

Vorwort

Herzlich willkommen!

Liebe Freundinnen und Freunde der ASG,

Mitte März mussten auch wir gemäß der Coronaschutzverordnung des Landes NRW den Kursbetrieb vorübergehend aussetzen. Kurz vor Redaktionsschluss Ende Mai nehmen wir unter strengen Auflagen und zunächst in Teilbereichen den Unterricht wieder auf. Das geschieht in der festen Überzeugung, dass unsere Gesellschaft nicht länger auf ein differenziertes Bildungs- und Familienangebot verzichten kann, indem die ASG fester Bestandteil ist.

Die vergangenen Wochen haben wir genutzt, um digitale Angebote verschiedener Art auszuprobieren und in unser neues Kursprogramm eingehen zu lassen. Auch wenn sich vieles noch im Experimentierstadium befindet, lohnt es sich, an diesen neuen Veranstaltungsformen teilzuhaben.

Danken möchte ich allen Mitarbeitenden und den vielen engagierten Dozenten, die den Kontakt zu Ihnen aufrechterhalten haben. Auf sie gehen zahlreiche neue Angebote herkömmlicher und digitaler Art zurück, die mit beispielhafter Kreativität entwickelt worden sind. Deutlich sehen wir jedoch auch, wie wichtig es ist und bleibt, Kurse und Veranstaltungen in den gewohnten Formaten weiterhin vor Ort mit Ihnen durchzuführen.

Verhehlen möchte ich nicht, dass auch die ASG – trotz solider Finanzen, Rettungsschirm und weiterer Unterstützung des Bistums, des Landes NRW und der Stadt Düsseldorf – wie andere Unternehmen infolge der Pandemie wirtschaftlich im unruhigen Gewässer fährt. So führen beispielsweise coronabedingte behördliche Vorgaben zu erheblich verminderten Einnahmen, da Räume häufig nur noch mit der Hälfte der bisherigen Teilnehmenden belegt werden dürfen.

Viele von Ihnen haben Ihre Solidarität mit uns gezeigt, indem sie auf Rückerstattung oder Gutschrift der wegen der Pandemie ausgefallenen Kursstunden bewusst verzichtet haben. Ebenso wie über diese Spenden haben wir uns aber auch über zahlreiche aufmunternde Rückmeldungen sehr gefreut.

Ein herzlicher Dank dafür! Damit wird die tiefe Verbundenheit der Menschen der Region mit der ASG deutlich. Wir sind zuversichtlich, dass wir auch weiterhin mit Ihrer Unterstützung rechnen dürfen.

Besonders herausfordernd ist in diesen Zeiten die Organisation von Vorträgen, Podiumsdiskussionen und vergleichbaren Veranstaltungen. Auch hier wollen wir in Zukunft digitale Alternativen zusätzlich anbieten, an deren Konzeption wir zum Redaktionsschluss noch arbeiten.

Es lohnt sich also mehr denn je, regelmäßig unsere Homepage www.asg-bildungsforum.de zu besuchen!

Dort werden Sie viele interessante Veranstaltungen finden, die es nicht mehr in das gedruckte Programm geschafft haben. Gleichzeitig informieren wir dort aktuell über pandemiebedingte oder anderweitige Programmänderungen.

Ich habe die Hoffnung auf einen begegnungsreichen Sommer und Herbst und grüße Sie im Namen des gesamten ASG-Teams

Ludger Greulich,
Vorstandsvorsitzender



Inhalt



Berufs- und Arbeitsleben

Beruf	10
▪ Kommunikation / Rhetorik	10
▪ Softskills	12
▪ Stressbewältigung	13
Bildungsurlaub	14
Computer und EDV	16
▪ EDV-Schulungen	16
▪ Internet	17
▪ Office-Programme	18
▪ 10-Finger-Tast schreiben	21
Erziehung und Soziales	22
▪ Kindertagespflege	22
▪ Soziale Arbeitsfelder	26
▪ Offener Ganzttag	28

Familie und Generationen

Ehevorbereitung	32
Ehe und Partnerschaft	32
Geburt	34
Eltern-Kind-Kurse	36
▪ Spielgruppen: Pikler und Co.	36
▪ Interkulturell	39
▪ Spielgruppe zum Mitwachsen	40
▪ Bewegung	40
▪ Musik	46
▪ Kreativität	48
▪ Kochen	53
▪ 75 Jahre Pippi Langstrumpf	56
Elterncafés und offene Treffs	58
Für Eltern: Erziehungsfragen	60
Kinder und Jugendliche	68
Senioren / Denkraum 50plus	68

Gesellschaftsbildung

Geschichte	72
Medienwerkstatt	72
Politik und Wirtschaft	73

Gesundheit, Kochen und Sport

Kochen und Ernährung	76
▪ Basiswissen	76
▪ Internationale Küche	77
▪ Singles, Paare und mehr... ..	80
▪ Spezialitäten	82
▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich	84
Gesundheitswissen	85
Entspannung / Yoga	86
▪ Innere Balance	86
▪ Meditation	88
▪ Yoga	90
Sport / Bewegung / Tanz	96
▪ Pilates	96
▪ Body Fit	98
▪ Body-Styling	100
▪ Functional Training	100
▪ Gymnastik ab 50	101
▪ Wirbelsäulen- / Rückengymnastik	102
▪ Spezielles	104
▪ Tanz	107
▪ Ballett	109
▪ Lehrschwimmen	110
▪ Aquafitness / Wassergymnastik	110

Glauben und Leben

Philosophie und Existenzfragen	116
Religion und Spiritualität	117
▪ Kirche – Dialog 2.0	118
▪ Interreligiöser Dialog	119

Kunst, Kultur und Kreativität

Exkursionen	122
Kunsth Handwerk	124
Literatur / Schreibwerkstatt	126
Musik(machen)	128
Nähen / Textiles Gestalten	130
Zeichnen und Malen	135
▪ Freie Meisterklasse 2021/22	138

Sprachen und Integration

Arabisch	143
Englisch	144
Französisch	156
Hebräisch	158
Italienisch	160
Kurdisch	163
Neugriechisch	163
Niederländisch	165
Persisch	167
Portugiesisch	168
Spanisch	170
Türkisch	177
Sprachkurse für Kinder und Jugendliche	179
Deutsch / Integration	180
▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)	181

Kontakt Impressum	6
Öffnungszeiten	7
AGB	182
Datenschutz	186
Anmeldekarte	191

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

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

Erscheinungsdatum:
August 2020

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 Zeiten.

Bankverbindung

ASG-Bildungsforum
Stadtparkasse Düsseldorf

Bildungswerk (BDF)

IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06
BIC: DUSSEDDXXX

Familienbildung (SDF)

IBAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64
BIC: DUSSEDDXXX

Schriftliche Anmeldung

ASG-Bildungsforum
Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

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



Übersicht

Beruf	10	Computer und EDV	16
▪ Kommunikation / Rhetorik	10	▪ EDV-Schulungen	16
▪ Softskills	12	▪ Internet	17
▪ Stressbewältigung	13	▪ Office-Programme	18
Bildungsurlaub	14	▪ 10-Finger-Tastschreiben	21
		Erziehung und Soziales	22
		▪ Kindertagespflege	22
		▪ Soziale Arbeitsfelder	26
		▪ Offener Ganzttag	28

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

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

Beruf

▪ Kommunikation / Rhetorik

Kommunikationsgrundlagen

Modul 1

Einstieg und Wiedereinstieg

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

Jens Grzeskowiak, Dipl.-Ökonom

4x 3 Ustd. | EUR 89,00

Mo 31.08.2020 | 18:00 – 20:15 Uhr

BDF **23000015** | Gerresheimer Straße 90

Kommunikationsgrundlagen

Modul 2

Auffrischung und Aufbau

In Theorie und Praxis wird für Fortgeschrittene vermittelt, wie professionelle Gesprächstechniken langfristigen Erfolg in der Kommunikation sichern.

Modul II richtet sich an Interessierte, die bereits solide Vorkenntnisse besitzen und vorhandene rhetorische Fähigkeiten verfeinern möchten. Ein Direkteinstieg in das zweite Modul ist bei vorliegenden Kenntnissen (siehe Modul I) und nach Absprache möglich.

Jens Grzeskowiak, Dipl.-Ökonom

4x 3 Ustd. | EUR 89,00

Mo 09.11.2020 | 18:00 – 20:15 Uhr

BDF **23000016** | Gerresheimer Straße 90

Humorvoller Einstieg in alltägliche Wortgefechte

Schlagfertigkeit für Beruf und Alltag

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

Jens Grzeskowiak, Dipl.-Ökonom

1x 8 Ustd. | EUR 59,00

Sa 31.10.2020 | 09:00 – 16:30 Uhr

BDF **23000018** | Gerresheimer Straße 90

Anleitung zur wirkungsvollen Rede Für Berufsalltag und Familienleben

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

Jens Grzeskowiak, Dipl.-Ökonom

2x 8 Ustd. | EUR 115,00

Sa, So 28.11.2020 | 09:00 – 16:30 Uhr

BDF **23000017** | Gerresheimer Straße 90

Effektiv arbeiten in den eigenen 4 Wänden

Home-Office: Tools, Meetings und mehr

Dieses Live-Online-Training macht Sie fit für den strukturierten und erfolgreichen Arbeitsalltag in den eigenen 4 Wänden. Sie erhalten alle relevanten Antworten rund um das Thema Home-Office.

Das Training gliedert sich in vier 1,5-stündige Live-Online-Module. Diese finden verteilt auf zwei Tage statt und schaffen so genügend Freiraum, um zwischen den Onlinephasen kurze Aufgaben zu bearbeiten und Erlerntes direkt in der Praxis umzusetzen.

Torsten Poppek,

Dipl.-Sozialwissenschaftler,

Verwaltungswirt, Unternehmensberater

2x 8 Ustd. | EUR 75,00

Mo, Di 17.08.2020 | 10:00 – 17:00 Uhr

BDF **23000047**

Gelassen durch Berufsleben und Alltag

Resilient und selbstkompetent

Dieses Live-Online-Training vermittelt Ihnen das Handwerkszeug, resilient und gelassen den Herausforderungen Ihres beruflichen und privaten Alltags zu begegnen. Sie setzen sich mit den relevanten Themenstellungen auseinander, um individuelle Ansätze und anwendbare Lösungswege zu identifizieren.

Das Training gliedert sich in vier 1,5-stündige Live-Online-Module, die verteilt auf vier Tage stattfinden. Dies schafft Freiraum, um zwischen den Onlinephasen kurze Aufgaben zu bearbeiten und Erlerntes direkt in der Praxis umzusetzen. Das Training wird durch Arbeitsblätter und Checklisten abgerundet.

Torsten Poppek,

Dipl.-Sozialwissenschaftler,

Verwaltungswirt, Unternehmensberater

4x 2 Ustd. | EUR 75,00

Mo, Do 17.08.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr

BDF **24000022**

Achtung: Live-Online-Training!

▪ Softskills

Souverän und authentisch auftreten und präsentieren

Business Acting

Durch schauspielerische, praxisnahe Methoden mit hohem Aktivitätsgrad wirkt dieses Training nachhaltig in sichtbaren „high jumps“. Es wechseln Einzelpräsentationen und Gruppentrainings, Rollenspiele, Übungseinheiten, Kameraarbeit und Experten-Analyse.

Business Acting ist ein vielschichtiges und erfolgreiches Intensivtraining mit dem Fokus auf individuellen Stärken und Besonderheiten der Teilnehmer.

Karen Hempel, Dipl.-Schauspielerin

2x 8 Ustd. | EUR 365,00

Sa, So 26.09.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF **23000041** | Gerresheimer Straße 90

Mehr Ausdruck und Kraft für ihre persönliche Präsenz

Überzeugend!

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

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

Jens Grzeskowiak, Dipl.-Ökonom

5x 7 Ustd. | EUR 290,00

Mo–Fr 02.11.2020 | 09:00 – 15:00 Uhr
BDF **23B00005** | Gerresheimer Straße 90

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

Fit werden für die Herausforderungen als Führungskraft

Assessmentcenter Modul 2

Im zweiten Modul werden unterschiedliche, vor allem führungsrelevante AC-Module vorgestellt und simuliert. Die zielgenauen Kurz-Feedbacks nach jeder Übung ermöglichen dem Teilnehmer eine optimale Vorbereitung und stärken die persönlichen Potentiale.

Torsten Poppek,

Dipl.-Sozialwissenschaftler,
Verwaltungswirt, Unternehmensberater
2x 8 Ustd. | EUR 290,00

Sa, So 21.11.2020 | 09:00 – 16:30 Uhr
BDF **24000012** | Gerresheimer Straße 90

Praktische Strategien zur bewussten persönlichen Lebensgestaltung

Lebens- und Karriereplanung Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Wo stehe ich derzeit und wo will ich hin, was ist mein Ziel? Nehmen Sie sich die Zeit, die eigenen Verhaltensmuster in den Lebensbereichen genau zu betrachten, auch Unbewusstes wahrzunehmen und zu analysieren, um so weitere Perspektiven und Möglichkeiten für den privaten und beruflichen Werdegang zu entwickeln. Angestrebt werden die Erarbeitung der eigenen Ziele und einer Roadmap, mit der diese erreicht werden können, sowie das Erkennen von destruktiven Einflüssen und Möglichkeiten der Intervention.

Torsten Poppek,

Dipl.-Sozialwissenschaftler,
Verwaltungswirt, Unternehmensberater
5x 7 Ustd. | EUR 310,00

Mo–Fr 23.11.2020 | 09:00 – 15:15 Uhr
BDF **24B00005** | Gerresheimer Straße 90

▪ Stressbewältigung

Resilienz: Die Kunst in Krisen zu bestehen und zu wachsen

Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät

Krisen gehören zum Leben. Kaum ein Mensch bleibt dauerhaft von belastenden Ereignissen oder Umstrukturierungen der Lebensumstände verschont.

Doch es gibt 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. Die eigene Resilienzfähigkeit kann trainiert werden!

Monika Kuhmann

1x 8 Ustd. | EUR 59,00

Sa 07.11.2020 | 09:30 – 17:00 Uhr
BDF **24000026** | Gerresheimer Straße 90

Verantwortungsvoll und sicher Entscheidungen treffen

Entscheidungstechniken

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

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

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

Sabine Neugebauer, Dipl.-Psych.

5x 7 Ustd. | EUR 290,00

Mo–Fr 07.12.2020 | 09:00 – 15:15 Uhr
BDF **24B00007** | Gerresheimer Straße 90

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Beruf

- Überzeugend!
In Vortrag und Gespräch 12
- Lebens- und Karriereplanung 12
- Entscheidungstechniken 13

Computer & EDV

- PC-Praxis –
Computereinsatz im Alltag 16
- Excel: Tabellenkalkulation –
Grundkurs 18
- Word: Textverarbeitung –
Grundkurs 20
- 10-Finger-Tast Schreiben
am Computer 21

Entspannung und Yoga

- Achtsamkeitstraining – im
Dialog mit dem inneren Wissen 88

Sprachen und Integration

- Arabisch: Auffrischung und
Konversation A1/A2 143
- Englisch für Anfänger A1 153
- Basic English A1 153
- Englisch für Wiedereinsteiger A1 ... 153
- Brush up your English:
Conversation and Grammar A2 154
- Englisch: Auffrischung
und Konversation A2/B1 154
- Let's Enjoy English –
Grammar Course B1 155
- Talk Business B2 155
- Hebräisch für Anfänger A1 159
- Italienisch für Anfänger A1 162
- Kurdisch für Anfänger A1 163
- Neugriechisch für Anfänger A1 164
- Niederländisch für Anfänger A1 166
- Niederländisch: Konversation A2 ... 166
- Einstieg ins Persische A1 168
- Persisch: Auffrischung A1/A2..... 168
- Portugiesisch (Portugal)
für Anfänger A1 170
- Spanisch für Anfänger A1 176
- Spanisch: Auffrischung
und Konversation A2 176
- Spanisch:
Perfeccionamiento B1/B2 176
- Spanisch: Auffrischung
und Konversation B2 176
- Türkisch für Anfänger A1 178
- Türkisch: Auffrischung A1 178

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

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

Bitte informieren Sie Ihren Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vorab.

Weitere Informationen unter Telefon 0211 1740-0.

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

Computer und EDV

▪ EDV-Schulungen

PC-Kurs-Kompass

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

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Di 01.09.2020 | 18:00 – 20:15 Uhr

BDF **33001267** | Gerresheimer Straße 90

Di 27.10.2020 | 18:00 – 20:15 Uhr

BDF **33001268** | 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 36,00

Do 03.09.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001269** | Gerresheimer Straße 90

Mo 30.11.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001270** | Gerresheimer Straße 90

PC-Praxis – Computereinsatz im Alltag

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

5x 4 Ustd. | EUR 150,00

Do 10.09.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001277** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Mo–Do 23.11.2020 | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **33001289** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 120,00

Fr 11.12.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

Sa 12.12.2020 | 09:00 – 21:00 Uhr

So 13.12.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **33001290** | Gerresheimer Straße 90

PC-Praxis – Computereinsatz im Alltag

Bildungsurlaub / Intensivkurs

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

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

5x 8 Ustd. | EUR 260,00

Mo–Fr 21.09.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21B00008** | Gerresheimer Straße 90

Computer-ABC – Schritt für Schritt fit am PC

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

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Mo–Do 07.09.2020 | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **33001271** | Gerresheimer Straße 90

Mo–Do 07.09.2020 | 18:00 – 21:45 Uhr

BDF **33001273** | Gerresheimer Straße 90

Mo–Do 09.11.2020 | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **33001272** | Gerresheimer Straße 90

▪ Internet

Internet-Schnupperkurs – mit viel Spaß ins World Wide Web

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

1x 4 Ustd. | EUR 40,00

Mo 14.09.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001278** | Gerresheimer Straße 90

Do 26.11.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001279** | 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

Mo 21.09.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

BDF **33001283** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr unter
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 120,00

Sa, So 05.12.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **21000015** | Gerresheimer Straße 90

PowerPoint: Wirkungsvolle Präsentationen erstellen

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

2x 8 Ustd. | EUR 120,00

Sa, So 07.11.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF **21000011** | Gerresheimer Straße 90

Die Größe der Unterrichtsgruppen beträgt maximal neun Teilnehmende.

Excel: Tabellenkalkulation – Grundkurs

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

5x 4 Ustd. | EUR 150,00

Di 08.09.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr
BDF **33001274** | Gerresheimer Straße 90

Di 10.11.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr
BDF **33001275** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 150,00

Mo-Do 14.09.2020 | 09:00 – 12:45 Uhr
BDF **33001280** | Gerresheimer Straße 90

Mo-Do 16.11.2020 | 09:00 – 12:45 Uhr
BDF **33001281** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 150,00

Fr 25.09.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr
Sa 26.09.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
So 27.09.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF **33001284** | 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 260,00

Mo-Fr 05.10.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF **21B00009** | Gerresheimer Straße 90

Mo-Fr 14.12.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF **21B00010** | 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).

20 Ustd. | EUR 200,00

Fr 27.11.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

Sa 28.11.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr

So 29.11.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr

BDF **21000013** | 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 60,00

Do 29.10.2020 | 18:00 – 21:45 Uhr

BDF **21000010** | 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 60,00

Mi 18.11.2020 | 18:00 – 21:45 Uhr

BDF **21000012** | 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 60,00

Mi 02.12.2020 | 17:30 – 21:15 Uhr

BDF **21000014** | Gerresheimer Straße 90



**Word:
Textverarbeitung – Grundkurs**

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

5x 4 Ustd. | EUR 150,00
Mi 09.09.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr
BDF **33001276** | Gerresheimer Straße 90

4x 5 Ustd. | EUR 150,00
Mo, Do 02.11.2020 | 13:30 – 17:15 Uhr
BDF **33001286** | Gerresheimer Straße 90

20 Ustd. | EUR 150,00
Fr 13.11.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr
Sa 14.11.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
So 15.11.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF **33001288** | 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 260,00
Mo–Fr 26.10.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF **21B00011** | Gerresheimer Straße 90

Word: Erstellen einer Facharbeit

Inhalte: Erstellen des Deckblattes, / Zeichen, Absatz und Seitenformate festlegen, / Kopf und/oder Fußzeilen anlegen und formatieren, / Arbeiten mit der Gliederungsansicht / Abschnitte definieren und das Dokument in sinnvolle Abschnitte unterteilen / Formatvorlagen erstellen, zuweisen, ändern / gliederungsrelevante Überschriften erzeugen und in der Gliederung verankern, / Arbeiten mit Fuß- und Endnoten / Automatisches Inhaltsverzeichnis einfügen, verändern, aktualisieren / Blindtexte nutzen

1x 4 Ustd. | EUR 60,00
Mi 04.11.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr
BDF **33001287** | Gerresheimer Straße 90

▪ **10-Finger-Tastschreiben**

**10-Finger-Tastschreiben
am Computer**

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

20 Ustd. | EUR 150,00
Fr 18.09.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr
Sa 19.09.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
So 20.09.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF **33001282** | Gerresheimer Straße 90

5x 4 Ustd. | EUR 120,00
Mo 26.10.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr
BDF **33001285** | 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 260,00
Mo–Fr 07.12.2020 | 09:00 – 16:00 Uhr
BDF **21B00012** | Gerresheimer Straße 90

Schülerkurs in den Ferien

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

4x 5 Ustd. | EUR 73,00
Mo–Do 06.07.2020 | 09:00 – 12:45 Uhr
BDF **92000011** | Gerresheimer Straße 90

Mo–Do 12.10.2020 | 09:00 – 12:45 Uhr
BDF **92000032** | Gerresheimer Straße 90



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

Petra Budde, Maria Dinsing, u. a.
160 Ustd. | EUR 700,00

Start:

Sa 29.08.2020 | 09:30 – 14:00 Uhr
SDF **25001500** | Gerresheimer Straße 90

Anschlussqualifizierung für bereits tätige Tagesmütter/-väter

Nach dem QHB (Kompetenzorientiertes Qualifizierungshandbuch)

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

Carmen Schumann-Breithardt, u. a.
140 Ustd. | EUR 350,00

Start:

Fr 04.09.2020 | 16:00 – 19:30 Uhr
SDF **25001600** | 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 26.09.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25001045** | Rather Kreuzweg 43

Sa 31.10.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25001046** | Rather Kreuzweg 43

Ines Kremens

1x 8 Ustd. | EUR 35,00

Sa 14.11.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25001047** | Gerresheimer Straße 90

Kerstin Härtel

1x 8 Ustd. | EUR 35,00

Sa 05.12.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25001059** | Rather Kreuzweg 43

Großtagespflege gut geplant: konstruktiv im Team arbeiten

Tagespflege im Team zu organisieren, dazu gehört eine gute Planung. Vieles muss abgestimmt werden: die Organisation des Alltags, die Aufteilung der Aufgaben, das Zusammenwirken der pädagogischen Vorstellungen und das Prinzip der persönlichen Zuordnung des Kindes zu seiner Kindertagespflegeperson.

Dies wirkt sich auf den Schwung und die Zufriedenheit von Team, Kindern und Eltern aus. All dies will im Team gemeinsam entwickelt, effektiv und respektvoll umgesetzt werden.

Carmen Schumann-Breithardt

1x 8 Ustd. | EUR 38,00

Sa 15.08.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25001035** | Gerresheimer Straße 90

Gemeinsam etwas bewegen! Psychomotorik im Kontext mit Inklusion erleben

Bewegung kann einen Zugang zu allen Kindern schaffen, unabhängig von ihren individuellen Entwicklungs- und Lernvoraussetzungen. Unter dem Anspruch eines ganzheitlichen Vorgehens steht die Entwicklungsbegleitung der gesamten Persönlichkeit eines Kindes durch das Medium Bewegung im Vordergrund, damit Teilhabe gelingt.

Birgit Daschner

1x 8 Ustd. | EUR 40,00

Sa 22.08.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25001022** | Gerresheimer Straße 90

Elterntreffen in der Kindertagespflege

Der Austausch mit den Eltern der Tageskinder findet oft in einem Tür-und-Angel-Gespräch beim Abholen statt. Ein Elternabend bietet dagegen die Möglichkeit, in Ruhe Absprachen zu treffen und Fragen zu vertiefen. Für einen pädagogischen Elternabend oder Elternnachmittag empfiehlt sich, einen pädagogischen Aspekt besonders hervorzuheben, der die Entwicklungsdynamik der Kinder und die lebendigen Themen des Alltags aufgreift. Im Seminar werden die Planung und der Umgang mit einer Elterngruppe thematisiert.

Klaudia Schouten

1x 4 Ustd. | EUR 21,00

Mi 02.09.2020 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **25001050** | Gerresheimer Straße 90

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 Conrad

1x 8 Ustd. | EUR 38,00

Sa 05.09.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25001044** | Gerresheimer Straße 90

Mit Musik zur Ruhe kommen Entspannungsspiele in der Kindertagespflege

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

Karin Erfurth
1x 6 Ustd. | EUR 35,00
Sa 05.09.2020 | 10:00 – 15:00 Uhr
SDF **25001065** | Gerricusstraße 14

Mit Kindern Musik entdecken Impulse aus der musikalischen Arbeit mit Eltern-Kind-Gruppen für Kinder bis 18 Monate

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

Karin Erfurth
2x 6 Ustd. | EUR 70,00
Sa 26.09.2020
Sa 07.11.2020 | 10:00 – 15:00 Uhr
SDF **25001043** | Gerricusstraße 14

Bücken, heben, tragen Rückengerechte Bewegung in der Erziehung

Die Kinder zum Trösten tragen, sich zum Basteln auf Kinderstühle zwingen, beim An- und Ausziehen helfen oder die Kleinen auf den Wickeltisch heben – der Alltag mit Kindern ist oft körperlich anstrengend und kann auch für einen gesunden Rücken zur Belastungsprobe werden. Lernen Sie hier Tipps und Ausgleichsübungen für ein bewusstes, rückengerechtes Arbeiten kennen, die sich mit nur wenig Aufwand in die Praxis umsetzen lassen.

Masoumeh Shokri-Helten
1x 4 Ustd. | EUR 19,00
Sa 26.09.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **66003880** | Gerresheimer Straße 90

Alltagsintegrierte Sprachförderung in der Kindertagespflege

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

Kerstin Grigat
1x 8 Ustd. | EUR 48,00
Sa 26.09.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25001019** | Gerresheimer Straße 90

Psychomotorik und Bewegung

Psychomotorik ist mehr als „Turnen“. Es geht um eine aktive Körperwahrnehmung und Sinnesschulung. Was ist also Psychomotorik? 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 in der Tagespflege.

Birgit Daschner
1x 8 Ustd. | EUR 40,00
Sa 24.10.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25001062** | Am Mönchgraben 47

Mädchen suchen die Gefahr und Jungen die Traumfrau

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

Klaudia Schouten
1x 4 Ustd. | EUR 21,00
Di 24.11.2020 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **25001049** | Gerresheimer Straße 90

Wenn Kinder Trennung und Verlust erleben

Nicht selten werden Kinder mit dem Verlust einer Bezugsperson konfrontiert – sei es durch Umzug, Scheidung oder den Tod eines Menschen. Tagesmüttern und -vätern kommt in solchen Fällen eine besondere Bedeutung als Bezugsperson des Kindes zu. Sie können Beistand und Unterstützung für das Kind bieten und es in einer schweren Zeit begleiten. Diese Fortbildung vermittelt nicht nur Wissen über psychische Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsstrategien von Kindern, sondern gibt auch konkrete Anregungen, wie Tagesmütter und -väter betroffene Kinder gut begleiten können.

Ines Kremens
1x 8 Ustd. | EUR 42,00
Sa 28.11.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **25001048** | Gerresheimer Straße 90

▪ Soziale Arbeitsfelder

Betreuung von Kleinkindern

Auf der Basis der Kleinkindpädagogik der Kinderärztin Emmi Pikler Einführungskurs

Qualifizierung für pädagogische und pflegerische Fachkräfte in der Kindertagesbetreuung.

In Kooperation: Pikler® Gesellschaft Berlin e. V., Bildungswerk der Erzdiözese Köln e. V.

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

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

Start:

Fr 28.08.2020 | 09:00 – 17:00 Uhr

SDF **25001053** | Gerresheimer Straße 90

Betreuung von Kleinkindern

Pflege und Alltagsorganisation Praxiswerkstatt für pädagogische und pflegerische Fachkräfte

Voraussetzung: Teilnahme am Einführungskurs

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

Gabriele Martens
3x 8 Ustd. | EUR 220,00

Start:

Fr 28.08.2020 | 09:00 – 17:00 Uhr

SDF **25001055** | Gerresheimer Straße 90

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

Betreuung von Kleinkindern

Selbstständige Spiel- und Bewegungsentwicklung Praxiswerkstatt für pädagogische und pflegerische Fachkräfte

Voraussetzung: Teilnahme am Einführungskurs

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

Gabriele Martens
3x 8 Ustd. | EUR 220,00

Start:

Fr 27.11.2020 | 09:00 – 17:00 Uhr

SDF **25001054** | Gerresheimer Straße 90

Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit herausfordernden Zeitgenossen

Sie kennen das: Im Alltag begegnen Ihnen immer wieder Menschen, die Ihnen den Spaß an der Arbeit nehmen und Ihnen Kraft und Nerven rauben. Nörgler, Besserwisser, Sturköpfe, Wichtigtuer, 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

Kathrin Boßmann
2x 4 Ustd. | EUR 52,00

Di 08.09.2020

Fr 20.11.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **25001058** | Gerresheimer Straße 90

Fit und gelassen im Erziehungsalltag

Online Seminar

Der Alltag in der Erziehung fordert körperlich, seelisch und mental heraus und kann aus der Balance bringen. Dieses Seminar geht den persönlichen Stressfaktoren näher auf den Grund und regt hilfreiche Stressbewältigungs- und bewährte Entspannungstrategien für einen ausgeglichenen Alltag an. Das Besondere: Sie lernen bequem von zu Hause mit der Internetplattform *zoom* Strategien kennen und üben unterstützt durch ein wöchentliches Online-Coaching. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Seminar einen Einladungslink.

Voraussetzung: Internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon- und Lautsprecherfunktion

Josefa Ost
18 Ustd. | EUR 100,00

Start:

Sa 17.10.2020 | 09:30 – 13:30 Uhr

SDF **25001051**

Englisch für Mitarbeitende in Kitas, der Kindertagespflege und OGS (A2/B1-Niveau)

Workshop

In vielen Gruppen der Kitas, der Kindertagespflege und im Offenen Ganztag gibt es Kinder aus internationalen Familien, von denen ein Elternteil nur Englisch spricht. Der Workshop soll es Ihnen ermöglichen, während der Bring- und Abholsituationen kurze Gespräche über aktuelle Informationen, die Situation des Kindes in der Gruppe oder über individuelle Probleme auf Englisch zu führen.

Der Dozent geht auf Ihre Bedürfnisse ein und gibt Ihnen Redemittel auf den Weg, die Sie sofort in Ihrem pädagogischen/schulischen Arbeitsalltag anwenden können. Auf humorvolle, spielerische Art und Weise üben Sie Konversation auf Englisch. Sie erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen.

Mark Seebürger
2x 4 Ustd. | EUR 50,00

Fr 06.11.2020

Fr 13.11.2020 | 08:30 – 11:30 Uhr

BDF **32003250** | Münsterstraße 304

Gewaltfreie Kommunikation

Souverän in Konflikten – Aufbaukurs

Gewaltfrei, respektvoll und wertschätzend in Beruf, Familie, Ehrenamt miteinander umgehen – das kann mit dem Kommunikationskonzept nach Marshall B. Rosenberg leichter und souveräner gelingen. Im Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre methodischen Kenntnisse und innere Haltung zu mehr Akzeptanz und Empathie sich selbst und anderen gegenüber.

Andreas Pail
3x 5 Ustd. | EUR 88,00

Start:

Mo 23.11.2020 | 17:00 – 20:00 Uhr

SDF **25001024** | Gerresheimer Straße 90



▪ Offener Ganztag

SchulTag Plus: Aufsichtspflicht & Co

Im ersten Teil der Fortbildung geht es um Verträge und Vereinbarungen mit dem Träger des Offenen Ganztags. Im zweiten Teil werden die Themen Aufsicht und Haftung behandelt. Dem Arbeitnehmer wird oftmals, vor allem in den Medien, aber auch von Eltern, suggeriert, dass er in seinem Job immer „mit einem Fuß im Knast“ stehe. Der Arbeitnehmer wird über seine Rechte und Pflichten aufgeklärt und es wird erläutert, welche Form und welcher Umfang der Aufsicht von ihm erwartet werden.

Mark Theodor Speitel
1x 4 Ustd. | EUR 25,00
Di **01.09.2020** | 18:00 – 21:00 Uhr
BDF **25002008** | Gerresheimer Straße 90

SchulTag Plus: Was tun gegen den Lärm?

Wie kommt meine Stimme dagegen an?
In der OGS ist es oft laut, das kann an die Nerven gehen. Einerseits ist klar, dass Kinder Freiräume brauchen, um sich auch schon mal lautstark auszudrücken, andererseits brauchen alle Ohren Schutz. Die Fortbildung bietet Erklärungen, praktische Übungen und interessante Spielideen zu den Fragen: Wie kann die eigene Stimme kräfteschonend und gleichzeitig durchsetzungsstark eingesetzt werden? Wie können pädagogische Kräfte in der OGS die lautstarken Bedürfnisse der Kinder kanalisieren, ohne die Kinder oft beschneiden zu müssen?

Henry Prediger
1x 8 Ustd. | EUR 50,00
Sa **26.09.2020** | 09:30 – 16:30 Uhr
BDF **25002002** | Gerresheimer Straße 90

SchulTag plus: Schlagfertigkeitstraining

Bei Ihrer täglichen Arbeit in der OGS kommt es immer wieder einmal zu überraschenden Situationen, in denen Sie vielleicht nicht gleich so reagieren können, wie Sie es sich eigentlich wünschen. Jeder kennt die Situation, dass einem Stunden oder Tage später in den Sinn kommt, wie man hätte reagieren können. Schlagfertigkeit können wir erlernen und trainieren. In diesem Seminar werden wir uns einerseits anschauen, wie es zu dieser „Sprachlosigkeit“ kommt, auf der anderen Seite werden Sie viele Methoden kennenlernen und einüben, die für Ihren Alltag nützlich sind.

Ellen Anders
2x 4 Ustd. | EUR 50,00
Do **01.10.2020**
Do **08.10.2020** | 08:30 – 11:30 Uhr
BDF **25002007** | Münsterstraße 304

SchulTag plus: Resilienz Umgang mit Gefühlen und Förderung des Selbstwertgefühls

Der Umgang mit den Grundgefühlen Wut, Trauer und Freude spielt bei der Entwicklung der Kinder eine wesentliche Rolle. Einerseits gilt es für uns Erwachsene, Kinder dabei zu unterstützen, diese Gefühle zuzulassen, andererseits auch die sozial emotionalen Kompetenzen zu stärken, damit die Kinder in unserer Gesellschaft bzw. ihren Gruppen zurechtkommen. Wir wollen uns im Seminar praxisnah und konkret mit den Faktoren und Instrumenten beschäftigen, die ein gutes und stabiles Selbstwertgefühl und den positiven Umgang mit den Gefühlen begünstigen. Dieses Seminar erfordert zu Beginn eine Phase der Selbstreflexion zum Thema.

Ellen Anders
2x 4 Ustd. | EUR 50,00
Do **26.11.2020**
Do **03.12.2020** | 08:30 – 11:30 Uhr
BDF **25002006** | Münsterstraße 304

Grundkurs SchulTag Für Mitarbeitende im Offenen Ganztag

Der Grundkurs richtet sich an Interessenten, die in Grundschulen in der OGS entweder bereits arbeiten oder künftig arbeiten möchten, und die keine pädagogische Ausbildung haben oder sich speziell für das Arbeitsfeld OGS qualifizieren möchten. Der Kurs findet donnerstags 18:00 – 21:00 Uhr und samstags 09:30 – 16:00 Uhr statt. Detaillierte Informationen und die einzelnen Termine finden Sie ab Herbst 2020 unter www.asg-bildungsforum.de

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

Nächster Start: Januar 2021
90 Ustd. | EUR 550,00



Übersicht

Ehevorbereitung	32
Ehe und Partnerschaft	32
Geburt	34
Eltern-Kind-Kurse	36
▪ Spielgruppen: Pikler und Co.	36
▪ Interkulturell	39
▪ Spielgruppen zum Mitwachsen	40
▪ Bewegung	40
▪ Musik	46
▪ Kreativität	48
▪ Kochen	53
▪ 75 Jahre Pippi Langstrumpf	56

Elterncafés und offene Treffs58

Für Eltern: Erziehungsfragen60

Kinder und Jugendliche68

Senioren / Denkraum 50plus68

Kurse mit * gehören zum Begleitprogramm der Astrid-Lindgren-Ausstellung auf Seite 56.

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

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

Ehevorbereitung

Ehevorbereitung: Ehe wir uns 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?

Thomas Otten
1x 8 Ustd. | EUR 27,50
Sa 10.10.2020 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF **64000009** | Schulstraße 11

Sa 05.12.2020 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF **64000010** | Schulstraße 11

Hinweis:

Cook and Kiss S. 80
Hochzeitstanz,
Tanzen für Paare S. 108

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 am Wochenende ein.

Pia van Ooyen
1x 3 Ustd. | EUR 8,00
Mi 02.09.2020 | 18:00 – 20:15 Uhr
SDF **64000016** | Am Wehrhahn 28

Lebendige Partnerschaft Auffrischkurs für Teilnehmende aus Paarkommunikationskursen

Die Paarbeziehung lebendig halten – manchmal ein nicht ganz leichtes Unterfangen, doch immer wieder lohnenswert. Zu diesem Kurs sind Paare eingeladen, die ihre partnerschaftliche Kommunikation auffrischen und neue Impulse für ihre Paarkommunikation erproben möchten.

Pia van Ooyen, Elke Behrens-Bruckner
1x 8 Ustd. | EUR 50,00
Sa 05.09.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr
SDF **64000025** | 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. Doch 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 13.11.2020 | 17:00 – 20:00 Uhr
Sa 14.11.2020 | 10:00 – 16:15 Uhr
So 13.11.2020 | 10:00 – 15:00 Uhr
SDF **64000022** | Am Wehrhahn 28



Geburt

Geburtsvorbereitung am Wochenende

Für werdende Eltern

Werdende Mütter können sich in diesem Kurs mit den verschiedenen Gebärpositionen, Atemtechniken und Entspannungsübungen vertraut machen. 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. Der Kurs bietet auch eine gute Möglichkeit, sich mit anderen Paaren auszutauschen, um das eigene Selbstvertrauen zu stärken und Ängste abzubauen.

Gebühr Partner: EUR 60,00

Sarah Stiller
2x 8 Ustd. | Krankenkassenkarte
Sa, So 26.09.2020 | 10:00 – 16:00 Uhr
SDF **65003003** | Rather Kreuzweg 43

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 | 8x 2 Ustd. | EUR 46,00
Mo 17.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **65003012** | Rather Kreuzweg 43

Mi 19.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **65003015** | Rather Kreuzweg 43

Mi 28.10.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **65003016** | Rather Kreuzweg 43

Mo 26.10.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **65003017** | Rather Kreuzweg 43

Elternstart NRW: Babymassage und Baby-Yoga Für Eltern und Babys von 5 bis 12 Wochen

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

Ursula Gallmann
6x 75 min. | gebührenfrei
Mo 03.08.2020 | 12:30 – 13:45 Uhr
SDF **62003204** | Gericcusstraße 14

Vanessa Morbach
6x 75 min. | gebührenfrei
Mo 17.08.2020 | 10:00 – 11:15 Uhr
SDF **65003018** | Wildenbruchstraße 27

Ursula Gallmann
6x 75 min. | gebührenfrei
Mo 21.09.2020 | 12:30 – 13:45 Uhr
SDF **62003205** | Gericcusstraße 14

Babygymnastik Für Eltern und Babys von 4 bis 6 Monaten

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

Vanessa Morbach
8x 75 min. | EUR 82,00
Mi 19.08.2020 | 10:00 – 11:15 Uhr
SDF **62003201** | Wildenbruchstraße 27

Eltern-Kind-Kurse

▪ Spielgruppen: Pikler und Co.

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

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

In Kooperation: Schwangerenberatungsstelle esperanza

Silvia Blume-Bernhardt
15x 2 Zstd. | EUR 15,00

Mi 19.08.2020 | 09:30 – 11:30 Uhr
SDF **62003200** | Metzger Straße 20



Das erste, das zweite und das 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.

