:00 Uhr
BDF / SDF | Münsterstraße 304

Mo–Do 16.02.2021 | 09:00 – 13:00 Uhr
BDF / SDF | Münsterstraße 304

Mo–Do 23.03.2021 | 09:00 – 13:00 Uhr
BDF / SDF | Münsterstraße 304

Mo–Do 11.05.2021 | 09:00 – 13:00 Uhr
BDF / SDF | Münsterstraße 304

Mo–Do 21.06.2021 | 09:00 – 13:00 Uhr
BDF / SDF | Münsterstraße 304

Zertifikatsprüfung Deutsch B1
EUR 130,00

Fr 12.03.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF | Münsterstraße 304

Persönliche Anmeldung

Montag bis Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 – 17:00 Uhr
Freitag: geschlossen

Münsterstraße 304,
40470 Düsseldorf

Kostenlose Einstufung und Beratung

Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr

Münsterstraße 304,
40470 Düsseldorf

Mittwoch: 14:00 – 15:30 Uhr

Rather Familienzentrum®
Rather Kreuzweg 43,
40472 Düsseldorf

Sprachcafé für Geflüchtete

Lebendiger Austausch zu Eltern- und Erziehungsthemen: Im professionell angeleiteten Dialog diskutieren wir Neues und Altbewährtes im Umgang mit unseren Kindern und im Umgang mit uns selbst. Ziel ist es, im Einklang mit dem eigenen Kind einen authentischen und achtsamen Weg im Erziehungsalltag zu finden. Gleichzeitig richtet sich das Angebot an Eltern, die versuchen wollen, Deutsch zu sprechen und zu vertiefen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Elke Dellmuth

17x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 12.08.2020 | 15:00 – 16:30 Uhr
SDF **61003031** | Rather Kreuzweg 43

▪ 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 bzw. Berechtigungen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder des BAMF haben.

In der Regel sind die Kurse für die Teilnehmenden gebührenfrei; im Einzelfall können Gebühren anfallen, wenn eigenes Einkommen vorhanden ist. Die B2-Kurse umfassen 400 UE (Unterrichtseinheiten) oder mit Brückenelement 500 UE. C1-Kurse umfassen 400 UE.

Neben der Grammatik erlernen die Teilnehmenden vor allem den Wortschatz, der für den Beruf benötigt wird. Die Kurse schließen mit der B2-Prüfung bzw. C1-Prüfung ab.

Unsere aktuellen Kurse finden Sie auf unserer Homepage oder im Kursnet unter: <https://kursnet-finden.arbeitsagentur.de>

Persönliche Anmeldung

4 Wochen vor Kursbeginn

Gerresheimer Straße 90, Raum E.04

Kostenlose Einstufung

Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr
(außer in den
Schulferien)

Münsterstraße 304, 2. Etage,
40470 Düsseldorf

**ASG
Arbeitsgemeinschaft
Sozialpädagogik und
Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

Stand: 17. Mai 2020

Geltungsbereich:

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmenden an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

Anmeldung:

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen. Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung oder die bei uns erhältlichen Anmeldeformulare.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

**Anmeldung für Veranstaltungen
mit Kooperationspartnern:**

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchengemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

Online-Anmeldung:

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons „kostenpflichtige Bestellung“ geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab.

Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

Zahlungsweise:

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftinzug.

Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

SEPA-Lastschriftinzug:

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE49ZZZ00000559844 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug bzw. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigen Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

Banküberweisung:

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.



Ratenzahlung:

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

Widerrufsrecht:

Sie haben ein zweiwöchiges Widerrufsrecht. Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragschluss 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.

Der Widerruf ist zu richten an:
ASG-Bildungsforum,
Gerresheimer Straße 90, 40233 Düsseldorf

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 Teilnahmegebühr 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 Teilnahmegebühren sind für die Teilnehmenden sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmenden, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

Teilnahmeentgelte:

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) umfasst 45 Minuten. Eine Zeitstunde (Zstd.) umfasst 60 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnahmegebühren 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:

Die Bildungseinrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmende ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre.

Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich. Bei entsprechend ausgewiesenen Veranstaltungen (z. B. Schülerkurse) können Minderjährige durch Anmeldung der Erziehungsberechtigten teilnehmen.

Haftung und Datenschutz:

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen:

Tonbandgeräte, 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.

Daten- schutz

Datenschutzerklärung

Verantwortlicher:
**Arbeitsgemeinschaft
Sozialpädagogik und
Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

E-Mail: info@asg-bildungsforum.de

Betrieblicher Datenschutz:

Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik
und Gesellschaftsbildung, Gerresheimer
Straße 90, 40233 Düsseldorf
E-Mail:
datenschutz@asg-bildungsforum.de

Datenkategorien:

Zu den verarbeiteten Kategorien personen-
bezogener Daten gehören insbesondere
Ihre Stammdaten (wie Vorname, Nachna-
me, Anschrift und Ihre E-Mail-Adresse).
Zusätzlich können Daten wie z. B. Ihr Ge-
burtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Ihre Tele-
fon- sowie Faxnummer sowie Ihre Konto-
daten verarbeitet werden.

Ihre personenbezogenen Daten werden in
aller Regel direkt bei Ihnen im Rahmen Ih-
rer Anmeldung erhoben.

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 durchfüh-
ren zu können und
- zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflich-
tung gem. § 6 Abs. 1 d) KDG, um unsere
rechtlichen Pflichten insbesondere im Be-
reich des Handels-, Steuer- und Zuwen-
dungsrechts erfüllen zu können.

Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verar-
beitung von personenbezogenen Daten für
bestimmte Zwecke (z. B. Newsletter oder
Hinweise zu Publikationen sowie Einladun-
gen zu unseren Veranstaltungen oder wei-
terer Zwecke erteilt haben, ist die Rechtmä-
ßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer
Einwilligung gegeben.

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten
werden zur Durchführung vorvertraglicher
Maßnahmen und zur Vertragserfüllung ver-
wendet. Ohne die zwingend anzugeben-
den Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr,
Geschlecht, E-Mail-Adresse) kann kein
Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsjahr erheben wir um sicherzu-
stellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir
bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen
treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer
erfolgt in unserem berechtigten Interesse,
Sie bei Kursänderungen unmittelbar kon-
taktieren 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 Da-
ten werden elektronisch gespeichert. Die
hierdurch entstehenden Datenbanken und
Anwendungen werden durch einen von uns
beauftragten IT-Dienstleister und der inter-
nen EDV-Abteilung betreut.

Eine Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auch
zur Geltendmachung, Ausübung oder Ver-
teidigung von Rechtsansprüchen oder um
die Sicherheit unserer Gebäude zu ge-
währleisten (z. B. durch Zugangskontrol-
len), aber auch zur internen Kommunikati-
on 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 Veran-
staltungen qualitativ und organisatorisch zu
verbessern.

Weitergabe an Dritte:

In der Regel werden Ihre Angaben zum
Zweck der Bearbeitung an den Kooperati-
onspartner des jeweiligen Kursangebotes
und an die/den zuständige/n freie/n Refe-
renten/Referentin weitergeleitet.

Geplante

Datenübermittlung an Drittstaaten:

Eine Datenübermittlung in Länder außer-
halb der EU bzw. des EWR (sogenannte
Drittstaaten) findet nicht statt.

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, für die sie erhoben worden sind, erforderlich sind.

Automatisierte

Entscheidungsfindung oder Profiling:

Wir führen keine automatisierte Entscheidungsfindung oder Profiling durch.

Newsletter:

Unser Newsletter wird nur mit einer (weiteren) vorherigen ausdrücklich erteilten Einwilligung von Ihnen versandt, die Rechtsgrundlage findet sich in § 6 Abs. 1 b) KDG. Sie erhalten nach Angabe Ihrer E-Mail / Adresse eine Bestätigungs-E-Mail. Die Daten werden für den Versand des Newsletters verwendet.

Die E-Mail-Adresse / Postanschrift des Nutzers wird solange gespeichert, wie diesem der Newsletter zugestellt wird. Das Abonnement des Newsletters kann durch den Betroffenen jederzeit gekündigt werden. (siehe oben Kontakt: „Verantwortlicher“)

Ihre Rechte:

Unter den oben angegebenen Kontaktdaten können Sie folgende Rechte ausüben:

- Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und deren Verarbeitung (gemäß § 17 KDG),
- Berichtigung unrichtiger personenbezogener Daten (gemäß § 18 KDG),
- Löschung Ihrer bei uns gespeicherten Daten (gemäß § 19 KDG),
- Einschränkung der Datenverarbeitung, sofern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Pflichten noch nicht löschen dürfen (gemäß § 20 KDG),
- Datenübertragbarkeit (gemäß § 22 KDG),
- Widerspruchsrecht (gemäß § 23 KDG).

Widerspruchsrecht:

Ihre erteilte Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen; dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Bitte beachten Sie, dass der Widerruf für die Zukunft wirkt. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft das ASG-Bildungsforum, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Um Ihr vorstehendes Recht zum Widerruf gemäß § 23 KDG geltend zu machen, wenden Sie sich bitte an die oben angegebenen Kontaktadressen des Verantwortlichen.

Online Seminare / Zugang zum Online-Seminar über Zoom:

Um an Veranstaltungen teilnehmen zu können, wird vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über „Zoom“ an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden. Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie unserer Datenschutzerklärung.

Dieses Online-Seminar wird vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet. Wunschgemäß können Sie Ihre Videoaufnahme deaktivieren und als Pseudonym/ Nickname beitreten. Bitte prüfen Sie die technischen Voraussetzungen, um vorab mögliche Einstellungen vornehmen zu können: <https://Zoom.us/test>. Ansonsten steht Ihnen Ihr persönlicher Ansprechpartner jeder Zeit zur Verfügung.

Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde:

Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Ihrer betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ),
Herrn Steffen Pau, 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.

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf
Telefon 0211 1740-0
Fax 0211 1740-222
www.asg-bildungsforum.de

Bankverbindung ASG-Bildungsforum
Stadtparkasse Düsseldorf

Familienbildung (SDF)
BAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64
BIC: DUSDEDDXXX

Postfach 10 13 51
40004 Düsseldorf

Kursnummer	Kursbeginn (TT.MM.JJ)

J	N
---	---

..... Bitte in **DRUCKBUCHSTABEN** ausfüllen. Bitte **Ä, Ö, Ü** sowie **ß** verwenden.

[illegible]

..... Bitte beachten Sie bei **ELTERN-KIND-KURSEN** die jeweiligen Ausschreibungstexte

Vorname Kind 1															Geburts- tag (TT/MM/JJ)			M	W	Geschlecht
Vorname Kind 2															Geburts- tag (TT/MM/JJ)			M	W	Geschlecht
Familienname (falls abweichend)																				

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.

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

[illegible]

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

Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat