

---

## Herzlich Willkommen!

Lange haben wir in der ASG diskutiert, ob sich der Aufwand eines gedruckten Programms heute noch lohnt. In unserem schnelllebigen, digitalen Zeitalter ist das heute Gedruckte doch morgen schon Schnee von gestern.

Viele Kurse, u. a. in den Familientreffs in Rath, Oberkassel und Flingern oder in unserem Sprachenzentrum in der Münsterstraße, beginnen schon lange nicht mehr an einem festen Termin am Semesteranfang, sondern laufen in kurzfristigen aufeinanderfolgenden Taktungen über das ganze Jahr. Nur so können wir auf Ihre heutigen Bedürfnisse zeitgerecht reagieren.

Wollen Sie sich also umfassend, aktuell und zielgerichtet informieren, schauen Sie doch bitte auf unsere Homepage [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de), oder lassen Sie sich telefonisch oder vor Ort gerne individuell beraten!

Dennoch haben wir die Mühen nicht gescheut, das vorliegende Programm zu erstellen. Viele Nachfragen unserer langjährigen Teilnehmenden haben uns darin bestärkt. So, wie in einem guten Restaurant das „Amuse gueule“, der kleine Gruß aus der Küche, Geschmack auf das bestellte Menu machen will, wollen wir Sie neugierig machen, Sie auf den Geschmack bringen: Stöbern Sie in unserem Heft, schauen Sie, was exemplarisch alles im Angebot ist, und melden sich an. Oder vielleicht probieren Sie einfach auch mal etwas Neues aus, wie z. B. Nepali für Einsteiger (S. 172).

Unsere 17 pädagogischen Fachkräfte, unterstützt durch weitere 30 Mitarbeitende, haben wieder ein reichhaltiges Angebot von über 1.000 Veranstaltungen aller Art, zum Teil in enger Abstimmung mit unseren Kooperationspartnern und Verbänden aus Stadt und Kirche zusammengestellt.

Eine besondere Delikatesse für Sie möchte ich jedoch hier hervorheben dürfen:

Gemeinsam mit der Handwerkskammer Düsseldorf konnten wir für Freitag, 28. Februar 2020, 19:00 Uhr **Altbundespräsident Dr. h. c. Joachim Gauck** zu Vortrag und Lesung aus seinem Buch „**Toleranz – einfach schwer**“ im Gebäude der Handwerkskammer, Georg-Schulhoff-Platz 1, gewinnen.

Im Namen aller Mitarbeitenden und der über 460 Dozenten freuen wir uns über Ihr Interesse.

*Ludger Greulich*  
Vorstandsvorsitzender

# Inhalt



## Berufs- und Arbeitsleben

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Beruf</b> .....                  | 8  |
| ▪ Kommunikation / Rhetorik .....    | 8  |
| ▪ Softskills .....                  | 9  |
| <b>Bildungsurlaub</b> .....         | 14 |
| <b>Computer und EDV</b> .....       | 16 |
| ▪ EDV-Schulungen .....              | 16 |
| ▪ Internet .....                    | 18 |
| ▪ Office-Programme .....            | 18 |
| ▪ 10-Finger-Tast schreiben .....    | 21 |
| <b>Erziehung und Soziales</b> ..... | 22 |
| ▪ Kindertagespflege .....           | 22 |
| ▪ Offener Ganzttag .....            | 28 |
| ▪ Soziale Arbeitsfelder .....       | 29 |

## Familie und Generationen

|  |    |
|--|----|
| <b>Ehevorbereitung</b> .....               | 32 |
| <b>Ehe und Partnerschaft</b> .....         | 32 |
| <b>Geburt</b> .....                        | 33 |
| <b>Eltern-Kind-Kurse</b> .....             | 36 |
| ▪ Pikler und Co. ....                      | 36 |
| ▪ Interkulturell .....                     | 40 |
| ▪ Spielgruppe zum Mitwachsen .....         | 41 |
| ▪ Bewegung und Musik .....                 | 42 |
| ▪ Kreativität .....                        | 49 |
| ▪ Kochen .....                             | 54 |
| <b>Elterncafés und offene Treffs</b> ..... | 56 |
| <b>Erziehungsfragen</b> .....              | 58 |
| <b>Kinder und Jugendliche</b> .....        | 62 |
| <b>Senioren / Denkraum 50plus</b> .....    | 64 |

## Gesellschaftsbildung

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Geschichte</b> .....             | 68 |
| <b>Medienwerkstatt</b> .....        | 68 |
| <b>Politik und Wirtschaft</b> ..... | 69 |
| ▪ Ressource Mensch .....            | 71 |

## Gesundheit, Kochen und Sport

|   |     |
|---|-----|
| <b>Kochen und Ernährung</b> .....       | 74  |
| ▪ Basiswissen .....                     | 74  |
| ▪ Internationale Küche .....            | 75  |
| ▪ Singles, Paare und mehr... ..         | 78  |
| ▪ Spezialitäten .....                   | 77  |
| ▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich ..... | 80  |
| <b>Gesundheitswissen</b> .....          | 82  |
| <b>Entspannung / Yoga</b> .....         | 84  |
| ▪ Innere Balance .....                  | 84  |
| ▪ Meditation .....                      | 85  |
| ▪ Yoga .....                            | 86  |
| <b>Sport / Bewegung / Tanz</b> .....    | 94  |
| ▪ Pilates .....                         | 94  |
| ▪ Body Fit .....                        | 96  |
| ▪ Body-Styling .....                    | 99  |
| ▪ Functional Training .....             | 100 |
| ▪ Gymnastik ab 50 .....                 | 102 |
| ▪ Wirbelsäulen- / Rückengymnastik ..... | 104 |
| ▪ Spezielles .....                      | 105 |
| ▪ Tanz .....                            | 110 |
| ▪ Lehrschwimmen .....                   | 114 |
| ▪ Aquafitness / Wassergymnastik .....   | 114 |

## Glauben und Leben

|   |     |
|---|-----|
| <b>Persönlichkeitsbildung</b> .....         | 120 |
| <b>Philosophie und Existenzfragen</b> ..... | 122 |
| <b>Religion und Spiritualität</b> .....     | 123 |
| ▪ Interreligiöser Dialog .....              | 125 |

## Kunst, Kultur und Kreativität

|   |     |
|---|-----|
| <b>Exkursionen</b> .....                  | 128 |
| <b>Kunsthandwerk</b> .....                | 130 |
| <b>Literatur / Schreibwerkstatt</b> ..... | 132 |
| <b>Musik(machen)</b> .....                | 134 |
| <b>Nähen / Textiles Gestalten</b> .....   | 136 |
| <b>Zeichnen und Malen</b> .....           | 142 |
| ▪ Freie Meisterklasse 2020/21 .....       | 146 |

## Sprachen und Integration

|   |     |
|---|-----|
| <b>Arabisch</b> .....                               | 152 |
| <b>Chinesisch</b> .....                             | 153 |
| <b>Englisch</b> .....                               | 154 |
| <b>Französisch</b> .....                            | 164 |
| <b>Hebräisch</b> .....                              | 167 |
| <b>Italienisch</b> .....                            | 168 |
| <b>Kurdisch</b> .....                               | 172 |
| <b>Neugriechisch</b> .....                          | 172 |
| <b>Niederländisch</b> .....                         | 174 |
| <b>Persisch</b> .....                               | 176 |
| <b>Portugiesisch</b> .....                          | 178 |
| <b>Spanisch</b> .....                               | 181 |
| <b>Türkisch</b> .....                               | 188 |
| <b>Sprachkurse für Kinder und Jugendliche</b> ..... | 190 |
| <b>Deutsch / Integration</b> .....                  | 192 |
| ▪ Alphabetisierungskurse .....                      | 192 |
| ▪ Integrationskurse BAMF .....                      | 192 |
| ▪ Deutsch als Fremdsprache .....                    | 192 |
| ▪ Sprachcafé .....                                  | 192 |
| ▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV) .....  | 193 |
| <b>Kontakt   Impressum</b> .....                    | 4   |
| <b>Öffnungszeiten</b> .....                         | 5   |
| <b>AGB</b> .....                                    | 194 |
| <b>Datenschutz</b> .....                            | 198 |
| <b>Anmeldekarte</b> .....                           | 203 |

# 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:**  
20.000

**Druck:**  
parzeller print & media GmbH & Co. KG

**Gestaltung / Layout:**  
Philipp Steuerwald

**Bildredaktion:**  
Sarah-Lüttgen-Karimi, Philipp Steuerwald

**Erscheinungsdatum:**  
Dezember 2019

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

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

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 Beratungszeiten.

### Bankverbindung

ASG-Bildungsforum  
Stadtparkasse Düsseldorf

### Bildungswerk (BDF)

IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06  
BIC: DUSSEDDXXX

### Familienbildung (SDF)

IBAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64  
BIC: DUSSEDDXXX

### Schriftliche Anmeldung

#### ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

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



## Übersicht

|                                  |    |                                     |    |
|----------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| <b>Beruf</b> .....               | 8  | <b>Computer und EDV</b> .....       | 16 |
| ▪ Kommunikation / Rhetorik ..... | 8  | ▪ EDV-Schulungen .....              | 16 |
| ▪ Softskills .....               | 9  | ▪ Internet .....                    | 18 |
| ▪ Stressbewältigung .....        | 12 | ▪ Office-Programme .....            | 18 |
| <b>Bildungsurlaub</b> .....      | 14 | ▪ 10-Finger-Tastschreiben .....     | 21 |
|                                  |    | <b>Erziehung und Soziales</b> ..... | 22 |
|                                  |    | ▪ Kindertagespflege .....           | 22 |
|                                  |    | ▪ Kursleiter .....                  | 27 |
|                                  |    | ▪ Offener Ganzttag .....            | 28 |
|                                  |    | ▪ Soziale Arbeitsfelder .....       | 29 |

Besondere  
Kursempfehlung

„Stressmanagement –  
Work-Life-Balance“

am 10. Februar 2020  
Seite 12

## Beruf

### ▪ Kommunikation / Rhetorik

#### Kommunikationsgrundlagen Modul 1

##### Mit einfachen Mitteln zu Klarheit und Akzeptanz

In Theorie und Praxis wird Basiswissen vermittelt.

Das Seminar richtet sich an Interessierte, die eigene kommunikative Fähigkeiten solide und systematisch aufbauen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vorhandenes Wissen wird aktualisiert und aufgefrischt.

Eine Übersicht der Themenschwerpunkte finden Sie auf unserer Homepage.

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

**Mo 02.03.2020** | 18:00 – 20:15 Uhr  
BDF **23000020** | Gerresheimer Straße 90

#### Strategische Kommunikation Modul 2

##### Mit professionellen Gesprächstechniken zu langfristigem Erfolg

Theorie und Praxis für Fortgeschrittene. Modul 2 richtet sich an Interessierte, die bereits solide Vorkenntnisse besitzen und rhetorische Fähigkeiten verfeinern möchten. Ein Direkteinstieg in das zweite Modul ist bei vorliegenden Kenntnissen (siehe Modul 1) und nach Absprache möglich.

Eine Übersicht der Themenschwerpunkte finden Sie auf unserer Homepage.

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

**Mo 08.06.2020** | 18:00 – 20:15 Uhr  
BDF **23000021** | Gerresheimer Straße 90

#### Überzeugend! In Vortrag und Gespräch

##### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Dieser Bildungsurlaub 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 260,00

**Mo-Fr 30.03.2020** | 09:00 – 15:00 Uhr  
BDF **23B00001** | Gerresheimer Straße 90

#### Die wirkungsvolle Rede

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.

Eine Übersicht der Themenschwerpunkte finden Sie auf unserer Homepage.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom  
2x 8 Ustd. | EUR 102,00

**Sa, So 21.03.2020** | 09:00 – 16:30 Uhr  
BDF **23000022** | Gerresheimer Straße 90

#### Schlagfertigkeitstraining

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. Durch intensive Übungen wird Ihr Sprechdenken geschult, Ihre Wahrnehmungs- und Gesprächskompetenz erhöht und somit letztendlich Ihre Fähigkeit verbessert, schlagfertig zu reagieren.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom  
1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 06.06.2020** | 09:00 – 16:30 Uhr  
BDF **23000023** | Gerresheimer Straße 90

### ▪ Softskills

#### Assessmentcenter Modul 1: Grundlagen

In diesem Trainingsseminar werden der Ablauf und die Struktur eines ACs aufgezeigt. Die Teilnehmer 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 dem Teilnehmer eine optimale Vorbereitung.

In Theorie und Praxis werden folgende Schwerpunkte behandelt:

- (Selbst-)Präsentation
- Gruppendiskussion
- Postkorb
- Einzelinterview

Torsten Poppek, Dipl.-Soz.-Wiss.,  
Dipl.-Soz.-Päd., Dipl. Verw.  
2x 8 Ustd. | EUR 260,00

**Sa, So 08.02.2020** | 09:00 – 16:30 Uhr  
BDF **24000010** | Gerresheimer Straße 90

## Assessmentcenter Modul 2: Führungskräfte

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

In Theorie und Praxis werden folgende Schwerpunkte behandelt:

- Moderation und Präsentation (von Ergebnissen)
- Gestaltung von Gruppendiskussionen
- Organisation von Arbeitsinhalten / -abläufen
- Mitarbeitergespräche (Entwicklungs- und Konfliktgespräche) führen

Torsten Poppek, Dipl.-Soz.-Wiss.,  
Dipl.-Soz.-Päd., Dipl. Verww.  
2x 8 Ustd. | EUR 260,00

**Sa, So 29.02.2020** | 09:00 – 16:30 Uhr  
BDF **24000011** | Gerresheimer Straße 90

## Entscheidungstechniken Verantwortungsvoll und sicher entscheiden Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Was macht gute Entscheidungen aus? Dieser Frage geht der hier angebotene Bildungsurlaub mit Systematik und Spaß auf den Grund!

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

Aus den Alternativen wird mit systematischen Bewertungsmethoden das Optimum ausgewählt. Bei alldem können wir unseren Kopf mit intuitiven Methoden unterstützen, um auch die Weisheit des „Bauchgefühls“ zu nutzen.

Sabine Neugebauer, Dipl.-Psych.  
5x 7 Ustd. | EUR 260,00

**Mo-Fr 23.03.2020** | 09:00 – 15:15 Uhr  
BDF **24B00002** | Gerresheimer Straße 90

## Lebens- und Karriereplanung Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

In diesem reflexionsintensiven Seminar geht es um die Standortbestimmung und Perspektiventwicklung für den privaten und den beruflichen Werdegang.

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

Es ist erforderlich, dass die Teilnehmenden die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst mitbringen und vertrauensvoll in einem Gruppenzusammenhang arbeiten.

Torsten Poppek, Dipl.-Soz.-Wiss.,  
Dipl.-Soz.-Päd., Dipl. Verww.  
5x 7 Ustd. | EUR 280,00

**Mo-Fr 09.03.2020** | 09:00 – 15:15 Uhr  
BDF **24B00003** | Gerresheimer Straße 90

## Voicepower – Stimme, Sprechen, Körpersprache Intensivtraining für mehr Ausdruck und Persönlichkeit

Die Arbeit in diesem Kleingruppenseminar zeichnet sich durch einen sehr hohen Aktivitätsgrad aller Teilnehmer aus. Hierdurch werden die kommunikativen und präsentativen Fähigkeiten mittels Sprechwirkung und Körpersprache in der Praxis gestärkt.

Eine Übersicht der Themenschwerpunkte finden Sie auf unserer Homepage.

Weitere Informationen finden Sie auch unter: [www.business-acting.com](http://www.business-acting.com)

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

**Sa, So 09.05.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **23000024** | Gerresheimer Straße 90

## Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit herausfordernden Zeitgenossen

Sie kennen das: Im Alltag begegnen Ihnen Menschen, die Ihnen den Spaß an der Arbeit nehmen und Ihnen Kraft und Nerven rauben. Nörgler, Besserwisser, Sturköpfe, Bedenkenträger und Mimosen, alle fordern Ihre Professionalität.

In diesem Seminar erfahren Sie, warum Menschen unterschiedlich agieren und was sie damit verfolgen. Wir identifizieren Ihre persönlichen Reizpunkte und Reaktionsmuster. Sie erlernen neue Strategien, um gelassener Menschen zu begegnen.

Informationen zur Referentin:  
[www.bossmann-coaching.com](http://www.bossmann-coaching.com)

Kathrin Boßmann  
1x 8 Ustd. | EUR 52,00

**Sa 01.02.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
SDF **25001020** | Gerresheimer Straße 90

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

## ▪ Stressbewältigung

### Stressmanagement – Work-Life-Balance

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Die zunehmenden Anforderungen unserer hochdynamischen Gesellschaft verlangen immer mehr Ausdauer und Belastbarkeit von Körper und Geist. Fehlt dann der Raum für ausreichende seelische Regeneration, fühlt man sich ausgebrannt: Ein Zustand totaler emotionaler Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit kann eintreten. 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.

Eine Übersicht der Themenschwerpunkte finden Sie auf unserer Homepage.

Torsten Poppek, Dipl.-Soz.-Wiss.,  
Dipl.-Soz.-Päd., Dipl. Verww.  
5x 7 Ustd. | EUR 260,00

**Mo-Fr 10.02.2020** | 09:00 – 15:15 Uhr  
BDF **23B00003** | Gerresheimer Straße 90

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

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

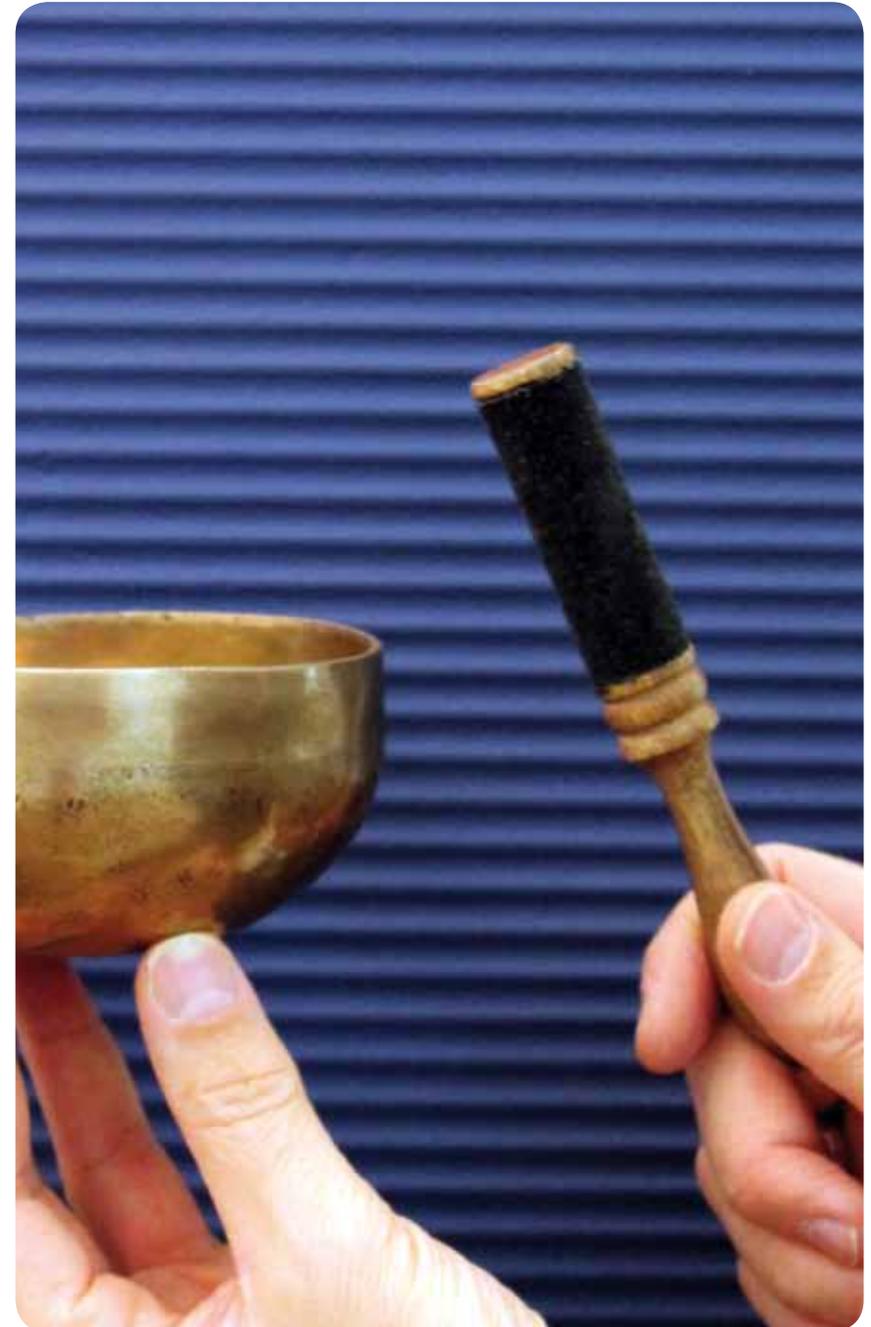
**Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät**  
Krisen gehören zum Leben. Kaum ein Mensch bleibt dauerhaft von belastenden Ereignissen oder Umstrukturierungen der Lebensumstände verschont.

Es gibt es Menschen, die nichts umzuwerfen scheint, die sogar an ihren Krisen wachsen. Was unterscheidet diese Menschen von jenen, die mit ihrem Schicksal hadern? Es ist die Resilienz-Fähigkeit; sie versetzt uns in die Lage, Krisen und andere Widrigkeiten gut zu überstehen. Und die eigene Resilenzfähigkeit kann trainiert werden!

Eine Übersicht der Themenschwerpunkte finden Sie auf unserer Homepage.

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

**Sa 07.03.2020** | 09:30 – 17:00 Uhr  
BDF **23000025** | Gerresheimer Straße 90



## Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

### Beruf

- Überzeugend!  
In Vortrag und Gespräch ..... 8
- Entscheidungstechniken – Was  
macht gute Entscheidung aus? ..... 10
- Lebens- und Karriereplanung ..... 11
- Stressmanagement –  
Work-Life-Balance ..... 12

### Computer & EDV

- PC-Praxis –  
Computereinsatz im Alltag ..... 17
- Excel: Tabellenkalkulation –  
Grundkurs ..... 19
- Word: Textverarbeitung –  
Grundkurs ..... 20
- 10-Finger-Tast schreiben  
am Computer ..... 21

### Entspannung und Yoga

- Achtsam dem Stress begegnen  
mit der MBSR-Trainingsmethode ..... 85

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

Das ist in der Bundesrepublik seit den 1970er Jahren gesetzlich festgelegt. Bildungsurlaub steht jedem Arbeitnehmer zu.

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

Auszubildende, Beamte sowie Mitarbeiter in Betrieben mit weniger als 10 Beschäftigten haben keinen Anspruch. Der Arbeitgeber ist sechs Wochen vorher zu informieren.

Weitere Informationen  
unter Telefon: 0211 1740-0

### Sprachen und Integration

- Arabisch für Anfänger (A1-Niveau) ... 153
- Englisch für Anfänger (A1-Niveau) ... 163
- Basic English (A1-Niveau) ..... 163
- Brush up your English:  
Conversation and Grammar  
(A2-Niveau) ..... 163
- Brush up your English:  
Conversation (B1-Niveau) ..... 163
- Talk Business (B2-Niveau) ..... 164
- Französisch für Anfänger  
(A1-Niveau) ..... 166
- Italienisch für Anfänger  
(A1-Niveau) ..... 171
- Italienisch Auffrischung  
(A1-Niveau) ..... 171
- Kurdisch für Anfänger  
(A1-Niveau) ..... 172
- Neugriechisch für Anfänger  
(A1-Niveau) ..... 173
- Niederländisch für Anfänger  
(A1-Niveau) ..... 176
- Niederländisch Konversation  
(A2-Niveau) ..... 176
- Einstieg ins Persische  
(A1-Niveau) ..... 178
- Persisch Auffrischung  
(A1/A2-Niveau) ..... 178
- Portugiesisch (Portugal) für  
Anfänger (A1-Niveau) ..... 180
- Portugiesisch (Brasilien) für  
Anfänger (A1-Niveau) ..... 180
- Spanisch für Anfänger  
(A1-Niveau) ..... 187
- Spanisch Auffrischung und  
Konversation (A2-Niveau) ..... 187
- Spanisch: Gramática y conversación  
para expertos (B2-Niveau) ..... 188
- Türkisch für Anfänger (A1-Niveau) ... 189

Auf Anfrage richten wir im  
Fremdsprachenbereich gerne  
auch Bildungsurlaube ein, die in  
Hessen anerkannt werden.

## 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

**Do 09.01.2020** | 18:00 – 20:15 Uhr

BDF **33001208** | 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 32,00

**Do 16.01.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001209** | Gerresheimer Straße 90

**Di 21.04.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001210** | 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 120,00

**Mi 22.01.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001213** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 120,00

**Mo-Do 10.02.2020** | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **33001211** | Gerresheimer Straße 90

**Mo-Do 08.06.2020** | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **33001212** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 120,00

**Fr 20.03.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa 21.03.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So 22.03.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33001214** | Gerresheimer Straße 90

#### PC-Praxis – Computereinsatz im Alltag Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Arbeitsweise und Aufbau eines Computers: Zentraleinheit / Bildschirm, Maus und Tastatur / Wechsel-Speichermedien: Festplatte, CD-ROM, DVD, Blu-ray, USB-Stick, SD-Karte / Zubehör: Drucker, Scanner, DSL-Modem / Ein- und Ausschalten eines Rechners / 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 / Einführung in die Arbeit mit Standardprogrammen: Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel), Präsentationsgrafik (PowerPoint)

5x 8 Ustd. | EUR 225,00

**Mo-Fr 04.05.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21B00001** | 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 / das Internet effektiv nutzen.

4x 5 Ustd. | EUR 120,00

**Mo-Do 27.01.2020** | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **33001215** | Gerresheimer Straße 90

**Mo-Do 30.03.2020** | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **33001216** | Gerresheimer Straße 90

**Mo-Mi, Fr 18.05.2020** | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **33001217** | Gerresheimer Straße 90

#### Windows 10 Einführung

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 das neue Windows aus? Welche Neuerungen gibt es im Vergleich zu Windows 7 und Windows 8? Was muss ich beachten, wenn ich das neue System benutzen möchte? Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend beantwortet.

1x 4 Ustd. | EUR 40,00

**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001247** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001248** | 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

**Mi 19.02.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
BDF **33001219** | 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 / Ersterwerb 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 22.04.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
BDF **33001221** | Gerresheimer Straße 90

**Do 18.06.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
BDF **33001222** | Gerresheimer Straße 90

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

## ▪ Office-Programme

### 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 105,00

**Sa, So 14.03.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **21000007** | 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 110,00

**Sa, So 23.05.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **21000008** | 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 120,00

**Mo-Do 20.01.2020** | 09:00 – 12:45 Uhr  
BDF **33001230** | Gerresheimer Straße 90

5x 4 Ustd. | EUR 120,00

**Mo 20.01.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
BDF **33001234** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 120,00

**Fr 31.01.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
**Sa 01.02.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**So 02.02.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **33001233** | Gerresheimer Straße 90

**Fr 03.04.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
**Sa 04.04.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**So 05.04.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **33001236** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 120,00  
**Mo-Do 20.04.2020** | 13:30 – 17:15 Uhr  
BDF **33001231** | Gerresheimer Straße 90

5x 4 Ustd. | EUR 120,00  
**Mi 29.04.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
BDF **33001235** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 120,00  
**Fr 05.06.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
**Sa 06.06.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**So 07.06.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **33001237** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 120,00  
**Mo-Do 22.06.2020** | 09:00 – 12:45 Uhr  
BDF **33001232** | 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 225,00

**Mo-Fr 16.03.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **21B00004** | Gerresheimer Straße 90

**Mo-Fr 25.05.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **21B00005** | 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).

5x 4 Ustd. | EUR 180,00  
**Mi 26.02.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
BDF **21000002** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 180,00  
**Fr 12.06.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
**Sa 13.06.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
**So 14.06.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **21000003** | 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 55,00

**Di 10.03.2020** | 18:00 – 21:45 Uhr

BDF **21000004** | 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 55,00

**Do 14.05.2020** | 18:00 – 21:45 Uhr

BDF **21000005** | 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 55,00

**Mi 24.06.2020** | 18:00 – 21:45 Uhr

BDF **21000006** | 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 120,00

**Di 21.01.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001226** | Gerresheimer Straße 90

**Di 28.04.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001227** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 120,00

**Mo-Do 09.03.2020** | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **33001228** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 120,00

**Fr 24.04.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa 25.04.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So 26.04.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33001229** | 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 225,00

**Mo-Fr 11.05.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21B00003** | Gerresheimer Straße 90

### Word: Textverarbeitung – Aufbaukurs

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

20 Ustd. | EUR 120,00

**Fr 19.06.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa 20.06.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So 21.06.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21000001** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ 10-Finger-Tastschreiben

### 10-Finger-Tastschreiben am Computer

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

20 Ustd. | EUR 120,00

**Fr 27.03.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa 28.03.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So 29.03.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33001265** | Gerresheimer Straße 90

5x 4 Ustd. | EUR 120,00

**Mo 27.04.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001264** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 120,00

**Fr 08.05.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

**Sa 09.05.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

**So 10.05.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33001266** | 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 225,00

**Mo-Fr 15.06.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21B00007** | Gerresheimer Straße 90

### Schülerkurs in den Ferien

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

4x 5 Ustd. | EUR 73,00

**Mo-Do 06.04.2020** | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **92000010** | Gerresheimer Straße 90

**Mo-Do 06.07.2020** | 09:00 – 12:45 Uhr

BDF **92000011** | Gerresheimer Straße 90

## Neue Räumlichkeit

Der EDV-Unterricht findet ab sofort in frisch renovierter Umgebung statt.

Die Größe der Unterrichtsgruppen haben wir auf neun Teilnehmende begrenzt und neue Laptops für den Unterricht angeschafft.

Wir freuen uns auf Sie.

## Erziehung und Soziales

### ▪ Kindertagespflege

#### Grundkurs: Qualifizierung zur Tagesmutter/-vater

Mit Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege e. V.

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

Petra Budde, Maria Dinsing und andere  
160 Ustd. | EUR 700,00

**Start Sa 11.01.2020** | 09:30 – 14:00 Uhr  
SDF **25001200** | Gerresheimer Straße 90

#### Grundkurs: Qualifizierung zur Tagesmutter/-vater

Grundqualifizierung für pädagogische Fachkräfte

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

Petra Budde, Klaudia Schouten und andere

80 Ustd. | EUR 350,00

**Start Sa 29.02.2020** | 09:30 – 14:00 Uhr  
SDF **25001300** | Gerresheimer Straße 90

#### Kindeswohlgefährdung – Erkennen, Beurteilen und sinnvoll Handeln

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

Kerstin Härtel  
1x 8 Ustd. | EUR 35,00

**Sa 18.01.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
SDF **25001002** | Rather Kreuzweg 43

Andrea Rieländer  
1x 8 Ustd. | EUR 35,00

**Sa 07.03.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
SDF **25001003** | Gerresheimer Straße 90

Kerstin Härtel  
1x 8 Ustd. | EUR 35,00

**Sa 21.03.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
SDF **25001004** | Rather Kreuzweg 43

Ines Kremens  
1x 8 Ustd. | EUR 35,00

**Sa 16.05.2020** | 09:30 – 15:30 Uhr  
SDF **25001005** | Gerresheimer Straße 90

#### Kindersicherheit und Unfallverhütung

Eine zentrale Aufgabe der Kindertagespflegeperson ist die Führung der Aufsicht über die ihr anvertrauten Kinder. Dafür braucht es ein geschultes Auge zur Beurteilung von gefährlichen Alltagssituationen. Auch Sicherheitsprodukte müssen kritisch auf ihre Eignung hin geprüft werden. Zur Unfallprävention gehört es, einen Notfallplan zu erstellen, den wir im Seminar erarbeiten.

Klaudia Schouten  
1x 6 Ustd. | EUR 28,50

**Sa 25.01.2020** | 09:30 – 14:30 Uhr  
SDF **25001007** | Gerresheimer Straße 90

#### Mit Kindern Musik entdecken

##### Impulse aus der Musikgarten-Arbeit

**Für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahre**  
Gemeinsames Singen und Musizieren im frühesten Kindesalter ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Geist, es 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

Karin Erfurth  
2x 6 Ustd. | EUR 70,00

**Start Sa 29.02.2020** | 10:00 – 15:00 Uhr  
SDF **25001008** | Gericcusstraße 14

#### Gespräche sicher und erfolgreich führen

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

Daniela Weyers  
1x 8 Ustd. | EUR 48,00

**Sa 21.03.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
SDF **25002008** | Gerresheimer Straße 90

#### Psychomotorik und Bewegung

Psychomotorik ist mehr als „Turnen“. Es geht um eine aktive Körperwahrnehmung und Sinnesschulung. Welche Vorgänge werden im Gehirn durch Psychomotorik angeregt? Welche Bedeutung hat Bewegung für die Entwicklung des Kindes? Welche Haltung dem Kind gegenüber ist damit verknüpft? Diese Fragen werden theoretisch erklärt und praktisch erfahrbar durch Anregungen für Bewegungsangebote.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken oder Turnschlappchen

Anke Meissner  
1x 6 Ustd. | EUR 30,00

**Sa 28.03.2020** | 09:30 – 14:30 Uhr  
SDF **25001009** | Gerresheimer Straße 90

Birgit Daschner  
1x 8 Ustd. | EUR 40,00

**Sa 01.02.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
SDF **25001036** | Stürzelberger Straße 33

## Save the Date

### Anschlussqualifizierung Kindertagespflege nach dem QHB

Ausführliche Informationen ab Januar 2020 unter Telefon: 0211 1740-0 oder [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

### Kinder stärken – Entwicklung von Resilienz fördern

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 van Leendert

1x 8 Ustd. | EUR 38,00

**Sa 18.04.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25001010** | Gerresheimer Straße 90

### Update Betreuungsvertrag

Rahmenbedingungen und rechtsverbindliche Grundlagen für die Zusammenarbeit von Eltern und Kindertagespflegepersonen sind im Betreuungsvertrag festgelegt. Das Seminar hilft, den Betreuungsvertrag den aktuellen Rechtsbestimmungen anzupassen. Tipps zu Bildungsdokumentation, Umgang mit Fotos, Gabe von Medikamenten und der Datenschutzgrundverordnung werden gegeben.

Bitte mitbringen: aktueller

Betreuungsvertrag

Klaudia Schouten

1x 4 Ustd. | EUR 19,00

**Do 23.04.2020** | 19:00 – 22:00 Uhr

SDF **25001011** | Gerresheimer Straße 90

### Alltagsintegrierte Sprachförderung

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

1x 8 Ustd. | EUR 48,00

**Sa 25.04.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25001018** | Gerresheimer Straße 90

### Entwicklungsgerechte Raumgestaltung

Theoretische Impulse und viel Praxis rund um das Thema Raumgestaltung: Wie lassen sich mit einfachen und alltäglichen Mitteln entwicklungsförderliche, sichere und kindgerechte Räume in der Kindertagespflege gestalten?

Daniela Weyers

1x 8 Ustd. | EUR 48,00

**Sa 25.04.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25002009** | Gerresheimer Straße 90

### Warum macht das Kind das bloß?

Kleine Kinder probieren neugierig viele Dinge aus und beobachten die Reaktion des Erwachsenen. Manchmal fühlen sich Erziehende provoziert und reagieren verärgert. Aber das hat das Kind gar nicht beabsichtigt. Was steckt hinter dem Verhalten des Kindes? Anhand vieler Alltagsbeispiele lernen Sie im Seminar, Kinder besser zu verstehen.

Anke Meissner

1x 8 Ustd. | EUR 36,00

**Sa 25.04.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25001012** | Gerresheimer Straße 90

### WhatsApp, Facebook und Co.

Das Handy organisiert den Alltag und ist ein wichtiges Handwerkszeug bei der Benachrichtigung von Eltern geworden. Kommuniziert wird über diverse Apps, wie WhatsApp, Facebook und Co. Das ist praktisch, bringt aber auch große Herausforderungen mit sich: die ständige Erreichbarkeit der Betreuungsperson, den Schutz der Privatsphäre der Beteiligten. Hier werden Strategien für eine verantwortungsvolle Mediennutzung vorgestellt und diskutiert.

Klaudia Schouten

1x 4 Ustd. | EUR 19,00

**Do 07.05.2020** | 19:00 – 22:00 Uhr

SDF **25001013** | Gerresheimer Straße 90

### Wie viel Sprache steckt in Bewegung?

Bewegung ist neben der Sprache eine wesentliche Kommunikationsform des Kindes und eignet sich ideal, den Sprachbildungsprozess kindgerecht zu begleiten. Wie Bewegung und Spiel die sprachlichen Ausdruckspotentiale von Kindern anregen können und der kindliche Zugang zur Bildung und aktiven Teilhabe wesentlich über Sprache gewährleistet wird, bringt dieser Kurs nahe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung  
und eine Decke

Birgit Daschner

1x 8 Ustd. | EUR 40,00

**Sa 09.05.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25001021** | Gerresheimer Straße 90

### Kein Fernsehen – aber eine Toniebox?

Die Sprachförderung von Kindern wird zunehmend nicht nur von Büchern, sondern auch von elektronischen Medien bereichert. Die Kinder lieben es, selbsttätig einen elektronischen Effekt in Gang zu setzen und sich Geschichten anzuhören. Aber könnten die neuen Medien die Fantasie der Kinder beeinträchtigen? Oder ist es sinnvoll, schon Kleinkinder an eine kompetente Mediennutzung heranzuführen?

Klaudia Schouten

1x 4 Ustd. | EUR 19,00

**Do 14.05.2020** | 19:00 – 22:00 Uhr

SDF **25001014** | Gerresheimer Straße 90

### Spielangebote für die Allerkleinsten

Theoretische Impulse und viel Praxis rund um das Thema Spielen: entwicklungsförderliche Ausstattung der Kindertagespflegestelle, sinnvolles Spielmaterial, Förderung und Umgang mit dem kindlichen Spielen, dem Kind Zeit lassen im Spiel.

Daniela Weyers  
1x 8 Ustd. | EUR 48,00  
**Sa 16.05.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
SDF **25001027** | Gerresheimer Straße 90

### Mit Musik zur Ruhe kommen

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.

Karin Erfurth  
1x 6 Ustd. | EUR 35,00  
**Sa 16.05.2020** | 10:00 – 15:00 Uhr  
SDF **25001016** | Gerricusstraße 14

### Umgang mit chronisch kranken Kindern

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 van Leendert  
1x 8 Ustd. | EUR 38,00  
**Sa 16.05.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
SDF **25001015** | 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. Lernen Sie hier einige schnelle Rezepte kennen, die Kindern und Erwachsenen ein Lächeln ins Gesicht zaubern – ganz ohne exotische Zutaten, dafür aber mit viel Raffinesse. Wir besprechen einen möglichen Speiseplan für eine Betreuungswoche und werden gemeinsam daraus einige Gerichte kochen und genießen. Dieser Kurs stärkt die Erziehungskompetenz und ist offen für alle pädagogischen Fachkräfte, interessierte Eltern und Pflegeeltern.

Ursula Bolhuis  
1x 6 Ustd. | EUR 35,00  
**Sa 13.06.2020** | 10:00 – 14:30 Uhr  
SDF **66004895** | Gerresheimer Straße 90

### Familien besser verstehen lernen – Systemische Haltungen und Blickweisen

Jede Familie „tickt“ ein wenig anders, und das aus guten Gründen! Daraus können Missverständnisse, Fehleinschätzungen und Konflikte zwischen Tagesmutter/-vater und der Familie des Tageskindes entstehen. Mit Hilfe sogenannter systemischer Grundhaltungen und Methoden können Eigenarten von Familien besser verstanden und Probleme leichter gelöst werden. Die Fortbildung bietet eine Einführung in systemische Sichtweisen auf Familien, die beispielhaft an Praxisfällen erprobt werden.

Anke Meissner  
1x 8 Ustd. | EUR 36,00  
**Sa 20.06.2020** | 09:30 – 16:30 Uhr  
SDF **25001017** | Gerresheimer Straße 90



### ▪ Kursleiter

#### Leiten. Lehren. In Balance bleiben. Fortbildung für Kursleitungen in der Erwachsenen- und Familienbildung

Einen Kurs zu leiten, heißt nicht nur Vermittlung von Inhalten, sondern immer auch eine Gruppe in ihrem Prozess zu führen: Wie können Erwachsene angeregt werden, sich aktiv zu beteiligen oder sich auf Ungeohntes einzulassen? Wie gelingt der Umgang mit herausfordernden Teilnehmenden und daraus folgenden Konflikten in der Gruppe? Der Nachmittag bietet prozess- und fallorientierten Austausch und Impulse für die Kursarbeit. Für ASG-Kursleitungen ist die Teilnahme gebührenfrei.

Kathrin Boßmann  
1x 4 Ustd. | EUR 20,00  
**Di 24.03.2020** | 15:00 – 18:00 Uhr  
SDF **26000001** | Münsterstraße 304

#### Kinder schützen – unser Auftrag Basis Plus Präventionsschulung Eltern-Kind-Kursleiter

Das Seminar vermittelt auf der Grundlage der Präventionsordnung des Erzbistums Köln Basiswissen zu Themen des Kinderschutzes und der Kinderrechte für Eltern-Kind-Kursleiter: 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 der Schulung erhalten ein Zertifikat.

Für Kursleiter des ASG-Bildungsforums ist die Schulung gebührenfrei.

Anne Claudia Brüggemann-Karlstedt  
1x 8 Ustd. | EUR 20,00  
**Sa 28.03.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
SDF **26000002** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Offener Ganzttag

### Grundkurs SchulTag

#### für Mitarbeitende im Offenen Ganzttag

Der Grundkurs richtet sich an Interessenten, die in Grundschulen in der OGS entweder bereits arbeiten oder künftig arbeiten möchten und die keine pädagogische Ausbildung haben oder sich speziell für das Arbeitsfeld OGS qualifizieren möchten. Der Grundkurs ist modular aufgebaut und umfasst 90 Unterrichtsstunden. Eine Terminübersicht können Sie bei uns anfordern.

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

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

Christian Stelljes  
90 Ustd. | EUR 550,00  
**Start Do 09.01.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
BDF **25002001** | Gertrudisstraße 12-14

### 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.

Maria Pohl | 2x 4 Ustd. | EUR 50,00  
**Start Do 06.02.2020** | 08:30 – 11:30 Uhr  
BDF **25002005** | Münsterstraße 304

### SchulTag plus: Da bleibt mir glatt die Stimme weg Ein anderer Umgang mit Stimme und Stress

Lernen Sie auf lockere Weise, anders mit der Stimme umzugehen. Verstehen Sie, wie die Stimme funktioniert und lernen Sie, sich weniger anzustrengen und in schwierigen Gesprächssituationen entspannter zu bleiben.

Henry Prediger  
1x 8 Ustd. | EUR 50,00  
**Sa 14.03.2020** | 09:30 – 16:30 Uhr  
BDF **25002004** | Gerresheimer Straße 90

### SchulTag plus: Bewegung, Rap, Bodypercussion

Brandneu und trotzdem altbewährt: klatschen, schnipsen, stampfen, patschen... Rhythmische Silben und lustige Texte sprechen und so in Bewegung kommen – und fertig ist der "Rap". Sprechrhythmicals – rhythmisches Sprechen und Reimen – gehörten schon immer zu den bewährten Spielen mit Kindern. Durch Einbeziehung moderner Rhythmen und Bewegungen wird das für Kinder jeden Alters spannend.

Henry Prediger  
1x 8 Ustd. | EUR 50,00  
**Sa, 16.05.2020** | 09:30 – 16:30 Uhr  
BDF **25002003** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Soziale Arbeitsfelder

### Fit und gelassen im Erziehungsalltag Seminar und Online-Coaching

Der Alltag in der Erziehung fordert körperlich, seelisch und mental heraus. Dieses Seminar geht den persönlichen Stressfaktoren näher auf den Grund und regt Stressbewältigungs- und bewährte Entspannungsstrategien für einen ausgeglichenen Alltag an. Das Besondere: Sie lernen in der Gruppe Strategien kennen und üben zu Hause unterstützt durch ein wöchentliches Online-Coaching.

Voraussetzung: Internetzugang

Josefa Ost  
7x 2 Ustd. | EUR 120,00  
**Start: Sa 11.01.2020** | 09:30 – 13:30 Uhr  
SDF **25001006** | Gerresheimer Straße 90

### Basiskurs: Betreuung von Babys und Kleinkindern nach Emmi Pikler

Fortbildung für pädagogische und pflegerische Fachkräfte in der Kindertagesbetreuung auf der Basis der Kleinkindpädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler.

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

Sarah Lüttgen-Karimi  
10x 8 Ustd. | EUR 600,00  
**Start Fr 14.02.2020** | 09:00 – 17:00 Uhr  
SDF **25001001** | Gerresheimer Straße 90

### Gewaltfreie Kommunikation Schwierige Situationen im Erziehungsalltag meistern

Erziehung ist die Gestaltung der Beziehung zwischen Erwachsenen und den anvertrauten Kindern in einem ungleichen Machtgefüge und dennoch mit dem Anspruch der Wertschätzung. In diesem Spannungsfeld sind Konflikte ein alltäglicher und herausfordernder Teil der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Das Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation nach dem Konzept von Marshall B. Rosenberg basiert auf vier einfachen Schritten. Es fördert eine innere Haltung, die zu mehr Akzeptanz und Empathie führt und dabei hilft, Konfliktpotenziale abzubauen. Vertiefungskurs nach § 9 PräVO.

Dipl. Päd. Andreas Pail  
3x 5 Ustd. | EUR 88,00  
**Start Mo 17.02.2020** | 17:00 – 20:00 Uhr  
SDF **25001023** | Gerresheimer Straße 90

### Fortbildung für Erzieher und Erzieherinnen: 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 Erzieher / Erzieherin, um mit Eltern das FZ mit seinen vielfältigen Angeboten zu gestalten und Veranstaltungs-ideen mit ihnen zu entwickeln? Wie kann ich meine Talente und Ideen mit einbringen? Welcher Schatz liegt für mich darin verborgen?

Vanessa Groth  
1x 7 Ustd. | EUR 59,00  
**Sa 28.03.2020** | 10:00 – 15:00 Uhr  
SDF **25001034** | Am Mönchgraben 47



## Übersicht

|  |    |
|--|----|
| <b>Ehevorbereitung</b> .....               | 32 |
| <b>Ehe und Partnerschaft</b> .....         | 32 |
| <b>Geburt</b> .....                        | 33 |
| <b>Eltern-Kind-Kurse</b> .....             | 36 |
| ▪ Spielgruppen: Pikler und Co. ....        | 36 |
| ▪ Interkulturell .....                     | 40 |
| ▪ Spielgruppen zum Mitwachsen .....        | 41 |
| ▪ Bewegung und Musik .....                 | 42 |
| ▪ Kreativität .....                        | 49 |
| ▪ Kochen .....                             | 54 |
| <b>Elterncafés und offene Treffs</b> ..... | 56 |
| <b>Erziehungsfragen</b> .....              | 58 |
| <b>Kinder und Jugendliche</b> .....        | 62 |
| <b>Senioren / Denkraum 50plus</b> .....    | 64 |

Besondere  
Kursempfehlung

### „Kinderwelten 2.0“

am 19. Februar 2020  
und 26. März 2020  
Seite 58

## Ehevorbereitung

### Ehevorbereitung: Ehe wir uns kirchlich 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?

Kristina Ober

1x 8 Ustd. | EUR 27,50

**Sa 01.02.2020** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64000001** | Schulstraße 11

**Sa 28.03.2020** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64000003** | Schulstraße 11

**Sa 16.05.2020** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64000005** | Schulstraße 11

**Sa 30.05.2020** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64000006** | Schulstraße 11

**Sa 13.06.2020** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64000007** | Schulstraße 11

### Seminare für ökumenische Paare

Kristina Ober

1x 8 Ustd. | EUR 27,50

**Sa 14.03.2020** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64000002** | Schulstraße 11

**Sa 09.05.2020** | 10:00 – 17:00 Uhr  
SDF **64000004** | Schulstraße 11

### Hinweis

Tanzkurse für Paare ..... S. 112

## Ehe und Partnerschaft

### Richtig reden: miteinander statt aneinander vorbei

An der Schwierigkeit, miteinander zu reden und einander zuzuhören, scheitern viele Paare. Das Wundermittel für stabile, vertrauensvolle und nachhaltig gute Beziehungen ist eine konstruktive Kommunikation. Der Abend führt in Inhalt, Methode und Aufbau des Paarkommunikationstrainings „Lieben, Streiten und Versöhnen“ am Wochenende ein.

Pia van Ooyen

1x 3 Ustd. | EUR 8,00

**Mi 05.02.2020** | 18:00 – 20:15 Uhr  
SDF **64000015** | Am Wehrhahn 28

### Lieben, Streiten und Versöhnen – eine faire Diskussion belebt die Beziehung

#### Paar-Training

In der Familie oder Partnerschaft einmal unterschiedlicher Meinung zu sein, ist normal. Faires Streiten will gelernt sein. Im partnerschaftlichen Lernprogramm werden wichtige Gesprächsregeln vermittelt und an praktischen Beispielen aus dem Alltag erprobt. Dieser Kurs gründet in einem Lernprogramm für konstruktive Paarkommunikation, wie es am „Münchener Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie“ entwickelt wurde.

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

**Fr 06.03.2020** | 17:00 – 20:00 Uhr

**Sa 07.03.2020** | 10:00 – 16:15 Uhr

**So 08.03.2020** | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF **64000020** | Am Wehrhahn 28

**Fr 15.05.2020** | 17:00 – 20:00 Uhr

**Sa 16.05.2020** | 10:00 – 16:15 Uhr

**So 17.05.2020** | 10:00 – 15:00 Uhr

SDF **64000021** | Am Wehrhahn 28

### Schritt für Schritt zum Liebesglück

Entdecken Sie Ihre Beziehungspersönlichkeit und finden Sie den passenden Partner für die Beziehung, die Sie dauerhaft glücklich macht. In diesem Seminar erhalten Sie zahlreiche Tipps aus der Praxis. Und mit erprobten Übungen und Anregungen bekommen Sie das optimale Rüstzeug für Ihre Partnersuche und Partnerwahl an die Hand.

Michael Bruckner

4x 4 Ustd. | EUR 90,00

**Do 13.02.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
SDF **64000026** | Am Wehrhahn 28

### Schnell, effektiv und erprobt zu mehr Beziehungsglück

#### E-Seminar PaarBalance

Eine glückliche Partnerschaft ist kein Zufall! Lösen Sie die Konflikte in Ihrer Partnerschaft online. Im interaktiven Programm PaarBalance finden Sie Coaching-Videos, Trainings und bewährte Tipps zu allen relevanten Beziehungsthemen. Gleichzeitig nutzen Sie die Sitzungen des Begleitseminars und profitieren vom Knowhow eines erfahrenen Paarberaters. Teilnehmen können Sie allein oder zusammen mit Ihrem Partner. Ihre Beziehung wird sich auch dann positiv ändern, wenn nur einer von Ihnen beiden startet. Der Zugang zum interaktiven Programm PaarBalance ist in der Kursgebühr enthalten.

Michael Bruckner

4x 4 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 04.03.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **64000027** | Am Wehrhahn 28

## Geburt

### Hebammensprechstunde

In der Hebammensprechstunde werden Ihnen alle wichtigen Fragen, die vor und nach der Geburt auftauchen, beantwortet. Die Betreuung wird von den Krankenkassen übernommen. Bringen Sie zu Ihren Terminen immer Ihren Mutterpass, das gelbe Untersuchungsheft und Ihre Krankenkassenkarte mit.

Birgit Wurzler

12x 1 Ustd. | über Krankenkassenkarte

**Di 07.01.2020** | 13:00 – 14:00 Uhr  
SDF **61001002** | Rather Kreuzweg 43

Kristina Brink

Anmeldung: 0172 5686498

11x 2 Ustd. | über Krankenkassenkarte

**Do 16.01.2020** | 15:45 – 17:00 Uhr  
SDF **61001001** | Wildenbruchstraße 27

Kristina Brink

Anmeldung: 0172 5686498

8x 2 Ustd. | über Krankenkassenkarte

**Do 23.04.2020** | 15:45 – 17:00 Uhr  
SDF **61002001** | Wildenbruchstraße 27

### Workshop: Yoga für schwangere Frauen

Gezielte Schwangerschaftsübungen und Atemtechniken unterstützen dabei, Ihren sich verändernden Körper bewusster wahrzunehmen, sanft zu stärken und auf die Geburt vorzubereiten.

Dorothee Eisel

**20. bis 24. Schwangerschaftswoche**

1x 4 Ustd. | EUR 21,00

**Sa 14.03.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **65001010** | Gerricusstraße 14

Dorothee Eisel

**ab 22. Schwangerschaftswoche**

1x 4 Ustd. | EUR 21,00

**Sa 25.04.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **65001011** | Gerricusstraße 14

## Geburtsvorbereitung

Werdende Mütter können sich in diesem Kurs mit den verschiedenen Gebärpositionen, Atemtechniken und Entspannungsübungen vertraut machen. Sie erhalten alle wichtigen Informationen rund um die Geburt, die Zeit im Wochenbett und das Leben mit dem Baby. Auf Wunsch können die Partner an einigen Terminen teilnehmen.

Johanna Adämmer

Anmeldung: 0151 72751201

6x 2 Ustd. | über Krankenkassenkarte

**Mi 08.01.2020** | 18:00 – 20:00 Uhr  
SDF **65001001** | Wildenbruchstraße 27

**Mi 25.03.2020** | 18:00 – 20:00 Uhr  
SDF **65001002** | Wildenbruchstraße 27

**Mi 13.05.2020** | 18:00 – 20:00 Uhr  
SDF **65001016** | Wildenbruchstraße 27

## Crashkurs Geburtsvorbereitung am Wochenende für werdende Eltern

Neben den üblichen Geburtsvorbereitungsübungen für werdende Mütter können auch die werdenden Väter erfahren, wie sie ihre Partnerin halten und unterstützen können. Sie erhalten alle wichtigen Informationen rund um die Geburt, die Zeit im Wochenbett und das Leben mit dem Baby.

Gebühr Partner: EUR 60,00

Johanna Adämmer

2x 8 Ustd. | über Krankenkassenkarte

**Sa-So 08.02.2020** | 10:00 – 16:00 Uhr  
SDF **65001017** | Wildenbruchstraße 27

Sarah Stiller

2x 8 Ustd. | über Krankenkassenkarte

**Sa-So 07.03.2020** | 10:00 – 16:00 Uhr  
SDF **65001003** | Rather Kreuzweg 43

Johanna Adämmer

2x 8 Ustd. | über Krankenkassenkarte

**Sa-So 16.05.2020** | 10:00 – 16:00 Uhr  
SDF **65001018** | Wildenbruchstraße 27

## Vortrag: Natürlich stillen

### Vortrag und Fragestunde für werdende Eltern

Ursula Gallmann, international zertifizierte Still- und Laktationsberaterin IBCLC, erläutert u. a. diese Themen: Stillen - Natürlichkeit und Vorteile, Anatomie der Brust und Physiologie der Milchbildung, Besonderheiten der Muttermilch, Bonding und Stillen in den ersten Stunden und Tagen, Stillprobleme, Stillhilfsmittel, Stillen und Berufstätigkeit

Ursula Gallmann

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Do 20.02.2020** | 19:00 – 21:00 Uhr  
SDF **61001014** | Gerricusstraße 14

**Do 07.05.2020** | 19:00 – 21:00 Uhr  
SDF **61002003** | Gerricusstraße 14

## Gesund und lecker für Zwei

### Kochen in Schwangerschaft und Stillzeit für werdende Mütter und Väter

Viel Folsäure, viel Eisen, kein rohes Fleisch: Wer schwanger ist, setzt sich intensiv mit seiner Ernährung auseinander. Und was nun kochen?

Besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit stellt man sich die Frage, welche Nährstoffe wichtig sind, wie der Bedarf von Mutter und Kind gedeckt werden kann und welche Lebensmittel gemieden werden sollten. Diesen und anderen Fragen gehen wir heute gemeinsam nach und stellen Ihnen unsere speziell auf die Bedürfnisse von werdenden Müttern abgestimmten Rezepte in Theorie und Praxis vor – gemeinsames Essen inklusive. Schöner Nebeneffekt: Die Gerichte haben auch dauerhaft einen Platz in den Familienrezepten verdient, weil sie sicherlich allen Familienmitgliedern gut schmecken.

Ursula Bolhuis

1x 6 Ustd. | EUR 39,00

**Sa 28.03.2020** | 10:00 – 14:30 Uhr  
SDF **66004914** | Gerresheimer Straße 90

## Rückbildung mit Baby

Rückbildungsübungen stärken vor allem die bei der Geburt beanspruchte Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Kräftigungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen mit und ohne Musik schaffen dabei Ausgleich für den Körper und steigern das Wohlbefinden.

Der Kurs gibt nicht nur Möglichkeit, sich mit anderen Müttern auszutauschen, sondern heißt auch alle Babys herzlich willkommen, lachend, weinend, schlafend oder auch nuckelnd, wenn der große Hunger kommt.

Johanna Adämmer

8x 2 Ustd. | über Krankenkassenkarte

**Di 07.01.2020** | 10:00 – 11:15 Uhr  
SDF **65001004** | Wildenbruchstraße 27

**Di 24.03.2020** | 10:00 – 11:15 Uhr  
SDF **65001005** | Wildenbruchstraße 27

**Di 19.05.2020** | 10:00 – 11:15 Uhr  
SDF **65001006** | Wildenbruchstraße 27

## Elternstart NRW: Babymassage

**Für Eltern mit ihren Babys ab 5 Wochen**  
Bei der klassischen Babymassage wird das Baby am ganzen Körper sanft massiert und kann sich beruhigen und entspannen. Damit werden Beschwerden wie Blähungen gelindert, und die Entwicklung des Babys wird positiv beeinflusst. Mutter/Vater und Kind erleben eine schöne, intensive Zeit miteinander und können sich auch mit anderen Eltern austauschen.

Sandra Hecklinger

6x 1 Ustd. | gebührenfrei

**Fr 17.01.2020** | 11:45 – 13:00 Uhr  
SDF **65001007** | Gerresheimer Straße 90

## Babymassage und Rückbildung

### Für 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 50,00

**Mo 20.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **65001012** | Rather Kreuzweg 43

**Mi 29.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **65001013** | Rather Kreuzweg 43

Barbara Lapus

9x 2 Ustd. | EUR 45,00

**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **65001015** | Rather Kreuzweg 43

**Elternstart NRW:** Barbara Lapus

5x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mo 11.05.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **65001014** | Rather Kreuzweg 43

## Eltern-Kind-Kurse

### ▪ Spielgruppen: Pikler und Co.

#### Elternstart NRW: Babymassage und Baby-Yoga

##### Für Eltern mit Kindern ab 5 Wochen

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

Ursula Gallmann

6x 1 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 08.01.2020** | 11:00 – 12:15 Uhr  
SDF **62001204** | Gerricusstraße 14

Vanessa Morbach

6x 1 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 19.02.2020** | 10:00 – 11:15 Uhr  
SDF **65001008** | Wildenbruchstraße 27

Ursula Gallmann

6x 1 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 11.03.2020** | 11:00 – 12:15 Uhr  
SDF **62001205** | Gerricusstraße 14

**Mi 06.05.2020** | 11:00 – 12:15 Uhr  
SDF **62002204** | Gerricusstraße 14

#### Eltern-Kind-Kurs: Baby-Gymnastik

##### Für Eltern mit Babys ab der 15. Woche

In diesem Kurs wird die motorische Entwicklung der Babys spielerisch gefördert. Durch sanfte, entwicklungsgerechte Baby-Gymnastik sowie Bewegungsspiele, Lieder und Reime werden die verschiedenen Sinne angesprochen und die eigene Körperwahrnehmung geschult.

Vanessa Morbach

6x 1 Ustd. | EUR 54,00

**Mi 08.01.2020** | 10:00 – 11:15 Uhr  
SDF **62001201** | Wildenbruchstraße 27

**Mi 22.04.2020** | 10:00 – 11:15 Uhr  
SDF **62002201** | Wildenbruchstraße 27

#### Babynest: Leichter Start mit Kind Für Eltern mit Kindern von 8 Wochen bis 2 Jahren

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

In Kooperation: Schwangerenberatungsstelle esperanza

Silvia Blume-Bernhardt

12x 3 Ustd. | EUR 12,00

Nur mit Gutschein von esperanza

**Mi 15.01.2020** | 09:30 – 11:30 Uhr  
SDF **62001200** | Metzger Straße 20

9x 3 Ustd. | EUR 9,00

Nur mit Gutschein von esperanza

**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 11:30 Uhr  
SDF **62002200** | Metzger Straße 20

#### Prime Time – die besondere Zeit mit meinem Baby

##### Für Eltern mit Kindern ab 3 Monaten

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

#### Kursstart: Januar

Sabine Drösser

11x 2 Ustd. | EUR 72,00

**Mo 13.01.2020** | 09:15 – 10:45 Uhr  
SDF **62001209** | Wildenbruchstraße 27

**Mo 13.01.2020** | 11:00 – 12:30 Uhr  
SDF **62001210** | Wildenbruchstraße 27

Sabine Drösser

11x 2 Ustd. | EUR 72,00

**Di 07.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62001222** | Gerricusstraße 14

Peggy Regina Flake

10x 2 Ustd. | EUR 65,00

**Mi 22.01.2020** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **62001221** | Gustav-Kneist-Weg 4

Sabine Drösser

12x 2 Ustd. | EUR 78,00

**Do 16.01.2020** | 09:15 – 10:45 Uhr  
SDF **62001211** | Wildenbruchstraße 27

**Do 16.01.2020** | 11:00 – 12:30 Uhr  
SDF **62001212** | Wildenbruchstraße 27

Stefanie Overkamp

17x 2 Ustd. | EUR 111,00

**Fr 10.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62001223** | Gerricusstraße 14

#### Kursstart: April

Sabine Drösser

9x 2 Ustd. | EUR 59,00

**Mo 20.04.2020** | 09:15 – 10:45 Uhr  
SDF **62002209** | Wildenbruchstraße 27

**Mo 20.04.2020** | 11:00 – 12:30 Uhr  
SDF **62002210** | Wildenbruchstraße 27

8x 2 Ustd. | EUR 52,00

**Di 21.04.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62002222** | Gerricusstraße 14

Peggy Regina Flake

10x 2 Ustd. | EUR 65,00

**Mi 22.04.2020** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **62002221** | Gustav-Kneist-Weg 4

Sabine Drösser

8x 2 Ustd. | EUR 52,00

**Do 23.04.2020** | 09:15 – 10:45 Uhr  
SDF **62002211** | Wildenbruchstraße 27

**Do 23.04.2020** | 11:00 – 12:30 Uhr  
SDF **62002212** | Wildenbruchstraße 27

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

### Das erste, zweite und dritte Lebensjahr

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

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

#### Kursstart: Januar

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser  
10x 2 Ustd. | EUR 55,00  
**Di 14.01.2020** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **62001215** | Rather Kreuzweg 43

**Di 14.01.2020** | 10:45 – 12:15 Uhr  
SDF **62001216** | Rather Kreuzweg 43

Anja Reinecke-Schäfer  
12x 2 Ustd. | EUR 78,00  
**Di 14.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62001206** | Gerresheimer Straße 90

**Di 14.01.2020** | 11:15 – 12:45 Uhr  
SDF **62001207** | Gerresheimer Straße 90

Ute Görnitz  
11x 2 Ustd. | EUR 72,00  
**Di 14.01.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62001220** | In der Hött 12

Karin Torras  
12x 3 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 15.01.2020** | 09:30 – 11:45 Uhr  
SDF **62001218** | Rather Kreuzweg 43



Anja Reinecke-Schäfer  
12x 2 Ustd. | EUR 78,00  
**Do 16.01.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62001219** | Paulusplatz 2 Sarah

Lüttgen-Karimi  
8x 2 Ustd. | EUR 52,00  
**Fr 10.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62001208** | Gerresheimer Straße 90

Sabine Drösser  
10x 2 Ustd. | EUR 65,00  
**Fr 17.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62001224** | Sternwartstraße 65

#### Kursstart: April

Anja Reinecke-Schäfer  
9x 2 Ustd. | EUR 59,00  
**Di 21.04.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62002206** | Gerresheimer Straße 90

**Di 21.04.2020** | 11:15 – 12:45 Uhr  
SDF **62002207** | Gerresheimer Straße 90

Ute Görnitz  
9x 2 Ustd. | EUR 59,00  
**Di 21.04.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62002220** | In der Hött 12

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser  
9x 2 Ustd. | EUR 45,00  
**Di 21.04.2020** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **62002215** | Rather Kreuzweg 43

**Di 21.04.2020** | 10:45 – 12:15 Uhr  
SDF **62002216** | Rather Kreuzweg 43

Karin Torras  
9x 3 Ustd. | EUR 68,00  
**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 11:45 Uhr  
SDF **62002218** | Rather Kreuzweg 43

Anja Reinecke-Schäfer  
7x 2 Ustd. | EUR 46,00  
**Do 23.04.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62002219** | Paulusplatz 2

Sabine Drösser  
6x 2 Ustd. | EUR 39,00  
**Fr 24.04.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62002224** | Sternwartstraße 65

Sarah Lüttgen-Karimi  
7x 2 Ustd. | EUR 46,00  
**Fr 24.04.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62002208** | Gerresheimer Straße 90

### Vater-Kind-Kurs: Zeit mit Papa

#### Für Väter mit Babys und Kleinkindern von 6 Monaten bis 3 Jahren

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

Thomas Kuhn  
12x 2 Ustd. | EUR 102,00  
**Sa 18.01.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62001229** | Wildenbruchstraße 27

Thomas Kuhn  
10x 2 Ustd. | EUR 85,00  
**Sa 25.04.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62002229** | Wildenbruchstraße 27

Dennis Dübgen  
10x 2 Ustd. | EUR 60,00  
**Sa 18.01.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62001225** | Rather Kreuzweg 43

Dennis Dübgen  
7x 2 Ustd. | EUR 42,00  
**Sa 25.04.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62002225** | Rather Kreuzweg 43

## ▪ Interkulturell

### Japanische Spielgruppe

Für Eltern mit Kindern  
von 1 bis 2 Jahren

Mayumi Sato  
12x 2 Ustd. | EUR 132,00  
**Mi 15.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62001213** | Wildenbruchstraße 27

**Mi 15.01.2020** | 11:15 – 12:45 Uhr  
SDF **62001214** | Wildenbruchstraße 27

10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **62002213** | Wildenbruchstraße 27

**Mi 22.04.2020** | 11:15 – 12:45 Uhr  
SDF **62002214** | Wildenbruchstraße 27

### Brasilianische Spielgruppe

Für Eltern und Kinder  
von 1 bis 6 Jahren

In Kooperation: Deutsch-brasilianische  
Gesellschaft

Sheila Anjos da Silva  
6x 3 Ustd. | EUR 54,00  
**Sa 18.01.2020** | 10:45 – 13:00 Uhr  
SDF **62001234** | Gerresheimer Straße 90

6x 3 Ustd. | EUR 54,00  
**Sa 18.01.2020** | 14:00 – 16:15 Uhr  
SDF **62001235** | Gerresheimer Straße 90

### 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.

11x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Mo 13.01.2020** | 16:00 – 17:30 Uhr  
SDF **61001005** | Wildenbruchstraße 27

9x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Mo 20.04.2020** | 16:00 – 17:30 Uhr  
SDF **61002005** | Wildenbruchstraße 27

### Spielgruppe für geflüchtete Eltern und ihre Kinder

Barbara Kofler, Massuda Asan  
12x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Di 14.01.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62001231** | Sankt-Franziskus-  
Straße 157

9x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Di 21.04.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
SDF **62002231** | Sankt-Franziskus-  
Straße 157

## ▪ Spielgruppen zum Mitwachsen

### Vertrauen gewinnen und selbständig werden

Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Das Angebot bietet Kindern ab 2 Jahren 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  
28x 4 Ustd. | EUR 476,00  
**Mo-Mi 13.01.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62001003** | Paulusplatz 2

Ute Görlitz  
35x 4 Ustd. | EUR 368,00  
**Mo, Mi, Fr 13.01.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62001002** | Abteihofstraße 25

Karin Torras, Christina Güldner  
26x 4 Ustd. | EUR 260,00  
**Di, Do 07.01.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62001004** | Rather Kreuzweg 43

Ursula Holtmann-Schnieder,  
Cornelia Lill, Tanja Landsberg,  
Gaby Wellms  
35x 4 Ustd. | EUR 595,00  
**Do, Fr 09.01.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62001001** | Wildenbruchstraße 27

#### Kursstart: April

Ursula Heithoff, Martina Kutscher  
20x 4 Ustd. | EUR 340,00  
**Mo-Mi 20.04.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62002003** | Paulusplatz 2

Ute Görlitz  
23x 4 Ustd. | EUR 242,00  
**Mo, Mi, Fr 20.04.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62002002** | Abteihofstraße 25

Karin Torras, Christina Güldner  
17x 4 Ustd. | EUR 170,00  
**Di, Do 21.04.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62002004** | Rather Kreuzweg 43

Ursula Holtmann-Schnieder,  
Cornelia Lill, Tanja Landsberg,  
Gaby Wellms  
23x 4 Ustd. | EUR 391,00  
**Di, Do, Fr 21.04.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **62002001** | Wildenbruchstraße 27

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

## ▪ Bewegung und Musik

### Bewegung und Spiel

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

#### Für Eltern mit Kindern von 1 bis 2,5 Jahren

Ulrike Hahne  
12x 1 Zstd. | EUR 72,00  
**Mi 15.01.2020** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62001026** | Roderbirkener Straße 19

**Mi 15.01.2020** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62001027** | Roderbirkener Straße 19

Ulrike Hahne  
10x 1 Zstd. | EUR 60,00  
**Mi 22.04.2020** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62002026** | Roderbirkener Straße 19

**Mi 22.04.2020** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62002027** | Roderbirkener Straße 19

### Familienbande: Bewegung und Spiel

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

Agnes Beulich  
9x 2 Ustd. | EUR 67,50  
**Sa 18.01.2020** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **62001031** | Münsterstraße 121

#### Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Agnes Beulich  
21x 1 Zstd. | EUR 105,00  
**Di 14.01.2020** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62001014** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
21x 2 Ustd. | EUR 157,50  
**Fr 17.01.2020** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **62001022** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich  
21x 1 Zstd. | EUR 105,00  
**Fr 17.01.2020** | 10:30 – 11:30 Uhr  
SDF **62001023** | Münsterstraße 121

Jacqueline Pasinski  
12x 1 Zstd. | EUR 60,00  
**Fr 17.01.2020** | 14:30 – 15:30 Uhr  
SDF **62001033** | Gerresheimer Straße 90

Jacqueline Pasinski  
8x 1 Zstd. | EUR 40,00  
**Fr 24.04.2020** | 14:30 – 15:30 Uhr  
SDF **62002033** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Agnes Beulich  
20x 1 Zstd. | EUR 100,00  
**Mo 13.01.2020** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62001010** | Münsterstraße 121

21x 1 Zstd. | EUR 105,00  
**Di 14.01.2020** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62001015** | Münsterstraße 121

20x 1 Zstd. | EUR 100,00  
**Do 16.01.2020** | 17:00 – 18:00 Uhr  
SDF **62001021** | Münsterstraße 121

21x 1 Zstd. | EUR 105,00  
**Fr 17.01.2020** | 15:00 – 16:00 Uhr  
SDF **62001024** | Münsterstraße 121

#### Für Eltern mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

Agnes Beulich  
20x 1 Zstd. | EUR 100,00  
**Mo 13.01.2020** | 16:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62001011** | Münsterstraße 121

21x 1 Zstd. | EUR 105,00  
**Mi 15.01.2020** | 15:30 – 16:30 Uhr  
SDF **62001016** | Münsterstraße 121

21x 2 Ustd. | EUR 157,50  
**Mi 15.01.2020** | 16:30 – 18:00 Uhr  
SDF **62001018** | Münsterstraße 121

20x 2 Ustd. | EUR 150,00  
**Do 16.01.2020** | 15:30 – 17:00 Uhr  
SDF **62001019** | Münsterstraße 121

21x 2 Ustd. | EUR 157,50  
**Fr 17.01.2020** | 16:00 – 17:30 Uhr  
SDF **62001025** | Münsterstraße 121



### MuKiT – Mutter und Kind trainieren gemeinsam

#### Für Mütter mit Kindern 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  
11x 1 Zstd. | EUR 77,00

**Mo 13.01.2020** | 15:45 – 16:45 Uhr  
SDF **62001028** | Wildenbruchstraße 27

11x 1 Zstd. | EUR 77,00  
**Mo 13.01.2020** | 16:45 – 17:45 Uhr  
SDF **62001029** | Wildenbruchstraße 27

Anja Ockler-Witzke  
9x 1 Zstd. | EUR 63,00  
**Mo 20.04.2020** | 15:45 – 16:45 Uhr  
SDF **62002028** | Wildenbruchstraße 27

9x 1 Zstd. | EUR 63,00  
**Mo 20.04.2020** | 16:45 – 17:45 Uhr  
SDF **62002029** | Wildenbruchstraße 27

### Mutig und sicher bewegen und spielen

#### Für Väter mit Kindern ab ca. 4 Jahre Projekt Väterstolz

Bewegungsangebot für Väter und Kinder

Jan Themann  
11x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Mo 13.01.2020** | 17:00 – 18:30 Uhr  
SDF **62001226** | Herner Straße 10

Jan Themann  
9x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Mo 20.04.2020** | 17:00 – 18:30 Uhr  
SDF **62002226** | Herner Straße 10

### Singen, Tanzen, Springen und Bewegen

#### Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Singen, 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  
10x 1 Zstd. | gebührenfrei  
**Di 21.01.2020** | 09:00 – 10:00 Uhr  
SDF **62001120** | Katharinenstraße 28

Svitlana Filenko  
9x 1 Zstd. | gebührenfrei  
**Di 21.04.2020** | 09:00 – 10:00 Uhr  
SDF **62002120** | Katharinenstraße 28

Svitlana Filenko  
11x 1 Zstd. | EUR 77,00  
**Di 14.01.2020** | 15:45 – 16:45 Uhr  
SDF **62001101** | Wildenbruchstraße 27

**Di 14.01.2020** | 16:45 – 17:45 Uhr  
SDF **62001102** | Wildenbruchstraße 27

Svitlana Filenko  
9x 1 Zstd. | EUR 63,00  
**Di 21.04.2020** | 15:45 – 16:45 Uhr  
SDF **62002101** | Wildenbruchstraße 27

9x 1 Ustd. | EUR 63,00  
**Di 21.04.2020** | 16:45 – 17:45 Uhr  
SDF **62002102** | Wildenbruchstraße 27

### Ball- und Bewegungsspiele

#### Im Familienzentrum

Ball- und Bewegungsspiele, Koordination, Konzentration und Spaß!

Agnes Buchwald  
6x 1 Zstd. | gebührenfrei  
**Mi 15.01.2020** | 16:00 – 17:00 Uhr  
SDF **62001301** | Dülmener Weg 25 a

### Tänzerische Früherziehung

#### Für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

In diesem Kurs können Kinder gemeinsam mit ihren Eltern erste tänzerische Erfahrungen sammeln. Durch das Schlüpfen in verschiedene Rollen dürfen sie ihren tänzerischen Selbstaussdruck auf spielerische Weise ausprobieren. So entwickeln sie Koordination, Körperbeherrschung, Takt- und Rhythmusgefühl, aber auch der Gemeinschaftssinn und die Eltern-Kind-Beziehung werden gestärkt.

Gabriela Santos  
12x 1 Ustd. | EUR 72,00  
**Di 14.01.2020** | 17:15 – 18:00 Uhr  
SDF **62001232** | Gerresheimer Straße 90

Gabriela Santos  
9x 1 Ustd. | EUR 54,00  
**Di 21.04.2020** | 17:15 – 18:00 Uhr  
SDF **62002232** | Gerresheimer Straße 90

### Waldspielgruppe

#### Für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

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

Sabine Drösser  
12x 2 Ustd. | EUR 78,00  
**Di 14.01.2020** | 15:30 – 17:00 Uhr  
SDF **62001227** | Rennbahnstraße

Sabine Drösser  
8x 2 Ustd. | EUR 52,00  
**Di 21.04.2020** | 15:30 – 17:00 Uhr  
SDF **62002227** | Rennbahnstraße

### Waldspielgruppe Waldbaden

#### Für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Beim sogenannten Waldbaden dürfen die Kinder und Eltern mit allen Sinnen in die Natur eintauchen. Durch achtsames und bewusstes Erleben des Waldes tritt Entschleunigung und Entspannung ein.

Ana Erika Lemes Dittrich  
10x 2 Ustd. | EUR 76,00  
**Mi 22.04.2020** | 15:30 – 17:00 Uhr  
SDF **62002233** | Rather Kreuzweg 43

**Waldtag****Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren**

An diesem Waldtag stehen gemeinsame Erlebnisspiele im Vordergrund. Hier, wo die Natur in verschwenderischer Fülle bereit steht, lassen sich auf einem gemeinsamen Rundweg herausfordernde und lustige Aufgaben bewältigen. Beim Klettern und Spielen in Wald und Flur kann es auch ein bisschen matschig zugehen. Mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung sind wir für das Abenteuer gerüstet!

**In Eller**

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 21.03.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62001306** | Treffpunkt: Heidelberger Straße 46, vor dem Abenteuerspielplatz Eller

**Im Aaper Wald**

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 09.05.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62002306** | Treffpunkt: Haltestelle "Oberrath" (U72)

**In Garath****Für Väter mit Kindern**

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Sa 16.05.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62002308** | Treffpunkt: Kiosk an der Kreuzung Stettiner Straße / Güstrower Straße

**In Garath**

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Sa 06.06.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62002309** | Treffpunkt: Kiosk an der Kreuzung Stettiner Straße / Güstrower Straße

**Spiel und Spaß mit den Kleinsten****Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre**

Renata Monika Lewicka

1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Sa 28.03.2020** | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62001312** | Wittenberger Weg 108

**Vater-Kind-Workshop:  
Wir machen Zirkus!**

Kinder dürfen heute zusammen mit ihren Papas zu richtigen Zirkusartisten, Clowns und Jongleuren werden! Von 10:00 bis 13:00 Uhr wird trainiert und ein echtes Zirkusprogramm einstudiert. Um 13:00 Uhr dürfen dann auch die Mamas und Geschwister dazu kommen, denn dann heißt es: Manege frei!

Olaf Schmeißer

1x 5 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 14.03.2020** | 10:00 – 14:00 Uhr

SDF **62001320** | Achenbachstraße 144

Olaf Schmeißer

1x 5 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 06.06.2020** | 10:00 – 14:00 Uhr

SDF **62002312** | Flurstraße 57

**Komm mit auf meine Insel!****Bewegung und Entspannung  
Für Eltern mit Kindern****von 2 bis 3 Jahren**

Auf der Reise zu unserer Insel gibt es viele Möglichkeiten, in Bewegung zu kommen und unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Die Kinder können sich dabei ausprobieren und überschüssige Energien abbauen. Wir erobern die Insel und gehen auf Schatzsuche. Zum Ausgleich erleben wir durch Konzentrationsspiele und Wahrnehmungsübungen immer wieder kurze Entspannungsmomente auf unserer Insel, nehmen unseren Körper wahr und kommen zur Ruhe.

Annette Bußmann

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Sa 06.06.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr

SDF **62002316** | Am Mönchgraben 47

**Musikgarten® EXTRA****Für Eltern mit Kindern  
zwischen 1,5 bis 3 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

9x 2 Ustd. | EUR 81,00

**Mo 20.01.2020** | 16:00 – 17:30 Uhr

SDF **62001121** | Gustav-Kneist-Weg 4

Peggy Regina Flake

9x 2 Ustd. | EUR 81,00

**Mo 20.04.2020** | 16:00 – 17:30 Uhr

SDF **62002121** | Gustav-Kneist-Weg 4

### Wir machen Musik

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

#### Für Eltern mit Babys von 6 Monaten bis 1,5 Jahren

Daniel Jiménez  
10x 1 Ustd. | EUR 70,00  
**Mo 13.01.2020** | 14:30 – 15:15 Uhr  
SDF **62001123** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez  
8x 1 Ustd. | EUR 56,00  
**Mo 20.04.2020** | 14:30 – 15:15 Uhr  
SDF **62002123** | Bülowstraße 5

Michelle Escano  
12x 1 Ustd. | EUR 90,00  
**Fr 10.01.2020** | 10:00 – 10:45 Uhr  
SDF **62001107** | Wildenbruchstraße 27

12x 1 Ustd. | EUR 90,00  
**Fr 10.01.2020** | 11:00 – 11:45 Uhr  
SDF **62001108** | Wildenbruchstraße 27

Michelle Escano  
8x 1 Ustd. | EUR 60,00  
**Fr 24.04.2020** | 10:00 – 10:45 Uhr  
SDF **62002107** | Wildenbruchstraße 27

8x 1 Ustd. | EUR 60,00  
**Fr 24.04.2020** | 11:00 – 11:45 Uhr  
SDF **62002108** | Wildenbruchstraße 27

#### Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Daniel Jiménez  
10x 1 Ustd. | EUR 70,00  
**Mo 13.01.2020** | 15:30 – 16:15 Uhr  
SDF **62001124** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez  
8x 1 Ustd. | EUR 56,00  
**Mo 20.04.2020** | 15:30 – 16:15 Uhr  
SDF **62002124** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez  
12x 1 Ustd. | EUR 90,00  
**Di 14.01.2020** | 15:45 – 16:30 Uhr  
SDF **62001103** | Wildenbruchstraße 27

12x 1 Ustd. | EUR 90,00  
**Di 14.01.2020** | 16:45 – 17:30 Uhr  
SDF **62001104** | Wildenbruchstraße 27

Daniel Jiménez  
9x 1 Ustd. | EUR 68,00  
**Di 21.04.2020** | 15:45 – 16:30 Uhr  
SDF **62002103** | Wildenbruchstraße 27

**Di 21.04.2020** | 16:45 – 17:30 Uhr  
SDF **62002104** | Wildenbruchstraße 27

#### Für Eltern mit Kindern von 2 bis 5 Jahren

Daniel Jiménez  
6x 1 Ustd. | EUR 12,00  
**Mo 13.01.2020** | 16:45 – 17:45 Uhr  
SDF **62001125** | Metzger Straße 20

Peggy Regina Flake  
12x 2 Ustd. | EUR 72,00  
**Fr 17.01.2020** | 15:30 – 17:00 Uhr  
SDF **62001126** | Rather Kreuzweg 43

Daniel Jiménez  
10x 1 Ustd. | Gebühr auf Anfrage  
**Mi 22.01.2020** | 14:30 – 15:30 Uhr  
SDF **62001122** | Wittenberger Weg 108

### ▪ Kreativität

#### Singen, spielen, kreativ sein

##### Für Eltern mit Kindern von 1 bis 2 Jahren

Kinder lernen mit allen Sinnen. Beim Singen, Spielen und Basteln regen wir die Entwicklung aller Sinne und die Kreativität unserer Kinder an. Natürlich sind Spaß und gute Laune auch mit dabei. Für die Eltern bleibt Zeit für Austausch und Gespräch.

Sabine Drösser  
12x 2 Ustd. | EUR 120,00  
**Mi 15.01.2020** | 14:30 – 16:00 Uhr  
SDF **62001105** | Wildenbruchstraße 27

**Mi 15.01.2020** | 16:15 – 17:45 Uhr  
SDF **62001106** | Wildenbruchstraße 27

Sabine Drösser  
10x 2 Ustd. | EUR 100,00  
**Mi 22.04.2020** | 14:30 – 16:00 Uhr  
SDF **62002105** | Wildenbruchstraße 27

**Mi 22.04.2020** | 16:15 – 17:45 Uhr  
SDF **62002106** | Wildenbruchstraße 27

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

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

Karin Torras  
12x 3 Ustd. | EUR 90,00  
**Di 14.01.2020** | 15:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62001217** | Rather Kreuzweg 43

Karin Torras  
8x 3 Ustd. | EUR 60,00  
**Di 21.04.2020** | 15:30 – 17:30 Uhr  
SDF **62002217** | Rather Kreuzweg 43

### Osterwerkstatt

Hier wird gebastelt – alles, was mit Ostern und mit dem Frühling zu tun hat! Ein tolles Osterferienprogramm!

Karin Torras

3x 3 Ustd. | EUR 9,00

**Mo-Mi 06.04.2020** | 09:30 – 11:45 Uhr

SDF **62002230** | Rather Kreuzweg 43

### Monster, Drachen, Feen

**Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren**

Wir modellieren, formen und gestalten mit Ton und Farbe und einer Vielzahl an Materialien. Also lasst uns loslegen und unsere Welt gestalten. Entwerft Eure eigene Fantasiefigur aus dem Reich der Feen und Drachen!

Udo Seel

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Fr 10.01.2020** | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62001316** | Fruchtstraße 3

Udo Seel

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Sa 25.04.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62002305** | Roderbirkener Straße 19

### Krakula und die Tiefseetaucher

**Für Eltern mit Kindern**

**von 4 bis 6 Jahren**

Tauche mit uns in die Tiefen der Ozeane, mit Unterwasservulkanen und Riesenkraken. Lasst uns malen, basteln, kneten und modellieren. Gestaltet zum Thema Unterwasser mit Farbe, Ton, Holz, oder Steinen. Verschiedenste Materialien kommen zum Einsatz, um einen Vulkan, ein U-Boot oder einen Superfisch zu basteln. Eure Werke dürft Ihr natürlich mitnehmen.

Udo Seel

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 18.01.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62001304** | Martinstraße 30

### Wir bauen ein Vogelfutterhäuschen

**Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren**

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

Jörg Mickeler

1x 4 Ustd. | EUR 5,00

**Sa 18.01.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62001302** | Sankt-Franziskus-Straße 157

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 25.01.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62001315** | Florensstraße 28

### Burg Drachenstein

**Für Eltern und Kinder**

**von 4 bis 6 Jahren**

Mit Ton, Steinen, Holz und Farbe bauen wir die Burg Drachenstein. Von der Gestaltungsidee bis zur Umsetzung Eurer Burg seid Ihr dabei. Ihr könnt modellieren, matschen, kneten und gestalten, Eure eigene Festung mit Burgdrachen soll entstehen. Das fertige Werkstück kann von Euch mitgenommen werden. Lasst schon mal die Zugbrücke runter!

Udo Seel

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 18.01.2020** | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62001317** | Helmholtzstraße 42 b

### Schlau wie Sherlock Holmes

**Detektivausbildung**

**Für Eltern mit Kindern**

**von 5 bis 6 Jahren**

Wir lassen keinen Dieb entkommen! Die Kinder lernen, sich im Gelände zu orientieren, sowie komplexe Zusammenhänge zu kombinieren und zu erinnern. Zudem werden Sie mit allerlei technischem Gerät, das teilweise spannend und verblüffend ist, vertraut gemacht. Für jeden Junior-Teilnehmer gibt es zum Abschluss ein Detektiv-Diplom.

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 25.01.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62001303** | Sternwartstraße 65

### Plitsch – Platsch – Matsch

**Für Väter mit Kindern**

**von 2 bis 4 Jahren**

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

Udo Seel

1x 4 Ustd. | gebührenfrei

**Fr 14.02.2020** | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62001326** | Katharinenstraße 28

**Sa 15.02.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62001305** | Stürzelberger Straße 33



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

**Ameisenstraße****Für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 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. | gebührenfrei

**Sa 07.03.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62001310** | Im Kleinen Winkel 11

**Wir bauen ein Bienenhotel****Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren**

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

Jörg Mickeler

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 21.03.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF 62001311 | Edmund-Bertrams-Straße 7

**Trommelbau – mit Rhythmus und Spaß dabei****Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren**

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.

Daniel Juwig

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 25.04.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62002304** | Gustav-Kneist-Weg 4

**Basteln mit Naturmaterialien**

Sabine Drösser

1x 4 Ustd. | EUR 5,00

**Sa 09.05.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62002311** | Metzger Straße 20

**Dem Strom auf der Spur****Forschernachmittag für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren**

Was hat ein Luftballon mit Strom zu tun? Wie kann man eigentlich eine Glühbirne zum Leuchten bringen? Und was benötigt man alles für einen Stromkreis? Das alles erforschen die Kinder selbst – gemeinsam mit ihren Eltern.

Claire Neumann

1x 2 Ustd. | EUR 5,00

**Mo 13.01.2020** | 14:30 – 16:00 Uhr

SDF **62001307** | Talstraße 65

**Die Farbenwerkstatt****Forschernachmittag für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren**

Wie kann man Farben trennen? Was passiert, wenn man die Farben zusammenmischt? Die Kinder und ihre Eltern beschäftigen sich mit Gemüse und machen selber Farben oder Kreide.

Claire Neumann

1x 2 Ustd. | EUR 5,00

**Mo 20.01.2020** | 14:30 – 16:00 Uhr

SDF **62001308** | Helmholtzstraße 42 b

**Strom ist gelb****Forschernachmittag für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren**

Wir schauen uns handelsübliche Batterien an und bauen selbst eine Batterie mit Hilfe von Zitronen. Mit dieser kann man sogar eine Diode zum Leuchten bringen! Vielleicht bleibt noch Zeit, ein „Joghurtbecher-Monster“ mit leuchtenden Augen zu basteln.

Sabine Hellmig

1x 1 Zstd. | EUR 5,00

**Do 23.01.2020** | 15:30 – 16:30 Uhr

SDF **62001322** | Bülowstraße 5

**Roboter in der Kita****Forschernachmittag für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren**

Der BeeBot ist ein kleiner Bienenroboter, der sich mit Hilfe von Tasten auf seinem Rücken programmieren lässt. Mit den BeeBots kann man schöne Spiele spielen. Auch die Raupe „Flitzi“ ist ganz einfach zu programmieren. Das schaffen sogar die Kinder in der Kita!

Sabine Hellmig

1x 1 Zstd. | EUR 5,00

**Do 27.02.2020** | 15:30 – 16:30 Uhr

SDF **62001323** | Bülowstraße 5

**Vulkanausbruch in Düsseldorf****Forschernachmittag für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren**

Vulkane sind gefährlich und faszinierend. Wie kommt es zu Vulkanausbrüchen? Wir bauen unseren eigenen Vulkan und lassen ihn ausbrechen – mitten in Düsseldorf!

Sabine Hellmig

1x 1 Zstd. | EUR 5,00

**Do 26.03.2020** | 15:30 – 16:30 Uhr

SDF **62001324** | Bülowstraße 5

**Wie macht das der Wasserläufer?****Forschernachmittag für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren**

Wir erforschen, welche Dinge im Wasser schwimmen und welche sinken. Wieso können Wasserläufer auf der Wasseroberfläche spazieren gehen? Wir beobachten einen Wasserberg und lassen Reißzwecken auf der Wasseroberfläche schwimmen. Wer schafft es, eine Büroklammer schwimmen zu lassen?

Sabine Hellmig

1x 1 Zstd. | EUR 5,00

**Do 23.04.2020** | 15:30 – 16:30 Uhr

SDF **62002313** | Bülowstraße 5

## ▪ Kochen

### Weißes Licht ist regenbogenbunt

#### Forschernachmittag für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Im Sonnenlicht sind alle Farben des Regenbogens versteckt. Wir zaubern mit Hilfe eines Spiegels einen Regenbogen an die Wand. Vielleicht bleibt noch Zeit, einen bunten Farbkreis zu basteln.

Sabine Hellmig

1x 1 Ustd. | EUR 5,00

**Do 28.05.2020** | 15:30 – 16:30 Uhr

SDF **62002314** | Bülowstraße 5

### Tick-Tack ... Tick-Tack

#### Forschervormittag für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Mit Uhren kann man die Zeit messen. Aber was ist „Zeit“ denn eigentlich? Welche unterschiedlichen Uhren gibt es und wie funktionieren sie? Bestimmt haben wir Zeit, eine eigene Uhr zu konstruieren!

Sabine Hellmig

1x 3 Ustd. | EUR 9,00

**Sa 14.03.2020** | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62001325** | Bülowstraße 5

### Feenreigen über dem Babybettchen

#### Mobile selbst herstellen aus feiner Merinowolle

1x 3 Ustd. | EUR 10,00

**Di 28.01.2020** | 19:30 – 21:45 Uhr

SDF **66001119** | Rather Kreuzweg 43

### Wir kochen gemeinsam

#### Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Wir zaubern Woche für Woche ein wunderbares Menü – ganz aus Kinderhand!

Sonja Jebramek

6x 3 Ustd. | EUR 24,00

**Mo 20.04.2020** | 16:30 – 18:45 Uhr

SDF **62002302** | Metzger Straße 20

### Kochen mit Oma und Opa

#### Für Großeltern mit Kindern ab 4 Jahren

Heute kochen Oma und Opa mal mit den Enkelkindern! Es werden neue Rezepte ausprobiert und leckere Speisen zubereitet. Haben die Großeltern Ideen, wie früher gekocht wurde? In der Küche Spaß haben beim Probieren von schnellen Gerichten, die Alt und Jung schmecken.

Ulrike Kredel

1x 4 Ustd. | EUR 5,00

**Fr 07.02.2020** | 14:00 – 17:00 Uhr

SDF **62001309** | Roderbirkener Straße 19

### Wir backen Osterkränze

Die frühlingshaften Leckereien aus der Osterbäckerei gehören zum Osterfest einfach dazu! Deshalb backen wir zusammen himmlisches Hefegebäck wie Osterkränze oder -nester!

Aileen Stöber

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Do 02.04.2020** | 14:30 – 16:45 Uhr

SDF **62002301** | Auf der Reide 2

### Die Pralinenmanufaktur

#### Für Eltern mit Kindern

#### von 4 bis 6 Jahren

Mit viel Liebe und ganz viel Mühe stellen Kinder und Eltern heute selbst Pralinen her. Die kinderleichten Köstlichkeiten werden aus vielerlei Zutaten hergestellt. Dass bei dieser Aktion auch reichlich gekostet wird, ist selbstverständlich. Ihr werdet staunen, was ihr Leckeres aus den Zutaten zaubern könnt!

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

**Sa 25.04.2020** | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62002303** | Merowingerstraße 172

### Vater-Kind-Kochkurs

#### Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Am heutigen Samstag könnt ihr mit Papas Hilfe Mama einmal verwöhnen und lernen, wie man ein frisches und gesundes Menü zaubert. Ein leckeres Dessert und ein schön gedeckter Tisch dürfen hierbei natürlich nicht fehlen. Die Mütter sind um 12:30 Uhr zum gemeinsamen Festmahl eingeladen.

Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch

Vikram Sood

1x 5 Ustd. | gebührenfrei

**Sa 09.05.2020** | 10:00 – 14:00 Uhr

SDF **62002315** | In der Hött 12

### Das Feuerprojekt

#### Pizza backen mal anders

#### Für Eltern mit Kindern

#### von 4 bis 6 Jahren

Alle Teilnehmer 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. | EUR 5,00

**Sa 09.05.2020** | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62002307** | Albertstraße 91-93

**Sa 06.06.2020** | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62002310** | Metzger Straße 20

## Elterncafés und offene Treffs

### Elternstart NRW: Milchbar-Café

**Offener Treff für Schwangere und Eltern mit 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.

Ursula Gallmann

25x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 08.01.2020** | 13:15 – 14:45 Uhr  
SDF **61001102** | Gerricusstraße 14

**Mi 08.01.2020** | 14:45 – 16:15 Uhr  
SDF **61001103** | Gerricusstraße 14

### Offener Treff: Pikler Spielraum – mein Kind mit neuen Augen sehen Für Eltern mit Kindern 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

13x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 08.01.2020** | 15:00 – 16:30 Uhr  
SDF **61001006** | Wildenbruchstraße 27

Silvia Blume-Bernhardt

10x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 22.04.2020** | 15:00 – 16:30 Uhr  
SDF **61002006** | Wildenbruchstraße 27

### 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: Babys Ernährung, Stillen oder Fläschchen und der erste Brei, Schlafen, der erste Rhythmus und vieles mehr. An zwei Terminen wird ein Feinfühligkeitstraining angeboten. Das alles findet statt in gemütlicher und entspannter Atmosphäre im Babycafé.

In Kooperation: Dr.-Karin-Witt-Stiftung

Birgit Wurzler

12x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Di 07.01.2020** | 14:00 – 15:30 Uhr  
SDF **61001003** | Rather Kreuzweg 43

### Elterncafé

Im Rather Familienzentrum®

11x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Fr 17.01.2020** | 14:00 – 15:30 Uhr  
SDF **61001018** | Rather Kreuzweg 43

8x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Fr 24.04.2020** | 14:00 – 15:30 Uhr  
SDF **61002007** | Rather Kreuzweg 43

### Allein erziehen – gemeinsam aktiv Mit Kinderbetreuung

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.

Vanessa Groth

10x 3 Ustd. | gebührenfrei

**So 12.01.2020** | 10:30 – 12:45 Uhr  
SDF **61001008** | Rather Kreuzweg 43

Peggy Regina Flake

10x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Do 16.01.2020** | 15:00 – 17:15 Uhr  
SDF **61001009** | Gustav-Kneist-Weg 4

### Elterncafé

Mit Information und Diskussion  
rund um den Familienalltag

Maria Dinsing

6x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Di 14.01.2020** | 15:15 – 16:45 Uhr  
SDF **61001017** | Itterstraße 20

### Mama hat frei

Kinderbetreuung ab 10 Monate

Angelika Radtke, Karin Torras

20x 5 Ustd. | EUR 3,00 pro Termin  
**Mo 13.01.2020** | 09:00 – 12:30 Uhr  
SDF **91000001** | Rather Kreuzweg 43

### Offene Vätergruppe mit pädagogischer Leitung Projekt Väterstolz

Uwe Stellmacher

6x 4 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 08.01.2020** | 19:30 – 22:30 Uhr  
SDF **61001016** | Rather Kreuzweg 43

### Offener Treff für Tagespflege Familientreff Flingern

Hier treffen sich Tagesmütter und Tagesväter mit den Kindern aus dem Stadtteil Flingern. Gemeinsam spielen und toben, matschen und malen. Austausch über Kindertagespflege im Stadtteil Flingern.

Angelina Martinez

21x 4 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 15.01.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
SDF **61002002** | Gerresheimer Straße 90

## Save the Date

18.-20.09.2020 - Erlebniswochenende  
für Alleinerziehende  
aus dem Stadtteil Rath

## Erziehungsfragen

### Nachcafé

#### Talk und mehr

#### Für junge Mütter aus unseren Spielgruppen und Interessierte

Junge Mütter haben richtig viel zu erzählen: von den Kindern, dem Ablauf zu Hause, von ihren Erlebnissen und Erfahrungen... Und die besten Zuhörer sind: Frauen in der gleichen Lebenslage – darum herzlich willkommen im Nachtcafé im Rather Familienzentrum!

Karin Torras

1x 6 Ustd. | gebührenfrei

**Fr 06.03.2020** | 20:00 – 00:30 Uhr

SDF **61001023** | Rather Kreuzweg 43

### Elterncafé: Geschwister

Heike Windisch

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Di 10.03.2020** | 09:00 – 10:30 Uhr

SDF **61001024** | Dülmener Weg 25 a

### Elterncafé:

#### lernen und erziehen interkulturell

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Di 07.04.2020** | 14:30 – 16:00 Uhr

SDF **61002008** | Dülmener Weg 25 a

### Elterncafé:

#### meine Rechte, meine Pflichten Sozialfragen für den Alltag

Karin Martial

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 06.05.2020** | 14:30 – 16:00 Uhr

SDF **61002009** | Sankt-Franziskus-Straße 157

### Keine Angst vor Babytränen

#### Durch Achtsamkeit das Weinen des Babys sicher begleiten

#### Aus der Reihe Kinderwelten 2.0

Häufiges Schreien und Weinen von Babys und Neugeborenen stellt die Eltern vor größte emotionale Herausforderungen und kann im Alltag zu Stress und Unsicherheit führen. Der Psychologe und Babytherapeut Thomas Harms erklärt anschaulich, wie Eltern durch achtsame Selbstbeobachtung und Körperwahrnehmung lernen, die Tränen und Bedürfnisse ihres Babys besser zu hören, zu verstehen und hinreichend zu beantworten. Hieraus folgen mehr Ruhe und Gelassenheit für den Familienalltag.

1x 2 Ustd. | EUR 7,00

**Mi 19.02.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr

SDF **61001100** | Prinz-Georg-Straße /  
Ecke Bagelstraße

### Der Eisbär im Fischernetz

#### Plastik im Polarmeer –

#### Was geht uns das an?

#### Aus der Reihe Kinderwelten 2.0

Im Vortrag zeigt die Autorin und Expeditionsleiterin Birgit Lutz die wunderbare Schönheit der Arktis – und ihre Verwundbarkeit: vermüllte Strände, verhedderte Tiere, grüne Geisternetze. Sie erzählt von den Gefahren durch Plastik und berichtet von ihren Strandreinigungen in Spitzbergen und was dort alles gefunden wird...

Birgit Lutz zeigt auf, was jeder Einzelne tun kann, um das Plastikproblem zu minimieren, und was wir vor allem auch alle gemeinsam tun können. Der Vortrag soll mutig machen!

1x 2 Ustd. | EUR 7,00

**Do 26.03.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr

SDF **61001101** | Prinz-Georg-Straße /  
Ecke Bagelstraße

### Ein Koffer für das Leben – was ich meinem Kind mit auf den Lebensweg geben will

#### Kunst- und Mitmachaktion für Eltern

Für Kinder packen wir fast täglich ganz selbstverständlich etwas ein: Turnbeutel, Schultaschen, Reisetaschen ... Doch einen Koffer, der symbolisch das ganze Leben begleitet, um für alle Herausforderungen, Erlebnisse und Ziele gerüstet zu sein, haben wir wohl noch nie für ein Kind gepackt. In dieser Kunstaktion besteht jetzt die besondere und unkomplizierte Gelegenheit, es zu tun! Das Packen der Koffer für Eltern und Verwandte der Kinder in den katholischen Kindertagesstätten im Seelsorgebereich Düsseldorfer Rheinbogen und interessierte Gemeindeglieder findet Ende April 2020 statt.

Nähere Informationen und Anmeldung zu den einzelnen Terminen der Mitmach-Aktion bei Frau Fischer:

kath.kinderhaus@meinegemein.de

### Ein Koffer für das Leben –

#### Einstimmung zur Mitmachaktion

Diese Veranstaltung bereitet Sie inhaltlich auf das Packen der Koffer vor und führt kreativ und besinnlich in das Thema ein.

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 01.04.2020** | 19:30 – 21:30 Uhr

SDF **61002012** | Burscheider Straße 22

### Elternnachmittag: Wut und Trotz

#### Im Rahmen des Elterncafés

Wenn kleine Kinder ihren Willen entdecken, geraten sie oftmals in Wut und Trotz. Ein Nachmittag voller Ideen und Anregungen im Umgang mit diesem schwierigen Gefühl.

Angelika Radtke

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 08.01.2020** | 14:30 – 16:00 Uhr

SDF **61001019** | Sankt-Franziskus-Straße 157

### Entspanntes Familienleben – weniger Stress im Alltag

Unser Alltag obliegt einem festen Rhythmus. Wir wissen genau, wann wir was zu tun haben, wie wir uns wann verhalten müssen – doch was passiert, wenn unser Alltag aus dem Gleichgewicht gerät? Der Rhythmus einmal schneller oder langsamer wird? Wir geraten in eine Stresssituation und dies gilt auch für unsere Kinder. Lassen Sie uns gemeinsam schauen, wie Kinder auf Stress reagieren, welche Auswirkung Stress haben kann und wie wir Kinder unterstützen können, um gestärkt stressige Situationen zu bewältigen, damit wir ein entspanntes und stressfreies Familienleben entwickeln können.

Marion Hessel-Scherf

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 15.01.2020** | 14:30 – 16:30 Uhr

SDF **61001012** | Merowingerstraße 172

### Wadenwickel, Zwiebelsäckchen und Co.

#### Bewährte Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten

Gerade ist der Schnupfen vorbei, schon werden wir nachts vom Husten geweckt, eine Erkältung folgt der nächsten. Und immer die Angst, was kommt diesmal...? Ein Abend rund um Husten, Schnupfen und hartnäckige Erkältungen mit Tipps und Anregungen zur sanften Heilung und zur Stärkung der Abwehrkräfte bei unseren Kindern.

1x 3 Ustd. | EUR 2,00

**Mi 22.01.2020** | 14:30 – 16:45 Uhr  
SDF **61001027** | Offenbacher Weg 53

**Mi 12.02.2020** | 15:00 – 17:15 Uhr  
SDF **61001028** | Florastraße 15

### Grenzen setzen

Kinder brauchen Grenzen und Freiheiten. Sie müssen ebenso partizipieren können, als auch die Fähigkeit entwickeln sich anzupassen und unterzuordnen. Alles in einer gesunden Balance zu halten ist keine einfache Aufgabe für Eltern. Wie es dennoch gelingen kann erfahren Sie am heutigen Nachmittag.

Heike Windisch

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Di 21.01.2020** | 15:00 – 16:30 Uhr  
SDF **61001020** | Auf der Reide 2

**Mi 04.03.2020** | 14:30 – 16:00 Uhr  
SDF **61001022** | Sankt-Franziskus-  
Straße 157

Marion Hessel-Scherf

1x 3 Ustd. | EUR 2,00

**Do 25.06.2020** | 15:00 – 17:00 Uhr  
SDF **61002014** | Höhenstraße 20

### 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?

Maria Dinsing

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Di 11.02.2020** | 14:30 – 16:00 Uhr  
SDF **61001021** | Dülmener Weg 25 a

Maria Dinsing

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Di 17.03.2020** | 14:30 – 16:45 Uhr  
SDF **61001025** | Flurstraße 57

### Langeweile im Kinderzimmer

#### Für Eltern mit Kindern im Vorschulalter

Sie kennen das auch? Das Kinderzimmer quillt beinahe über vor Spielsachen, trotzdem herrscht Langeweile? Ihr Kind findet kaum ins Spiel oder verliert schnell wieder das Interesse? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die Bedeutung des kindlichen Spiels, Tipps für sinnvolle Spielmaterialien und Strategien, wie Sie die Eigenaktivität ihres Kindes fördern können.

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

**Di 18.02.2020** | 20:00 – 22:15 Uhr  
SDF **61001013** | Roderbirkener Straße 19

### 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 2 Ustd. | gebührenfrei

**Di 25.02.2020** | 14:30 – 16:00 Uhr  
SDF **61001015** | Hülsmeierstraße 28

### Starke Eltern – Starke Kinder®

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

Marion Hessel-Scherf

6x 4 Ustd. | EUR 48,00

19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **61001010** | Alt-Eller 31 a

Marion Hessel-Scherf

8x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Di 21.04.2020** | 16:00 – 18:15 Uhr  
SDF **61002004** | Hülsmeierstraße 28

Marion Hessel-Scherf

6x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Mi 27.05.2020** | 16:00 – 18:15 Uhr  
SDF **61002010** | Auf der Reide 2

### Gelassen erziehen – (k)ein Kinderspiel

#### Auszeit und Gespräch Für Eltern mit Kindern von 6 Monaten bis 2 Jahren

#### Mit Kinderbetreuung

Ein Kind stellt das Leben auf den Kopf. Alles wird anders, und vieles wird schöner. Aber es gibt viele Fragen und noch mehr Antworten. Unser neues Workshop-Konzept zeigt Ihnen, was Ihr Leben mit Kindern einfach und leicht macht. Wir möchten Eltern Mut machen, ihren eigenen Weg zu finden zwischen Kindern, Job und Liebe.

Das Besondere an diesem Kurs: Ihre Kinder werden im anderen Kursraum kompetent betreut! Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder!

Stefanie Hülsewede

12x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Fr 17.01.2020** | 15:30 – 17:00 Uhr  
SDF **61001026** | Wildenbruchstraße 27

Stefanie Hülsewede

8x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Fr 24.04.2020** | 15:30 – 17:00 Uhr  
SDF **61002026** | Wildenbruchstraße 27

## 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 Teilnehmenden erhalten den ASG-Babysitter-Führerschein.

Melanie Stumpf

1x 8 Ustd. | EUR 19,00

**Sa 01.02.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
SDF **25001028** | Sternwartstraße 65

1x 8 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Sa 15.02.2020** | 09:30 – 16:15 Uhr  
SDF **25001031** | Stürzelberger Straße 33

Melanie Stumpf

1x 8 Ustd. | EUR 19,00

**Sa 07.03.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**25001029** | Helmholtzstraße 42 b

1x 8 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Sa 07.03.2020** | 09:30 – 16:15 Uhr  
SDF **25001032** | Pastoratsweg 25

Melanie Stumpf

1x 8 Ustd. | EUR 19,00

**Sa 28.03.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr  
**25001030** | Höhenstraße 20

1x 8 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

**Sa 25.04.2020** | 09:30 – 16:15 Uhr  
SDF **25001033** | Am Mönchgraben 27

### Hinweis

**10-Finger-Tastschreiben  
am Computer** ..... S. 21

**Englisch für Schüler  
5. bis 6. Klasse** ..... S. 190

**Englisch für Schüler  
7. bis 9. Klasse** ..... S. 190

**Französisch für Schüler** ..... S. 190

**Portugiesisch für  
Kinder / Schüler** ..... S. 191



### Vorankündigung

**75 Jahre Pippi Langstrumpf.  
Die Lebenswelt von Astrid Lindgren**  
Eine Ausstellung nicht nur für Kinder

Der Herbst 2020 steht in der ASG ganz im Zeichen von Pippi, Michel, Ronja, Lotta und Co.: Vom 11. bis zum 31.10. gehen wir auf Spurensuche in Bullerbü und Lönneberga, machen mit Madita und Lisabeth einen Ausflug, tauchen ein in die Welt von Ronjas Rumpelwichten und Graugnommen, machen uns mit Rasmus und dem Landstreicher auf den Weg und feiern mit Lotta aus der Krachmacherstraße Geburtstag.

Kinder und Erwachsene können sich auf eine Ausstellung mit lebensgroßen Figuren, Zeitungsartikeln und Fotos, mit Spielen zum Mitmachen, Büchern zum Lesen und Bildern zum Malen im Familientreff Flingern freuen.

Hier können Kinder und Erwachsene nicht nur die Figuren aus den unzähligen Büchern der Schriftstellerin näher kennenlernen, sondern auch Astrid Lindgren ganz persönlich: Wer war diese Frau, die sich zeitlebens für die Rechte von Kindern und für Gewaltlosigkeit in der Erziehung eingesetzt hat und die sich so gut wie kaum ein anderer in Kinder hineinversetzen konnte?

In der Ausstellung selbst sowie im umfangreichen Begleitprogramm rund um die Ausstellung mit Lesungen, Vorträgen und Filmvorführungen können wir die Autorin und all ihre bekannten Buchfiguren ganz persönlich kennenlernen!

Schon jetzt eine ganz herzliche Einladung zur Ausstellungseröffnung am Sonntag, 11.10.2020 in der Gerresheimer Straße 90, mit Eltern-Kind-Angeboten, ganz viel Spiel, Bewegung und Musik!

## Senioren / Denkraum 50plus

### Entlastung für die Seele

#### Vortragsreihe für pflegende Angehörige

In der letzten Lebensphase sind wir dabei oft auf Unterstützung und Pflege durch andere, oft durch Angehörige, angewiesen. Auch die pflegenden Angehörigen brauchen dann gelegentlich Entlastung und Unterstützung.

An fünf Abenden werden wir Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige aus unterschiedlichen Gesichtspunkten in den Blick nehmen und darüber miteinander ins Gespräch kommen. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Wenn Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 15.01.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr  
SDF 75000005 | Gericusstraße 11

#### Das Leben begleiten bis zuletzt

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 29.01.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr  
SDF 75000006 | Gericusstraße 11

#### Ressourcen und Kraftquellen

Prof. Dr. Wolfgang Reuter

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 12.02.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr  
SDF 75000007 | Gericusstraße 11

#### Demenz – ein Update

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 19.02.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr  
SDF 75000008 | Gericusstraße 11

#### Entlastung finden, um sich selbst zu pflegen

Gabriela Jaik

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 11.03.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr  
SDF 75000009 | Gericusstraße 11

### Schulungen im Demenzfeld

#### Vortragsreihe für pflegende Angehörige und Interessierte

Pflegende Angehörige stehen häufig unter hohem psychischem, physischem und sozialem Druck. Dieses Veranstaltungsangebot will Angehörigen Unterstützung und Anregung bei der Bewältigung des Alltags geben und dabei helfen, das eigene Wohl nicht aus dem Blick zu verlieren.

#### „Alles Weiberkram?“ – Männer mit Demenz

1x 3 Ustd. | EUR 7,00

**Di 14.01.2020** | 15:00 – 17:15 Uhr  
SDF 75000010 | Leopoldstraße 30

#### Bewegungsmöglichkeiten auf dem Stuhl

1x 3 Ustd. | EUR 7,00

**Di 11.02.2020** | 15:00 – 17:15 Uhr  
SDF 75000011 | Leopoldstraße 30

#### Deeskalierende Kommunikation

1x 3 Ustd. | EUR 7,00

**Di 10.03.2020** | 15:00 – 17:15 Uhr  
SDF 75000012 | Leopoldstraße 30

#### „Das macht der doch extra, oder?“ Verhalten von Menschen mit Demenz

1x 3 Ustd. | EUR 7,00

**Fr 17.04.2020** | 15:00 – 17:15 Uhr  
SDF 75000013 | Leopoldstraße 30

#### Zumba® mal anders – Rhythmus im Sitzen

Vortrag für pflegende Angehörige und Interessierte

1x 3 Ustd. | EUR 7,00

**Di 12.05.2020** | 15:00 – 17:15 U  
SDF 75000014 | Leopoldstraße 30

### „hoffnungsvoll & seelenschwer – 365 Tage in Wort und Bild“

#### Vom Umgang mit Abschied und Trauer – Vernissage zur interaktiven Ausstellung

Die interaktive Ausstellung „hoffnungsvoll & seelenschwer – 365 Tage in Wort und Bild“ wurde entwickelt und wird vorgestellt vom Bundesverband der Trauerbegleiter. Sie will zur aktiven Auseinandersetzung mit dem Thema Trauer einladen.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Bilder, Erfahrungen, Gedanken und Texte in die Ausstellung ein zu bringen.

Dabei geht es um wichtige Lebensfragen wie: Was schenkt mir Freude? Welche Energie trägt mich durch die schwierige Situationen in meinem Leben, auch durch die Trauer? Was macht mich wütend? Was stärkt meine Seele? Was lässt mich stolpern und wodurch schöpfe ich neue Kraft? Zur Vernissage sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

Eine schriftliche Anmeldung bis zum 28. Februar 2020 ist erforderlich.

Nicole Friedrichsen

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 04.03.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr  
SDF 75000015 | Moorenstraße 5

### „Monster unter dem Bett?“

#### Wie wir lernen können, mit der Angst vor Demenz umzugehen

Vor allem die über 60-Jährigen fürchten Alzheimer und ähnliche demenzielle Erkrankungen. Furcht vor der Demenz ist vor allem eine Angst vor dem Kontrollverlust und vor dem Verlust der eigenen Identität. Der gemeinsame Workshop von ASG und Caritas bietet konkrete Anregungen und Hilfestellungen für den eigenen Umgang mit der Angst vor Demenz.

1x 5 Ustd. | EUR 8,00

**Fr 05.06.2020** | 14:00 – 18:00 Uhr  
SDF 75000001 | Leopoldstraße 30

### 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. Späterer Einstieg nach Absprache möglich.

Richarda Bremer

12x 2 Ustd. | EUR 97,00

**Mo 17.02.2020** | 10:45 – 12:15 Uhr  
SDF 66001900 | Gerresheimer Straße 90

12x 2 Ustd. | EUR 97,00

**Do 13.02.2020** | 11:45 – 13:15 Uhr  
SDF 66001901 | Gerresheimer Straße 90



## Übersicht

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Geschichte</b> .....             | 68 |
| <b>Medienwerkstatt</b> .....        | 68 |
| <b>Politik und Wirtschaft</b> ..... | 69 |
| ▪ <b>Ressource Mensch!?</b> .....   | 71 |

Besondere  
Kursempfehlung

### „Toleranz – einfach schwer“

mit Dr. h. c. mult.  
**Joachim Gauck**

am 28. Februar 2020  
Seite 69

## Geschichte

### „abgestempelt“

Eine Ausstellung mit antisemitischen Postkartenmotiven  
23.01. – 27.02.2020

Über die Jahre hat der Berliner Sammler Wolfgang Haney fast 1.000 antisemitische Postkarten zusammengetragen, von denen eine Auswahl in der Wanderausstellung „abgestempelt“ dokumentiert ist, die von der Bundeszentrale für politische Bildung verliehen wird. Die meisten stammen aus der Zeit vor dem 1. Weltkrieg.

Die Ausstellung verfolgt jedoch nicht nur das Ziel, etwas Vergangenes zu präsentieren. Vielmehr will sie über Motive und Bildsprachen aufklären, damit sowohl Antisemitismus als auch andere Formen diskriminierender Etikettierungen in der Gegenwart erkannt und gedeutet werden können. Der Besuch der Ausstellung sensibilisiert dafür, die im privaten, halböffentlichen und öffentlichen Raum geführten Diskurse, z. B. über „die“ Ausländer oder „den“ Islam, reflektierter wahrzunehmen

Vortrag: Dr. Ulrike Schrader, Leiterin der Begegnungsstätte Alte Synagoge Wuppertal

In Kooperation: Jüdische Gemeinde, Mahn- und Gedenkstätte, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Landgericht Düsseldorf

Eröffnung:  
Do, 23.01.2020 | 17:00 – 18:00 Uhr  
Foyer Landgericht Düsseldorf

## 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 und gesellschaftspolitisch interessiert? Sie engagieren sich für unsere Zivilgesellschaft? Dann bieten unsere Redaktionsgruppen technisches Know-how und Support.

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

Die Termine dazu, die bei Redaktionsschluss noch nicht feststanden, finden Sie unter: [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

Auskunft erteilt unser Medienbeauftragter

Joachim Pfeiffer  
Telefon: 0211 1740-143

## Politik und Wirtschaft

### Toleranz – einfach schwer

Vortrag mit Lesung und Gespräch mit Altbundespräsident Joachim Gauck

Die Lebensentwürfe, Wertvorstellungen, religiösen und kulturellen Hintergründe der Menschen werden immer vielfältiger. Manche erleben dies als Bereicherung, nicht wenige aber als Last. Wie viel Andersartigkeit sollte man erdulden können und wie viel Kritik aushalten? Was muss die Gesellschaft, was muss der Einzelne tolerieren und wo liegen die Grenzen der Toleranz? Was macht Toleranz aus und was macht sie notwendig? Und warum ist Intoleranz heute so populär und attraktiv? Diesen Fragen geht Altbundespräsident Joachim Gauck in dem Vortrag mit Lesung aus seinem gleichnamigen aktuellen Buch nach. Im Gespräch mit dem Publikum sollen dabei mögliche Antworten ausgelotet werden.

Dr. h. c. mult. Joachim Gauck  
1x 3 Ustd. | gebührenfrei  
Fr 28.02.2020 | 18:00 – 20:15 Uhr  
BDF 55000005 | Georg-Schulhoff-Platz 1



### Wider die Verrohung der Sprache: Toleranz und Respekt neu lernen!

Expertengespräch im Rahmen des Jahresempfangs des ASG-Bildungsforums

In ganz Europa sind Rechtspopulisten auf dem Vormarsch. Mit eingängigen Parolen, scheinbar einfachen Lösungen und Polemiken gegen Eliten, Linke und „Fremde“ gewinnen sie immer mehr Menschen für ihre Sicht der Dinge. Grundlegende Werte wie Toleranz und Respekt scheinen nicht mehr selbstverständlich zu sein. Wie kann ein angemessener Sprachgebrauch im gesellschaftlichen und politischen Diskurs wieder besser gelingen und welche Rolle spielt die Religion dabei?

Das Expertengespräch anlässlich des Jahresempfangs des ASG-Bildungsforums möchte sensibilisieren, um verrohter und manipulativer Sprache entgegenzuwirken, und zu Skepsis gegenüber zu einfachen Denkmustern angesichts komplexer gesellschaftlicher Herausforderungen ermuntern.

Die Anmeldebestätigung gilt als Eintrittskarte.

Klaus Prömpers,  
Professor Dr. Thomas Niehr  
1x 3 Ustd. | gebührenfrei  
Di 24.03.2020 | 19:00 – 21:15 Uhr  
BDF 55000006 | Tersteegenstraße 9

**bildung hoch drei 2020:****Alles könnte anders sein.  
Eine Gesellschaftsutopie für  
freie Menschen**

Heute glaubt niemand mehr, dass es der nächsten Generation einmal besser gehen wird. Muss das so sein? Muss es nicht! Der Soziologe und erprobte Zukunftsarchitekt Harald Welzer entwirft eine gute, eine mögliche Zukunft.

In realistischen Szenarien skizziert er konkrete Zukunftsbilder, u. a. in den Bereichen Arbeit, Mobilität, Digitalisierung, Leben in der Stadt, Wirtschaften, Umgang mit Migration usw. Welzer zeigt: Die vielbeschworene „Alternativlosigkeit“ ist in Wahrheit nur Phantasielosigkeit. Viel ist schon erreicht worden, auf das man aufbauen kann. Es ist nur vergessen beziehungsweise von anderen Prioritäten verdrängt worden.

Die Anmeldebestätigung gilt als Eintrittskarte.

Prof. Dr. Harald Welzer  
1x 2 Ustd. | EUR 7,00 (Anmeldung)  
EUR 8,00 (Abendkasse)

**Di 31.03.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr  
BDF **55000001** | VHS-Saal 1, Berthavon-Suttner-Platz 1

**Was uns bewegt:  
Frieden, Freiheit und...?****Eine künstlerische Annäherung  
Für junge Erwachsene  
von 16 bis 25 Jahren**

In drei Workshops werden diese Begriffe mit Leben und Inhalt gefüllt.

Die künstlerische Leitung übernimmt Frau Anne Fiedler, freie Künstlerin.

In Kooperation: LAG Kunst & Medien,  
Integrationsdienst  
Malteser Düsseldorf

Anmeldungen bei:  
juergen.claessens@malteser.org

gebührenfrei  
**Start Mo 06.04.2020**  
SDF **72000003** | Rather Kreuzweg 43

**▪ Ressource Mensch!?**

Oder: „Wie möchten  
wir Integration gestalten?“

Die Veranstaltungsreihe fragt danach, wie Integration mit Blick auf den ganzen Menschen, seine Geschichte, seine sozialen Beziehungen und seinen kulturellen Hintergrund gestaltet werden muss, damit sie ihr Potential zum Wohl aller Beteiligten entfalten kann. Dabei soll der Blick jenseits der üblichen Kosten-Nutzen-Rechnungen auf Dimensionen gelenkt werden, die in anderen Debatten oft zu kurz kommen.

In Kooperation: Maxhaus

**Teil 1:  
„Anerkennung“ und „Teilhabe“  
Chiffren der Gerechtigkeit für die  
Einwanderungsgesellschaft?**

Professor Dr. Marianne Heimbach-Steins  
1x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Di 28.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **54000002** | Schulstraße 11

**Teil 2:  
„Heimat, Brücke, Sprungbrett“  
Zur Integrationsleistung religiöser  
Migrantengemeinden**

Prof. Dr. Alexander-Kenneth Nagel  
1x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Di 18.02.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **55000002** | Schulstraße 11

**Teil 3:  
Bildung. Migrationspädagogische  
Annäherung an einen schillernden  
Begriff**

Professor Dr. Paul Mecheril  
1x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Di 03.03.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **55000003** | Schulstraße 11



## Übersicht

|   |    |   |     |
|---|----|---|-----|
| <b>Kochen und Ernährung</b> .....       | 74 | <b>Entspannung / Yoga</b> .....         | 84  |
| ▪ Basiswissen .....                     | 74 | ▪ Innere Balance .....                  | 84  |
| ▪ Internationale Küche .....            | 75 | ▪ Meditation .....                      | 85  |
| ▪ Singles, Paare und mehr... ..         | 78 | ▪ Yoga .....                            | 86  |
| ▪ Spezialitäten .....                   | 78 | <b>Sport / Bewegung / Tanz</b> .....    | 94  |
| ▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich ..... | 80 | ▪ Pilates .....                         | 94  |
| <b>Gesundheitswissen</b> .....          | 82 | ▪ Body Fit .....                        | 96  |
|   |    | ▪ Body-Styling .....                    | 99  |
|   |    | ▪ Functional Training .....             | 100 |
|   |    | ▪ Gymnastik ab 50 .....                 | 102 |
|   |    | ▪ Wirbelsäulen- / Rückengymnastik ..... | 104 |
|   |    | ▪ Spezielles .....                      | 105 |
|   |    | ▪ Tanz .....                            | 110 |
|   |    | ▪ Lehrschwimmen .....                   | 114 |
|   |    | ▪ Aquafitness / Wassergymnastik .....   | 114 |

Besondere  
Kursempfehlung

„Rad und Kultur“

am 14. Juni 2020  
Seite 109

## 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 86,00  
**Di 03.03.2020** | 18:15 – 22:00 Uhr  
SDF **66004901** | Gerresheimer Straße 90

#### Kochen für Fortgeschrittene

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

Ursula Bolhuis  
3x 4 Ustd. | EUR 68,00  
**Di 05.05.2020** | 19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **66004920** | Gerresheimer Straße 90

#### Steaks und Kurzgebratenes

Hier erfahren Sie wichtige Tipps und Tricks beim richtigen Zubereiten von verschiedenen Fleischsorten. Wie erkenne ich, ob der richtige Garpunkt meines Steaks bereits erreicht ist und welche Zutaten schmecken besonders gut in der Kombination dazu? Finden Sie heraus, welche Zubereitungsart Ihnen am meisten zusagt und besonders gut schmeckt.

Ursula Bolhuis  
1x 4 Ustd. | EUR 30,00  
**Do 12.03.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004808** | 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 24,00  
**Do 02.04.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004807** | 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  
2x 4 Ustd. | EUR 52,00  
**Do 28.05 / 18.06.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004908** | Gerresheimer Straße 90

#### Hinweis

Ernährungswissen  
ganz praktisch..... S. 26

### ▪ Internationale Küche

#### Internationale gerollte Köstlichkeiten

**Blinis, Burritos und Co.**

Ob süß, ob deftig, knusprig oder saftig weich. Gerollte Klassiker stehen in vielen Ländern auf der Speisekarte und hoch oben in der Beliebtheit. Das Seminar lädt Sie ein, sich auf einen Streifzug durch diese Köstlichkeiten zu begeben und zu schlemmen: Fajitas, Maultaschen, Crêpes, Crespelle, Galettes, Tortillas, Frühlingsrollen und vieles mehr.

Ursula Bolhuis  
1x 4 Ustd. | EUR 27,00  
**Do 05.03.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004913** | 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 40,00  
**Sa 09.05.2020** | 18:00 – 21:45 Uhr  
SDF **66004818** | Gerresheimer Straße 90

#### Japanische Küche

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

Miki Buchter-Takahashi  
1x 5 Ustd. | EUR 42,00  
**Sa 15.02.2020** | 15:00 – 18:45 Uhr  
SDF **66004903** | Gerresheimer Straße 90

#### Türkische Küche

Die große Auswahl der türkischen Küche macht sie zu einer der vielfältigsten und abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Genießen Sie eine schmackhafte Hochzeitssuppe, Hähnchenragout auf cremigem Auberginenpüree, Kichererbsen mit Sucuk und als Nachtisch Helva, eine köstliche Grießspeise mit Walnüssen.

Meral Batibeki-Duman  
1x 6 Ustd. | EUR 40,00  
**Sa 25.01.2020** | 11:00 – 15:30 Uhr  
SDF **66004902** | Gerresheimer Straße 90

### Türkische Küche – fleischlos genießen

Erleben Sie in diesem Workshop die paradiesische Vielfalt an vegetarischen Gerichten aus der türkischen Küche.

Probieren Sie neben den Klassikern Muhammara, einen exotisch gewürzten Paprika Walnussdip, dazu türkischen Reis und zum krönenden Abschluss Noahs Pudding „Asure“.

Meral Batibeki-Duman

1x 6 Ustd. | EUR 40,00

**So 29.03.2020** | 11:00 – 15:30 Uhr

SDF **66004817** | Gerresheimer Straße 90

### Asiatische Küche

Die asiatische Küche ist herrlich bunt und besonders vielfältig. Exotisch-wohlschmeckende Kräuter und Gewürze, gedämpftes Gemüse oder würzige Fleischgerichte – hier ist für jeden neugierigen Genießer der perfekte Gaumenschmaus dabei. Lernen Sie genussvolle Variationen mit Kokos, Ingwer, Chili, Curry und leckerem knackig-frischem Gemüse kennen, die kunstvoll im Wok zubereitet werden.

Ying Hu

2x 4 Ustd. | EUR 52,00

**Do 23. / 30.04.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66004906** | Gerresheimer Straße 90

### Indische Küche

Charakteristisch für die Küche Indiens sind farbenfrohe und geschmacksintensive (nicht scharfe!) Gerichte, die durch einen 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 29.05.2020** | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66004829** | Gerresheimer Straße 90

### Nordindische Spezialitäten

#### Tandoori Küche

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

Deepika Sood

1x 5 Ustd. | EUR 45,00

**Fr 06.03.2020** | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66004916** | 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 27,00

**Fr 07.02.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66004911** | Gerresheimer Straße 90

**Fr 19.06.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66004912** | Gerresheimer Straße 90

### Libanesische Küche

#### Mezze-Buffer

Die libanesische 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 19.04.2020** | 11:00 – 14:45 Uhr

SDF **66004904** | Gerresheimer Straße 90

### Orientalische Küche

#### Falafel und Gemüse

Dieser Kurs bietet Ihnen erweiterte Einblicke in die libanesischen 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 der 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 21.06.2020** | 11:00 – 14:45 Uhr

SDF **66004917** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Singles, Paare und mehr ...

### Herren am Herd

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

Ursula Bolhuis  
1x 4 Ustd. | EUR 27,00  
**Fr 03.04.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr  
SDF **66004919** | 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 27,00  
**Do 07.05.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004932** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Spezialitäten

### Leckerer vorweg

Ob für raffinierte Menüs oder solo als kleine Mahlzeit, lernen Sie an diesem Abend viele leckere Vorspeisenrezepte kennen. Schön angerichtet und gut abgeschmeckt, sind sie ein idealer Auftakt für ein tolles Menü, oder eine wunderbar leckere Kleinigkeit für einen gemütlichen Abend mit Freunden oder der Familie.

Ursula Bolhuis  
1x 4 Ustd. | EUR 27,00  
**Do 06.02.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004899** | Gerresheimer Straße 90

### Heißgeliebte Ofengerichte

Ofengerichte sind perfekt für die ganze Familie. Sie lassen sich sehr gut vorbereiten, sind vielseitig und die Arbeit erledigt der Backofen. Durch ihre lange Garzeit nehmen sie Aromen sehr gut auf und schmecken wunderbar würzig. Ob als Auflauf mit Käse überbacken oder als saftiger Sonntagsbraten – entdecken Sie hier schnelle und einfache Rezepte mit dem gewissen Etwas.

Aileen Stöber  
1x 4 Ustd. | EUR 30,00  
**Fr 28.02.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004910** | Gerresheimer Straße 90

### Die Tortelloni – gefüllter Genuss

Ein frischer Nudelteilig 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 30,00  
**Fr 20.03.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004923** | Gerresheimer Straße 90

### Vegetarische Burger

#### Der vegetarische Burger als Star im 3-Gänge-Menü

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

Aileen Stöber  
1x 4 Ustd. | EUR 30,00  
**Fr 24.04.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004915** | 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 27,00  
**Di 28.04.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004918** | Gerresheimer Straße 90

### Leckerer aus der Bowl

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

Aileen Stöber  
1x 4 Ustd. | EUR 30,00  
**Fr 05.06.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66004861** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich

### Macarons: klein, bunt und fein – selbstgemacht

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.

Bitte mitbringen: eine Plätzchendose

Vera Modyaeva  
1x 5 Ustd. | EUR 42,00  
**So 12.01.2020** | 11:00 – 14:45 Uhr  
SDF **66004896** | Gerresheimer Straße 90

**So 17.05.2020** | 11:00 – 14:45 Uhr  
SDF **66004897** | Gerresheimer Straße 90

### Tarte, eine süße Verführung

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

Vera Modyaeva  
1x 5 Ustd. | EUR 41,00  
**So 26.01.2020** | 11:00 – 14:45 Uhr  
SDF **66004898** | Gerresheimer Straße 90

### Köstliche Desserts

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

Vera Modyaeva  
1x 5 Ustd. | EUR 41,00  
**So 15.03.2020** | 11:00 – 14:45 Uhr  
SDF **66004891** | Gerresheimer Straße 90

### Eclairs

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

Vera Modyaeva  
1x 5 Ustd. | EUR 42,00  
**So 26.04.2020** | 11:00 – 14:45 Uhr  
SDF **66004900** | 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 5 Ustd. | EUR 42,00  
**So 07.06.2020** | 11:00 – 14:45 Uhr  
SDF **66004834** | 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 5 Ustd. | EUR 42,00  
**So 10.05.2020** | 11:00 – 14:45 Uhr  
SDF **66004838** | Gerresheimer Straße 90



[instagram.com/vera.kitchen](https://www.instagram.com/vera.kitchen)

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

## Gesundheitswissen

### Wohl bekomms!

#### Ernährung & Wohlbefinden

##### Herzgesunde Kost

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

Martina Dümpelmann-Geyer

1x 5 Ustd. | EUR 37,00

**Mi 12.02.2020** | 16:30 – 20:15 Uhr

SDF **66004925** | Gerresheimer Straße 90

##### Den Stoffwechsel anregen mit heimischem Superfood

Superfood ist 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 39,00

**Mi 18.03.2020** | 16:30 – 20:15 Uhr

SDF **66004926** | 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 27.05.2020** | 16:30 – 20:15 Uhr

SDF **66004927** | 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 24.06.2020** | 16:30 – 20:15 Uhr

SDF **66004928** | Gerresheimer Straße 90

### Hinweis

Gesund und lecker

für Zwei ..... S. 34



## Entspannung / Yoga

### ▪ Innere Balance

#### Entspannung zum Ausprobieren Erster Einstieg und Kennenlernen verschiedener Techniken

Beugen Sie körperlichen und seelischen Anspannungen vor, indem Sie Ihrem negativen Stress eine tiefe körperliche und geistige Ruhe entgegensetzen. Bringen Sie sich wieder in ein positives Gleichgewicht, sodass Verspannungen, Müdigkeit, Antriebschwäche, Schlaflosigkeit oder gar Bluthochdruck und Herzkrankheiten gar nicht erst entstehen.

Angelika Schilke

1x 5 Ustd. | EUR 33,00

**Sa 21.03.2020** | 14:00 – 18:00 Uhr

SDF **66001871** | Gerresheimer Straße 90

#### Qi Gong

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

Ziel ist eine aufrechte Haltung, eine entspannte, elastische Muskulatur, harmonische Aktivität der inneren Organe sowie verbesserte Konzentration des Geistes bei voller Tatkraft. Willkommen sind alle Altersgruppen sowie Anfänger und Fortgeschrittene.

Petra Eckertz-Kleinau

11x 2 Ustd. | EUR 102,00

**Do 16.01.2020** | 11:00 – 12:30 Uhr

SDF **66001800** | Gerresheimer Straße 90

#### Weg aus dem Stress: Progressive Muskelentspannung

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.

Angelika Schilke

1x 5 Ustd. | EUR 33,00

**Sa 29.02.2020** | 10:00 – 14:00 Uhr

SDF **66001865** | Gerresheimer Straße 90

#### Einführung: Ressourcen stärken für die innere Balance

##### Selbstcoaching mit Wingwave®

Wingwave®, eine punktgenaue und schnelle Methode zum Abbau von Stress und zur Lösung von Problemen.

Egal, ob Sie sich über Ihre Mitmenschen ärgern, auf der Arbeit Stress entsteht oder Sie Aufregung empfinden, wenn Sie einen Vortrag halten sollen oder eine Prüfung ablegen müssen: Wingwave® kann Ihnen dabei helfen, sich zu entspannen und dadurch auf Ihre Ressourcen und Ihre Fähigkeiten zuzugreifen. Gleichzeitig hilft es dabei, einen emotionalen Abstand zu belastenden Situationen herzustellen und dadurch handlungsfähiger zu sein.

1x 3 Ustd. | EUR 17,00

**Fr 13.03.2020** | 19:00 – 21:15 Uhr

SDF **66001868** | Gerresheimer Straße 90

#### Workshop: Ressourcen stärken für die innere Balance

##### Selbstcoaching mit Wingwave®

Ärgern Sie sich vielleicht schon längere Zeit über manch einen Mitmenschen und gelingt es Ihnen nicht, diese Person gelassen anzusprechen oder über das störende Verhalten hinwegzusehen?

Dann könnte eine innere Blockade dahinter stecken.

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie eine kurze, theoretische Einführung in die Methodik von Wingwave® und haben Gelegenheit, ein persönliches Stressthema auf diese Art und Weise zu bearbeiten, um zukünftig konstruktiv und freier mit belastenden Situationen umzugehen.

1x 4 Ustd. | EUR 22,00

**Sa 25.04.2020** | 14:00 – 17:00 Uhr

SDF **66002872** | Gerresheimer Straße 90

### ▪ Meditation

#### Achtsamkeitsmeditation – Einführung in das MBSR-Programm

Achtsamkeitsmeditation führt Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit, fördert Ihr intuitives und kreatives Denken und stärkt körperliches Wohlbefinden. In diesem Kurs wird besonders das Mindfulness Based Stress Reduction-Programm (MSBR) von Jon Kabat-Zinn im Vordergrund stehen. Teilnehmer werden durch sanfte Körper- und Atemarbeit sowie durch geleitete Meditationssequenzen im Sitzen, Liegen und Stehen in die Achtsamkeitsmeditation eingeführt.

Angelika Schilke

1x 5 Ustd. | EUR 33,00

**Sa 29.02.2020** | 14:00 – 18:00 Uhr

SDF **66001870** | Gerresheimer Straße 90

#### Achtsam dem Stress begegnen mit der MBSR-Trainingsmethode

##### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Angeleitete Meditationen wechseln ab mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen und heilsame Alternativen kennen und in den privaten, sowie den beruflichen Alltag integrieren zu lernen.

Angelika Schilke

5x 6 Ustd. | EUR 270,00

**Mo-Fr 04.05.2020** | 09:30 – 15:00 Uhr

SDF **66B02820** | Gerresheimer Straße 90

### Klang-Pause

#### Wahrnehmen, Reflektieren, Zeit für sich

Die Klang-Pause ist eine speziell entwickelte Methode der Klangarbeit. Hierfür werden besondere Klangschalen für die Körperarbeit genutzt, die ein großes Spektrum an obertonreichen Klängen beinhalten. Ihre Schwingungen regen in uns durch das Resonanzprinzip einen harmonisierenden und heilsamen Prozess an. Mit dem Training der Klang-Pause integrieren Sie vier Wochen lang kurze Klang-Pausen in Ihren ganz individuellen Alltag. Gönnen Sie sich kurze Pausen, in denen Sie sich bewusst wahrnehmen, Zeit (wieder) ganz bei sich zu sein.

3x 4 Ustd. | EUR 84,00

Termine: 24.01. / 14.02. / 28.02.2020

**Fr 24.01.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66001875** | Gerresheimer Straße 90

### ▪ Yoga

#### Hatha Yoga-Workshop: Auszeit und Relax-Tag

##### Für Einsteiger / Anfänger

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

Masoumeh Shokri-Helten

1x 4 Ustd. | EUR 21,00

**Sa 01.02.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66001465** | Gerresheimer Straße 90

#### 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 21,00

**Sa 20.06.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66001467** | 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  
11x 2 Ustd. | EUR 85,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001402** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
11x 2 Ustd. | EUR 85,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001500** | Münsterstraße 121

Suzanne Heppner  
11x 2 Ustd. | EUR 85,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001600** | Wildenbruchstraße 27

Dorothea Paleokrassas  
11x 2 Ustd. | EUR 85,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66001403** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
11x 2 Ustd. | EUR 85,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66001501** | Münsterstraße 121

Dorothea Paleokrassas  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 07.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001407** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 07.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001604** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 07.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001607** | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 07.01.2020** | 19:35 – 21:05 Uhr  
SDF **66001606** | Wildenbruchstraße 27

Dorothea Paleokrassas  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 07.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66001406** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Wollenhaupt  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 07.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66001605** | Wildenbruchstraße 27

Gabriele Engelhardt  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Mi 08.01.2020** | 16:30 – 18:00 Uhr  
SDF **66001409** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Mi 08.01.2020** | 18:15 – 19:45 Uhr  
SDF **66001410** | Gerresheimer Straße 90

Masoumeh Shokri-Helten  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Do 09.01.2020** | 09:15 – 10:45 Uhr  
SDF **66001412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Do 09.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001610** | Wildenbruchstraße 27

Dorothee Eisel  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Do 09.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001705** | Gericusstraße 14

Imma Schneider  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Do 09.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66001611** | Wildenbruchstraße 27

Monika Schmidt  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Fr 10.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
SDF **66001612** | Wildenbruchstraße 27

### Kursstart: April

Dorothea Paleokrassas  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66002402** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66002500** | Münsterstraße 121

Suzanne Heppner  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66002600** | Wildenbruchstraße 27

Dorothea Paleokrassas  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66002403** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66002501** | Münsterstraße 121

Dorothea Paleokrassas  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66002407** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66002604** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66002607** | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 19:35 – 21:05 Uhr  
SDF **66002606** | Wildenbruchstraße 27

Dorothea Paleokrassas  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66002406** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Wollenhaupt  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66002605** | Wildenbruchstraße 27

Gabriele Engelhardt  
10x 2 Ustd. | EUR 78,00  
**Mi 22.04.2020** | 16:30 – 18:00 Uhr  
SDF **66002409** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann  
10x 2 Ustd. | EUR 78,00  
**Mi 22.04.2020** | 18:15 – 19:45 Uhr  
SDF **66002410** | Gerresheimer Straße 90

Masoumeh Shokri-Helten  
8x 2 Ustd. | EUR 62,00  
**Do 23.04.2020** | 09:15 – 10:45 Uhr  
SDF **66002412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider  
8x 2 Ustd. | EUR 62,00  
**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66002610** | Wildenbruchstraße 27

Dorothee Eisel  
8x 2 Ustd. | EUR 62,00  
**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66002705** | Gericusstraße 14

Imma Schneider  
8x 2 Ustd. | EUR 62,00  
**Do 23.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66002611** | Wildenbruchstraße 27

Monika Schmidt  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Fr 24.04.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
SDF **66002612** | Wildenbruchstraße 27

### Hatha Yoga im Familienzentrum

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

Verena Polt  
17x 2 Ustd. | EUR 132,00  
**Di 07.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001716** | Alt-Eller 31 a

Verena Polt  
17x 2 Ustd. | EUR 132,00  
**Di 07.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66001715** | Alt-Eller 31 a

Heike Christmann  
11x 2 Ustd. | EUR 86,00  
**Do 16.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
SDF **66001227** | In der Hött 12

Frauke Hütker  
6x 1 Ustd. | EUR 15,00  
**Do 27.02.2020** | 17:00 – 18:00 Uhr  
SDF **66001223** | Auf der Reide 2

Heike Christmann  
6x 2 Ustd. | EUR 47,00  
**Do 23.04.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
SDF **66002227** | In der Hött 12

### 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.

#### Kursstart: Januar

Birgit Pfau  
11x 2 Ustd. | EUR 85,00  
**Mo 13.01.2020** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **66001700** | Gerricusstraße 14

Suzanne Heppner  
11x 2 Ustd. | EUR 85,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:35 – 21:05 Uhr  
SDF **66001603** | Wildenbruchstraße 27

Masoumeh Shokri-Helten  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 07.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **66001506** | Münsterstraße 121

Masoumeh Shokri-Helten  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 07.01.2020** | 11:15 – 12:45 Uhr  
SDF **66001505** | Münsterstraße 121

Birgit Pfau  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 07.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001702** | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Di 07.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66001701** | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau  
12x 2 Ustd. | EUR 93,00  
**Mi 08.01.2020** | 20:00 – 21:30 Uhr  
SDF **66001703** | Gerricusstraße 14

#### Kursstart: April

Birgit Pfau  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Mo 20.04.2020** | 09:00 – 10:30 Uhr  
SDF **66002700** | Gerricusstraße 14

Suzanne Heppner  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:35 – 21:05 Uhr  
SDF **66002603** | Wildenbruchstraße 27

Masoumeh Shokri-Helten  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **66002506** | Münsterstraße 121

Masoumeh Shokri-Helten  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 11:15 – 12:45 Uhr  
SDF **66002505** | Münsterstraße 121

Birgit Pfau  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66002702** | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
SDF **66002701** | Gerricusstraße 14

Birgit Pfau  
10x 2 Ustd. | EUR 78,00  
**Mi 22.04.2020** | 20:00 – 21:30 Uhr  
SDF **66002703** | 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  
11x 2 Ustd. | EUR 85,00  
**Mo 13.01.2020** | 20:00 – 21:30 Uhr  
SDF **66001601** | Schorlemerstraße 99

Katharina Bauch  
9x 2 Ustd. | EUR 70,00  
**Mo 20.04.2020** | 20:00 – 21:30 Uhr  
SDF **66002601** | Schorlemerstraße 99

### Yoga mit dem Theraband

#### Kleines Band, große Wirkung

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 fördert durch die zusätzliche Dehnung insbesondere die Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Masoumeh Shokri-Helten  
12x 2 Ustd. | EUR 96,00  
**Mi 08.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **66001413** | Gerresheimer Straße 90

Masoumeh Shokri-Helten  
10x 2 Ustd. | EUR 80,00  
**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
SDF **66002413** | Gerresheimer Straße 90

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

### 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. Yin Yoga ist eine perfekte Ergänzung zu den eher fordernden klassischen Yogarichtungen und geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Heike Christmann  
12x 1 Zstd. | EUR 63,00  
**Mi 08.01.2020** | 20:00 – 21:00 Uhr  
SDF **66001408** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann  
10x 1 Zstd. | EUR 53,00  
**Mi 22.04.2020** | 20:00 – 21:00 Uhr  
SDF **66002408** | Gerresheimer Straße 90

### Yoga für Senioren

**Mit speziellen Übungen fit bis ins hohe Alter**

Yoga hält oder macht die Muskulatur fit, in jedem Alter. Sanfte, den Bedürfnissen angepasste Yogahaltungen fördern Muskelkraft, Flexibilität, Koordination und Gleichgewicht. Atem- und Entspannungsübungen geben Energie und Wohlbefinden. In diesem Kurs wechseln sich körperliche Übungen mit Entspannungsphasen ab. Bei körperlichen Einschränkungen, kann bei Bedarf auch auf dem Hocker sitzend trainiert werden.

Genießen Sie ebenso die Entspannung und Meditation, die zum Yoga dazu gehören.

Gabriele Engelhardt  
10x 2 Ustd. | EUR 78,00  
**Mi 29.01.2020** | 10:30 – 12:00 Uhr  
SDF **66001401** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 10:30 – 12:00 Uhr  
SDF **66002401** | 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. Die Teilnehmer erlernen leichte, jederzeit anwendbare Lach-Übungen, 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. Spielerisch wird die Kreativität und Kontaktbereitschaft gefördert. In diesem Seminar spüren Sie ganz intensiv, wie gut es sich anfühlt, längere Zeit herzhaft und befreiend zu lachen. Danach steht Ihnen künftig für einen gesunden und fröhlichen Alltag nichts mehr im Wege.

Gisela Dombrowsky  
1x 8 Ustd. | EUR 33,00  
**So 26.04.2020** | 10:00 – 16:30 Uhr  
SDF **66002461** | Gerresheimer Straße 90

### Business-Yoga

#### Einführung

In dieser Veranstaltung lernen Sie Yogaübungen kennen, die sich in jeden Büroalltag integrieren lassen. Schon durch sehr kurze Übungen werden Körper und Geist gesammelt und gestärkt. Ihre Konzentration steigt, Fehlhaltungen werden vorgebeugt und Sie gewinnen neue Energie. So gehen Sie gestärkt und frisch aus einer kurzen Auszeit.

Suzanne Heppner  
1x 3 Ustd. | EUR 16,00  
**Sa 21.03.2020** | 11:00 – 13:15 Uhr  
SDF **66001466** | Gerresheimer Straße 90

### Yoga für den Beckenboden – Entspannung im Alltag für Frauen

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

Voraussetzung: keine Yogavorkenntnisse erforderlich

Suzanne Heppner  
1x 4 Ustd. | EUR 22,00  
**Sa 07.03.2020** | 14:00 – 17:00 Uhr  
SDF **66001455** | 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 wohltuende Weise ab und steigern damit auch noch Ihre eigene Beweglichkeit.

#### Vorkenntnisse – Kursstart: Januar

Heike Kreter  
12x 1 Zstd. | EUR 84,00  
**Di 07.01.2020** | 18:30 – 19:30 Uhr  
SDF **66001002** | Gerresheimer Straße 90  
**Di 07.01.2020** | 19:30 – 20:30 Uhr  
SDF **66001003** | Gerresheimer Straße 90

Stefan Lindecke  
12x 1 Zstd. | EUR 84,00  
**Di 07.01.2020** | 20:00 – 21:00 Uhr  
SDF **66001004** | Jülicher Straße 29

Wera Peter  
11x 1 Zstd. | EUR 77,00  
**Do 09.01.2020** | 19:40 – 20:40 Uhr  
SDF **66001006** | Gerresheimer Straße 90

#### Vorkenntnisse – Kursstart: April

Heike Kreter  
8x 1 Zstd. | EUR 56,00  
**Di 21.04.2020** | 18:30 – 19:30 Uhr  
SDF **66002002** | Gerresheimer Straße 90  
**Di 21.04.2020** | 19:30 – 20:30 Uhr  
SDF **66002003** | Gerresheimer Straße 90

Stefan Lindecke  
8x 1 Zstd. | EUR 56,00  
**Di 21.04.2020** | 20:00 – 21:00 Uhr  
SDF **66002004** | Jülicher Straße 29

Wera Peter  
7x 1 Zstd. | EUR 49,00  
**Do 23.04.2020** | 19:40 – 20:40 Uhr  
SDF **66002006** | Gerresheimer Straße 90

#### Fortgeschrittene – Kursstart: Januar

Heike Kreter  
11x 1 Zstd. | EUR 77,00  
**Do 09.01.2020** | 17:30 – 18:30 Uhr  
SDF **66001005** | Gerresheimer Straße 90

12x 1 Zstd. | EUR 84,00  
**Fr 10.01.2020** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66001007** | Gerresheimer Straße 90

**Fr 10.01.2020** | 10:30 – 11:30 Uhr  
SDF **66001008** | Gerresheimer Straße 90

#### Fortgeschrittene – Kursstart: April

Heike Kreter  
7x 1 Zstd. | EUR 49,00  
**Do 23.04.2020** | 17:30 – 18:30 Uhr  
SDF **66002005** | Gerresheimer Straße 90

8x 1 Zstd. | EUR 56,00  
**Fr 24.04.2020** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66002007** | Gerresheimer Straße 90

**Fr 24.04.2020** | 10:30 – 11:30 Uhr  
SDF **66002008** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Frauen – Vorkenntnisse – Kursstart: Januar

Heike Waschler  
12x 1 Zstd. | EUR 84,00  
**Di 07.01.2020** | 14:00 – 15:00 Uhr  
SDF **66001010** | Im Grund 78-80  
**Di 07.01.2020** | 15:00 – 16:00 Uhr  
SDF **66001011** | Im Grund 78-80

#### Vorkenntnisse – Kursstart: Januar

Heike Waschler  
8x 1 Zstd. | EUR 56,00  
**Di 21.04.2020** | 14:00 – 15:00 Uhr  
SDF **66002010** | Im Grund 78-80  
**Di 21.04.2020** | 15:00 – 16:00 Uhr  
SDF **66002011** | Im Grund 78-80

#### Faszien-Pilates-Training

##### Vorkenntnisse

Erfahren Sie ein vollkommen neues Körper- und Bewegungsverständnis! Faszien sind ein körperweites Bindegewebenetzwerk. Sie 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. Pilates Kenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht zwingend erforderlich.