Für Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr

Sarah Lüttgen-Karimi
5x 2 Ustd. | gebührenfrei
(Elternstart NRW)

Mo 31.08.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr
SDF **62003202** | Gerresheimer Straße 90

Mo 02.11.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr
SDF **62003203** | Gerresheimer Straße 90

Für Eltern und Kinder im ersten, zweiten und dritten Lebensjahr

Anja Reinecke-Schäfer
14x 2 Ustd. | EUR 105,00
Di 18.08.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr
SDF **62003206** | Gerresheimer Straße 90

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser
16x 2 Ustd. | EUR 88,00
Di 18.08.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr
SDF **62003216** | Rather Kreuzweg 43

Karin Torras
8x 3 Ustd. | EUR 66,00
Mi 19.08.2020 | 09:30 – 11:45 Uhr
SDF **62003218** | Rather Kreuzweg 43

Mi 28.10.2020 | 09:30 – 11:45 Uhr
SDF **91003003** | Rather Kreuzweg 43

Lina Koppe
14x 2 Ustd. | EUR 105,00
Do 20.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62003236** | Hülsmeierstraße 28

Anja Reinecke-Schäfer
14x 2 Ustd. | EUR 105,00
Do 20.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62003219** | Paulusplatz 2

Do 20.08.2020 | 11:00 – 12:30 Uhr
SDF **62003237** | Paulusplatz 2

15x 2 Ustd. | EUR 113,00
Fr 21.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62003224** | Sternwartstraße 65

Sarah Lüttgen-Karimi
11x 2 Ustd. | EUR 83,00
Fr 21.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62003208** | Gerresheimer Straße 90

Prime Time – die besondere Zeit mit meinem Baby

Für Eltern und Kinder ab 3 Monaten

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

Sabine Drösser

14x 2 Ustd. | EUR 105,00

Mo 24.08.2020 | 09:15 – 10:45 Uhr
SDF **62003209** | Wildenbruchstraße 27

Mo 24.08.2020 | 11:00 – 12:30 Uhr
SDF **62003210** | Wildenbruchstraße 27

Lina Koppe

15x 2 Ustd. | EUR 113,00

Di 18.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62003222** | Gericcusstraße 14

Peggy Regina Flake

13x 2 Ustd. | EUR 98,00

Mi 02.09.2020 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **62003221** | Gustav-Kneist-Weg 4

Sandra Alexandridis

15x 2 Ustd. | EUR 113,00

Fr 21.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62003223** | Gericcusstraße 14

Zeit mit Papa

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

Für Väter und Kinder ab 3 Monaten

Daniel Brandenburg

15x 2 Ustd. | EUR 135,00

Sa 22.08.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr
SDF **62003229** | Wildenbruchstraße 27

Für Väter und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Dennis Dübgen

15x 2 Ustd. | EUR 84,00

Sa 15.08.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr
SDF **62003225** | Rather Kreuzweg 43

▪ Interkulturell

Japanische Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren

Mayumi Sato

15x 2 Ustd. | EUR 180,00

Mi 19.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **62003213** | Wildenbruchstraße 27

Mi 19.08.2020 | 11:15 – 12:45 Uhr
SDF **62003214** | Wildenbruchstraße 27

Brasilianische Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 1 bis 6 Jahren

In Kooperation: Deutsch-brasilianische
Gesellschaft

Sheila Anjos da Silva

5x 3 Ustd. | EUR 60,00

Sa 15.08.2020 | 10:45 – 13:00 Uhr
SDF **62003234** | Gerresheimer Straße 90

Sa 15.08.2020 | 14:00 – 16:15 Uhr
SDF **62003235** | Gerresheimer Straße 90

Eltern-Kind-Gruppe für Geflüchtete

Barbara Koßler, Massuda Asan

16x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 18.08.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr
SDF **62003231** | Sankt-Franziskus-
Straße 157

Svitlana Filenko

32x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mi, Fr 19.08.2020 | 09:00 – 11:15 Uhr
SDF **62003245** | Torfbruchstraße 350

Salam Al-Bawi

15x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mo 24.08.2020 | 15:00 – 17:15 Uhr
SDF **62003239** | Oberlöricker Straße 321

Svitlana Filenko

15x 3 Ustd. | gebührenfrei

Di 25.08.2020 | 10:00 – 12:15 Uhr
SDF **62003240** | Oberlöricker Straße 321

Salam Al-Bawi

15x 3 Ustd. | gebührenfrei

Fr 28.08.2020 | 14:00 – 16:15 Uhr
SDF **62003241** | Oberlöricker Straße 321

▪ 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.

Cornelia Lill, Sabine Drösser
46x 4 Ustd. | EUR 851,00
Di, Do, Fr 18.08.2020 | 09:00 – 12:00 Uhr
SDF **62003001** | Wildenbruchstraße 27

Karin Torras, Christina Güldner
16x 4 Ustd. | EUR 176,00
Di, Do 18.08.2020 | 09:00 – 12:00 Uhr
SDF **62003004** | Rather Kreuzweg 43

Di, Do 27.10.2020 | 09:00 – 12:00 Uhr
SDF **62004004** | Rather Kreuzweg 43

Ute Görlitz
45x 4 Ustd. | EUR 522,00
Mo, Mi, Fr 17.08.2020 | 09:00 – 12:00 Uhr
SDF **62003002** | Abteihofstraße 25

Ursula Heithoff, Martina Kutscher
33x 4 Ustd. | EUR 611,00
Mo, Di, Mi 31.08.2020 | 09:00 – 12:00 Uhr
SDF **62003003** | Paulusplatz 2

▪ Bewegung

Bewegung und Spiel

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

Für Eltern und Kinder von 1 bis 2,5 Jahren

Ulrike Hahne
15x 1 Zstd. | EUR 90,00
Mi 19.08.2020 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62003026** | Roderbirkener Straße 19

Mi 19.08.2020 | 16:30 – 17:30 Uhr
SDF **62003027** | Roderbirkener Straße 19

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Agnes Beulich
16x 1 Zstd. | EUR 88,00
Di 18.08.2020 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62003014** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
16x 2 Ustd. | EUR 132,00
Do 20.08.2020 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **62003022** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
16x 1 Zstd. | EUR 88,00
Do 20.08.2020 | 10:30 – 11:30 Uhr
SDF **62003023** | Münsterstraße 121

Anke Winkler
13x 1 Zstd. | EUR 72,00
Fr 28.08.2020 | 14:30 – 15:30 Uhr
SDF **62003033** | Gerresheimer Straße 90

Für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

Ina Twickler
16x 1 Ustd. | EUR 56,00
Mi 19.08.2020 | 16:00 – 16:45 Uhr
SDF **62003034** | Rather Kreuzweg 43

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Agnes Beulich
16x 1 Zstd. | EUR 88,00
Mo 17.08.2020 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62003010** | Münsterstraße 121

Di 18.08.2020 | 16:30 – 17:30 Uhr
SDF **62003015** | Münsterstraße 121

Do 20.08.2020 | 17:00 – 18:00 Uhr
SDF **62003021** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
15x 1 Zstd. | EUR 83,00
Fr 21.08.2020 | 15:00 – 16:00 Uhr
SDF **62003024** | Münsterstraße 121

Für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren

Agnes Beulich
16x 1 Zstd. | EUR 88,00
Mo 17.08.2020 | 16:30 – 17:30 Uhr
SDF **62003011** | Münsterstraße 121

Mi 19.08.2020 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62003016** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
16x 2 Ustd. | EUR 132,00
Mi 19.08.2020 | 16:30 – 18:00 Uhr
SDF **62003018** | Münsterstraße 121

Do 20.08.2020 | 15:30 – 17:00 Uhr
SDF **62003019** | Münsterstraße 121

Agnes Beulich
15x 2 Ustd. | EUR 124,00
Fr 21.08.2020 | 16:00 – 17:30 Uhr
SDF **62003025** | Münsterstraße 121

Familienbande: Bewegung und Spiel

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren in Begleitung

Agnes Beulich
6x 2 Ustd. | EUR 50,00
Sa 29.08.2020 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **62003031** | Münsterstraße 121

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren in Begleitung

Agnes Beulich
6x 2 Ustd. | EUR 50,00
Sa 29.08.2020 | 10:30 – 12:00 Uhr
SDF **62003032** | Münsterstraße 121

MuKiT – Mutter und Kind trainieren gemeinsam

Für Mütter und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

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

Anja Ockler-Witzke
16x 1 Zstd. | EUR 124,00
Mo 17.08.2020 | 15:45 – 16:45 Uhr
SDF **62003028** | Wildenbruchstraße 27

Mo 17.08.2020 | 16:45 – 17:45 Uhr
SDF **62003029** | Wildenbruchstraße 27

Mutig und sicher bewegen und spielen

Für Väter und Kinder ab ca. 4 Jahren Projekt Väterstolz

Bewegungsangebot für Väter und Kinder

Jan Themann
16x 2 Ustd. | gebührenfrei
Mo 17.08.2020 | 17:00 – 18:30 Uhr
SDF **62003226** | Herner Straße 10

Singen, Tanzen, Springen und Bewegen

Für Eltern und 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
15x 1 Zstd. | EUR 116,00
Di 18.08.2020 | 15:45 – 16:45 Uhr
SDF **62003101** | Wildenbruchstraße 27

Di 18.08.2020 | 16:45 – 17:45 Uhr
SDF **62003102** | Wildenbruchstraße 27

Svitlana Filenko
13x 1 Zstd. | Gebühr auf Anfrage
Di 01.09.2020 | 09:00 – 10:00 Uhr
SDF **62003120** | Katharinenstraße 28

Waldspielgruppe

Für Eltern und Kinder 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!

Ana Erika Lemes Dittrich
16x 2 Ustd. | EUR 120,00
Di 18.08.2020 | 15:30 – 17:00 Uhr
SDF **62003227** | Treffpunkt: Haltestelle
„Oberrath“ (U72)

Waldspielgruppe: Waldbaden

Für Eltern und Kinder ab 5 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
8x 2 Ustd. | EUR 71,00
Mi 19.08.2020 | 15:30 – 17:00 Uhr
SDF **62003233** | Treffpunkt: Haltestelle
„Oberrath“ (U72)



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

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

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | EUR 5,00

Sa 29.08.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62003337** | Treffpunkt: Großer Parkplatz, Gericusstraße

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | EUR 5,00

Sa 19.09.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62003338** | Treffpunkt: Großer Parkplatz, Gericusstraße

Mit Oscar durch den Wald**Im Grafenberger Wald**

Gestatten, mein Name ist Oscar. Ich bin ein Esel. Das erkennt man an meinen großen Ohren, meiner lauten Stimme und daran, dass ich eben esel-grau bin.

Ich liiiiiiiiiiebe Kinder! Mit einer dicken Möhre in der einen und einem Stück trockenem Brot in der anderen Hand erobert man ganz schnell mein Eselherz. Und dann dürfen nette Kinder auch schon mal auf meinem Rücken sitzen und auf mir reiten

Christoph Klingenhäger

1x 4 Ustd. | gebührenfrei

Di 29.09.2020 | 11:00 – 14:00 Uhr

SDF **62003339** | Oldenburger Straße 6

Ball- und Bewegungsspiele**Im Familienzentrum****Für Väter und Kinder von 3 bis 6 Jahren**

Ball- und Bewegungsspiele, Koordination, Konzentration und Spaß!

Agnes Buchwald

1x 2 Ustd. | EUR 5,00

Sa 22.08.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr

SDF **62003358** | Leopoldstraße 30

Reise ins Bewegungsland**Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren**

Auf unserer Reise ins Bewegungsland bestreiten wir viele Laufabenteuer, entdecken neue Hüpfinseln und durchstreifen die wildesten Kletterlandschaften.

Wir erobern wogende Ozeane und machen uns auf die Suche nach springenden Wildtieren. Wer kommt mit auf die Reise?

Renata Monika Lewicka

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Sa 12.09.2020 | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62003341** | Wittenberger Weg 108

Klettern wie Herr Nilsson – Nicht den Boden berühren!***Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren**

Das Lieblingsspiel von Pippi, Tommy und Annika war „Nicht den Boden berühren“: Da ging es von der Kommode auf die Küchentheke, über die Hängelampe auf das Bett und vom Tisch auf die Kiste, in der der Goldkoffer versteckt war. Manchmal wurde der „Kleine Onkel“ benutzt, um von dem einen auf das andere Möbelstück zu kommen.

Heute wollen wir genauso spielen wie Pippi, Tommy und Annika! Zieht Euch bequeme Sachen an, damit Ihr Euch auf dem „Nicht-den-Boden-berühren-Parcours“ ganz frei bewegen könnt!

Agnes Beulich

1x 3 Ustd. | EUR 8,00

Sa 05.09.2020 | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62003312** | Helmholtzstraße 42 b

Agnes Beulich

1x 3 Ustd. | EUR 5,00

Sa 19.09.2020 | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62003313** | In der Hött 12!

Agnes Beulich

1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Sa 10.10.2020 | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62003314** | Metzger Straße 20

Agnes Beulich

1x 3 Ustd. | EUR 5,00

Sa 31.10.2020 | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62003315** | Oldenburger Straße 6

Sa 14.11.2020 | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62003316** | Achenbachstraße 144

Sa 28.11.2020 | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62003317** | Offenbacher Weg 53

Komm mit auf meine Insel!**Bewegung und Entspannung für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren**

Wir erobern die Insel und gehen auf Schatzsuche. Die Kinder können sich mit unterschiedlichen Bewegungsspielen dabei ausprobieren und überschüssige Energien abbauen.

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. | EUR 5,00

Sa 28.11.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr

SDF **62003362** | Roderbirkener Straße 19

▪ Musik

Musikgarten® Extra

Für Eltern und Kinder zwischen 1,5 bis 2,5 Jahren

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

Peggy Regina Flake

12x 2 Ustd. | EUR 108,00

Mo 07.09.2020 | 16:00 – 17:30 Uhr

SDF **62003121** | 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

16x 1 Ustd. | EUR 132,00

Mo 17.08.2020 | 14:30 – 15:15 Uhr

SDF **62003123** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez

14x 1 Ustd. | EUR 116,00

Fr 21.08.2020 | 11:30 – 12:15 Uhr

SDF **62003109** | Gerresheimer Straße 90

Michelle Escano

15x 1 Ustd. | EUR 124,00

Fr 21.08.2020 | 10:00 – 10:45 Uhr

SDF **62003107** | Wildenbruchstraße 27

Fr 21.08.2020 | 11:00 – 11:45 Uhr

SDF **62003108** | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Daniel Jiménez

16x 1 Ustd. | EUR 132,00

Mo 17.08.2020 | 15:30 – 16:15 Uhr

SDF **62003124** | Bülowstraße 5

Daniel Jiménez

15x 1 Ustd. | EUR 124,00

Di 18.08.2020 | 15:45 – 16:30 Uhr

SDF **62003103** | Wildenbruchstraße 27

Di 18.08.2020 | 16:45 – 17:30 Uhr

SDF **62003104** | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Kinder von 2 bis 5 Jahren

Daniel Jiménez

6x 1 Zstd. | Gebühr auf Anfrage

Mo 24.08.2020 | 16:45 – 17:45 Uhr

SDF **62003125** | Metzger Straße 20

Die Sprache der Trommeln

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

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

Dieter Markowsky

1x 1 Zstd. | gebührenfrei

Fr 18.09.2020 | 15:45 – 16:45 Uhr

SDF **62003348** | Auf der Reide 2

Pippi reist nach Taka-Tuka-Land*

Musikworkshop für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

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

Daniel Jiménez

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Sa 19.09.2020 | 10:00 – 12:00 Uhr

SDF **62003311** | Stürzelberger Straße 33

Reise in den Dschungel

Musikworkshop für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren

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

Daniel Jiménez

1x 3 Ustd. | EUR 5,00

Sa 28.11.2020 | 10:00 – 12:00 Uhr

SDF **62003349** | Gericusstraße 14

▪ Kreativität

Singen, spielen, kreativ sein

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.

Für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren

Sabine Drösser
15x 2 Ustd. | EUR 150,00
Mi 19.08.2020 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **62003105** | Wildenbruchstraße 27

Für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

Sabine Drösser
15x 2 Ustd. | EUR 150,00
Mi 19.08.2020 | 16:15 – 17:45 Uhr
SDF **62003106** | Wildenbruchstraße 27

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

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

Karin Torras
8x 3 Ustd. | EUR 66,00
Di 18.08.2020 | 15:30 – 17:30 Uhr
SDF **62003217** | Rather Kreuzweg 43

Malen, Basteln und Gestalten

Upcycling für Eltern und Kinder von 2 bis 6 Jahren

Wir malen, basteln und gestalten! Wir verwenden Klopapierrollen, Stoffreste und Obstnetze - alles, was sonst im Müll landet, für kreative Upcycling-Kunstwerke!

Anja Reinecke-Schäfer
14x 2 Ustd. | EUR 129,00
Di 18.08.2020 | 14:00 – 15:30 Uhr
SDF **62003207** | Gerresheimer Straße 90

Hokus – Pokus – Fidibus

Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

An diesem Tag wird gemeinsam gezaubert, gelacht, erzählt und gestaunt! In spielerischer Form können Eltern mit Ihren Kindern verblüffende Tricks und Zauberkunststücke erleben und erlernen. Außerdem werden Materialien für einen Zauberkasten zusammengestellt. Geschichten rund um das Thema Zaubern runden die Veranstaltung ab. Bitte denken Sie an einen kleinen Imbiss für die Mittagspause.

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 29.08.2020 | 11:00 – 14:00 Uhr
SDF **62003342** | Stürzelberger Straße 33

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 26.09.2020 | 11:00 – 14:00 Uhr
SDF **62003343** | Leopoldstraße 30

Komm, wir basteln einen Spunk*

Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

„Ich habe noch nie im Leben etwas so Spunkartiges gesehen!“ Nachdem Pippi ein neues Wort erfunden und überall in der Stadt erfolglos nach einem „Spunk“ gesucht hat, findet sie schließlich einen Käfer in ihrem Garten, den sie als „Spunk“ bezeichnet. Heute wollen auch wir einen „Spunk“ basteln: Wir arbeiten mit Ton, Stein, Holz, Papier und Pinsel und lernen verschiedene Möglichkeiten der plastischen Gestaltung kennen. Heraus kommt am Ende Dein eigener, ganz persönlicher „Spunk“!

Udo Seel
1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Fr 04.09.2020 | 14:30 – 16:45 Uhr
SDF **62003307** | Auf der Reide 2

Udo Seel
1x 3 Ustd. | EUR 10,00
Sa 28.11.2020 | 14:30 – 17:30 Uhr
SDF **62003308** | Florastraße 15

Die Piraten vom Taka-Tuka-Land

Für Väter und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Kennt Ihr Blut-Svente und Messer-Jocke, die beiden Piraten, die Kapitän Langstrumpf auf der Taka-Tuka-Insel gefangen halten? Heute sind wir ihre Piratenbande, verkleiden uns, malen unsere eigene Seeräuberfahne und segeln raus aufs Meer, um Schiffe zu kapern und Schätze zu rauben!

Arnold Bergmann
1x 4 Ustd. | EUR 5,00
Sa 05.09.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003309** | Mörsenbroicher Weg 8

Arnold Bergmann
1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage
Sa 31.10.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003361** | Wittenberger Weg 108

Indianertag

Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Ein bunter Indianer-Vormittag voller Abenteuer erwartet die kleinen und großen Indianer. Sie messen sich je nach dem, wie das Wetter es zulässt, beim großen Tensquatawa in den Wettstreiten wie z. B. Spurensuche, Tipi (Zelt)-Bau oder in der Feuerkunde. Mittags werden die Indianer das Essen der Trapper ausprobieren und sich ein Bannock auf dem Feuer zubereiten. (selbst gemachtes Fladenbrot mit Käse und Salami Füllung). Wer mag, kommt gerne in Verkleidung!

James McGregor
1x 4 Ustd. | EUR 5,00
Sa 05.09.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003340** | Albertstraße 91-93



Schatzsuche im Taka-Tuka-Land* Diamantensuche für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

„Drinne in der großen Höhle hatten die Taka-Tuka-Kinder einen Vorrat von schimmernden Perlen, die sie in den Perlmuscheln gefunden hatten.“ Diese Perlen sind nun irgendwo im Wald gelandet...

Doch wie finden wir sie? Wir werden uns mit einer Schatzkarte die Wege zu den Perlenfeldern erschließen und schlussendlich auch den Weg zum Schatz, der geborgen werden will. An jedem Perlenfeld dürfen die Kinder ihren Sammelbeutel mit einer „Taka-Tuka-Perle“ befüllen, sodass sie am Ende einen echten Schatz mit nach Hause nehmen können!

Arnold Bergmann

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

Sa 19.09.2020 | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62003310** | Sternwartstraße 65

Upcycling – aus Alt mach Neu!

Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

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

1x 4 Ustd. | gebührenfrei

Do 24.09.2020 | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62003344** | Bülowstraße 5

Drachenbau

Der Wind saust bald durch die Bäume, und wir werden mit Eurem Papa einen Winddrachen basteln. Also ran an die Scheren und Papiere. Wir malen, kneten und verbinden verschiedene Materialien zu deinem ganz besonderen Drachen. Schau vorbei und erlebe einen schönen Samstag mit uns.

Für Großeltern, Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Jörg Mickeler

1x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

So 11.10.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62003345** | Auf der Reide 2

Für Väter und Kinder ab 4 Jahren

Udo Seel

1x 4 Ustd. | EUR 6,00 (Materialkosten)

Sa 31.10.2020 | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62003346** | Prenzlauer Straße 4

Monster, Drachen und Feen

Für Eltern und Kinder 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. | gebührenfrei

Sa 31.10.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62003352** | Gustav-Kneist-Weg 4

Kürbis schnitzen

Workshop für Großeltern, Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Aus einfachen Kürbissen entstehen wunderbare Leuchten und Kürbisgruselköpfe.

Jörg Mickeler

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Sa 31.10.2020 | 10:00 – 12:15 Uhr

SDF **62003347** | Auf der Reide 2

Heute bin ich Pippi Langstrumpf*

Theaterworkshop für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Wolltet Ihr schon immer einmal in die Rolle von Pippi Langstrumpf schlüpfen? Heute ist das möglich: Sei das stärkste Kind der Welt, fahre auf der „Hoppetosse“ nach Taka-Tuka-Land und tanze auf dem Seil in der kleinen, kleinen Stadt! Mit Musik, Kostümen und ganz viel Kreativität machen wir uns heute die Welt, wie sie uns gefällt!