Karin Loch  
12x 75 Min | EUR 102,00  
**Di 07.01.2020** | 18:00 – 19:15 Uhr  
SDF **66001020** | Münsterstraße 121

**Di 07.01.2020** | 19:15 – 20:30 Uhr  
SDF **66001021** | Münsterstraße 121

Karin Loch  
8x 75 Min | EUR 68,00  
**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:15 Uhr  
SDF **66002020** | Münsterstraße 121

**Di 21.04.2020** | 19:15 – 20:30 Uhr  
SDF **66002021** | 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

12x 1 Zstd. | EUR 48,00

**Mi 08.01.2020** | 17:30 – 18:30 Uhr  
SDF **66001992** | Rather Kreuzweg 43

**Mi 08.01.2020** | 18:45 – 19:45 Uhr  
SDF **66001993** | Rather Kreuzweg 43

Patricia Wieroszewsky

7x 1 Zstd. | EUR 28,00

**Mi 13.05.2020** | 17:30 – 18:30 Uhr  
SDF **66002992** | Rather Kreuzweg 43

**Mi 13.05.2020** | 18:45 – 19:45 Uhr  
SDF **66002993** | Rather Kreuzweg 43

**▪ Body Fit****Body Fit**

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

**Kursstart: Januar**

Wera Peter

10x 1 Zstd. | EUR 70,00

**Mo 13.01.2020** | 09:00 – 10:00 Uhr  
SDF **66001025** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami

10x 1 Zstd. | EUR 70,00

**Mo 13.01.2020** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66001027** | Münsterstraße 121

Heike Waschler

12x 1 Zstd. | EUR 84,00

**Mi 08.01.2020** | 18:45 – 19:45 Uhr  
SDF **66001031** | Münsterstraße 121

Wera Peter

11x 1 Zstd. | EUR 77,00

**Do 09.01.2020** | 18:35 – 19:35 Uhr  
SDF **66001032** | Gerresheimer Straße 90

**Kursstart: April**

Wera Peter

8x 1 Zstd. | EUR 56,00

**Mo 20.04.2020** | 09:00 – 10:00 Uhr  
SDF **66002025** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami

8x 1 Zstd. | EUR 56,00

**Mo 20.04.2020** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66002027** | Münsterstraße 121

Heike Waschler

9x 1 Zstd. | EUR 63,00

**Mi 22.04.2020** | 18:45 – 19:45 Uhr  
SDF **66002031** | Münsterstraße 121

Wera Peter

7x 1 Zstd. | EUR 49,00

**Do 23.04.2020** | 18:35 – 19:35 Uhr  
SDF **66002032** | Gerresheimer Straße 90

**Für Frauen**

Gabriele Franke

10x 1 Zstd. | EUR 70,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66001028** | Fleher Straße 213

8x 1 Zstd. | EUR 56,00

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66002028** | Fleher Straße 213

**Für Frauen ab 50 – Kursstart: Januar**

Abbas Tahami

10x 1 Zstd. | EUR 65,00

**Mo 13.01.2020** | 18:30 – 19:30 Uhr  
SDF **66001029** | Lennéstraße 5

Wera Peter

12x 1 Zstd. | EUR 84,00

**Mi 08.01.2020** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66001033** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 08.01.2020** | 17:00 – 18:00 Uhr  
SDF **66001030** | Benderstraße 78

**Für Frauen ab 50 – Kursstart: April**

Abbas Taham

8x 1 Zstd. | EUR 52,00

**Mo 20.04.2020** | 18:30 – 19:30 Uhr  
SDF **66002029** | Lennéstraße 5

Wera Peter

9x 1 Zstd. | EUR 63,00

**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66002033** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 17:00 – 18:00 Uhr  
SDF **66002030** | Benderstraße 78

## Body Fit & Relax

### Für Frauen

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

Dagmar Mompean

12x 2 Ustd. | EUR 102,00

**Mi 08.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66001036** | Lennéstraße 5

**Mi 08.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr

SDF **66001037** | Lennéstraße 5

Dagmar Mompean

9x 2 Ustd. | EUR 76,50

**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66002036** | Lennéstraße 5

**Mi 22.04.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr

SDF **66002037** | Lennéstraße 5



## ▪ Body-Styling

### Body-Styling

#### Vorkenntnisse

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).

#### Kursstart: Januar

Karl-Heinz Dalheimer

12x 2 Ustd. | EUR 108,00

**Mi 08.01.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr

SDF **66001045** | Jülicher Straße 29

Karl-Heinz Dalheimer

10x 1 Zstd. | EUR 70,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **66001042** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 13.01.2020** | 19:15 – 20:15 Uhr

SDF **66001043** | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler

12x 2 Ustd. | EUR 108,00

**Mi 08.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66001047** | Münsterstraße 121

Marion Kröll

11x 2 Ustd. | EUR 99,00

**Do 09.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66001048** | Gerresheimer Straße 90

Miguel Wald

12x 2 Ustd. | EUR 108,00

**Sa 11.01.2020** | 10:30 – 12:00 Uhr

SDF **66001050** | Gerresheimer Straße 90

#### Kursstart: April

Karl-Heinz Dalheimer

9x 2 Ustd. | EUR 81,00

**Mi 22.04.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr

SDF **66002045** | Jülicher Straße 29

Karl-Heinz Dalheimer

8x 1 Zstd. | EUR 56,00

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **66002042** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 20.04.2020** | 19:15 – 20:15 Uhr

SDF **66002043** | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler

9x 2 Ustd. | EUR 81,00

**Mi 22.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66002047** | Münsterstraße 121

Marion Kröll

7x 2 Ustd. | EUR 63,00

**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66002048** | Gerresheimer Straße 90

Miguel Wald

9x 2 Ustd. | EUR 81,00

**Sa 25.04.2020** | 10:30 – 12:00 Uhr

SDF **66002050** | 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

Abbas Tahami  
12x 2 Ustd. | EUR 108,00  
**Mi 08.01.2020** | 19:15 – 20:45 Uhr  
SDF **66001069** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Schmitz  
12x 2 Ustd. | EUR 108,00  
**Mi 08.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66001068** | Graf-Recke-Straße 94

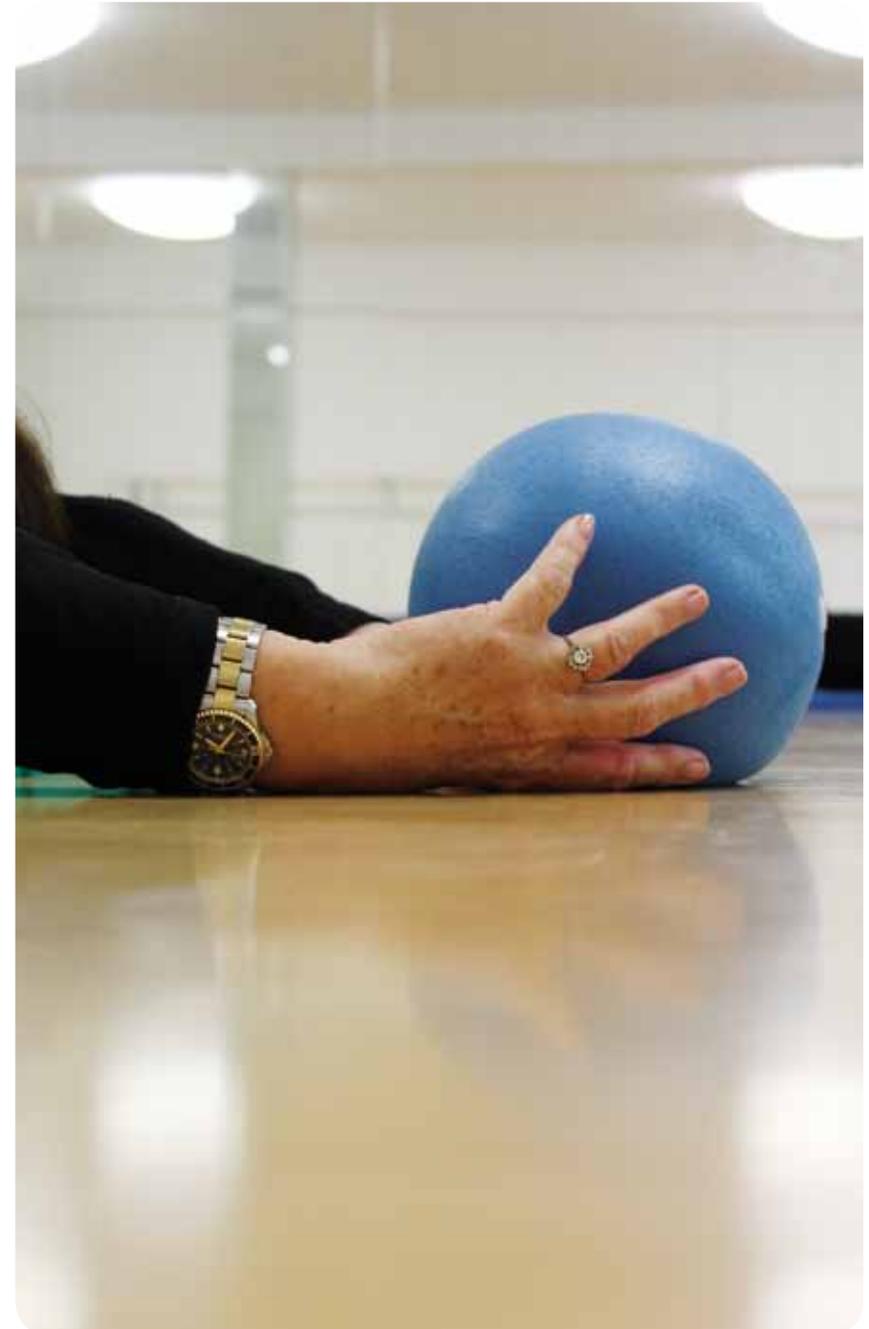
Abbas Tahami  
11x 2 Ustd. | EUR 99,00  
**Do 09.01.2020** | 18:30 – 20:00 Uhr  
SDF **66001067** | Münsterstraße 121

#### Kursstart: April

Abbas Tahami  
9x 2 Ustd. | EUR 81,00  
**Mi 22.04.2020** | 19:15 – 20:45 Uhr  
SDF **66002069** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Schmitz  
9x 2 Ustd. | EUR 81,00  
**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
SDF **66002068** | Graf-Recke-Straße 94

Abbas Tahami  
7x 2 Ustd. | EUR 63,00  
**Do 23.04.2020** | 18:30 – 20:00 Uhr  
SDF **66002067** | Münsterstraße 121



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

## ▪ Gymnastik ab 50

### Aktiv und Vital bis ins Alter

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

Schwerpunkte sind das Erlernen wirbelsäulengerechten Verhaltens sowie Übungen zur Stabilisierung der Geschicklichkeit und des Gleichgewichts, die Sie auch außerhalb des Kurses in Ihren Alltag einbauen können. Außerdem stehen Dehn- und Entspannungselemente zum Stundenausklang auf dem Programm.

Damit fördern Sie Fitness, Beweglichkeit und persönliches Wohlbefinden. Natürlich kommt auch der Spaß an der gemeinsamen Bewegung in einer Gruppe nicht zu kurz.

#### Für Frauen – Kursstart: Januar

Andrea Lierenfeld  
10x 1 Ustd. | EUR 55,00  
**Mo 13.01.2020** | 09:30 – 10:15 Uhr  
SDF **66001101** | Gerresheimer Straße 90

Anja Ockler-Witzke  
10x 1 Ustd. | EUR 55,00  
**Mo 13.01.2020** | 10:00 – 10:45 Uhr  
SDF **66001102** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 13.01.2020** | 10:45 – 11:30 Uhr  
SDF **66001103** | Gerresheimer Straße 90

Anja Ockler-Witzke  
12x 1 Ustd. | EUR 60,00  
**Di 07.01.2020** | 10:00 – 10:45 Uhr  
SDF **66001104** | Kürtenstraße 160

**Di 07.01.2020** | 10:45 – 11:30 Uhr  
SDF **66001105** | Kürtenstraße 160

Andrea Lierenfeld  
12x 1 Ustd. | EUR 60,00  
**Di 07.01.2020** | 10:00 – 10:45 Uhr  
SDF **66001106** | Suitbertusplatz 2

**Di 07.01.2020** | 10:45 – 11:30 Uhr  
SDF **66001107** | Suitbertusplatz 2

Abbas Tahami  
12x 1 Ustd. | EUR 66,00  
**Mi 08.01.2020** | 18:15 – 19:00 Uhr  
SDF **66001110** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
11x 1 Ustd. | EUR 66,00  
**Do 09.01.2020** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66001111** | Rochusmarkt 6

**Do 09.01.2020** | 10:30 – 11:30 Uhr  
SDF **66001112** | Rochusmarkt 6

#### Für Frauen – Kursstart: April

Andrea Lierenfeld  
8x 1 Ustd. | EUR 44,00  
**Mo 20.04.2020** | 09:30 – 10:15 Uhr  
SDF **66002101** | Gerresheimer Straße 90

Anja Ockler-Witzke  
8x 1 Ustd. | EUR 44,00  
**Mo 20.04.2020** | 10:00 – 10:45 Uhr  
SDF **66002102** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 20.04.2020** | 10:45 – 11:30 Uhr  
SDF **66002103** | Gerresheimer Straße 90

Anja Ockler-Witzke  
8x 1 Ustd. | EUR 40,00  
**Di 21.04.2020** | 10:00 – 10:45 Uhr  
SDF **66002104** | Kürtenstraße 160

**Di 21.04.2020** | 10:45 – 11:30 Uhr  
SDF **66002105** | Kürtenstraße 160

Andrea Lierenfeld  
8x 1 Ustd. | EUR 40,00  
**Di 21.04.2020** | 10:00 – 10:45 Uhr  
SDF **66002106** | Suitbertusplatz 2

**Di 21.04.2020** | 10:45 – 11:30 Uhr  
SDF **66002107** | Suitbertusplatz 2

Abbas Tahami  
9x 1 Ustd. | EUR 49,50  
**Mi 22.04.2020** | 18:15 – 19:00 Uhr  
SDF **66002110** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld  
7x 1 Ustd. | EUR 42,00  
**Do 23.04.2020** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66002111** | Rochusmarkt 6

**Do 23.04.2020** | 10:30 – 11:30 Uhr  
SDF **66002112** | Rochusmarkt 6

#### Für Frauen und Männer – Kursstart: Januar

Andrea Lierenfeld  
10x 1 Ustd. | EUR 55,00  
**Mo 13.01.2020** | 10:30 – 11:15 Uhr  
SDF **66001125** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Feldmann  
12x 1 Ustd. | EUR 60,00  
**Mi 08.01.2020** | 09:30 – 10:15 Uhr  
SDF **66001127** | Graf-Engelbert-Straße 47

Heike Kreter  
12x 1 Ustd. | EUR 66,00  
**Mi 08.01.2020** | 10:15 – 11:00 Uhr  
SDF **66001126** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Frauen und Männer – Kursstart: April

Andrea Lierenfeld  
8x 1 Ustd. | EUR 44,00  
**Mo 20.04.2020** | 10:30 – 11:15 Uhr  
SDF **66002125** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Feldmann  
9x 1 Ustd. | EUR 45,00  
**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 10:15 Uhr  
SDF **66002127** | Graf-Engelbert-Straße 47

Heike Kreter  
9x 1 Ustd. | EUR 49,50  
**Mi 22.04.2020** | 10:15 – 11:00 Uhr  
SDF **66002126** | 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.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung

Ralph Gasper  
11x 1 Zstd. | EUR 77,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:30 – 20:30 Uhr  
SDF **66001201** | Gerricusstraße 14

Susanne Tönneßen  
13x 1 Zstd. | EUR 91,00  
**Di 07.01.2020** | 17:30 – 18:30 Uhr  
SDF **66001202** | Gerresheimer Straße 90

Ralph Gasper  
9x 1 Zstd. | EUR 63,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:30 – 20:30 Uhr  
SDF **66002201** | Gerricusstraße 14

Susanne Tönneßen  
10 x 1 Zstd. | EUR 70,00  
**Di 21.04.2020** | 17:30 – 18:30 Uhr  
SDF **66002202** | 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.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung

#### Kursstart: Januar

Claudia Kammerichs  
11x 1 Zstd. | EUR 77,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:00 – 20:00 Uhr  
SDF **66001214** | Gerresheimer Straße 90

Romy Maksimovic  
13x 1 Zstd. | EUR 91,00  
**Di 07.01.2020** | 09:15 – 10:15 Uhr  
SDF **66001210** | Garather Straße 16

**Di 07.01.2020** | 10:15 – 11:15 Uhr  
SDF **66001211** | Garather Straße 16

Romy Maksimovic  
12x 1 Ustd. | EUR 66,00  
**Mi 08.01.2020** | 08:30 – 09:15 Uhr  
SDF **66001212** | Graf-Engelbert-Straße 47

Andrea Lierenfeld  
12x 1 Zstd. | EUR 84,00  
**Do 09.01.2020** | 16:00 – 17:00 Uhr  
SDF **66001215** | Katharinenstraße 28

Claudia Kammerichs  
11x 1 Zstd. | EUR 77,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66001213** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ 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.

#### Für Frauen

Dagmar Mompean  
12x 1 Zstd. | EUR 84,00  
**Mi 08.01.2020** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66001076** | Münsterstraße 121

**Mi 08.01.2020** | 10:30 – 11:30 Uhr  
SDF **66001077** | Münsterstraße 121

Dagmar Mompean  
9x 1 Zstd. | EUR 63,00  
**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 10:30 Uhr  
SDF **66002076** | Münsterstraße 121

**Mi 22.04.2020** | 10:30 – 11:30 Uhr  
SDF **66002077** | Münsterstraße 121

### Elternkurs Rückenfit

Nathalie Napiorkowski  
8x 1 Zstd. | EUR 20,00  
**Mi 22.01.2020** | 16:00 – 17:00 Uhr  
SDF **66001222** | Auf der Reide 2

**Mi 22.04.2020** | 16:00 – 17:00 Uhr  
SDF **66002222** | Auf der Reide 2

#### Kursstart: April

Claudia Kammerichs  
9x 1 Zstd. | EUR 63,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66002213** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Kammerichs  
9x 1 Zstd. | EUR 63,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:00 – 20:00 Uhr  
SDF **66002214** | Gerresheimer Straße 90

Romy Maksimovic  
9x 1 Zstd. | EUR 63,00  
**Di 21.04.2020** | 09:15 – 10:15 Uhr  
SDF **66002210** | Garather Straße 16

**Di 21.04.2020** | 10:15 – 11:15 Uhr  
SDF **66002211** | Garather Straße 16

Romy Maksimovic  
9x 1 Ustd. | EUR 49,50  
**Mi 22.04.2020** | 08:30 – 09:15 Uhr  
SDF **66002212** | Graf-Engelbert-Straße 47

Andrea Lierenfeld  
8x 1 Zstd. | EUR 56,00  
**Do 23.04.2020** | 16:00 – 17:00 Uhr  
SDF **66002215** | Katharinenstraße 28

## 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, die Sie auch außerhalb des Kurses in Ihren Alltag einbauen können. Außerdem stehen Dehn- und Entspannungselemente zum Stundenausklang auf dem Programm. Damit fördern Sie effektiv und nachhaltig Fitness, Beweglichkeit und persönliches Wohlbefinden.

### Für Frauen – Kursstart: Januar

Gabriele Franke  
10x 1 Ustd. | EUR 55,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
SDF **66001080** | Fleher Straße 213

**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 20:30 Uhr  
SDF **66001081** | Fleher Straße 213

Abbas Tahami  
10x 1 Zstd. | EUR 65,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 20:45 Uhr  
SDF **66001084** | Lennéstraße 5

Beate Roßkamp  
12x 1 Zstd. | EUR 84,00  
**Di 07.01.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66001086** | Fleher Straße 213

**Di 07.01.2020** | 19:00 – 20:00 Uhr  
SDF **66001087** | Fleher Straße 213

Heike Waschler  
12x 1 Zstd. | EUR 84,00  
**Di 07.01.2020** | 18:30 – 19:30 Uhr  
SDF **66001085** | Bongardstraße 9

Heike Kreter  
12x 1 Ustd. | EUR 66,00  
**Mi 08.01.2020** | 09:30 – 10:15 Uhr  
SDF **66001082** | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler  
11x 1 Ustd. | EUR 60,50  
**Do 09.01.2020** | 10:15 – 11:00 Uhr  
SDF **66001083** | Gerresheimer Straße 90

### Für Frauen – Kursstart: April

Gabriele Franke  
8x 1 Ustd. | EUR 44,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
SDF **66002080** | Fleher Straße 213

**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 20:30 Uhr  
SDF **66002081** | Fleher Straße 213

Abbas Tahami  
8x 1 Zstd. | EUR 52,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 20:45 Uhr  
SDF **66002084** | Lennéstraße 5

Beate Roßkamp  
8x 1 Zstd. | EUR 56,00  
**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66002086** | Fleher Straße 213

**Di 21.04.2020** | 19:00 – 20:00 Uhr  
SDF **66002087** | Fleher Straße 213

Heike Waschler  
8x 1 Zstd. | EUR 56,00  
**Di 21.04.2020** | 18:30 – 19:30 Uhr  
SDF **66002085** | Bongardstraße 9

Heike Kreter  
9x 1 Ustd. | EUR 49,50  
**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 10:15 Uhr  
SDF **66002082** | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler  
7x 1 Ustd. | EUR 38,50  
**Do 23.04.2020** | 10:15 – 11:00 Uhr  
SDF **66002083** | Gerresheimer Straße 90

### Für Frauen und Männer – Kursstart: Januar

Andrea Lierenfeld  
10x 1 Ustd. | EUR 55,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 18:45 Uhr  
SDF **66001096** | Kronprinzenstraße 107

**Mo 13.01.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
SDF **66001097** | Kronprinzenstraße 107

Beate Roßkamp  
12x 1 Ustd. | EUR 66,00  
**Di 07.01.2020** | 20:15 – 21:00 Uhr  
SDF **66001098** | Suitbertusstraße 15

### Für Frauen und Männer – Kursstart: April

Andrea Lierenfeld  
8x 1 Ustd. | EUR 44,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 18:45 Uhr  
SDF **66002096** | Kronprinzenstraße 107

8x 1 Ustd. | EUR 44,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
SDF **66002097** | Kronprinzenstraße 107

Beate Roßkamp  
8x 1 Ustd. | EUR 44,00  
**Di 21.04.2020** | 20:15 – 21:00 Uhr  
SDF **66002098** | Suitbertusstraße 15

### Yoga Fitness im Rather Familienzentrum

Beim Yoga Fitness wird das fernöstliche Harmoniebedürfnis mit der westlichen Dynamik verbunden, es orientiert sich am klassischen Hatha Yoga unter Berücksichtigung moderner Sportmedizin. Regelmäßiges Training hilft gegen Stress, es verbessert die Haltung, macht widerstandsfähiger, hilft gegen Rückenschmerzen und unterstützt Fettreduktion und Muskelaufbau.

Patricia Wieroszewsky  
12x 1 Ztd. | EUR 48,00

**Di 07.01.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66001990** | Rather Kreuzweg 43

7x 1 Zstd. | EUR 28,00

**Di 12.05.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66002990** | Rather Kreuzweg 43

### FLEXI-BAR®

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. Es findet eine Verbesserung der Haltung und des Bindegewebes statt, steigert die Fettverbrennung und die Konzentrationsfähigkeit.

Patricia Wieroszewsky  
12x 1 Ustd. | EUR 48,00

**Di 07.01.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
SDF **66001991** | Rather Kreuzweg 43

7x 1 Ustd. | EUR 28,00

**Di 12.05.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
SDF **66002991** | Rather Kreuzweg 43

### Mütterkurs: Gymnastik durch das Jahr

Martina Hausen

23x 1 Zstd. | EUR 115,00

**Di 07.01.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr  
SDF **66001994** | Rather Kreuzweg 43

### Ski Fit – Muskelaufbautraining zur Unfallprävention

Treiben Sie Wintersport? Dann ist es wichtig, dass Sie sich rechtzeitig gezielt darauf vorbereiten! Am besten mit einem sportlichen Training, das Ihnen dabei hilft, typische Bewegungsabläufe zu üben sowie Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu verbessern.

Heike Waschler

5x 2 Ustd. | EUR 55,00

**Sa 11.01.2020** | 12:15 – 13:45 Uhr  
SDF **66001062** | Gerresheimer Straße 90

### Rad und Kultur – ein belebender Tag für Körper und Geist

Mit dem Fahrrad erkunden wir die Kulturmropole Essen. Die Strecke führt am Hardenbergufer des Baldeneysees entlang nach Essen-Kupferdreh. Von dort aus geht es durch die Ruhrauen zum Museum Folkwang, wo ein Besuch der Dauerausstellung mit Meisterwerken vorwiegend des 19. und 20. Jahrhunderts ansteht (Eintritt frei).

Als nächster Punkt folgt der gotische Bau des Essener Münsters mit Kreuzgang und Goldener Madonna. Anschließend führt die Strecke zum weitläufigen Gelände des Weltkulturerbes Zeche Zollverein. Nach einer Pause mit Imbiss (mitgebrachte Brote oder lokale Gastronomie) geht es über die Mustersiedlung der Gartenstadt Margarethenhöhe zurück zum Baldeneysee.

Strecke: ca. 55 km, überwiegend flach, jedoch auch einige Anstiege.

Erforderlich: verkehrstüchtiges eigenes Rad oder E-Bike; geeignete, wetterfeste Kleidung (Regenschutz); gute Kondition; gute Laune und die Bereitschaft, sich auf ein ganz besonderes Erlebnis einzulassen.

Christian Presser

1x 10 Ustd. | EUR 20,00

**So 14.06.2020** | 10:00 – 18:00 Uhr  
SDF 66002065 | Treffpunkt: Regattaturm  
am Essener Baldeneysee, eigene Anreise



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

Regina van Cuijck

12x 1 Zstd. | EUR 90,00

**Di 07.01.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **94U01001** | Gerresheimer Straße 90

**Di 07.01.2020** | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **94U01002** | Gerresheimer Straße 90

Regina van Cuijck

8x 1 Zstd. | EUR 60,00

**Di 21.04.2020** | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **94U02002** | Gerresheimer Straße 90

**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **94U02001** | Gerresheimer Straße 90

#### Elternkurs Zumba®

Nathalie Napiorkowski

8x 1 Zstd. | EUR 20,00

**Mo 20.01.2020** | 16:00 – 17:00 Uhr

SDF **66001220** | Auf der Reide 2

Nadja Mingal

12x 1 Ustd. | EUR 90,00

**Di 14.01.2020** | 19:30 – 20:15 Uhr

SDF **66001224** | Sternwartstraße 65

Nadja Mingal

12x 1 Zstd. | EUR 90,00

**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **66001225** | In der Hött 12

**Mi 15.01.2020** | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **66001226** | In der Hött 12

Nathalie Napiorkowski

8x 1 Zstd. | EUR 20,00

**Mo 20.04.2020** | 16:00 – 17:00 Uhr

SDF **66002220** | Auf der Reide 2

Nadja Mingal

9x 1 Ustd. | EUR 68,00

**Di 21.04.2020** | 19:30 – 20:15 Uhr

SDF **66002224** | Sternwartstraße 65

Nadja Mingal

9x 1 Zstd. | EUR 68,00

**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **66002225** | In der Hött 12

**Mi 22.04.2020** | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **66002226** | In der Hött 12

### Piloxing® – Ganzkörpertraining mit tänzerischen Elementen

In einem Fitness-Programm aus Pilates, Boxen und Tanz vereinen sich effektive Übungen zu einem Intervalltraining. Die Schwachstellen des Körpers werden dabei geformt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt, Fett verbrannt und Muskeln aufgebaut. Stretching verbessert zusätzlich die Flexibilität.

Hinweis: Piloxing® wird ohne Schuhe (barfuss) ausgeführt.

5x 2 Ustd. | EUR 50,00

**Sa 18.01.2020** | 14:00 – 15:30 Uhr

SDF **66001055** | Gerresheimer Straße 90

**Sa 02.05.2020** | 14:00 – 15:30 Uhr

SDF **66002055** | Gerresheimer Straße 90

#### Elternkurs: Piloxing®

Nathalie Napiorkowski

11x 1 Zstd. | Gebühr auf Anfrage

**Do 16.01.2020** | 18:30 – 19:30 Uhr

SDF **66001228** | Itterstraße 20

Nathalie Napiorkowski

8x 1 Zstd. | EUR 20,00

**Mo 20.01.2020** | 17:00 – 18:00 Uhr

SDF **66001221** | Auf der Reide 2

**Mo 20.04.2020** | 17:00 – 18:00 Uhr

SDF **66002221** | Auf der Reide 2

### 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.

4x 2 Ustd. | EUR 40,00

**Sa 29.02.2020** | 14:00 – 15:30 Uhr

SDF **66001057** | Gerresheimer Straße 90

**Sa 06.06.2020** | 14:00 – 15:30 Uhr

SDF **66002057** | Gerresheimer Straße 90

### Forró – nach brasilianischen Rhythmen tanzen

Forró ist ein Musik- und Tanzstil aus dem Nordosten Brasiliens, der als Paartanz leicht zu erlernen ist und viel Spaß macht. Mit seinen fließenden Bewegungen und eingängigen Rhythmen kann Forró langsam oder schnell getanzt werden und lässt dabei viel Raum für Kreativität. Es gibt viele verschiedene Stile, Forró zu tanzen; in diesem Kurs wird Forró Pé de Serra vermittelt. Da die Tanzpartner regelmäßig gewechselt werden, ist eine Einzelanmeldung möglich.

11x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mi 15.01.2020** | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **94U01008** | Gerresheimer Straße 90

10x 2 Ustd. | EUR 100,00

**Mi 22.04.2020** | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **94U02008** | Gerresheimer Straße 90

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

### Samba-Rhythmen

#### Anfänger

Lernen Sie die Grundschr tte 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!

Nicole Lamers

1x 4 Ustd. | EUR 48,00

**Sa 28.03.2020** | 10:30 – 13:30 Uhr

SDF **94U01010** | Gerresheimer Straße 90

### Tango Argentino (Paare)

Nach argentinischer Tangomusik lernen Sie die verschiedenen kreativen Bewegungs- und Ausgestaltungsmöglichkeiten dieses Tanzes kennen.

Andreas Schwann

1x 4 Ustd. | EUR 40,00

**Sa 25.04.2020** | 14:00 – 17:00 Uhr

SDF **94U02023** | Gerresheimer Straße 90

### Workshop

#### für Paare und Einzelpersonen

Irina Hortin, Christoph Ronecker

1x 4 Ustd. | EUR 20,00

**Fr 14.02.2020** | 17:00 – 20:00 Uhr

SDF **66001230** | Torfbruchstra e 350

### Mit Kinderbetreuung

Irina Hortin, Christoph Ronecker

1x 4 Ustd. | EUR 20,00

**Sa 21.03.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66001231** | Burscheider Straße 22

### Disco-Fox (Paare)

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

Andreas Schwann

1x 4 Ustd. | EUR 40,00

**Sa 25.04.2020** | 10:30 – 13:30 Uhr

SDF **94U02020** | 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.

Andreas Schwann

1x 7 Ustd. | EUR 70,00

**Sa 04.04.2020** | 10:30 – 16:30 Uhr

SDF **94U01329** | Gerresheimer Straße 90



## ▪ Lehrschwimmen

### Lehrschwimmen Frauen

Helga Santer  
12x 1 Ustd. | EUR 102,00  
**Do 09.01.2020** | 16:45 – 17:30 Uhr  
SDF **66001300** | Am Massenberger  
Kamp 45

Helga Santer  
8x 1 Ustd. | EUR 68,00  
**Do 23.04.2020** | 16:45 – 17:30 Uhr  
SDF **66002300** | Am Massenberger  
Kamp 45

## ▪ Aquafitness / Wassergymnastik

### Aquafitness Frauen

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

#### Kursstart: Januar

Romy Maksimovic  
11x 1 Ustd. | EUR 93,50  
**Mo 13.01.2020** | 17:00 – 17:45 Uhr  
SDF **66001301** | Vennhauser Allee 167  
**Mo 13.01.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66001302** | Vennhauser Allee 167  
**Mo 13.01.2020** | 18:30 – 19:15 Uhr  
SDF **66001303** | Vennhauser Allee 167  
**Mo 13.01.2020** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66001304** | Vennhauser Allee 167  
**Mo 13.01.2020** | 20:00 – 20:45 Uhr  
SDF **66001305** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald  
11x 1 Ustd. | EUR 93,50  
**Mo 13.01.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66001306** | Wrangelstraße 40  
**Mo 13.01.2020** | 18:30 – 19:15 Uhr  
SDF **66001307** | Wrangelstraße 40  
**Mo 13.01.2020** | 20:00 – 20:45 Uhr  
SDF **66001318** | Wrangelstraße 40

Helga Santer  
13x 1 Ustd. | EUR 110,50  
**Mi 08.01.2020** | 18:30 – 19:15 Uhr  
SDF **66001308** | Wrangelstraße 40

Jürgen Gläser  
12x 1 Ustd. | EUR 102,00  
**Do 09.01.2020** | 17:00 – 17:45 Uhr  
SDF **66001310** | Sonnenstraße 10  
**Do 09.01.2020** | 18:30 – 19:15 Uhr  
SDF **66001311** | Sonnenstraße 10

#### Kursstart: April

Romy Maksimovic  
9x 1 Ustd. | EUR 76,50  
**Mo 20.04.2020** | 17:00 – 17:45 Uhr  
SDF **66002301** | Vennhauser Allee 167  
**Mo 20.04.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66002302** | Vennhauser Allee 167  
**Mo 20.04.2020** | 18:30 – 19:15 Uhr  
SDF **66002303** | Vennhauser Allee 167  
**Mo 20.04.2020** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66002304** | Vennhauser Allee 167  
**Mo 20.04.2020** | 20:00 – 20:45 Uhr  
SDF **66002305** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald  
9x 1 Ustd. | EUR 76,50  
**Mo 20.04.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66002306** | Wrangelstraße 40  
**Mo 20.04.2020** | 18:30 – 19:15 Uhr  
SDF **66002307** | Wrangelstraße 40  
**Mo 20.04.2020** | 20:00 – 20:45 Uhr  
SDF **66002318** | Wrangelstraße 40

Helga Santer  
10x 1 Ustd. | EUR 85,00  
**Mi 22.04.2020** | 18:30 – 19:15 Uhr  
SDF **66002308** | Wrangelstraße 40

Jürgen Gläser  
8x 1 Ustd. | EUR 68,00  
**Do 23.04.2020** | 17:00 – 17:45 Uhr  
SDF **66002310** | Sonnenstraße 10  
**Do 23.04.2020** | 18:30 – 19:15 Uhr  
SDF **66002311** | Sonnenstraße 10

#### Für Frauen und Männer

Helga Santer  
13x 1 Ustd. | EUR 110,50  
**Mi 08.01.2020** | 16:15 – 17:00 Uhr  
SDF **66001319** | Wrangelstraße 40  
**Mi 08.01.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
SDF **66001314** | Am Massenberger  
Kamp 45

Helga Santer  
10x 1 Ustd. | EUR 85,00  
**Mi 22.04.2020** | 16:15 – 17:00 Uhr  
SDF **66002319** | Wrangelstraße 40  
**Mi 22.04.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
SDF **66002314** | Am Massenberger  
Kamp 45

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

### Power-Aquafitness

Geboten wird ein gezieltes musikalisches 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 stetig ab.

Romy Maksimovic

12x 1 Ustd. | EUR 102,00

**Do 09.01.2020** | 19:45 – 20:30 Uhr  
SDF **66001325** | Am Massenberger  
Kamp 45

**Do 09.01.2020** | 20:00 – 20:45 Uhr  
SDF **66001320** | Gotenstraße 20

Romy Maksimovic

8x 1 Ustd. | EUR 68,00

**Do 23.04.2020** | 19:45 – 20:30 Uhr  
SDF **66002325** | Am Massenberger  
Kamp 45

**Do 23.04.2020** | 20:00 – 20:45 Uhr  
SDF **66002320** | 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 helfen dabei, gesundheitliche Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Bluthochdruck und Stress zu vermindern und körperliche Gesundheitsressourcen zu stärken.

Schwimmkenntnisse nicht erforderlich.