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

Sa 14.11.2020 | 14:30 – 17:30 Uhr

SDF **62003326** | Talstraße 65

Wir bauen ein Vogelfutterhäuschen

Für Väter und Kinder ab 4 Jahren

Ein Vogelfutterhäuschen für den Winter zu bauen ist eine schöne Gelegenheit für ein gemeinsames Projekt. Unter fachkundiger Anleitung wird gesägt, gehämmert und mit Liebe bemalt. Das alles mit Papas Hilfe und Freude am Tun. Mama wird staunen, was Ihr mit nach Hause bringt!

Jörg Mickeler

1x 4 Ustd. | gebührenfrei

Sa 14.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **62003359** | Stürzelberger Straße 33

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt*

Wir erfinden Phantasiegeschichten Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Pippi Langstrumpf erzählt gerne Geschichten, die sie manchmal sogar selbst als „Lüggengeschichten“ bezeichnet.

Heute wollen wir unserer Phantasie freien Lauf lassen und selbst – genau wie Pippi Langstrumpf – zu Geschichtenerfinderinnen und -erfindern werden!

Ihr werdet sehen – wenn Ihr die Phantasie nur lasst, dann sprudeln die Wörter nur so aus Euch heraus! So entsteht Eure ganz eigene, persönliche Geschichte.

Die Geschichte dürft Ihr auch zu Papier bringen und am Ende sogar Euer eigenes, selbst erfundenes und selbst gestaltetes Buch mit nach Hause nehmen!

1x 4 Ustd. | EUR 10,00

Di 17.11.2020 | 15:00 – 18:00 Uhr

SDF **62003327** | Flurstraße 57

Pippi und Kapitän Langstrumpf auf der Hoppetosse*

Schiffbau für Väter und Kinder ab 4 Jahren

Mit Holz und Styropor bauen wir unser eigenes kleines Schiff – die „Hoppetosse“! Von der Gestaltungsidee bis zur Umsetzung des eigenen Spielgerätes seid Ihr mit dabei. Ihr könnt den Umgang mit Hammer, Nägeln und Säge testen und verschiedene Materialien und Fertigungstechniken ausprobieren. Als Werkstoff für unser Schiff dienen uns Holz, Nägel, Schnur, Papier, Schnipschummis und Farbe. Zu Hause könnt Ihr Pippi Langstrumpf, Tommy und Annika auf Eurer eigenen kleinen „Hoppetosse“ spielen lassen: „Da standen sie alle drei an der Reling, während der frische Abendwind die Segel der ‚Hoppetosse‘ blähte.“

Udo Seel
1x 4 Ustd. | EUR 5,00
Sa 21.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003324** | Hülsmeyerstraße 28

Udo Seel
1x 4 Ustd. | EUR 10,00
Sa 28.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003325** | Helmholtzstraße 42 b

Feenreigen über dem Babybettchen

Für Eltern

Mobile selbst herstellen aus feiner Merinowolle.

Cornelia Horneff
1x 2 Ustd. | EUR 17,00
Di 17.11.2020 | 14:00 – 15:30 Uhr
SDF **66003234** | Rather Kreuzweg 43

Wo bleibt das Salz im Wasser?

Forschernachmittag für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Meerwasser ist salzig, aber wo verschwindet das Salz eigentlich hin? Wir machen das Salz wieder sichtbar und untersuchen das Salz als Lösungsmittel.

Barbara Koßler
1x 1 Zstd. | EUR 5,00
Mo 14.09.2020 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62003353** | Bülowstraße 5

Mo 21.09.2020 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62003354** | Diedenhofener Straße 7 a

Magnetwerkstatt

Forschernachmittag für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Wir erforschen, welche Gegenstände magnetisch sind und welche nicht. Magnete können ihre Kraft sogar an die Dinge weitergeben, die von ihnen angezogen werden! Gemeinsam basteln wir ein Angelspiel.

Barbara Koßler
1x 1 Zstd. | EUR 5,00
Mo 16.11.2020 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62003355** | Bülowstraße 5

Mo 23.11.2020 | 15:30 – 16:30 Uhr
SDF **62003356** | Diedenhofener Straße 7 a

▪ Kochen

Das gute Lovisbrot: Fladenbrot vom Feuer wie bei Ronja Räubertochter*

Für Väter und Kinder ab 4 Jahren

„Lovis' Brot! Ich hab ganz vergessen, dass es etwas so Wunderbares gibt!“ Als Ronja und Birk den Sommer in der Bärenhöhle verbrachten, kamen immer wieder Boten aus der Mattisburg und brachten den beiden Kindern Brot, das Ronjas Mutter Lovis gebacken hatte. Für Ronja gab es nichts Schöneres, als das gute Lovisbrot gemeinsam mit Birk am Feuer zu essen. Heute wollen wir gemeinsam dieses Fladenbrot selber backen und über dem Feuer garen. Das schmeckt bestimmt so gut wie im Mattiswald!

James McGregor
1x 4 Ustd. | EUR 10,00
Fr 04.09.2020 | 15:00 – 18:00 Uhr
SDF **62003318** | Derendorfer Straße 58

Arnold Bergmann
1x 4 Ustd. | EUR 8,00
Sa 05.09.2020 | 14:30 – 17:30 Uhr
SDF **62003319** | Alt-Eller 31 a

James McGregor
1x 5 Ustd. | EUR 10,00
Fr 18.09.2020 | 15:00 – 18:00 Uhr
SDF **62003320** | Flurstraße 57

Pizzabacken im Schuhkarton

Für Väter und Kinder ab 3 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.

Arnold Bergmann
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 26.09.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003357** | Dülmener Weg 25 a

Backen wie bei Michel*

Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Wenn man auf den Katthulthof in Schweden kommt, wo die Filme über „Michel aus Lönneberga“ gedreht wurden, wird man von einem leckeren Zimtgeruch empfangen, weil dort die berühmten schwedischen Zimtschnecken gebacken werden. Heute wollen wir uns selbst an die Arbeit machen und Leckerer backen, was wir von Michel, Ida und Co. kennen. Das schmeckt fast wie in Astrid Lindgrens Heimat!

Ulrike Kredel
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 10.10.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003321** | Itterstraße 20

Abbes Zimtkringel, Karlssons Zimtwecken und Pippis Pfefferkuchen*

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

„Wie wäre es denn mit einer kleinen Zwischenmahlzeit?“, fragte Karlsson. „Kakao und Wecken auf meinem Treppenvorplatz – ich lade ein!“ Damit auch wir zu Kakao und Wecken einladen können, wollen wir heute gemeinsam backen! Da entstehen dann die leckeren Zimtkringel, die Abbe und seine Mutter immer auf dem Markt verkauften, da entstehen die Pfefferkuchen, die Pippi Langstrumpf auf dem Fußboden ausstach, und natürlich die leckeren Zimtwecken, von denen Karlsson nie genug bekommen konnte. Bestimmt schmeckt das alles genauso gut wie in den Büchern von Astrid Lindgren!

Ulrike Kredel
1x 4 Ustd. | EUR 8,00
Sa 31.10.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003322** | Alt-Eller 31 a

Weckmänner und Kürbissuppe Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Was essen wir im Herbst am liebsten? Eine Suppe, die uns wärmt und einen Weckmann, den St. Martin uns schenkt. Heute wollen wir mal ausprobieren, wie es uns schmeckt, wenn wir diese Dinge selbst kochen und backen. Unter professioneller Anleitung und mit Mamas oder Papas Hilfe.

Ulrike Kredel
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 07.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003328** | Katharinenstraße 28

Ulrike Kredel
1x 4 Ustd. | EUR 5,00
Sa 14.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003329** | Leopoldstraße 30

Gesunde Snacks für Kids

Für Mütter und Kinder ab 3 Jahren

Fix und frisch ist das Motto dieses Eltern-Kind-Kochkurses. Schnell zubereitete Snacks für zwischendurch sind handlich und praktisch und Kinder lieben sie. Der heutige Vormittag liefert uns die passenden Ideen dazu. Wir bereiten gemeinsam verschiedene gesunde Snacks zu und lassen uns die entstandenen Köstlichkeiten gemeinsam schmecken.

Gabriele Köhnen
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 14.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003331** | Wittenberger Weg 108

Kochen rund um den Globus

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Immer mehr begegnen wir unterschiedlichen Kulturen und Nationalitäten in unserem näheren Umfeld. Um voneinander mehr zu erfahren wie zum Beispiel Lebensgewohnheiten, Werte und Esskultur, bieten wir einen Eltern-Kind-Kochkurs an. In diesem Kurs kochen Eltern und Kinder leckere, schmackhafte und internationale Gerichte, die anschließend in gemeinsamer Runde gegessen werden. Dazu gibt es für Groß und Klein Geschichten und Wissenswertes aus den verschiedenen Ländern und Kulturen.

Rita Bittner
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 14.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003330** | Prenzlauer Straße 4

Mia, Madita und die Pralinentüte*

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

Mia hat das Portemonnaie des Schuldirektors gestohlen und kauft Pralinen, die sie in der ganzen Klasse verteilt – leider bekommt Madita keine. Damit auch Madita an Pralinen kommt und damit auch Ihr Euch und Euren Familien und Freunden eine Freude machen könnt, wollen wir heute selbst Pralinen herstellen: Wir zaubern kleine kinderleichte, leckere, süße Köstlichkeiten. Natürlich darf bei dieser Aktion auch reichlich genascht werden!

Arnold Bergmann
1x 4 Ustd. | EUR 10,00
Sa 21.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003323** | In der Hött 12

Kochen mit Oma und Opa

Für Großeltern und Kinder 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 27.11.2020 | 14:00 – 17:00 Uhr
SDF **62003360** | Roderbirkener Straße 19

Weihnachtsbäckerei – wir backen Plätzchen

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Freuen auch Sie sich schon auf herrliche Weihnachtsbäckerei? Backen gehört zur Vorweihnachtszeit einfach dazu. Mit den Kindern gemeinsam backen wir Plätzchen – da darf auch mal genascht werden!

Ulrike Kredel
1x 4 Ustd. | EUR 10,00
Sa 21.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003332** | Achenbachstraße 144

Rita Bittner
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 28.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003333** | Stürzelberger Straße 33

Ulrike Kredel
1x 4 Ustd. | EUR 5,00
Sa 05.12.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003335** | Leopoldstraße 30

Aileen Stöber
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 05.12.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003334** | Stürzelberger Straße 33

Ursula Bolhuis
1x 4 Ustd. | gebührenfrei
Sa 12.12.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr
SDF **62003336** | Sankt-Franziskus-Straße 157

▪ 75 Jahre Pippi Langstrumpf

Eine Ausstellung zu Leben und Werk Astrid Lindgrens

Vor 75 Jahren wurde Astrid Lindgrens „Pippi Langstrumpf“ veröffentlicht. Den Geburtstag dieses starken, mutigen und unverwechselbaren Mädchens möchten wir feiern und verwandeln das ASG-Haus Gerresheimer Straße 90 in eine große Villa Kunterbunt!