#### Kursstart: Januar

Romy Maksimovic

11x 1 Ustd. | EUR 93,50

**Mo 13.01.2020** | 16:15 – 17:00 Uhr  
SDF **66001335** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald

11x 1 Ustd. | EUR 93,50

**Mo 13.01.2020** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66001336** | Wrangelstraße 40

Birgit Brabender

13x 1 Ustd. | EUR 130,00

**Mi 08.01.2020** | 09:00 – 09:45 Uhr  
SDF **66001331** | Am Klosterhof 1

**Mi 08.01.2020** | 09:45 – 10:30 Uhr  
SDF **66001332** | Am Klosterhof 1

**Mi 08.01.2020** | 10:30 – 11:15 Uhr  
SDF **66001333** | Am Klosterhof 1

Romy Maksimovic

13x 1 Ustd. | EUR 110,50

**Mi 08.01.2020** | 16:30 – 17:15 Uhr  
SDF **66001338** | Am Massenberger  
Kamp 45

Ina Frericks

13x 1 Ustd. | EUR 110,50

**Mi 08.01.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
SDF **66001341** | Vennhauser Allee 167

**Mi 08.01.2020** | 19:45 – 20:30 Uhr  
SDF **66001342** | Vennhauser Allee 167

Helga Santer

13x 1 Ustd. | EUR 110,50

**Mi 08.01.2020** | 17:00 – 17:45 Uhr  
SDF **66001339** | Wrangelstraße 40

**Mi 08.01.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66001340** | Wrangelstraße 40

Helga Santer

12x 1 Ustd. | EUR 102,00

**Do 09.01.2020** | 17:30 – 18:15 Uhr  
SDF **66001345** | Am Massenberger  
Kamp 45

**Do 09.01.2020** | 18:15 – 19:00 Uhr  
SDF **66001346** | Am Massenberger  
Kamp 45

Birgit Brabender

12x 1 Ustd. | EUR 102,00

**Do 09.01.2020** | 15:30 – 16:15 Uhr  
SDF **66001347** | Gotenstraße 20

**Do 09.01.2020** | 16:15 – 17:00 Uhr  
SDF **66001348** | Gotenstraße 20

**Do 09.01.2020** | 17:00 – 17:45 Uhr  
SDF **66001349** | Gotenstraße 20

**Do 09.01.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66001350** | Gotenstraße 20

Jürgen Gläser

12x 1 Ustd. | EUR 102,00

**Do 09.01.2020** | 16:15 – 17:00 Uhr  
SDF **66001351** | Sonnenstraße 10

Ina Frericks

12x 1 Ustd. | EUR 102,00

**Do 09.01.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66001353** | Vennhauser Allee 167

Annette Duske

13x 1 Ustd. | EUR 110,50

**Fr 10.01.2020** | 15:30 – 16:15 Uhr  
SDF **66001354** | Vennhauser Allee 167

**Fr 10.01.2020** | 16:15 – 17:00 Uhr  
SDF **66001355** | Vennhauser Allee 167

**Kursstart: April**

Romy Maksimovic

9x 1 Ustd. | EUR 76,50

**Mo 20.04.2020** | 16:15 – 17:00 Uhr  
SDF **66002335** | Vennhauser Allee

Miguel Wald

9x 1 Ustd. | EUR 76,50

**Mo 20.04.2020** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66002336** | Wrangelstraße 40

Birgit Brabender

10x 1 Ustd. | EUR 100,00

**Mi 22.04.2020** | 09:00 – 09:45 Uhr  
SDF **66002331** | Am Klosterhof 1**Mi 22.04.2020** | 09:45 – 10:30 Uhr  
SDF **66002332** | Am Klosterhof 1**Mi 22.04.2020** | 10:30 – 11:15 Uhr  
SDF **66002333** | Am Klosterhof 1

Romy Maksimovic

10x 1 Ustd. | EUR 85,00

**Mi 22.04.2020** | 16:30 – 17:15 Uhr  
SDF **66002338** | Am Massenberger  
Kamp 45

Ina Frericks

10x 1 Ustd. | EUR 85,00

**Mi 22.04.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
SDF **66002341** | Vennhauser Allee 167**Mi 22.04.2020** | 19:45 – 20:30 Uhr  
SDF **66002342** | Vennhauser Allee 167

Helga Santer

10x 1 Ustd. | EUR 85,00

**Mi 22.04.2020** | 17:00 – 17:45 Uhr  
SDF **66002339** | Wrangelstraße 40**Mi 22.04.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66002340** | Wrangelstraße 40

Helga Santer

8x 1 Ustd. | EUR 68,00

**Do 23.04.2020** | 17:30 – 18:15 Uhr  
SDF **66002345** | Am Massenberger  
Kamp 45**Do 23.04.2020** | 18:15 – 19:00 Uhr  
SDF **66002346** | Am Massenberger  
Kamp 45

Birgit Brabender

8x 1 Ustd. | EUR 68,00

**Do 23.04.2020** | 15:30 – 16:15 Uhr  
SDF **66002347** | Gotenstraße 20**Do 23.04.2020** | 16:15 – 17:00 Uhr  
SDF **66002348** | Gotenstraße 20**Do 23.04.2020** | 17:00 – 17:45 Uhr  
SDF **66002349** | Gotenstraße 20**Do 23.04.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66002350** | Gotenstraße 20

Jürgen Gläser

8x 1 Ustd. | EUR 68,00

**Do 23.04.2020** | 16:15 – 17:00 Uhr  
SDF **66002351** | Sonnenstraße 10

Ina Frericks

8x 1 Ustd. | EUR 68,00

**Do 23.04.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66002353** | Vennhauser Allee 167

Annette Duske

9x 1 Ustd. | EUR 76,50

**Fr 24.04.2020** | 15:30 – 16:15 Uhr  
SDF **66002354** | Vennhauser Allee 167**Fr 24.04.2020** | 16:15 – 17:00 Uhr  
SDF **66002355** | Vennhauser Allee 167**Für Frauen und Männer –****Kursstart: Januar**

Schwimmkenntnisse nicht erforderlich.

Birgit Brabender

13x 1 Ustd. | EUR 130,00

**Mi 08.01.2020** | 08:15 – 09:00 Uhr  
SDF **66001330** | Am Klosterhof 1

Romy Maksimovic

13x 1 Ustd. | EUR 110,50

**Mi 08.01.2020** | 17:15 – 18:00 Uhr  
SDF **66001360** | Am Massenberger  
Kamp 45

Birgit Brabender

12x 1 Ustd. | EUR 102,00

**Do 09.01.2020** | 18:30 – 19:15 Uhr  
SDF **66001361** | Gotenstraße 20**Do 09.01.2020** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66001362** | Gotenstraße 20

Jürgen Gläser

12x 1 Ustd. | EUR 102,00

**Do 09.01.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66001363** | Sonnenstraße 10**Für Frauen und Männer –****Kursstart: April**

Schwimmkenntnisse nicht erforderlich.

Birgit Brabender

10x 1 Ustd. | EUR 100,00

**Mi 22.04.2020** | 08:15 – 09:00 Uhr  
SDF **66002330** | Am Klosterhof 1

Romy Maksimovic

10x 1 Ustd. | EUR 85,00

**Mi 22.04.2020** | 17:15 – 18:00 Uhr  
SDF **66002360** | Am Massenberger  
Kamp 45

Birgit Brabender

8x 1 Ustd. | EUR 68,00

**Do 23.04.2020** | 18:30 – 19:15 Uhr  
SDF **66002361** | Gotenstraße 20**Do 23.04.2020** | 19:15 – 20:00 Uhr  
SDF **66002362** | Gotenstraße 20

Jürgen Gläser

8x 1 Ustd. | EUR 68,00

**Do 23.04.2020** | 17:45 – 18:30 Uhr  
SDF **66002363** | Sonnenstraße 10



## Übersicht

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Persönlichkeitsbildung .....         | 122 |
| Philosophie und Existenzfragen ..... | 122 |
| Religion und Spiritualität .....     | 123 |
| • Interreligiöser Dialog .....       | 125 |

Besondere  
Kursempfehlung

„Anders(wo) trauern ...“

ab 11. März 2020  
Seite 124

## Persönlichkeitsbildung

### „Die Farben des Lebens“

#### Seminar zur Persönlichkeitsbildung

Inspiziert durch die symbolische Bedeutung der Farben begeben wir uns auf eine Reise durch unsere eigene Persönlichkeit und unser Leben.

In Kooperation: Kfd St. Maria  
in den Benden

Cilly Höfig-Küpper | EUR 140,00

**Fr 05.06.2020**

**Sa 06.06.2020**

**So 07.06.2020**

BDF **74000001** | Haus Marienhof,  
Königswinterer  
Straße 414,  
53639 Königswinter

## Philosophie und Existenzfragen

### Wine & Wisdom – Religionsphilosophische Gespräche in Oberkassel

Es ist an der Zeit, über Gott und die Welt zu sprechen und den großen Fragen nach dem Sinn, dem Leben, der Endlichkeit und dem Menschen auf den Grund zu gehen. Anknüpfend an die Tradition des literarisch-philosophischen Salons wollen wir dies in einer geselligen und angenehmen Atmosphäre bei einem guten Glas Wein tun.

Der Teilnehmerbeitrag schließt die Kosten für zwei ausgewählte Weine, die einführend kurz vorgestellt werden, sowie Knabergebäck und Mineralwasser mit ein.

#### Wer oder was ist Gott?

##### Vom Gegenüber zum Überall

1x 3 Ustd. | EUR 20,00

**Mo 27.01.2020** | 19:00 – 21:15 Uhr

BDF **75000002** | Friesenstraße 77

#### „Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde“ und dann? Die Welt als Schöpfung verstehen

1x 3 Ustd. | EUR 20,00

**Mi 19.02.2020** | 19:00 – 21:15 Uhr

BDF **75000003** | Friesenstraße 77

#### Worauf hoffe ich? Erste Erkundungen zu letzten Gedanken

1x 3 Ustd. | EUR 20,00

**Mi 11.03.2020** | 19:00 – 21:15 Uhr

BDF **75000004** | Friesenstraße 77

### 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 folgt den vier Grundfragen der Philosophie, wie sie der Philosoph Immanuel Kant (1724 - 1804) formuliert hat:

1. Was kann ich wissen?
2. Was soll ich tun?
3. Was darf ich hoffen?
4. Was ist der Mensch?

Dipl.-Theol. Joachim Pfeiffer

4x 2 Ustd. | EUR 40,00

**Mi 29.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **71000001** | Gerresheimer Straße 90

## Religion und Spiritualität

### Glaube.Hoffnung.Liebe

#### Christliche Spiritualität im Alltag

Der Kurs eröffnet anhand von biblischen Impulsen, Bildern, Texten und Musik verschiedene Zugänge zu einer christlichen Spiritualität. Dabei wird es immer wieder um gemeinsame Reflexion und Vertiefung von persönlicher Praxis, von Glaubens Themen sowie die Bedeutung von Hoffnung und Liebe im Kontext einer reifen, selbstverantworteten „Alltags-Spiritualität“ gehen.

Dr. Georg Henkel

5x 2 Ustd. | EUR 25,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **73000001** | Gerresheimer Straße 90

### Kirche – Dialog 2.0

Die römisch-katholische Kirche muss sich verändern, um die aktuelle Krise zu meistern und um bestehen zu können. Darüber sind sich alle einig. Uneinigkeit herrscht aber darüber, wie diese Veränderungen aussehen sollen. Die Positionen zu Frauenpriestertum, Zölibat und Machtstrukturen sind kontrovers 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.

Geplante Themen:

- „Kirche – quo vadis? Und gehen wir mit?“
- „Was macht Macht in der Kirche?“
- „Was eint uns, was bewegt uns? Droht uns die Kirchenspaltung?“

Genauere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

In Kooperation: Katholische  
Kirchengemeinde  
St. Margareta,  
Bürgerstiftung Gericcus

## ▪ Anders(wo) trauern ...

### Neue Formen und Räume für die Trauer und Erinnerung

Die Bestattungskultur in Deutschland hat sich in den letzten zwanzig Jahren radikal verändert. Kirchengenutzungen eröffnen überdies neue Räume für die Bestattung, bringen aber auch Herausforderungen für das Gemeindeleben und eine angemessene Pastoral mit sich. Nicht zuletzt sind besondere architektonische Lösungen gefragt, die zwischen verschiedenen Ansprüchen vermitteln.

Das Veranstaltungsdoppel mit Impulsvorträgen und Podiumsdiskussionen möchte darauf eine Antwort geben – aus unterschiedlichen Perspektiven:

Kooperation mit: Katholische Kirchengemeinde Derendorf-Pempelfort

## Teil 1: Anders(wo) trauern ...

### Wandel und Diversity in der Trauer- und Bestattungskultur

Prof. Dr. Reiner Sörries, ehemaliger Leiter des Museums für Sepulkralkultur in Kassel, zeigt, welches Potenzial eine plurale Gesellschaft auch in Hinblick auf den „letzten Weg“ entfalten kann und dass ein Comeback der traditionellen kirchlichen Bestattung durchaus möglich ist.

Dr. Jutta v. Zitzewitz von der Stiftung Deutsche Bestattungskultur wird darüber hinaus die Entwicklungen in NRW, insbesondere mit Blick auf die geplante Einrichtung eines Kolumbariums in der Unterkirche Heilig Geist in Derendorf-Pempelfort, vorstellen.

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mi 11.03.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **75000017** | Prinz-Georg-Straße / Ecke Bagelstraße

## Teil 2: Der Trauer einen neuen Raum geben Kirchengenutzungen 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.

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Di 17.03.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **75000016** | Prinz-Georg-Straße / Ecke Bagelstraße

## ▪ Interreligiöser Dialog

### Purim – ein jüdisches Karnevalsfest?

Purim ist ein freudiger Gedenktag zur Erinnerung an die Errettung der Juden in Persien, wie sie im biblischen Buch Esther berichtet wird. An Purim gibt es eine große Anzahl von unterschiedlichen lokalen Bräuchen. Verbreitet sind karnevalistische Vergnügungen, insbesondere die Kostümierung. Pfarrerin Natalie Broich wird eine kurze Einführung zum Purimfest geben, von ihren persönlichen Eindrücken berichten, sowie Texte aus der „Megilat Ester“ zur gemeinsamen Lektüre und zur Diskussion auswählen.

In Kooperation: Evangelische Stadtakademie

Pfarrerin Natalie Broich  
1x 2 Ustd. | EUR 7,00

**Do 16.01.2020** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF **72000001** | Bastionstraße 6

### Pessach – ein jüdisches Befreiungsfest

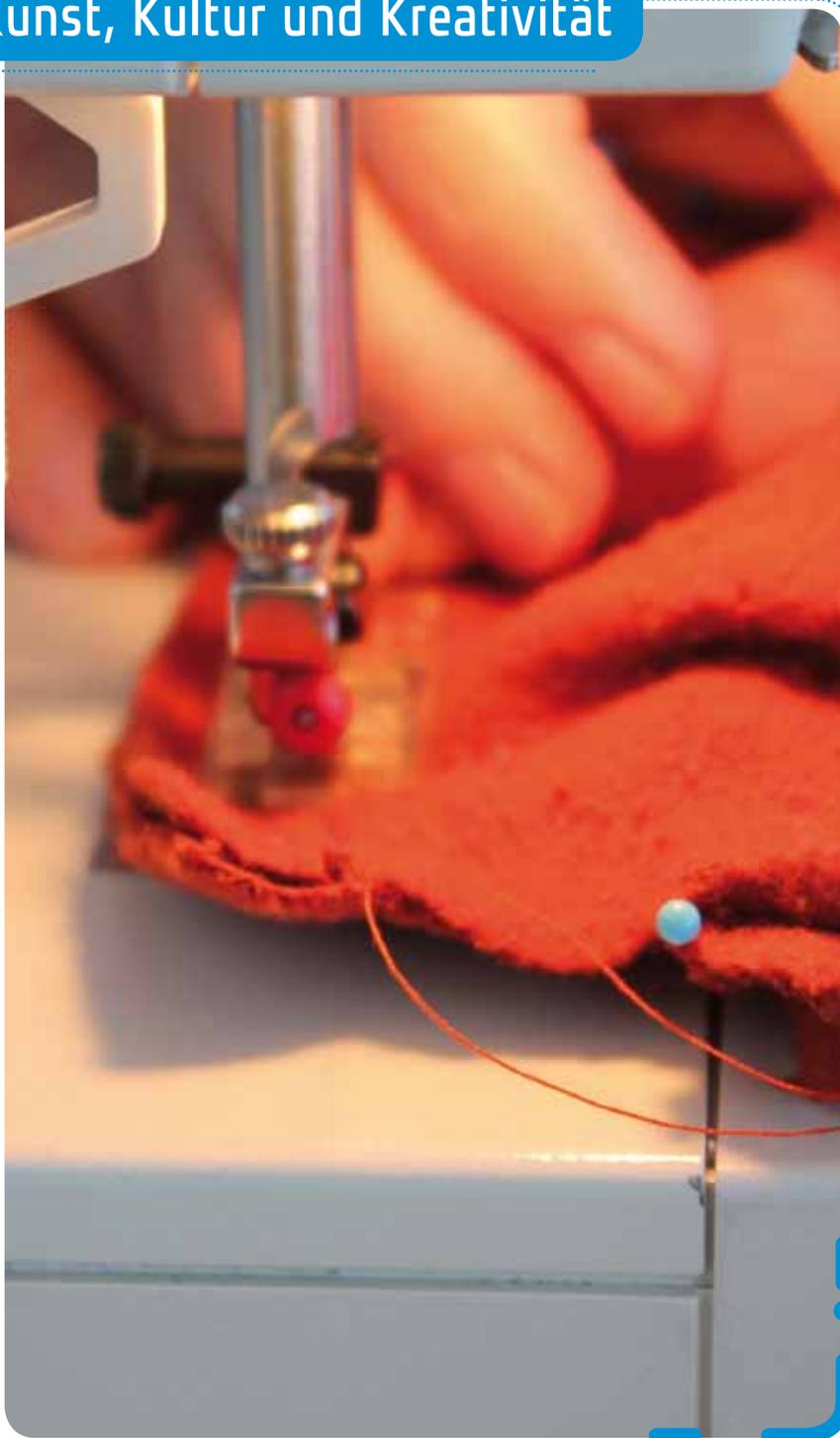
Das Pessachfest ist im jüdischen Kalender das erste der drei Wallfahrtsfeste, das auch als Fest der ungesäuerten Brote (Mazzot) bezeichnet wird. Es erinnert an den Auszug der Israeliten aus Ägypten. Pfarrerin Natalie Broich wird eine kurze Einführung in das Pessachfest geben, von ihren persönlichen Eindrücken eines „Sedermahles“ berichten, sowie einige Teile der Pessach-Hagada zur gemeinsamen Lektüre auswählen.

In Kooperation: Evangelische Stadtakademie

Pfarrerin Natalie Broich  
1x 2 Ustd. | EUR 7,00

**Do 06.02.2020** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF **72000002** | Bastionstraße 6





## Übersicht

|   |     |
|---|-----|
| <b>Exkursionen</b> .....                  | 128 |
| <b>Kunsthandwerk</b> .....                | 130 |
| <b>Literatur / Schreibwerkstatt</b> ..... | 132 |
| <b>Musik(machen)</b> .....                | 134 |
| <b>Nähen / Textiles Gestalten</b> .....   | 136 |
| <b>Zeichnen und Malen</b> .....           | 142 |
| ▪ Freie Meisterklasse 2020/21 .....       | 146 |

Save the Date  
21. November 2020

„Zertifikatsverleihung  
und  
Ausstellungseröffnung“

Grundkurs XIX  
und Aufbaukurs XVII

## Exkursionen

Treffpunkt unserer Exkursionen ist:  
Bussteig 18, gegenüber Kino-UFA-Palast

### Kunsthistorische Exkursion: Im Rheingau

#### Kloster Eberbach, Kiedrich und Eltville

Die ehemalige Zisterzienserabtei Eberbach war eines der reichsten und bedeutendsten Klöster des Mittelalters. Heute gehören die gewaltigen Klosteranlagen zu den großen Attraktionen im Rheingau.

In der spätgotischen Pfarr- und Wallfahrtskirche St. Valentin im nahen Kiedrich mit der alten Michaelskapelle hat sich die Ausstattung von vor 1500 noch fast vollständig erhalten.

Am hier breit gestreckten Rhein liegt das mondäne Eltville mit seinen 11 großen Sektellereien, mittelalterlicher Altstadt, gotischen und romanischen Pfarrkirchen und Trutz- und Schutzburgen der Landesfürsten, die den „treuen Freund“, wie Goethe 1814 schrieb, heute mit einem Rosengarten begrüßen.

Es entstehen zusätzliche Eintrittskosten in Höhe von ca. EUR 14,50.

Dr. Werner Schmidt

1x 10 Ustd. | EUR 62,00

**Sa 07.03.2020** | 07:30 – 20:30 Uhr

BDF 77000002

### Kunsthistorische Exkursion: Osnabrück

#### Architektur aus 1200 Jahren

Um 780 gründete Karl der Große an der Ochsenbrücke einen Bischofssitz und eine Schule. Seither entwickelte sich um diesen Sitz herum die Stadt Osnabrück.

Aus 1200 Jahren haben sich viele Bauwerke erhalten: der romanische Dom St. Peter mit Kreuzgang und Schatzkammer, die gotische Marien-, Katharinen- und Johanneskirche, der Friedenssaal (hier wurde zwischen 1643 und 48 der „Westfälische Friede“ verhandelt), die Altstadt mit ihren Stein- und Fachwerkhäusern, barocken und klassizistischen Bürgerbauten.

Aus jüngster Zeit stammt der erste Bau Daniel Libeskind in Deutschland – das Felix-Nussbaum-Haus – der in seinen Formen bereits auf das wenig später von Libeskind entworfene Jüdische Museum Berlin verweist.

Es entstehen zusätzliche Eintrittskosten in Höhe von ca. EUR 5,00.

Dr. Werner Schmidt

1x 10 Ustd. | EUR 62,00

**Sa 09.05.2020** | 07:30 – 20:30 Uhr

BDF 77000003

### Kunsthistorische Exkursion: Xanten und Kalkar

#### Landschaft am Fluss

Vor 2000 Jahren wurden hier am Fluss ein Legionslager und eine kleine Stadt gegründet. In der Blütezeit des 12. und 13. Jahrhunderts ließ der jüngere Bruder des Kölner Erzbischofs hier in Xanten den kleinen Bruder des Kölner Doms bauen. Kaiser, Könige, Heilige und bizarre Persönlichkeiten lebten hier.

Aus allen Zeiten haben sich bedeutende Bauwerke erhalten, die einen Besuch wert sind.

Im Nachbarort Kalkar steht die Sankt Nicolai-Kirche, deren Kunstwerke aus der Zeit der Spätgotik und der Frührenaissance zu den bedeutendsten Zeugnissen der Kunst um 1500 in Deutschland gehören. Beginghöfe, Stifte, Dorf- und Stiftskirchen, Rathäuser, Adelssitze, Mühlen und Wasserburgen prägen diese niederrheinische Landschaft.

Es entstehen zusätzliche Eintrittskosten in Höhe von ca. EUR 7,00.

Dr. Werner Schmidt

1x 10 Ustd. | EUR 62,00

**Sa 13.06.2020** | 07:30 – 20:30 Uhr

BDF 77000004

### Kunsthistorische Exkursion: Sommertour

#### Zu Schiff von Königswinter nach Linz

Die kleine Stadt gegenüber von Bad Godesberg mit ihren vornehmen frühklassizistischen Bauten schmiegt sich an den Drachenfels, der mit seinen Sagen und Mythen auf die Rheinromantik hinweist. Direkt an der Promenade ankern die Schiffe, die durch das von Bergen eingerahmte Rheintal fahren.

Flussaufwärts liegt Linz, die „Bunte Stadt am Rhein“ mit ihren farbenfrohen Altstadthäusern. Zu den Sehenswürdigkeiten gehören in der historischen Altstadt das Rathaus von 1517, die gotische Martinskirche mit den Fresken aus dem 13. Jahrhundert, die barocke Kapuzinerkirche, der Schnitzaltar in St. Marien von 1463, die kurfürstliche Burg von 1365, eine Glashütte aus römischer Zeit und zwei erhaltene mittelalterliche Stadttore.

Es entstehen zusätzliche Kosten für das Schiffsticket in Höhe von ca. EUR 15,00.

Dr. Werner Schmidt

1x 10 Ustd. | EUR 62,00

**Sa 04.07.2020** | 07:30 – 20:30 Uhr

BDF 77000005

## Save the Date

Kunsthistorische Exkursionen **2. Halbjahr 2020**

**15.08.2020** - Kunsthistorische Exkursion:  
**Schloss Braunfels, Kloster Altenberg und Goethe in Wetzlar**

**12.09.2020** - Kunsthistorische Exkursion: **Alte Hansestadt Zwolle**

**10.10.2020** - Kunsthistorische Exkursion: **Lüttich**  
Kunst und Kultur zwischen St. Jacques und Kathedrale

## Kunsthandwerk

### Florale Grußkarten

#### Farbiger Linolschnitt

Mit den traditionellen Mitteln der Linolschnitttechnik werden florale Motive in die postkartengroßen Linolplatten geschnitten und in ausgewählten Farbkombinationen auf Büttenkarton gedruckt.

Ein eigenes Set Linolschnittwerkzeuge ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Druckfarben, Büttenpapier, Pauspapier und Linolplatten sind im Kurs zum Selbstkostenpreis nach Bedarf erhältlich.

Bitte mitbringen: Bleistift, Pinsel und Farbe (z. B. Schulmalkasten) und Skizzenpapier für den Entwurf, alte Lappen zum Reinigen der Linolplatten, eine Schnittblume oder Topfpflanze als Modell

Bereitgestellt wird: Druckwalzen, Japanabreiber, Spachtel und Paletten

Petra Fröning  
2x 6 Ustd. | EUR 49,00  
**Sa, So 23.05.2020** | 10:00 – 15:00 Uhr  
BDF **96000026** | Gerresheimer Straße 90

### Glasfusing: Glas & Farbe

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

Anfänger gestalten eine Glasschale oder ein Fensterbild. Fortgeschrittene setzen individuelle Projekte um.

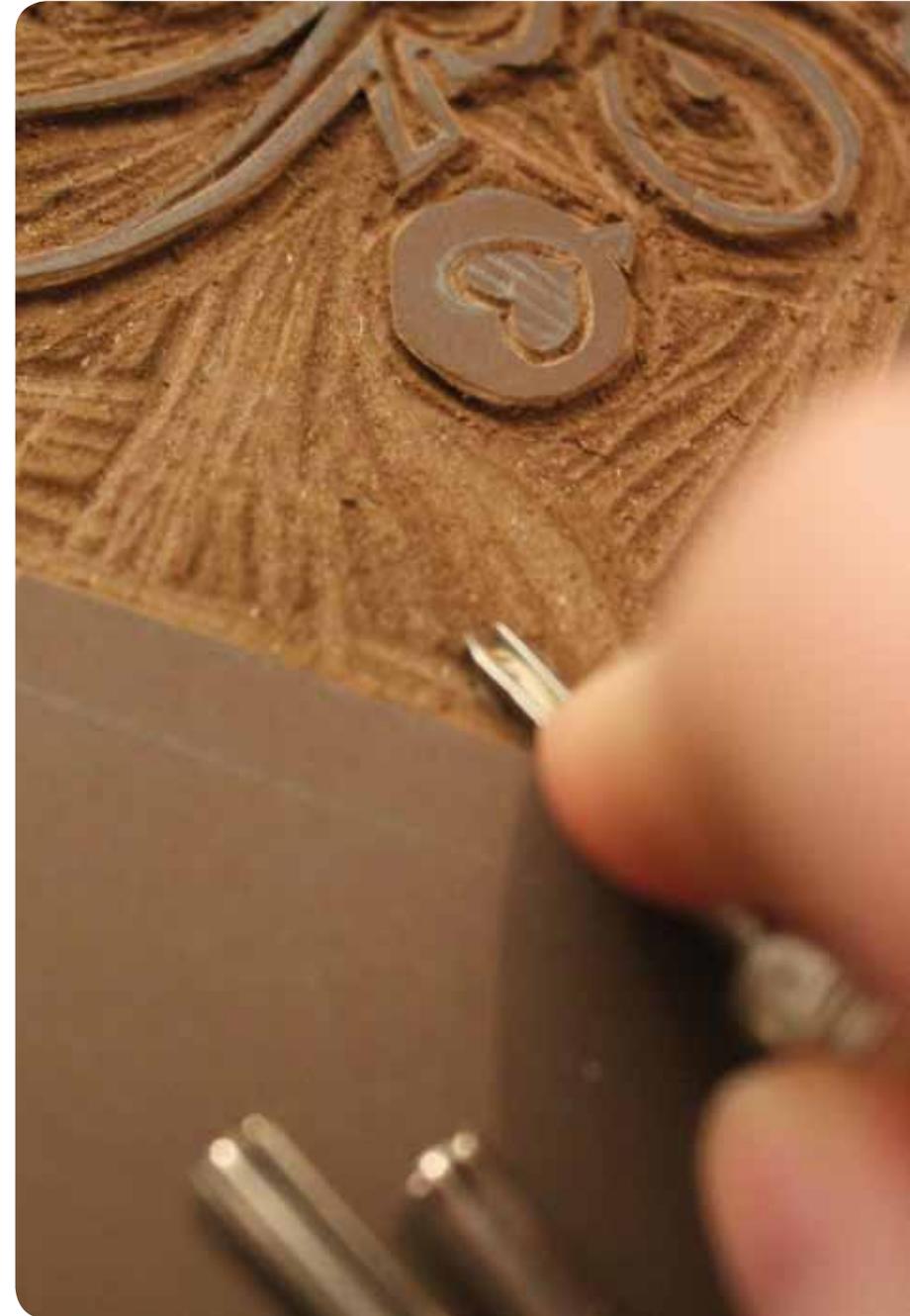
Weitere Informationen zum Glaskurs finden Sie auch unter [www.glaskurs.jimdo.com](http://www.glaskurs.jimdo.com)

Bitte mitbringen: Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier, Putztuch

Materialkosten entstehen nach Verbrauch.

Grundpreis für fertige Glasarbeiten:  
45 EUR je Kilo.

Dr. Wolfgang Schmölders  
2x 3 Ustd. | EUR 46,00  
**Fr 24.04.2020** | 15:30 – 20:00 Uhr  
BDF **96000011** | Gerresheimer Straße 90



#### Hinweis

Filzen: Schnupperkurs .....S. 140

Filzen:  
Dekoration und Blüten .....S. 140

## Literatur / Schreibwerkstatt

### Vortrag: Florence Nightingale

Florence Nightingale gilt als Symbol für Krankenhäuser und Krankenpflege. Wer war diese Frau, die am 12. Mai 1820 in Florenz geboren wurde?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Jahr 2020 zum Jahr der Pflegenden und Hebammen ernannt. Doch wie ist der Gedanke entstanden, aus dem Pflegen von Kranken und Bedürftigen einen anerkannten Beruf zu machen?

Dr. Nicolette Bohn, Autorin von Romanen, Biografien und Drehbüchern, hat zum 200. Geburtstag von Florence Nightingale eine umfassende Biografie im Patmos Verlag Düsseldorf veröffentlicht. In ihrem Vortrag erzählt sie vom Leben der berühmtesten Krankenschwester der Welt und macht – fernab von Pathos und Idealisierung – den Menschen hinter der Legende deutlich.

Dr. Nicolette Bohn  
1x 2 Ustd. | EUR 10,00  
**Mo 15.06.2020** | 18:30 – 20:00 Uhr  
BDF **76000001** | Gerresheimer Straße 90

### Workshop: Kurzgeschichten schreiben

Diese Veranstaltung vermittelt an 6 Abenden Schritt für Schritt die erforderlichen Grundlagen, die zum Schreiben einer Kurzgeschichte erforderlich sind:

Unterschied Beschreibung und Geschichte / Elemente einer kürzeren Geschichte / Hauptfigur und ihr Charakter / Aufbau der Geschichte / Wende- und Höhepunkte / Lesung der entstandenen Kurzgeschichten

Dr. Nicolette Bohn  
6x 3 Ustd. | EUR 125,00  
**Di 02.06.2020** | 18:00 – 20:15 Uhr  
BDF **76000002** | Gerresheimer Straße 90

### Kinder- und Jugendliteratur schreiben

Den Besonderheiten von Texten, die sich an Kinder und Jugendliche richten, wird nachgegangen. Gerne können selbstgeschriebene oder fremde Texte mitgebracht werden. Im Seminar wird dann anhand von Kriterien geprüft, ob und für welche Altersstufe diese Texte besonders gut geeignet sind.

Dr. Nicolette Bohn  
1x 7 Ustd. | EUR 75,00  
**Sa 16.05.2020** | 10:30 – 16:30 Uhr  
BDF **76000003** | Gerresheimer Straße 90

### Die Kunst des Plottens

#### Wie Sie Ihre Romanidee weiterentwickeln können

In diesem Tagesseminar 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?

Dr. Nicolette Bohn  
1x 7 Ustd. | EUR 75,00  
**Sa 06.06.2020** | 10:30 – 16:30 Uhr  
BDF **76000004** | Gerresheimer Straße 90

### Die Kunst des Exposé-schreibens

#### Wie man ein Manuskript vermarkten kann

In diesem Tagesseminar, das sich vor allem an Teilnehmer richtet, die mehr über die Vermarktung ihrer Ideen, Romane und Geschichten erfahren möchten, geht es neben der Frage, was eigentlich genau ein Exposé ist und welche Form es haben sollte, vor allem darum, die dramaturgischen Kriterien näher zu betrachten, die ein Exposé nach Meinung eines Lektors beinhalten sollte.

Dr. Nicolette Bohn  
1x 7 Ustd. | EUR 75,00  
**Sa 20.06.2020** | 10:30 – 16:30 Uhr  
BDF **76000005** | Gerresheimer Straße 90

### Gedichte aller Art schreiben

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  
1x 7 Ustd. | EUR 75,00  
**Sa 27.06.2020** | 10:30 – 16:30 Uhr  
BDF **76000006** | Gerresheimer Straße 90

### Die richtige Erzählperspektive finden

Besonders die Wahl der richtigen Erzählperspektive sorgt für die Identifikation des Lesers mit den Figuren eines Textes. Welche Erzählperspektiven gibt es denn überhaupt? Und welche Vor- und Nachteile haben sie? Wie wirkt eine Szene aus verschiedenen Perspektiven? Gibt es Perspektiven, die grundsätzlich ungeeignet sind und von denen der Autor Abstand nehmen sollte?

Dr. Nicolette Bohn  
1x 7 Ustd. | EUR 75,00  
**Sa 11.07.2020** | 10:30 – 16:30 Uhr  
BDF **76000007** | Gerresheimer Straße 90

### Anfänge schreiben – den richtigen Einstieg finden

Sie haben eine Idee für einen Roman oder eine Geschichte entwickelt – doch wie fangen Sie am besten an? In diesem Tagesseminar lernen Sie u. a., wie Sie richtig in die Geschichte einsteigen können und welche Vorüberlegungen dafür notwendig sind. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Dr. Nicolette Bohn  
1x 7 Ustd. | EUR 75,00  
**Sa 18.07.2020** | 10:30 – 16:30 Uhr  
BDF **76000008** | Gerresheimer Straße 90

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

## Musik(machen)

### Gemeinsam musizieren

#### Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Streichinstrumente und Gitarre (weitere Instrumente sind nach Absprache möglich) – das Musizieren mit anderen eröffnet der eigenen musikalischen Entwicklung noch einmal neue Perspektiven und Möglichkeiten. Im Kurs werden Spielstücke verschiedener Musikstile mit Hilfe von Übungen zu Rhythmus, Artikulation und Spielfertigkeit gemeinsam erarbeitet. Wünsche der Teilnehmenden werden gerne berücksichtigt. Freude und Spaß am gemeinsamen Musizieren stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Notenständer

Claudia Conen  
8x 2 Ustd. | EUR 104,00  
Termine: 09.01. / 16.01. / 30.01. / 13.02. / 27.02. / 12.03. / 26.03. / 02.04.  
**Do 09.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **97000003** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Conen  
7x 2 Ustd. | EUR 91,00  
Termine: 23.04. / 30.04. / 14.05. / 28.05. / 04.06. / 18.06. / 25.6.  
**Do 23.04.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **97000004** | Gerresheimer Straße 90

### Westafrikanisches Trommeln

#### Mittelstufe bis Fortgeschrittene für Erwachsene

Die Trommel zählt zu den ältesten Musikinstrumenten und ist in vielen Rhythmuskulturen zuhause. Sie hat einen hohen Aufforderungscharakter und weckt unmittelbar die Motivation darauf zu spielen. Sogleich können wir erleben, wie mitreißend das Trommeln sein kann. Das gemeinsame Musizieren verstärkt dieses besondere Erlebnis.

Dieter Markowsky  
15x 2 Ustd. | EUR 180,00  
**Mo, 13.01.2020** | 18:45 – 20:15 Uhr  
BDF **97000001** | Rather Kreuzweg 43

Dieter Markowsky  
16x 2 Ustd. | EUR 192,00  
**Do 16.01.2020** | 18:30 – 20:00 Uhr  
BDF **97000002** | Rather Kreuzweg 43

### Klavier am Keyboard

#### Einführung für Teilnehmende bis 18 Jahren

Einführung in das Keyboard-Spiel mit musikalischen und technischen Grundlagen für Anfänger und Wiedereinsteiger, auch als Einstieg in das Klavierspiel. Keyboards sind vorhanden, eigene können gerne mitgebracht werden.

Gabriele Gorges  
12x 1 Ustd. | EUR 186,00  
**Mi 15.01.2020** | 15:45 – 16:30 Uhr  
BDF **97000009** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 15:45 – 16:30 Uhr  
BDF **97000014** | Gerresheimer Straße 90

#### Für Erwachsene

Gabriele Gorges  
12x 1 Ustd. | EUR 186,00  
**Mi 15.01.2020** | 16:30 – 17:15 Uhr  
BDF **97000005** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 15.01.2020** | 17:15 – 18:00 Uhr  
BDF **97000006** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 18:45 Uhr  
BDF **97000007** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 15.01.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
BDF **97000008** | Gerresheimer Straße 90

Gabriele Gorges  
10x 1 Ustd. | EUR 155,00  
**Mi 22.04.2020** | 16:30 – 17:15 Uhr  
BDF **97000010** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 17:15 – 18:00 Uhr  
BDF **97000011** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 18:45 Uhr  
BDF **97000012** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 19:00 – 19:45 Uhr  
BDF **97000013** | Gerresheimer Straße 90

### Erste Schritte auf der Mundharmonika

#### Bluesharp für Einsteiger

Eine erste intensive Begegnung mit diesem unscheinbaren Instrument wird schon zu hörenswerten Tönen führen. Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursinhalt: Haltung des Instruments, Ton-erzeugung, Atmung, Ansatz, Einzeltöne, einfache Melodien in C, Effekte wie Wah Wah und Triller, rhythmisches Spiel, erste Bendingnoten.

Konstantin Reinfeld,  
Preisträger Opus Klassik 2019,  
Kategorie Nachwuchskünstler  
1x 5 Ustd. | EUR 35,00

**Sa 29.02.2020** | 14:00 – 18:00 Uhr  
BDF **97000015** | Gerresheimer Straße 90

**So 22.03.2020** | 14:00 – 18:00 Uhr  
BDF **97000016** | Gerresheimer Straße 90

### Die Welt der 1.000 Klänge

#### Musizieren nicht nur für Unmusikalische – Workshop mit pentatonischen Instrumenten

Jürgen Raeck, Weltreisender zu allen musikalischen Kulturen, führt ein in die Welt der tausend Klänge. Seine speziell gestimmten, sehr besonderen Instrumente lassen keine falschen Töne erklingen, so dass wirklich jeder musizieren kann. Nach einer Vorstellung und Präsentation der Instrumente musizieren wir voller Klangfreude miteinander.

Jörn Raeck | 1x 3 Ustd. | EUR 21,00  
**Fr 13.03.2020** | 15:00 – 17:15 Uhr  
BDF **97000017** | Gerresheimer Straße 90



## 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 09.01.2020** | 18:30 – 20:45 Uhr

SDF **66001801** | 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 29,00

**Sa, So 18.01.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66001802** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 27.01.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66001803** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 29,00

**Fr 07.02.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66001804** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 29,00

**Sa, So 29.02.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66001805** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 23.03.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66001806** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 29,00

**Fr 27.03.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66001807** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 29,00

**Sa, So 28.03.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66001808** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, So 18.04.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66002801** | Gerresheimer Straße 90

**Sa, So 16.05.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66002802** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 29,00

**Fr 29.05.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66002803** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 29,00

**Sa, So 20.06.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66002804** | Gerresheimer Straße 90

### Nähen und Mode – Kurz-Workshop

#### Für Teilnehmende mit

#### Grundkenntnissen im Nähen und im Umgang mit der Nähmaschine

Hier arbeiten Sie nach Wunsch z. B. an Änderungen und Ausbesserungen, der Fortsetzung einer angefangenen Näharbeit oder der Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Schnittmuster. Unterstützt durch die Dozentin erlernen Sie Techniken entsprechend dem individuellen Bedarf und erhalten Tipps und Tricks zur erfolgreichen Umsetzung auch für zu Hause.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Nähmaschine

Ute Hinrichsmeyer

1x 8 Ustd. | EUR 36,00

**So 26.01.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66001810** | Gerresheimer Straße 90

**So 16.02.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66001811** | Gerresheimer Straße 90

**So 22.03.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66001812** | Gerresheimer Straße 90

**So 26.04.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66002805** | Gerresheimer Straße 90

**So 10.05.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66002806** | Gerresheimer Straße 90

**So 07.06.2020** | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66002807** | Gerresheimer Straße 90

## Nähen

### Mit den Jahreszeiten

In kleinen Gruppen arbeiten Einsteiger und Fortgeschrittene an ihren individuellen, eigenen Projekten, z. B. Zuschnitt und Fertigstellung eines neuen, individuellen Modells, Verändern und Ausbessern vorhandener Garderobe, Accessoires oder Wohnungsdécoration. 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 der Nähmaschinen-Führerschein empfohlen.

Dorothee Rocholl  
11x 4 Ustd. | EUR 136,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **66001820** | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch  
11x 4 Ustd. | EUR 136,00  
**Di 14.01.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66001821** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer  
11x 4 Ustd. | EUR 136,00  
**Mi 15.01.2020** | 09:30 – 12:30 Uhr  
SDF **66001822** | Gerresheimer Straße 90

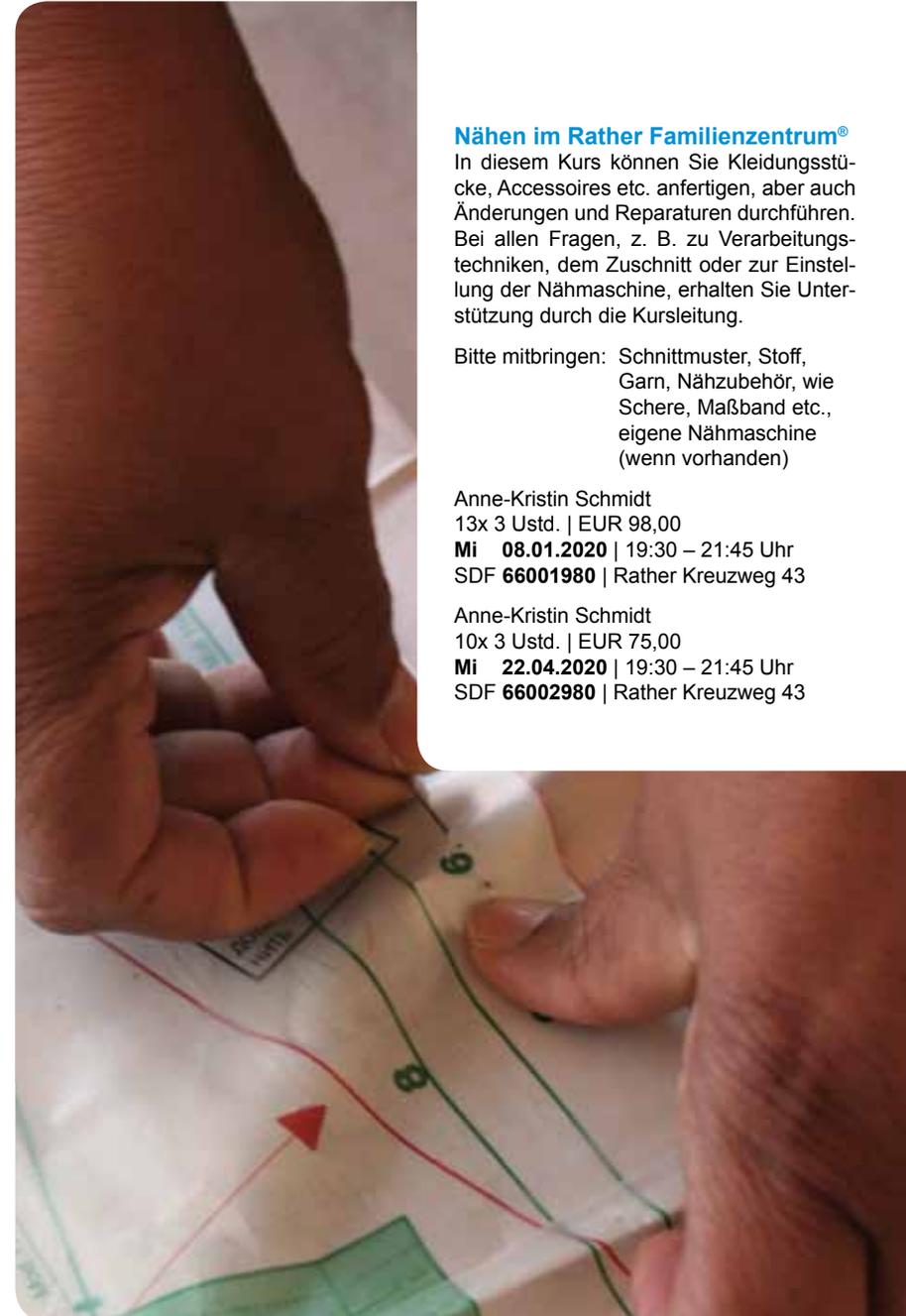
Dorothee Rocholl  
11x 4 Ustd. | EUR 136,00  
**Mi 15.01.2020** | 19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **66001823** | Schorlemerstraße 99

Dorothee Rocholl  
9x 4 Ustd. | EUR 112,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **66002820** | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch  
9x 4 Ustd. | EUR 112,00  
**Di 21.04.2020** | 18:30 – 21:30 Uhr  
SDF **66002821** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer  
10x 4 Ustd. | EUR 124,00  
**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 12:30 Uhr  
SDF **66002822** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl  
10x 4 Ustd. | EUR 124,00  
**Mi 22.04.2020** | 19:00 – 22:00 Uhr  
SDF **66002823** | Schorlemerstraße 99



### Nähen im Rather Familienzentrum®

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

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Garn, Nähzubehör, wie Schere, Maßband etc., eigene Nähmaschine (wenn vorhanden)

Anne-Kristin Schmidt  
13x 3 Ustd. | EUR 98,00  
**Mi 08.01.2020** | 19:30 – 21:45 Uhr  
SDF **66001980** | Rather Kreuzweg 43

Anne-Kristin Schmidt  
10x 3 Ustd. | EUR 75,00  
**Mi 22.04.2020** | 19:30 – 21:45 Uhr  
SDF **66002980** | Rather Kreuzweg 43

### Farb- und Typberatung

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

1x 8 Ustd. | EUR 37,00

**Sa 21.03.2020** | 09:30 – 16:30 Uhr

SDF **66001830** | Gerresheimer Straße 90

1x 8 Ustd. | EUR 37,00

**Sa 06.06.2020** | 09:30 – 16:30 Uhr

SDF **66002830** | Gerresheimer Straße 90

### Filzen: Schnupperkurs

Filzen ist ein uraltes und faszinierendes Handwerk, bei dem aus dem Materialmix Wolle-Wasser-Seife feste, gebrauchsfähige und höchst individuelle Dinge entstehen. Erfahren Sie in diesem Schnupperkurs, wie in kurzer Zeit aus der losen Faser ein fertiges Objekt entsteht.

Elisabeth Grates

1x 4 Ustd. | EUR 20,00

**Sa 29.02.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66001834** | Gerresheimer Straße 90

### Filzen: Dekoration und Blüten

Eine schöne Filzblüte als Brosche für die Kleidung oder im Haar schmückt jedes Outfit, speziell auch zu festlichen Anlässen.

Elisabeth Grates

1x 5 Ustd. | EUR 24,00

**Sa 13.06.2020** | 10:00 – 13:45 Uhr

SDF **66002834** | Gerresheimer Straße 90

### Stricken und Häkeln: Grundkurs

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

Inhalte: Fadenführung, Grundmaschen, Aufheben von gefallen Maschen, Maschenanschlag am Ende der Reihe

Ulrike Balmes

1x 6 Ustd. | EUR 27,00

**Sa 21.03.2020** | 11:00 – 15:30 Uhr

SDF **66001832** | Gerresheimer Straße 90

Ulrike Balmes

1x 6 Ustd. | EUR 27,00

**Sa 16.05.2020** | 11:00 – 15:30 Uhr

SDF **66002832** | Gerresheimer Straße 90



## Zeichnen und Malen

### Comic zeichnen

Der bekannte Illustrator, Cartoonist und Comiczeichner Norbert Höveler plaudert in diesem Workshop aus der Zeichentrick-Kiste und vermittelt allgemeine zeichnerische Grundlagen.

Eine Übersicht der Themenschwerpunkte finden Sie auf unserer Homepage.

Bitte mitbringen: Stifte, Filzstifte, DIN A4-Papier, Klemmbrett

2x 4 Ustd. | EUR 50,00

**Sa, So 20.06.2020** | 10:00 – 13:15 Uhr  
BDF **77000012** | Gerresheimer Straße 90

### Acrylmalerei – Grundkurs am Wochenende

Dieser Intensivkurs für Anfänger und Fortgeschrittene gibt eine fundierte Anleitung zur Anwendung der vielseitigen Acrylmaltechnik. So gestalten Sie Ihr persönliches Kunstwerk nach selbstgewählter Vorlage auf Leinwand.

Bitte mitbringen: Malkleidung

Katrin Roeber  
2x 6 Ustd. | EUR 72,00

(inkl. Materialumlage)

**Sa 14.03.2020** | 13:00 – 18:00 Uhr

**So 15.03.2020** | 10:00 – 15:00 Uhr

BDF **96000033** | Gerresheimer Straße 90

### Tiere zeichnen

In diesem Zeichenkurs beschäftigen wir uns mit den speziellen Eigenheiten des Körperbaus von Tieren. Mit Zeichenstiften und Farben geben wir vereinfachte Körperhaltungen ausdrucksstark wieder und deuten sogar Bewegung an. Außerdem üben wir Zeichentechniken zur naturgetreuen Darstellung von Fell. Als Vorbilder dienen Abbildungen und Tierfiguren. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Zeichenpapier (DIN A4), sowie weiteres vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial

Katrin Roeber  
2x 6 Ustd. | EUR 72,00

**Sa, So 25.04.2020** | 13:00 – 18:00 Uhr  
BDF **96000034** | Atelier Sonnenstraße (Hinterhof),  
Sonnenstraße 38-40

### Sommerakademie: Zeichnerische Grundlagen für 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 stimmen Sie sich auf Ihren Urlaub ein.

Bitte mitbringen: Papier, Zeichenstifte

Hinweis: Aquarellkästen sind vorhanden.

Eine Umlage von EUR 6,00 wird vor Ort bei der Dozentin entrichtet.

Katrin Roeber  
2x 6 Ustd. | EUR 59,00

**Sa 25.07.2020** | 13:00 – 18:00 Uhr

**So 26.07.2020** | 10:00 – 15:00 Uhr

BDF **96000010** | Gerresheimer Straße 90

### Art o'Clock Tea

#### Kirschblüten

Der zauberhafte Kontrast von zartrosa Blüten vor hellblauem Himmel weckt erste Frühlingsgefühle...

An zwei Nachmittagen malen Sie in angenehmer Atmosphäre Ihr eigenes Kunstwerk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine professionelle Künstlerin vermittelt Schritt für Schritt die technischen Kenntnisse für das individuell gewählte Motiv. 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.

Das Motiv finden Sie unter [www.dotandline.de](http://www.dotandline.de), Art o'Clock Tea.

Katrin Roeber  
2x 6 Ustd. | EUR 78,00

**Sa, So 29.02.2020** | 13:00 – 18:00 Uhr  
BDF **96000028** | Atelier Sonnenstraße (Hinterhof),  
Sonnenstraße 38-40

## Kunsth Handwerk

Florale Grußkarten  
Glasfusing: Glas & Farbe

auf Seite 130

### Brain-Painting: Garantiert zeichnen lernen

#### Nach der 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.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Hannelore E. Busch

10x 4 Ustd. | EUR 125,00

**Mo 20.01.2020** | 15:00 – 18:00 Uhr

BDF **96000036** | Gerresheimer Straße 90

8x 4 Ustd. | EUR 99,00

**Mo 27.04.2020** | 15:00 – 18:00 Uhr

BDF **96000037** | Gerresheimer Straße 90

### Freilicht – Malerei und Zeichnung in der Sommerzeit

#### Outdoor

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte

Hinweis: Benötigtes Material und Farbe kann im Kurs erworben werden.

Hannelore E. Busch

6x 3 Ustd. | EUR 56,00

**Mi 01.07.2020** | 19:00 – 21:15 Uhr

BDF **96000005** | Gerresheimer Straße 90

### Zeichnen und Malen

#### Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Schritt für Schritt beginnt der Kurs von einfachen Zeichnungen und Skizzen bis hin zum Erproben verschiedener Maltechniken.

Bitte mitbringen: Malblock, Bleistifte und, falls vorhanden, Farben und Pinsel

Hannelore E. Busch

6x 3 Ustd. | EUR 56,00

**Fr 21.02.2020** | 18:30 – 20:45 Uhr

BDF **96000006** | Gerresheimer Straße 90

6x 3 Ustd. | EUR 56,00

**Fr 22.05.2020** | 18:30 – 20:45 Uhr

BDF **96000007** | Gerresheimer Straße 90

### Zeichnen und Malen

Im Kurs arbeiten Sie kreativ und frei nach individueller Wahl! Es wird gemalt und gezeichnet mit verschiedenen Techniken (Öl, Aquarell, Acryl, Gouache, Pastell- und Ölkreide) zu unterschiedlichen, vorwiegend gegenständlichen Themen (Stilleben, Landschaft, Portrait oder freie Kompositionsübungen) mit individuellen Schwerpunkten (Licht und Schatten, Farbe und Form) auf frei gewähltem Material (Papier, Holz oder Leinwand; mit Pinsel und Spachtel).

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte

Hinweis: Benötigtes Material und Farbe kann im Kurs erworben werden.

#### Kursstart: Januar

Hannelore E. Busch

10x 4 Ustd. | EUR 125,00

**Di 21.01.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

BDF **96000013** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.01.2020** | 09:30 – 12:30 Uhr

BDF **96000015** | Gerresheimer Straße 90

**Fr 24.01.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

BDF **96000020** | Gerresheimer Straße 90

#### Kursstart: April

Hannelore E. Busch

10x 4 Ustd. | EUR 125,00

**Di 21.04.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

BDF **96000019** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 12:30 Uhr

BDF **96000016** | Gerresheimer Straße 90

**Fr 17.04.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr

BDF **96000021** | Gerresheimer Straße 90

### Kreativzeit

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

Hinweis: Benötigtes Material und Farbe kann im Kurs erworben werden.

Katrin Roeber

13x 3 Ustd. | EUR 161,00

**Do 13.02.2020** | 19:00 – 21:15 Uhr

BDF **96000012** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Freie Meisterklasse 2020/21

### Freie Meisterklasse: „Malerei und Zeichnung“

Systematische Aus- und Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss in Malerei und Zeichnung mit verschiedenen Techniken und Themen. Der Kurs setzt sich aus einem Grundkurs über zwei Jahre mit 18 Wochenenden, abschließender Ausstellung und Zertifikatsverleihung zusammen. Danach kann der Aufbaukurs besucht werden. Der Grundkurs 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.

### XX. Freie Meisterklasse: „Malerei und Zeichnung“ – Neu 1. Jahr Grundkurs 2020/2021

Termine: 18. & 19.01. / 15. & 16.02. /  
21. & 22.03. / 18. & 19.04. /  
16. & 17.05. / 13. & 14.06. /  
22. & 23.08. / 19. & 20.09. /  
14. & 15.11.2020

Hannelore E. Busch  
18x 5 Ustd. | EUR 742,00

**Sa 18.01.2020** | 13:30 – 18:30 Uhr

**So 19.01.2020** | 11:00 – 14:00 Uhr

BDF **25000038** | Gerresheimer Straße 90



### Das Grundkurs-Programm

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

### Das Aufbaukurs-Programm

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

## Save the Date

Informationstag 2021/22

**05.12.2020** - 14:00 – 15:30 Uhr

**16.01.2021** - 13:30 – 15:00 Uhr

### 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.

Termine: 19.01. / 16.02. / 22.03. / 19.04. /  
17.05. / 14.06. / 23.08. / 20.09. /  
15.11.2020

Hannelore E. Busch

9x 5 Ustd. | EUR 370,00

**So 19.01.2020** | 14:30 – 19:30 Uhr

BDF **25000050** | Gerresheimer Straße 90





## Übersicht

|   |     |
|---|-----|
| Arabisch .....  | 152 |
| Chinesisch .....  | 153 |
| Englisch .....  | 154 |
| Französisch .....                                       | 164 |
| Hebräisch .....   | 167 |
| Italienisch .....                                       | 168 |
| Kurdisch .....  | 172 |
| Neugriechisch .....                                     | 172 |
| Niederländisch .....                                    | 174 |
| Persisch .....  | 176 |
| Portugiesisch .....                                     | 178 |
| Spanisch .....  | 181 |
| Türkisch .....  | 188 |
| <b>Sprachkurse für<br/>Kinder und Jugendliche</b> ..... | 190 |
| <b>Deutsch / Integration</b> .....                      | 192 |
| ▪ Alphabetisierungskurse .....                          | 192 |
| ▪ Integrationskurse BAMF .....                          | 192 |
| ▪ Deutsch als Fremdsprache .....                        | 192 |
| ▪ Sprachcafé .....                                      | 192 |
| ▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse<br>(DeuFöV) .....   | 193 |

### Beratung und Einstufung:

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

### Lassen Sie sich persönlich beraten!

Vor Ort: Münsterstraße 304  
Telefon: 0211 1740-1611  
E-Mail: [sprachen@asg-bildungsforum.de](mailto:sprachen@asg-bildungsforum.de)

### Einstufungstests:

Auf unserer Homepage finden Sie Einstufungstests für Englisch, Französisch, 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 1 (A1-Niveau) Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Salam! neu“ A1/A2

Maria Bresk  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
Do 23.01.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32001760 | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 2 (A1-Niveau) Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Salam! neu“ A1/A2

Maria Bresk  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
Di 14.01.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32001762 | Münsterstraße 304

Do 23.04.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32002763 | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 3 (A1-Niveau) Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Salam! neu“ A1/A2

Maria Bresk  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
Di 21.04.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32002765 | Münsterstraße 304

### ▪ Arabisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

#### Arabisch für Anfänger (A1-Niveau) Bildungsurlaub / Intensivkurs Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger, die von Grund auf systematisch Arabisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die arabische Sprache und Schrift kennen zu lernen. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grammatik, Führen einfacher Dialoge, Einführung in die Schrift. Der Dozent ist Muttersprachler und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Arabisch.

Lehrbuch: „Salam! neu“ A1/A2

Mohamed Ahmed  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00  
Mo-Fr 15.06.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF 32B01270 | Münsterstraße 304

## Chinesisch

### ▪ Chinesisch Basiskurse

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

Lehrbuch: „Ni Xing“ A1/A2

#### Basiskurs 1 (A1-Niveau) Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
Do 23.01.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32001842 | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 2 (A1-Niveau) Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
Do 02.04.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF 32002844 | Münsterstraße 304

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

## Englisch

### ▪ Englisch Basiskurse

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

#### Einstufung und Beratung

Persönliche Beratung und Einstufung durch einen Englisch-Dozenten für Interessierte, die ihre Englischkenntnisse testen lassen möchten.

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

**Mo 13.01.2020** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF **32001000** | Münsterstraße 304

**Mo 20.04.2020** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF **32002000** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 1 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende  
ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

**Vormittags:** Nicole Jansen

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 21.01.2020** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF **32001003** | Münsterstraße 304

**Abends:** Sabine Herrmann

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 22.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001004** | Münsterstraße 304

Hans-Jürgen Gürke

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 22.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002004** | Münsterstraße 304

**In den Sommerferien:**

8x 2 Ustd. | EUR 72,00

**Mo 29.06.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002005** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 2 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende  
mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

**Vormittags:** Wolfgang Görke

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.01.2020** | 09:15 – 10:45 Uhr  
BDF **32001006** | Münsterstraße 304

Nicole Jansen

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 21.04.2020** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF **32002006** | Münsterstraße 304

**Abends:** Dorothee Kau

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001007** | Münsterstraße 304

Sabine Herrmann

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002007** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 3 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende  
mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

**Vormittags:** Wolfgang Görke

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 09:15 – 10:45 Uhr  
BDF **32002009** | Münsterstraße 304

**Abends:** Hans-Jürgen Warmke

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001010** | Münsterstraße 304

Dorothee Kau

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002010** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 4 (A1-Niveau)

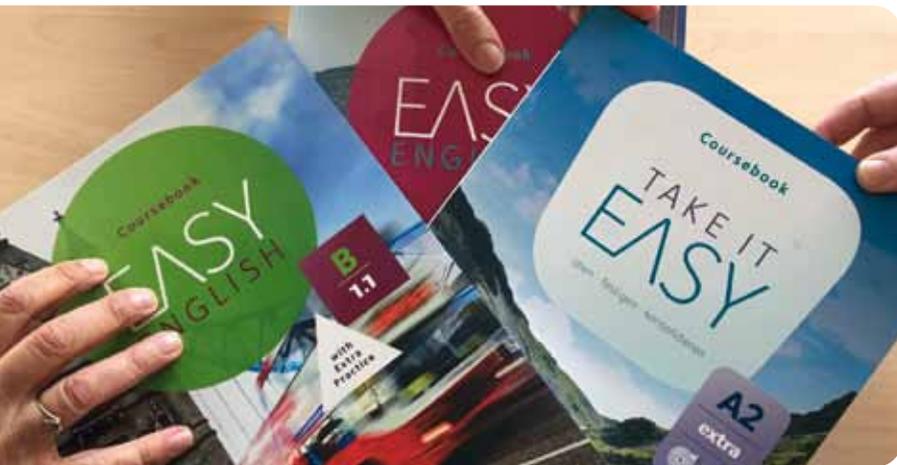
Für Teilnehmende  
mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.2“

Hans-Jürgen Warmke

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002013** | Münsterstraße 304



Um die Qualität der Kurse sicherzustellen, möchten wir Einsteiger mit Vorkenntnissen bitten, unsere Beratung Tel. 0211 1740-1611 in Anspruch zu nehmen.

## ▪ Englisch Grundkurse

### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der englischen Sprache an.

Voraussetzung: A1-Niveau, 1 bis  
2 Jahre Schulenglisch

### Grundkurs 1 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Easy English A2.1“

Dorothee Kau  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 22.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001041** | Münsterstraße 304

### Grundkurs 2 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Easy English A2.1“

Dorothee Kau  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 22.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002042** | Münsterstraße 304

### Grundkurs 3 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Easy English A2.2“

Hans-Jürgen Warmke  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Di 14.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001050** | Münsterstraße 304

Michael Collins  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Di 21.01.2020** | 10:30 – 12:00 Uhr  
BDF **32001049** | Münsterstraße 304

Hans-Jürgen Warmke  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002050** | Münsterstraße 304

### Grundkurs 4 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Easy English A2.2“

Michael Collins  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001051** | Münsterstraße 304

**Di 21.04.2020** | 10:30 – 12:00 Uhr  
BDF **32002052** | Münsterstraße 304

## ▪ Englisch Aufbaukurse

### Aufbaukurs 1 (B1-Niveau)

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 Konversation zu aktuellen Themen.

Lehrbuch: „English Network Now B1.1“

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

10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mo 13.01.2020** | 16:25 – 17:55 Uhr  
BDF **32001068** | Münsterstraße 304

**Mo 20.04.2020** | 16:25 – 17:55 Uhr  
BDF **32002068** | Münsterstraße 304

Michael Collins  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002070** | Münsterstraße 304

### Aufbaukurs 1 (B1-Niveau)

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

Lehrbuch: „Great! B1“

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

Mark Seebürger  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001072** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002072** | Gerresheimer Straße 90

### Aufbaukurs 2 (B1-Niveau)

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“

Voraussetzung: abgeschlossenes  
A2-Niveau

Ellen Monerjan  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Fr 17.01.2020** | 16:00 – 17:30 Uhr  
BDF **32001076** | Talstraße 65

**Fr 24.04.2020** | 16:00 – 17:30 Uhr  
BDF **32002076** | Talstraße 65

Unser Fremdsprachenunterricht  
ist lernerorientiert:

Der Unterricht in Kleingruppen  
(max. 8 Personen) gewährleistet,  
dass Ihre individuellen Bedürfnisse  
aufgegriffen werden.

## ▪ Englisch Auffrischung und Konversation

### Englisch für Wiedereinsteiger (A1-Niveau)

#### Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die wieder einsteigen möchten.

Die Teilnehmenden frischen die Grundlagen und den Wortschatz auf der Niveaustufe A1 auf. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz zu verschiedenen Alltagsthemen, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik

Lehrbuch: „Intermezzo A1“

Dorothee Kau

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Do 23.01.2020** | 10:45 – 12:15 Uhr  
BDF **32001059** | Münsterstraße 304

**Do 23.04.2020** | 10:45 – 12:15 Uhr  
BDF **32002059** | Münsterstraße 304

### Auffrischung und Konversation (A2/B1-Niveau)

Auffrischung von Wortschatz und Grammatikthemen anhand aktueller Texte sowie Konversation / Diskussion zu interessanten Themen, situationsbezogene Gespräche. Diese Kurse sind auch für Schüler ab 16 Jahren geeignet.

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

Ellen Monerjan

10x 2 Ustd. | EUR 150,00 | Kleingruppe

**Mo 20.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001088** | Münsterstraße 304

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002088** | Münsterstraße 304

#### In den Sommerferien:

Dinesh Kumar Dahal

8x 2 Ustd. | EUR 120,00 | Kleingruppe

**Mo 29.06.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002089** | Münsterstraße 304

### Auffrischung und Konversation (B1-Niveau)

Festigt A2-Kompetenzen und macht fit für das B1-Niveau auf der Basis von „Easy English B1“. Zusätzlich Konversation zu aktuellen Themen.

Lehrbuch: „Easy English B1.1“

Voraussetzung: A2-Niveau, 3 bis 4 Jahre Schulenglisch

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001060** | Münsterstraße 304

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002060** | Münsterstraße 304

### Auffrischung und Konversation (B1-Niveau)

Mit „Network Refresh Now B1“ können alle, die ihre Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen oder vertiefen wollen, die wichtigsten sprachlichen Inhalte der B1-Stufe wiederholen. Anhand von interessanten und unterhaltsamen Texten, Aufgaben und Übungen vermittelt der Kurs die Grammatik, die kommunikativen Redemittel und den Wortschatz der Stufe.

Lehrbuch: „English Network Refresh Now B1“

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

Hans-Jürgen Warmke

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Di 14.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001061** | Münsterstraße 304

**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002061** | Münsterstraße 304

### Brush up and Conversation (B1-Niveau)

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 110,00

**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001125** | Münsterstraße 304

**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002125** | Münsterstraße 304

### Brush up and Conversation (B2-Niveau)

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 110,00

**Do 16.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001129** | Gerresheimer Straße 90

**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002129** | Gerresheimer Straße 90

### Brush up your English Grammar (B1/B2-Niveau)

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 auch für Schüler ab 16 Jahren geeignet.

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

Dinesh Kumar Dahal

6x 2 Ustd. | EUR 90,00 | Kleingruppe

**Mo 10.02.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001137** | Münsterstraße 304

**Mo 04.05.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002137** | Münsterstraße 304

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

## ▪ Englisch Konversation

### Konversation (A2/B1-Niveau)

In Kaiserswerth

Anhand von interessanten und unterhaltenden Texten und Aufgaben vermittelt der Kurs die Grammatik, die kommunikativen Redemittel und den Wortschatz der Stufe. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen über kulturelle und aktuelle Themen aus der englischsprachigen Welt.

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

#### Vormittags:

10x 2 Ustd. | EUR 160,00 | Kleingruppe  
**Mi 22.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
BDF **32001099** | Zeppenheimer Weg 20

**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr  
BDF **32002099** | Zeppenheimer Weg 20

### Everyday English Conversation (B1-Niveau)

Englisch sprechen in alltäglichen Situationen. Im Kurs nutzen Sie aktiv Englisch, verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit und frischen nebenbei Grammatikthemen auf.

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

Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Di 14.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001127** | Am Wallgraben 32-34

**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002127** | Am Wallgraben 32-34

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

### Intermediate Conversation (B1-Niveau)

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 110,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001100** | Münsterstraße 304

Werner Mäurers

10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Fr 17.01.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
BDF **32001102** | Münsterstraße 304

Nicole Jansen

10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002100** | Münsterstraße 304

Werner Mäurers

10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Fr 24.04.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr  
BDF **32002102** | Münsterstraße 304

### Conversation for Advanced Students (B2-Niveau)

In diesem Konversationskurs haben Fortgeschrittene die Möglichkeit, ihr aktives Vokabular zu erweitern und über Themen zu sprechen, die von alltäglichen Situationen bis hin zu aktuellen Themen aus aller Welt reichen. In einer entspannten Atmosphäre werden Konversationsstrategien sowie die Kunst des Small Talks geübt, kurze Präsentationen gehalten und Grammatikthemen aufgefrischt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

10x 2 Ustd. | EUR 150,00 | Kleingruppe  
**Mo 20.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001135** | Münsterstraße 304

10x 2 Ustd. | EUR 150,00 | Kleingruppe  
**Mi 22.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001136** | Münsterstraße 304

Pearl Scott-Habel

10x 2 Ustd. | EUR 150,00 | Kleingruppe  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002135** | Münsterstraße 304

10x 2 Ustd. | EUR 150,00 | Kleingruppe  
**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002136** | Münsterstraße 304

## ▪ Englisch Fortgeschrittene

### Communicative Competence for Advanced Learners (B2-Niveau)

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Der Kurs bietet zahlreiche Übungen und Wortlisten, um die Feinheiten der englischen Sprache zu erlernen. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Lehrbuch: „Great! B2“

Voraussetzung: B1-Niveau

Sabine Herrmann

10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Do 16.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001082** | Münsterstraße 304

**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002082** | Münsterstraße 304

### Grammar and Conversation (B2-Niveau)

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen auf der Niveaustufe B2 werden eingeführt und geübt.

Die Lektüre eines Lernkrimis begleitet Sie durch den Kurs und regt zum aktiven Sprechen an.

Lehrbuch: „Destination B2,  
Grammar and Vocabulary“

Voraussetzung: B1-Niveau

Michael Collins

10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mi 22.01.2020** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF **32001081** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 17:30 – 19:00 Uhr  
BDF **32002081** | Gerresheimer Straße 90

## ▪ Englisch für den Beruf

### Workshop: Englisch für Mitarbeitende in Kitas und OGS (A2/B1-Niveau)

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 Abhol-situationen 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 50,00

**Fr 13.03.2020** | 08:30 – 11:30 Uhr  
BDF **32001250** | Münsterstraße 304

### Business English – Language Training (B2-Niveau)

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Kommunikationskompetenz in „Business English“ verbessern möchten. Im Fokus steht das Training derjenigen Kompetenzen, die im Geschäftsalltag gefragt sind. Wichtiges Vokabular und relevante Ausdrücke werden eingeführt, geübt und praktisch angewendet. Auf Ihr Berufsfeld / Ihre Branche sowie Ihre individuellen Fragen wird eingegangen.

Voraussetzung: B1/B2-Niveau, ca. 6 bis 9 Jahre Schulenglisch

10x 2 Ustd. | EUR 150,00 | Kleingruppe

**Mo 20.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001241** | Münsterstraße 304

**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002241** | Münsterstraße 304

### Medical English (A2/B1-Niveau) - Kompakt am Freitag

Das Training richtet sich an Pflegekräfte, medizinische Fachangestellte sowie alle Interessierten, die Englisch im beruflichen Alltag benötigen, vor allem in Verbindung mit internationalen Patienten.

Die genauen Themenfelder, die im medizinischen Kontext behandelt werden, finden Sie auf unserer Homepage.

Zum Thema „Medical English“ bieten wir maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen für Kliniken und Arztpraxen an. Sprechen Sie uns an!

1x 8 Ustd. | EUR 60,00 | Kleingruppe

**Fr 20.03.2020** | 09:00 – 15:00 Uhr  
BDF **32001252** | Münsterstraße 304

### Business English for Hotel Industry and Gastronomy (A2/B1-Niveau)

Das Training richtet sich an Fachkräfte/Auszubildende, die zu Beginn ihrer Laufbahn ihre Englischkompetenz verbessern möchten, um ihren beruflichen Erfolg zu sichern.

Ziel des Inhouseseminars ist eine sichere und professionelle Kommunikation mit internationalen Gästen, an der Rezeption und/oder im Restaurant/Service. Anhand von praktischen Übungen, Gesprächstraining und Rollenspielen erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse. Sie üben wichtige Fachbegriffe und nützliche Formulierungen, damit Sie souverän mit Gästen kommunizieren können.

Dieses Angebot bieten wir auch als Inhouse-Schulung an.

Pearl Scott-Habel

2x 8 Ustd. | EUR 136,00 | Kleingruppe

**Di, Mi 21.04.2020** | 09:00 – 16:00 Uhr  
BDF **32002250** | Münsterstraße 304

## ▪ Englisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

### Englisch für Anfänger (A1-Niveau)

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Die Teilnehmenden 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 10.02.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01114** | Münsterstraße 304

### Basic English (A1-Niveau)

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

#### Für Teilnehmende

#### mit geringen Vorkenntnissen

Die Teilnehmenden 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 15.06.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01116** | Münsterstraße 304

### Brush up your English: Conversation and Grammar (A2-Niveau)

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen. Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert.

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

Lehrbuch: „Take it Easy A2“

Ellen Monerjan

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

**Mo-Fr 06.01.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01137** | Münsterstraße 304

**Mo-Fr 20.04.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B02137** | Münsterstraße 304

### Brush up your English: Conversation (B1-Niveau)

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert.

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 6 Jahre Schulenglisch

Dinesh Kumar Dahal

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

**Mo-Fr 30.03.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01138** | Münsterstraße 304

Ellen Monerjan

5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe

**Mo-Fr 29.06.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B02138** | Münsterstraße 304

## Französisch

### ▪ Französisch Basiskurse

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

#### Urlaub in Frankreich – Reisewortschatz (A1-Niveau)

Französisch für Anfänger, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Sie lernen die wichtigsten Vokabeln und Sätze für Ihren Urlaub in Frankreich und erhalten Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden.

Maria Freisen  
1x 6 Ustd. | EUR 48,00  
**Sa 21.03.2020** | 10:30 – 15:30 Uhr  
BDF **32001304** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 1 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende  
ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 20.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001302** | Gerresheimer Straße 90

#### Basiskurs 2 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende  
mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002307** | Gerresheimer Straße 90

#### Basiskurs 4 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

Dr. phil. Walter Hüls  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Di 21.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001312** | Münsterstraße 304

### ▪ 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 1 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A2

Dr. phil. Walter Hüls  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002318** | Münsterstraße 304

#### Grundkurs 3 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A2

**Nachmittags:** Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 16.01.2020** | 16:30 – 18:00 Uhr  
BDF **32001324** | Münsterstraße 304

**Do 16.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001321** | Münsterstraße 304

#### Grundkurs 4 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A2

**Nachmittags:** Maria Freisen | 10x 2 Ustd.  
| EUR 90,00  
**Do 23.04.2020** | 16:30 – 18:00 Uhr  
BDF **32002334** | Münsterstraße 304  
**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002330** | Münsterstraße 304

### ▪ Französisch Auffrischung und Konversation

#### Auffrischung und Konversation (B1-Niveau)

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2-B1

Brigitte Grahm  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001333** | Münsterstraße 304

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002342** | Münsterstraße 304



### Talk Business (B2-Niveau)

Bildungsurlaub / Intensivkurs  
Für Fortgeschrittene

Selbstbewusst und überzeugend präsentieren: Präsentationstechniken und -strategien, Aussprachetraining; erfolgreiche Kommunikations- und Verhandlungsstrategien im internationalen Business-Kontext zur Verbesserung Ihres Erfolgs in jeder Gesprächs- und Verhandlungssituation auf Englisch.

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

Pearl Scott-Habel  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo-Fr 03.02.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01176** | Münsterstraße 304

Gloria Miyo Goldini  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00 | Kleingruppe  
**Mo-Fr 29.06.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B02176** | Münsterstraße 304

Um die Qualität der Kurse sicherzustellen, möchten wir Einsteiger mit Vorkenntnissen bitten, unsere Beratung Tel. 0211 1740-1611 in Anspruch zu nehmen.

## ▪ Französisch Konversation

### Konversation (A2-Niveau)

Diskussions- und Sprechtraining mit Wiederholung ausgewählter Grammatikthemen in Absprache mit den Teilnehmenden.

Brigitte Grah

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001336** | Münsterstraße 304

**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002346** | Münsterstraße 304

### Konversation (B2-Niveau)

Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Régine Stüben

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 13.01.2020** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF **32001339** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grah

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Di 14.01.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr  
BDF **32001342** | Münsterstraße 304

Régine Stüben

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 20.04.2020** | 17:00 – 18:30 Uhr  
BDF **32002350** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grah

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Di 21.04.2020** | 19:00 – 20:30 Uhr  
BDF **32002354** | Münsterstraße 304

## ▪ Französisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

### Französisch für Anfänger (A1-Niveau)

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger, die von Grund auf systematisch Französisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

**Mo-Fr 22.06.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01208** | Münsterstraße 304

## Hebräisch

## ▪ Hebräisch Basiskurse

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

### Basiskurs 1 (A1-Niveau)

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 21.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001738** | Münsterstraße 304

### Basiskurs 2 (A1-Niveau)

#### Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002742** | Münsterstraße 304

### Basiskurs 3 (A1-Niveau)

#### Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 14.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001743** | 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 1 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001747** | Münsterstraße 304

**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002746** | Münsterstraße 304

### Grundkurs 2 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002752** | Münsterstraße 304

### Grundkurs 3 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001749** | Münsterstraße 304

### Grundkurs 4 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002754** | 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.

#### Italienisch für die Reise (A1-Niveau)

Italien ist immer wieder eine Reise wert, finden Sie nicht? In diesem Kurs lernen Sie Redemittel und Begriffe für die wichtigsten touristischen Situationen, damit Sie auf Ihrer nächsten Reise die Vielfalt Italiens besser kennenlernen können. Buon Viaggio!

Voraussetzung: Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A1 oder Anfänger ohne Vorkenntnisse, die bereits eine romanische Sprache gelernt haben.

12x 2 Ustd. | EUR 132,00  
**Mi 26.02.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
 BDF **32001508** | Münsterstraße 304

#### Urlaub in Italien - Reisewortschatz (A1-Niveau)

Italienisch für Anfänger, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Sie lernen die wichtigsten Vokabeln und Sätze für Ihren Urlaub in Italien und erhalten Gelegenheit das Gelernte anzuwenden.

Ester Malcangi  
 1x 6 Ustd. | EUR 48,00  
**Sa 21.03.2020** | 10:30 – 15:30 Uhr  
 BDF **32001506** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 1 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ A1

Simona Vincenza Di Mari  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 22.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
 BDF **32001504** | Münsterstraße 304

Ester Malcangi  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
 BDF **32002506** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 2 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ A1

Stefania Freschi Linossi  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
 BDF **32001510** | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 16.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
 BDF **32001515** | Münsterstraße 304

Simona Vincenza Di Mari  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
 BDF **32002510** | Münsterstraße 304

Stefania Freschi Linossi  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
 BDF **32001518** | Gerresheimer Straße 90

#### Basiskurs 3 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ A1

Stefania Freschi Linossi  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
 BDF **32002514** | Gerresheimer Straße 90

Rita Iannuzzi  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 23.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
 BDF **32002522** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 4 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ A1

Stefania Freschi Linossi  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
 BDF **32002526** | Gerresheimer Straße 90

#### Basiskurs 5 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ A1

Rita Iannuzzi  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 16.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
 BDF **32001524** | Münsterstraße 304

### ▪ Italienisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der italienischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

#### Grundkurs 1 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ A2

Rita Iannuzzi  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
 BDF **32002534** | Münsterstraße 304

#### Grundkurs 3 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Chiario!“ A2

Beatrix Plenkens  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Di 14.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
 BDF **32001527** | Gerresheimer Straße 90

#### Grundkurs 4 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Chiario!“ A2

Egizia Sergio  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
 BDF **32001530** | Münsterstraße 304

Beatrix Plenkens  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Di 21.04.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
 BDF **32002538** | Gerresheimer Straße 90

#### Grundkurs 5 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Chiario!“ A2

Egizia Sergio  
 10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
 BDF **32002542** | Münsterstraße 304

## ▪ Italienisch Auffrischung

### Auffrischung (B1-Niveau)

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

**Vormittags:** Ester Malcangi

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Do 16.01.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr

BDF **32001535** | Gerresheimer Straße 90

**Do 23.04.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr

BDF **32002546** | Gerresheimer Straße 90

### Auffrischung (B2-Niveau)

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von schwierigen Grammatikthemen.

Giovanna Di Battista

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32001537** | Münsterstraße 304

**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32002554** | Münsterstraße 304

## ▪ Italienisch Konversation

### Konversation – Parla italiano (A2-Niveau)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen 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

8x 2 Ustd. | EUR 88,00

**Mi 12.02.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32001539** | Münsterstraße 304

**Mi 06.05.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32002556** | Münsterstraße 304

### Konversation (B1-Niveau)

Diskussions- und Sprechtraining mit Wiederholung ausgewählter Grammatikthemen in Absprache mit den Teilnehmenden

**Vormittags:** Ester Malcangi

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mi 15.01.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr

BDF **32001541** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 09:30 – 11:00 Uhr

BDF **32002558** | Gerresheimer Straße 90

### Lektürekurs - Lettura facile

#### Le avventure di Pinocchio (A2-Niveau)

In diesem Kurs besprechen Sie gemeinsam einen der Klassiker der italienischen Literatur in vereinfachter Form und wiederholen einige Grammatikstrukturen. Die Teilnehmenden werden gebeten, vor der ersten Kursstunde das erste Kapitel zu lesen. Buona lettura!

Lehrbuch: „Carlo Collodi: Le avventure di Pinocchio“, ELI-Ausgabe, Ernst Klett Sprachen, ISBN 3 12 514765-2

Voraussetzung: Italienischkenntnisse auf A2-Niveau

6x 2 Ustd. | EUR 78,00

**Do 30.06.2020** | 10:00 – 11:30 Uhr

BDF **32002566** | Münsterstraße 304

## ▪ Italienisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

### Italienisch für Anfänger (A1-Niveau)

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger, die von Grund auf systematisch Italienisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ A1

Egizia Sergio

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

**Mo-Fr 16.03.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01242** | Münsterstraße 304

### Auffrischung (A1-Niveau)

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A1

Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen, Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert. Intensive Sprechpraxis sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Voraussetzung: abgeschlossenes A1-Niveau. Die Inhalte dieser Niveaustufe werden innerhalb dieser Woche wiederholt und aufgefrischt

Ester Malcangi

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

**Mo-Fr 22.06.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01244** | Münsterstraße 304



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

## Kurdisch

### ▪ Kurdisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

#### Kurdisch für Anfänger (A1-Niveau) Bildungsurlaub / Intensivkurs

Für Anfänger 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. Der am weitesten verbreitete kurdische Dialekt Nordkurdisch oder Kurmandschi (Kurmançî) wird von mehr als 20 Millionen Menschen im Nahen Osten gesprochen. 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.

5x 6 Ustd. | EUR 248,00  
**Mo-Fr 20.04.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01285** | Münsterstraße 304

## Save the Date

Nepali für Einsteiger (A1-Niveau)  
04.09.2020 und 05.09.2020

## Neugriechisch

### ▪ Neugriechisch Basiskurse

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

#### Basiskurs 1 (A1-Niveau) Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Marianna Banti  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 23.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001650** | Münsterstraße 304

**Do 23.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002653** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 2 (A1-Niveau) Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Eleni Kotsikopoulou  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32001655** | Gerresheimer Straße 90

Marianna Banti  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002655** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 3 (A1-Niveau) Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Eleni Kotsikopoulou  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32002657** | 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 1 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Eleni Kotsikopoulou  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001658** | Gerresheimer Straße 90

#### Grundkurs 2 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Eleni Kotsikopoulou  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002660** | Gerresheimer Straße 90

#### Grundkurs 3 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Eleni Kotsikopoulou  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 15.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32001661** | Gerresheimer Straße 90

#### Grundkurs 4 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Eleni Kotsikopoulou  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 22.04.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32002663** | Gerresheimer Straße 90

### ▪ Neugriechisch Auffrischung

#### Auffrischung (B1-Niveau)

Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A2/ B1). Intensive Sprechpraxis, Wiederholung von schwierigen Grammatikthemen.

Eleni Kotsikopoulou  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001664** | Gerresheimer Straße 90

**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002665** | Gerresheimer Straße 90

### ▪ Neugriechisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

#### Neugriechisch für Anfänger (A1-Niveau) Bildungsurlaub / Intensivkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
Für Anfänger, die von Grund auf systematisch Neugriechisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einführung in das griechische Alphabet, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Marianna Banti  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00  
**Mo-Fr 23.03.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01266** | 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 1 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Welkom! neu“ A1/A2

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Do 23.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001630** | Münsterstraße 304

**Do 23.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002631** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 2 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Welkom! neu“ A1/A2

Gabriele Dahlhoff  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Do 16.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001632** | Münsterstraße 304

10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002633** | Münsterstraße 304

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

### ▪ Niederländisch Grundkurse

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 1 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Welkom! neu“ A1/A2

Gabriele Dahlhoff  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Do 16.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001634** | Münsterstraße 304

**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002635** | Münsterstraße 304

#### Grundkurs 2 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Welkom! neu“ A1/A2

Dr. Anja van der Graaf  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Do 16.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001636** | Münsterstraße 304

Gabriele Dahlhoff  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 23.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002637** | Münsterstraße 304

#### Grundkurs 3 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Welkom! neu“ A1/A2

Dr. Anja van der Graaf  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Do 23.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002639** | Münsterstraße 304

### ▪ Niederländisch Aufbaukurse

Sie erweitern Ihre Niederländischkenntnisse, um verschiedene Situationen sprachlich zu meistern. Ziel ist die praktische Anwendung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

#### Aufbaukurs 2 (B1-Niveau)

Lehrbuch: „Welkom terug!“ B1

Gabriele Dahlhoff  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001638** | Münsterstraße 304

#### Aufbaukurs 3 (B1-Niveau)

Lehrbuch: „Welkom terug!“ B1

Gabriele Dahlhoff  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002641** | Münsterstraße 304

### ▪ Niederländisch Auffrischung und Konversation

#### Auffrischung und Konversation (B1-Niveau)

Niederländisch für Fortgeschrittene mit Kenntnissen auf der Niveaustufe B1. Steigerung der Sprechfähigkeit durch Wort-schatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine, Führen von Dialogen und Sprechen über alltägliche Themen.

Gabriele Dahlhoff  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001640** | Münsterstraße 304

**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002643** | Münsterstraße 304

### ▪ Niederländisch Konversation

#### Konversation (A2-Niveau)

Niederländisch für Fortgeschrittene mit Kenntnissen auf der Niveaustufe A2 mit Fokus auf Verstehen und Sprechen. Steigerung der Sprechfähigkeit durch Wort-schatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine. Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen. Die Teilnehmenden trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf.

Voraussetzung: A2-Kenntnisse (mündlich)

#### In Kaiserswerth

Edina Beata van Eldik  
10x 2 Ustd. | EUR 160,00 | Kleingruppe  
**Di 14.01.2020** | 13:30 – 15:00 Uhr  
BDF **32001642** | Zeppenheimer Weg 20

**Di 21.04.2020** | 13:30 – 15:00 Uhr  
BDF **32002645** | Zeppenheimer Weg 20

## Persisch

### ▪ Niederländisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

### Niederländisch für Anfänger (A1-Niveau) Bildungsurlaub / Intensivkurs Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger, die von Grund auf systematisch Niederländisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Welkom! neu“ A1/A2

Emilia van Liefland  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00  
**Mo-Fr 23.03.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01253** | Münsterstraße 304

**Mo-Fr 29.06.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01256** | Münsterstraße 304

### Konversation (A2-Niveau) Bildungsurlaub / Intensivkurs

Niederländisch für Fortgeschrittene mit Kenntnissen auf der Niveaustufe A2 mit Fokus auf Verstehen und Sprechen, Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine, Führen von Dialogen und Sprechen über alltägliche Themen. Die Teilnehmenden trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf.

Voraussetzung: A2-Kenntnisse mündlich

Emilia van Liefland  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00  
**Mo-Fr 15.06.2020** | 10:00 – 15:00 Uhr  
BDF **32B01260** | 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 1 (A1-Niveau)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die von Grund auf die persische Sprache lernen möchten mit dem Ziel, die „einfachsten“, aber die wichtigsten Sätze der Sprache zu verstehen und zu sprechen. Sie lernen den Grundaufbau der persischen Sprache mit ihrer Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen ein Gefühl für Besonderheiten der Sprache. Anhand der Lautschrift werden Sprachstrukturen erarbeitet und geübt. Der Fokus liegt auf den elementaren Bausteinen der Sprache. Basiskurs 1 ist der substanzialste Teil unseres Gesamtprogramms zum Erlernen der persischen Sprache. Daher empfiehlt der Dozent, unbedingt mit diesem Kurs zu beginnen.

Abolfasl Pahlevan  
10x 2 Ustd. | EUR 130,00  
**Mi 22.01.2020** | 19:35 – 21:05 Uhr  
BDF **32001816** | Münsterstraße 304

### Basiskurs 2 (A1-Niveau)

Basiskurs 2 ist der direkte Folgekurs von Basiskurs 1 und somit für Teilnehmende geeignet, die alle Themen des Basiskurses 1 schon beherrschen. Sie lernen den Aufbau sinnvoller und alltagstauglicher Sätze mit Hilfe der wichtigsten Verben und Elementen der persischen Sprache. Sie erweitern Ihren Wortschatz, vertiefen Ihre grammatikalischen Kenntnisse und verbessern Ihre Fähigkeit, die gesprochene persische Sprache des Landes zu verstehen.

Abolfasl Pahlevan  
10x 2 Ustd. | EUR 130,00  
**Mi 22.04.2020** | 19:35 – 21:05 Uhr  
BDF **32002820** | Münsterstraße 304

### ▪ Persisch Grundkurse

#### 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 1 (A2-Niveau)

Abolfasl Pahlevan  
10x 2 Ustd. | EUR 130,00  
**Di 14.01.2020** | 19:35 – 21:05 Uhr  
BDF **32001822** | Münsterstraße 304

#### Grundkurs 2 (A2-Niveau)

Abolfasl Pahlevan  
10x 2 Ustd. | EUR 130,00  
**Di 21.04.2020** | 19:35 – 21:05 Uhr  
BDF **32002825** | Münsterstraße 304

### ▪ Persisch Konversation

#### Konversation (B1-Niveau)

#### 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 130,00  
**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001825** | Münsterstraße 304

Abolfasl Pahlevan  
10x 2 Ustd. | EUR 130,00  
**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002827** | Münsterstraße 304



## Portugiesisch

### ▪ Persisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

#### Einstieg ins Persische (A1-Niveau)

##### Bildungsurlaub / Intensivkurs

###### Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die persische Sprache und Schrift kennen zu lernen. Basiswortschatz und Aussprache-regeln, 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 30.03.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01290** | Münsterstraße 304

#### Auffrischung (A1/A2-Niveau)

##### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Intensive Sprechpraxis, Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen.

Sie üben die Schriftsprache und erweitern Ihr Vokabular, um sich in Situationen im Alltag und Beruf besser auf Persisch zu verständigen.

Homeira Ghaderi

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

**Mo-Fr 06.07.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01292** | Münsterstraße 304

### ▪ Portugiesisch Basiskurse

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

#### Basiskurs 1 (A1-Niveau)

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Oi Brasil!“ aktuell A1

###### Brasilien

Moema Della Libera

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 21.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32001602** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Passaporte para

Português“ A1/A2

###### Portugal

Rui Pedro Ferreira da Costa

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 22.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32001604** | Münsterstraße 304

**Mi 22.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32002603** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 2 (A1-Niveau)

##### Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para

Português“ A1/A2

###### Portugal

Rui Pedro Ferreira da Costa

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32001606** | Münsterstraße 304

**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32002608** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Oi Brasil!“ aktuell A1

###### Brasilien

Moema Della Libera

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32002606** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 3 (A1-Niveau)

##### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para

Português“ A1/A2

###### Portugal

Rui Pedro Ferreira da Costa

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32002611** | Münsterstraße 304

### ▪ Portugiesisch Grundkurse

#### 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 1 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Passaporte para

Português“ A1/A2

###### Portugal

Rui Pedro Ferreira da Costa

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32001612** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Oi Brasil!“ aktuell A1

###### Brasilien

Moema Della Libera

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 14.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32001617** | Münsterstraße 304

#### Grundkurs 2 (A2-Niveau)

Lehrbuch: „Passaporte para

Português“ A1/A2

###### Portugal

Rui Pedro Ferreira da Costa

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32002616** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Oi Brasil!“ aktuell A1

###### Brasilien

Moema Della Libera

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32002618** | Münsterstraße 304

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

**Grundkurs 4 (A2-Niveau)**

**Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen**

Lehrbuch: „Olá Portugal!“ A1/A2

**Portugal**

Marina Ribeiro da Silva Schreiber  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Di 14.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001619** | Münsterstraße 304

**Portugiesisch Auffrischung****Auffrischung und Konversation (A2-Niveau)**

Für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe A2 auffrischen möchten. Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A1-A2.

**Portugal**

Marina Ribeiro da Silva Schreiber  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002620** | Münsterstraße 304

**Portugiesisch Bildungsurlaube**

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

**Portugiesisch für Anfänger (A1-Niveau)****Bildungsurlaub / Intensivkurs**

Für Teilnehmende, 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

**Portugal**

Rui Pedro Ferreira da Costa  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00  
**Mo-Fr 04.05.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01247** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Oi Brasil!“ aktuell A1

**Brasilien**

Moema Della Libera  
5x 6 Ustd. | EUR 248,00  
**Mo-Fr 29.06.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr  
BDF **32B01250** | 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.

**Urlaub in Spanien – Reisewortschatz (A1-Niveau)**

Spanisch für Anfänger, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Sie lernen die wichtigsten Vokabeln und Sätze für Ihren Urlaub in Spanien und erhalten Gelegenheit das Gelernte anzuwenden.

Marta Sendino  
1x 6 Ustd. | EUR 48,00  
**Sa 21.03.2020** | 10:30 – 15:30 Uhr  
BDF **32001408** | Münsterstraße 304

**Basiskurs 1 (A1-Niveau)**

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Martin Alexander Cabrera Sanchez  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 16.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001406** | Münsterstraße 304

Marta Sendino  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002403** | Münsterstraße 304

**In den Sommerferien:**

10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 25.06.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002405** | Münsterstraße 304

**Basiskurs 2 (A1-Niveau)**

**Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Lehrbuch: „Con gusto A1“

Ellen Monerjan  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001410** | Münsterstraße 304

Dr. Gilda Esther Lobatón Badillo  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001412** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Martin Alexander Cabrera Sanchez  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Do 23.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002407** | Münsterstraße 304

**Basiskurs 3 (A1-Niveau)**

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Lehrbuch: „Con gusto A1“

Ellen Monerjan  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002409** | Münsterstraße 304

Dr. Gilda Esther Lobatón Badillo  
10x 2 Ustd. | EUR 90,00  
**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002411** | Münsterstraße 304

**Basiskurs 4 (A1-Niveau)****Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Lehrbuch: „Con gusto A1“

Maria Itarte

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 UhrBDF **32001418** | Münsterstraße 304

Elke Kaiser

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 UhrBDF **32001420** | Münsterstraße 304

Cristina Bevilacqua-Kaysers

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 14.01.2020** | 19:45 – 21:15 UhrBDF **32001422** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

**Zusätzlich mit Themen für die Reise:**

Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Do 16.01.2020** | 19:45 – 21:15 UhrBDF **32001424** | Münsterstraße 304**Basiskurs 5 (A1-Niveau)****Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Lehrbuch: „Con gusto A1“

Maria Itarte

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 UhrBDF **32002417** | Münsterstraße 304

Elke Kaiser

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 UhrBDF **32002419** | Münsterstraße 304

Cristina Bevilacqua-Kaysers

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 UhrBDF **32002421** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

**Zusätzlich mit Themen für die Reise:**

Maria Freisen

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Do 23.04.2020** | 19:45 – 21:15 UhrBDF **32002423** | 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

**Grundkurs 3 (A2-Niveau)**

Lehrbuch: „Con gusto A2“

Elke Kaiser

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 UhrBDF **32001426** | Münsterstraße 304**Grundkurs 4 (A2-Niveau)**

Lehrbuch: „Con gusto A2“

Carina Peters

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 14.01.2020** | 19:45 – 21:15 UhrBDF **32001428** | Gerresheimer Straße 90

Elke Kaiser

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 UhrBDF **32002425** | Münsterstraße 304**Grundkurs 5 (A2-Niveau)**

Lehrbuch: „Con gusto A2“

Marta Sendino

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 14.01.2020** | 18:00 – 19:30 UhrBDF **32001430** | Münsterstraße 304

Carina Peters

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 UhrBDF **32002427** | Gerresheimer Straße 90**▪ Spanisch Aufbaukurse**

Sie erweitern Ihre Spanischkenntnisse, um verschiedene Situationen sprachlich zu meistern. Ziel ist die praktische Anwendung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

**Aufbaukurs 1 (B1-Niveau)**

Lehrbuch: „Con gusto B1“

Elke Kaiser

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Di 14.01.2020** | 17:30 – 19:00 UhrBDF **32001431** | Münsterstraße 304

Marta Sendino

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Di 21.04.2020** | 18:00 – 19:30 UhrBDF **32002429** | Münsterstraße 304**Aufbaukurs 2 (B1-Niveau)**

Lehrbuch: „Con gusto B1“

**Nachmittags:** Maria Itarte

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Di 14.01.2020** | 15:00 – 16:30 UhrBDF **32001432** | Münsterstraße 304

Elke Kaiser

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Di 21.04.2020** | 17:30 – 19:00 UhrBDF **32002430** | Münsterstraße 304**Aufbaukurs 3 (B1-Niveau)**

Lehrbuch: „Con gusto B1“

**Nachmittags:** Maria Itarte

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Di 21.04.2020** | 15:00 – 16:30 UhrBDF **32002431** | Münsterstraße 304

Nicht fündig geworden?

Wir erweitern unser Sprachenportfolio kontinuierlich und bieten nach Bedarf weitere Sprachen an.

**Aufbaukurs 4 (B1-Niveau)**

Lehrbuch: „Con gusto B1“

Cristina Bevilacqua-Kaysers  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001434** | Münsterstraße 304Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00**Mi 15.01.2020** | 11:30 – 13:00 Uhr  
BDF **32001436** | Gerresheimer Straße 90**Aufbaukurs 5 (B1-Niveau)**

Lehrbuch: „Con gusto B1“

Cristina Bevilacqua-Kaysers  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002433** | Münsterstraße 304Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00**Mi 22.04.2020** | 11:30 – 13:00 Uhr  
BDF **32002435** | Gerresheimer Straße 90**▪ Spanisch Auffrischung und Konversation****Auffrischung und Konversation (A2-Niveau)**

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A1-A2

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001440** | Münsterstraße 304**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002441** | Münsterstraße 304**▪ Spanisch Konversation****Konversation (A2-Niveau)**

Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine.

Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

**Vormittags:** Marta Sendino  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00**Mo 13.01.2020** | 11:00 – 12:30 Uhr  
BDF **32001442** | Münsterstraße 304**Di 14.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32001444** | Münsterstraße 304Patricia Hellwag  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Do 16.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32001446** | Münsterstraße 304**Vormittags:** Marta Sendino  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mo 20.04.2020** | 11:00 – 12:30 Uhr  
BDF **32002443** | Münsterstraße 304**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr  
BDF **32002445** | Münsterstraße 304Patricia Hellwag  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Do 23.04.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr  
BDF **32002447** | Münsterstraße 304**Konversation (A2/B1-Niveau)**

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2-B1.

Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32001448** | Gerresheimer Straße 90**Vormittags:** Patricia Hellwag  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00**Mi 22.01.2020** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF **32001450** | Münsterstraße 304Maria Freisen  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr  
BDF **32002449** | Gerresheimer Straße 90**Vormittags:** Patricia Hellwag  
10x 2 Ustd. | EUR 110,00  
**Mi 22.04.2020** | 09:45 – 11:15 Uhr  
BDF **32002451** | Münsterstraße 304

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

**Konversation (B1-Niveau)**

Diskussions- und Sprechtraining mit Wiederholung ausgewählter Grammatikthemen in Absprache mit den Teilnehmenden.

Patricia Hellwag

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 13.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **32001452** | Gerresheimer Straße 90

**Di 14.01.2020** | 17:00 – 18:30 Uhr

BDF **32001454** | Gerresheimer Straße 90

**Vormittags:** Patricia Hellwag

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mi 22.01.2020** | 11:15 – 12:45 Uhr

BDF **32001456** | Münsterstraße 304

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mi 15.01.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **32001458** | Gerresheimer Straße 90

Patricia Hellwag

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 20.04.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **32002453** | Gerresheimer Straße 90

**Di 21.04.2020** | 17:00 – 18:30 Uhr

BDF **32002455** | Gerresheimer Straße 90

**Vormittags:** Patricia Hellwag

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mi 22.04.2020** | 11:15 – 12:45 Uhr

BDF **32002457** | Münsterstraße 304

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mi 22.04.2020** | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **32002459** | Gerresheimer Straße 90

Unser Fremdsprachenunterricht ist lernerorientiert:

Der Unterricht in Kleingruppen (max. 8 Personen) gewährleistet, dass Ihre individuellen Bedürfnisse aufgegriffen werden.

**Konversation (B2-Niveau)**

**Für fortgeschrittene Teilnehmende**

Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Di 14.01.2020** | 18:30 – 20:00 Uhr

BDF **32001462** | Gerresheimer Straße 90

**Di 21.04.2020** | 18:30 – 20:00 Uhr

BDF **32002463** | Gerresheimer Straße 90

**Konversation****am Sonntag (B2-Niveau)**

**Für fortgeschrittene Teilnehmende**

Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Termine: 1x monatlich, in Absprache

3x 4 Ustd. | EUR 90,00

**So 19.01.2020** | 09:30 – 12:30 Uhr

BDF **32001475** | Gerresheimer Straße 90

**So 26.04.2020** | 09:30 – 12:30 Uhr

BDF **32002477** | Gerresheimer Straße 90

**Konversation (B2/C1-Niveau)**

**Für fortgeschrittene Teilnehmende**

Konversation und Lektüre anspruchsvoller, längerer Texte.

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 13.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32001464** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32001468** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32002465** | Gerresheimer Straße 90

**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32002467** | Gerresheimer Straße 90

**Konversation (C1-Niveau)**

Für sehr fortgeschrittene Teilnehmende  
Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Marta Sendino

10x 3 Ustd. | EUR 390,00 | Kleingruppe

**Do 16.01.2020** | 18:30 – 20:45 Uhr

BDF **32001470** | Münsterstraße 304

**Do 23.04.2020** | 18:30 – 20:45 Uhr

BDF **32002469** | Münsterstraße 304

**▪ Spanisch Bildungsurlaube**

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

**Spanisch für Anfänger (A1-Niveau)**

**Bildungsurlaub / Intensivkurs**

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Für Anfänger, die von Grund auf systematisch Spanisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Patricia Hellwag

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

**Mo-Fr 13.01.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01219** | Münsterstraße 304

Marta Sendino

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

**Mo-Fr 30.03.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01222** | Münsterstraße 304

**Auffrischung und Konversation (A2-Niveau)**

**Bildungsurlaub / Intensivkurs**

Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A2). Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert. Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Voraussetzung: abgeschlossenes A2-Niveau. Die Inhalte dieser Niveaustufe werden innerhalb dieser Woche wiederholt und aufgefrischt.

Patricia Hellwag

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

**Mo-Fr 09.03.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01230** | Münsterstraße 304

### Gramática y conversación para expertos (B2-Niveau)

#### Bildungsurlaub / Intensivkurs

Spanischkurs für Fortgeschrittene mit Fokus auf Verstehen und Sprechen.

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 22.06.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01238** | 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 1 (A1-Niveau)

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu“ A1/A2

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32001712** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 2 (A1-Niveau)

##### Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu“ A1/A2

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mo 20.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32002713** | Münsterstraße 304

#### Basiskurs 4 (A1-Niveau)

##### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu“ A1/A2

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 15.01.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32001716** | Münsterstraße 304

### ▪ Türkisch Grundkurs

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der türkischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu“ A1/A2

#### Grundkurs 1 (A2-Niveau)

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Mi 22.04.2020** | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32002719** | Münsterstraße 304

#### Grundkurs 3 (A2-Niveau)

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 14.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32001718** | Münsterstraße 304

#### Grundkurs 4 (A2-Niveau)

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 90,00

**Di 21.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32002723** | Münsterstraße 304

### ▪ Türkisch Auffrischung und Konversation

#### Auffrischung und Konversation (A2-Niveau)

Türkisch für Fortgeschrittene mit Kenntnissen auf der Niveaustufe A2.

Steigerung der Sprechfähigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine. Führen von Dialogen und Sprechen über alltägliche Themen.

Sema Bozkurt

10x 2 Ustd. | EUR 110,00

**Mo 13.01.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32001720** | Münsterstraße 304

**Mo 20.04.2020** | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32002726** | Münsterstraße 304

### ▪ Türkisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

#### Türkisch für Anfänger (A1-Niveau)

##### Bildungsurlaub / Intensivkurs

##### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger, die von Grund auf systematisch Türkisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu“ A1/A2

Sema Bozkurt

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

**Mo-Fr 02.03.2020** | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01280** | Münsterstraße 304

## Sprachkurse für Kinder und Jugendliche

Schülerermäßigung inbegriffen

### Englisch für Schüler: 5. bis 6. Klasse

#### Grammatik und Konversation für die Unterstufe

Schulische Unterrichtsinhalte sowie Grammatik werden nach Absprache mit den Schülern aufgefrischt, Sprachhemmungen werden abgebaut und Konversation wird geübt.

**In den Osterferien:** Hans-Jürgen Gürke  
4x 4 Ustd. | EUR 83,20

**Di-Fr 14.04.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
BDF 92000001 | Münsterstraße 304

### Englisch für Schüler: 7. bis 9. Klasse

#### Grammatik und Konversation für die Mittelstufe

Schulische Unterrichtsinhalte sowie Grammatik werden nach Absprache mit den Schülern aufgefrischt, Sprachhemmungen werden abgebaut und Konversation wird geübt.

**In den Osterferien:** Mark Seebürger  
4x 4 Ustd. | EUR 83,20

**Di-Fr 14.04.2020** | 10:00 – 13:00 Uhr  
BDF 92000002 | Münsterstraße 304

### Französisch für Schüler

#### Grammatik und Konversation

Schulische Unterrichtsinhalte sowie Grammatik werden nach Absprache mit den Schülern aufgefrischt, Sprachhemmungen werden abgebaut und Konversation wird geübt. Der Ferienkurs hat zum Ziel, den Schülern einen leichteren Zugang zu dieser „schweren“ Sprache zu verschaffen.

**In den Osterferien:** Maria Freisen  
4x 4 Ustd. | EUR 83,20

**Di-Fr 14.04.2020** | 09:00 – 12:00 Uhr  
BDF 92000021 | Münsterstraße 304

### Portugiesisch für Kinder / Schüler

#### Brasilianisches Portugiesisch für Kinder aus zweisprachigen Familien

Der Kurs richtet sich an Schulkinder, die mindestens ein brasilianisches Elternteil haben.

In einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre erweitern die Kinder mit Hilfe von verschiedenen Spielen und Liedern ihren Wortschatz. Sie werden dazu ermutigt, auf Portugiesisch (Brasilien) zu lesen und zu schreiben. Durch Spiele und Geschichten werden ihnen verschiedene Aspekte der portugiesisch-sprachigen Kultur nahegebracht.

In Kooperation: Deutsch-Brasilianische Gesellschaft, Sektion Rhein-Ruhr

#### von 6 bis 8 Jahren

Cristina Frech  
11x 2 Ustd. | EUR 136,40  
**Fr 10.01.2020** | 16:30 – 17:30 Uhr  
BDF 92000013 | Gerresheimer Straße 90

Cristina Frech  
7x 2 Ustd. | EUR 86,80  
**Fr 24.04.2020** | 16:30 – 17:30 Uhr  
BDF 92000014 | Gerresheimer Straße 90

#### von 9 bis 12 Jahren

Sheila Anjos da Silva  
11x 2 Ustd. | EUR 136,40  
**Fr 10.01.2020** | 16:30 – 17:30 Uhr  
BDF 92000015 | Gerresheimer Straße 90

Sheila Anjos da Silva  
7x 2 Ustd. | EUR 86,80  
**Fr 24.04.2020** | 16:30 – 17:30 Uhr  
BDF 92000016 | Gerresheimer Straße 90



## Deutsch / Integration

### Persönliche Anmeldung

Montag bis Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr  
 Donnerstag: 09:00 – 17:00 Uhr  
 Münsterstraße 304

### Kostenlose Einstufung und Beratung

Jeden Donnerstag | 15:00 – 16:30 Uhr  
 Münsterstraße 304

### ▪ Alphabetisierungskurse

#### Deutsch Alpha-Kurs – Modul 1

Als Integrationskurs anerkannt  
 20x 5 Ustd. | EUR 390,00  
**Mo-Do 11.05.2020** | 09:00 – 13:00 Uhr  
 BDF | Münsterstraße 304

### ▪ Integrationskurse BAMF

#### Deutsch als Fremdsprache

Als Integrationskurs anerkannt  
 20x 5 Ustd. | EUR 390,00

#### Starttermine

alle Module (A1/1 bis B1/2-Niveau)

**Mo-Do 06.01.2020** | 09:00 – 13:00 Uhr  
 BDF | SDF | Münsterstraße 304

**Mo-Do 10.02.2020** | 09:00 – 13:00 Uhr  
 BDF | SDF | Münsterstraße 304

**Mo-Do 17.03.2020** | 09:00 – 13:00 Uhr  
 BDF | SDF | Münsterstraße 304

**Mo-Do 11.05.2020** | 09:00 – 13:00 Uhr  
 BDF | SDF | Münsterstraße 304

**Mo-Do 22.06.2020** | 09:00 – 13:00 Uhr  
 BDF | SDF | Münsterstraße 304

### ▪ Deutsch als Fremdsprache

#### Schreiben Kompakt (B1-Niveau)

Wiederholung – Auffrischung  
 10x 2 Ustd. | EUR 80,00  
**Do, Di 21.04.2020** | 17:15 – 18:45 Uhr  
 BDF **81002807** | Münsterstraße 304

#### Deutsch als Fremdsprache Basiskurs I (A1/1-Niveau)

**Abendkurs**  
 Als Integrationskurs anerkannt  
 100 Ustd. | EUR 390,00  
**Mo-Mi 03.02.2020** | 18:45 – 21:50 Uhr  
 BDF | Münsterstraße 304

### ▪ Sprachcafé

#### Sprachcafé für Geflüchtete

Mit Kinderbetreuung!  
 Elke Dellmuth, Gisela Schenke  
 13x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Mi 08.01.2020** | 15:00 – 16:30 Uhr  
 SDF **61001031** | Rather Kreuzweg 43

Elke Dellmuth, Gisela Schenke  
 10x 2 Ustd. | gebührenfrei  
**Mi 22.04.2020** | 15:00 – 16:30 Uhr  
 SDF **61002031** | 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 / Berechtigungen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder des BAMF haben.

In der Regel sind die Kurse für die Teilnehmenden gebührenfrei; im Einzelfall können Gebühren anfallen. Die B2-Kurse umfassen 400 UE (Unterrichtseinheiten) oder mit Brückenelement 500 UE. C1-Kurse umfassen 400 UE.

Neben der Grammatik erlernen die Teilnehmenden vor allem den Wortschatz, der für den Beruf benötigt wird. Die Kurse schließen mit der B2-Prüfung bzw. C1-Prüfung ab.

#### 500 UE: Berufsbezogene Deutschsprachförderung Zielsprachniveau B2

**Mo-Fr 08.01.2020** | 09:00 – 13:00 Uhr  
 BDF **81004028** | Gerresheimer Straße 90

#### 400 UE: Berufsbezogene Deutschsprachförderung Zielsprachniveau B2

**Mo-Do 04.02.2020** | 13:30 – 17:30 Uhr  
 BDF **81004304** | Münsterstraße 304

#### 400 UE: Berufsbezogene Deutschsprachförderung Zielsprachniveau B2

**Mo-Do 17.03.2020** | 09:00 – 13:00 Uhr  
 BDF **81004029** | Gerresheimer Straße 90

### Persönliche Anmeldung

4 Wochen vor Kursbeginn  
 Gerresheimer Straße 90, Raum 004

### Kostenlose Einstufung

Jeden Donnerstag außer in den Schulferien | 15:00 – 16:30 Uhr  
 Münsterstraße 304



**ASG  
Arbeitsgemeinschaft  
Sozialpädagogik und  
Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

Stand: 10. April 2018

**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 oder ggf. 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 Behauptung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

ASG-Bildungsforum,  
Gerresheimer Straße 90, 40233 Düsseldorf

### **Widerrufsfolgen:**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### **Besondere Hinweise:**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### **Mahnverfahren:**

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 3,00 Euro und für eine weitere Mahnung 6,00 Euro.

### **Erstattung:**

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

### **Kursrücktritt / -abmeldung:**

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Unabhängig vom gesetzlichen Widerrufsrecht gewähren wir eine Rücktrittsfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen.

Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

### **Ermäßigungen / Erstattungen:**

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmenden sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung. Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmenden, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

### **Teilnahmeentgelte:**

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) umfasst 45 Minuten. Eine Zeitsunde (Zstd.) umfasst 60 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

### **Wechsel der Kursleitung:**

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

### **Terminänderung:**

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

### **Mindestteilnehmerzahl:**

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

### **Mindestalter der Teilnehmenden:**

Die Bildungseinrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmenden 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 Strafrechts verfolgt.

### **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.

## Datenschutzerklärung

Verantwortlicher:  
**Arbeitsgemeinschaft  
Sozialpädagogik und  
Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

E-Mail: [info@asg-bildungsforum.de](mailto:info@asg-bildungsforum.de)

### Betrieblicher Datenschutz:

Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik  
und Gesellschaftsbildung, Gerresheimer  
Straße 90, 40233 Düsseldorf  
E-Mail:  
[datschutz@asg-bildungsforum.de](mailto:datschutz@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 Ihrer  
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 anzugebenden  
Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Ge-  
schlecht, Email-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.

**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](mailto:info@kdsz.de)  
[www.katholisches-datenschutzzentrum.de](http://www.katholisches-datenschutzzentrum.de)

**Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de) im Bereich Datenschutzerklärung.**