Vom **11. bis zum 31. Oktober 2020** ist dort eine Ausstellung zu sehen, die nicht nur das neunjährige Mädchen mit den roten Zöpfen zum Thema hat, sondern sämtliche Figuren der Geschichten Astrid Lindgrens. Selbstverständlich hat auch die Kinderbuchautorin selbst und ihr Einsatz für Kinderrechte und gewaltlose Erziehung einen eigenen Platz in der Ausstellung – neben ihren „Kindern“ Pippi, Michel, Lotta, Madita, Ronja, Karlsson und Co.

Kommt vorbei und taucht ein in die Welt der Rumpelwichte, Hoppetossen, Tischlerschuppen, Zimtwecken, Goldkoffer und Kletterbäume!

Am Tag der Ausstellungseröffnung, am **11. Oktober 2020**, wartet ein buntes Programm auf Euch, von **11:00 – 15:00 Uhr**.

Hier dürft Ihr alles ausprobieren, singen, basteln, backen klettern und noch viel mehr!

Der Eintritt für diesen Tag kostet 15,00 Euro pro Familie. Ein-Eltern-Familien zahlen 10,00 Euro. Die Ausstellung selbst kann vom 12.10. bis zum 31.10. kostenfrei besucht werden.

Schaut vorbei! Wir freuen uns auf Euch!

Hier ein Überblick über die Workshops am 11. Oktober:

- **Wir basteln ein Pippi-Kostüm**
- **Komm, wir basteln einen Spunk!**
Upcycling-Workshop
- **Heute bin ich Pippi Langstrumpf**
Wir spielen Theater!
- **Hej, Pippi Langstrumpf**
Wir singen und machen Musik!
- **Klettern wie Herr Nilsson**
Nicht den Boden berühren!
- **Pippi, Madita, Michel und Co.**
Ein Blick in die Geschichten von Astrid Lindgren.
- **Abbes Zimtringel, Karlssons Zimtwecken und Pippis Pfefferkuchen**
Wir backen gemeinsam!



Astrid-Lindgren-Welt, Schweden

Elterncafés und offene Treffs

Elternstart NRW: Milchbar-Café

Offener Treff für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr und Schwangere

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

20x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 05.08.2020 | 13:15 – 14:45 Uhr
SDF **61003002** | Gericusstraße 14

Mi 05.08.2020 | 14:45 – 16:15 Uhr
SDF **61003003** | Gericusstraße 14

Elternstart NRW: offener Treff

Pikler Spielraum – mein Kind mit neuen Augen sehen

Für Eltern und Kinder ab 3 Monaten

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

15x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 19.08.2020 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61003005** | Wildenbruchstraße 27

Mi 19.08.2020 | 16:00 – 17:30 Uhr
SDF **61003006** | 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: Stillen oder Fläschchen, Schlafen, Rhythmus. Das alles in gemütlicher und entspannter Atmosphäre im Babycafé.

Barbara Lapus

16x 2 Ustd. | gebührenfrei

Do 13.08.2020 | 13:30 – 15:00 Uhr
SDF **61003004** | Rather Kreuzweg 43

Elterncafé

Im Rather Familienzentrum

12x 2 Ustd. | gebührenfrei

Fr 04.09.2020 | 08:30 – 10:00 Uhr
SDF **61003045** | Herner Straße 10

Elterncafé

Information und Diskussion rund um den Familienalltag

Termine: 08.09. / 06.10. /
03.11. / 01.12.2020

Maria Dinsing

4x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 08.09.2020 | 15:15 – 16:45 Uhr
SDF **61003018** | Itterstraße 20

Sprachcafé: Spanisch für Eltern

Durch das Lernen einer neuen Sprache – im täglichen Leben zu Hause oder mit den Kindern – kann man sich dem Verständnis neuer Kulturen öffnen und einen Weg zu mehr Integration finden. Das angeleitete Elterncafé Spanisch versucht dies mit allen Eltern, die daran interessiert sind, Spanisch zu sprechen und ihre Kenntnisse zu vertiefen.

12x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 23.09.2020 | 09:15 – 10:45 Uhr
SDF **61003039** | Itterstraße 20

Sozialberatung

Unterstützung im Alltag für Familien

Karin Martial

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 25.08.2020 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61003008** | Dülmener Weg 25 a

Angelika Radtke

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 07.10.2020 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61003010** | Sankt-Franziskus-Straße 157

Familie leben: Gesundheit – Resilienz

Eva Gurk

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Do 01.10.2020 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **61003019** | Auf der Reide 2

Offene Vätergruppe mit pädagogischer Leitung Projekt Väterstolz

Uwe Stellmacher

5x 4 Ustd. | gebührenfrei

Mi 26.08.2020 | 19:30 – 22:30 Uhr
SDF **61003046** | Rather Kreuzweg 43

Allein erziehen – gemeinsam aktiv

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

Peggy Regina Flake

8x 3 Ustd. | gebührenfrei

Do 20.08.2020 | 15:00 – 17:15 Uhr
SDF **61003044** | Gustav-Kneist-Weg 4

Vanessa Groth,

Stephanie Schlicht, Sabine Schlicht

8x 3 Ustd. | gebührenfrei

So 30.08.2020 | 10:30 – 12:45 Uhr
SDF **61003043** | 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

14x 4 Ustd. | gebührenfrei

Mi 19.08.2020 | 09:00 – 12:00 Uhr
SDF **61002040** | Gerresheimer Straße 90

Mama hat frei

Kinderbetreuung ab 10 Monate

Angelika Radtke, Karin Torras

16x 5 Ustd. | EUR 3,00 pro Termin

Mo 17.08.2020 | 09:00 – 12:30 Uhr
SDF **91003001** | Rather Kreuzweg 43

Für Eltern: Erziehungsfragen

Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn

**Gelassen durch die Jahre 5 bis 10
(Aus der Reihe Kinderwelten 2.0)**

Das Buch „Gelassen durch die Jahre 5 bis 10“ will Eltern zurückführen zum bedingungslosen, sorgenfreien Annehmen ihrer Kinder. Warum hören unsere Kinder manchmal nicht auf uns oder provozieren uns sogar absichtlich? Wie kommen wir dazu, hinter das Verhalten zu schauen und Konflikte auf Augenhöhe miteinander zu lösen?

Katja Seide ist Autorin des Bestsellers „Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn.“ Neben ihrer Tätigkeit als Bloggerin zu Erziehungsthemen, arbeitet sie als Sonderpädagogin, betreibt einen Podcast und spricht auf diversen Veranstaltungen und Panels.

In Kooperation: Katholisches
Bildungswerk Mettmann

1x 2 Ustd. | EUR 7,00

Di 20.10.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr
SDF **61001106** | Prinz-Georg-Straße /
Ecke Bagelstraße

Astrid Lindgren – ganz persönlich* Über das Leben und Wirken der Kinderbuchautorin

(Aus der Reihe Kinderwelten 2.0)

Sie ist noch immer die berühmteste Kinderbuchautorin der Welt – und sie war einer der wunderbarsten Menschen des vergangenen Jahrhunderts – Astrid Lindgren.

Ihre glückliche Kindheit in Südschweden war ein nie versiegenderes Reservoir, aus dem sie ihre Fantasie und Erinnerungen schöpfte und daraus die schönsten Geschichten für Klein und Groß werden ließ.

Peter von Sassen hat Astrid Lindgren in ihrer letzten Lebensphase kennengelernt, als sie schon nicht mehr geschrieben hat, aber noch mit großer Intensität und Klarheit auf ihr Leben und ihr Werk zurückblicken konnte.

Aus diesen Begegnungen entstand ein vorsichtiges und emotionales Porträt mit vielen persönlichen Fotos und Tondokumenten.

Die ihr Leben erzählenden neuen Bilder fotografierte Peter v. Sassen in diesem Sommer in Småland im Süden Schwedens und in Stockholm. Dabei war es auch möglich, ihr Elternhaus in Vimmerby zu zeigen, in dem es noch genauso aussieht, wie zu ihrer Kindheit, und das alte Lotsenhaus auf Furusund im Schärengürtel vor der Hauptstadt. Dort schrieb Astrid Lindgren auf einem winzigen Balkon mit Blick auf den Fjord ihre Bücher.

Die Freundschaft zu Astrid Lindgren zieht sich durch diesen Abend voller Erinnerungen: Eine gefühlvolle Mischung aus historischen Dokumenten, wunderschönen Landschaftsbildern, Gesprächen mit Wegbegleitern und Ausschnitten aus den Werken der Trägerin des alternativen Nobelpreises.

Peter von Sassen

1x 2 Ustd. | EUR 7,00

Mi 28.10.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr
SDF **61001104** | Im Barbarasaal,
Becherstraße 25

Babysignale: Bedürfnisse erkennen und feinfühlig beantworten

Weinen, strampeln, Köpfchen drehen: Babys kommunizieren von Geburt an und machen so auf ihre Bedürfnisse aufmerksam. Es ist jedoch nicht immer einfach, diese Bedürfnisse entsprechend zu entziffern. Dieser Workshop richtet sich an werdende und frisch gebackene Eltern, die mehr über die Welt der Babysignale erfahren möchten, um die Bedürfnisse ihrer Kinder frühzeitig erkennen und beantworten zu können.

Catharina Wolter-Weinachter

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Do 24.09.2020 | 20:00 – 22:15 Uhr
SDF **61003007** | Roderbirkener Straße 19

Eltern online: die Häsch-Tecks – digitale Medien im Familienalltag

Fernsehen, Radio, Computer und vor allem Smartphones sind zu selbstverständlichen Begleitern unseres Alltags geworden. Bereits in den ersten Lebensmonaten und Lebensjahren schützen, fördern und begleiten Eltern ihre Kinder nach bestem Wissen auf ihrem Weg durch die digitalisierte Welt. Mit dieser kurzweiligen Onlineveranstaltung wollen wir Sie kreativ und mit dem neuesten Know-How dabei unterstützen.

Catharina Wolter-Weinachter

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mo 28.09.2020 | 20:00 – 22:00 Uhr
SDF **61003047**

Sprache und Zweisprachigkeit

Immer mehr Kinder werden in Familien hineingeboren, in denen die Eltern unterschiedliche Muttersprachen haben, oder sie leben in Familien, in denen die Umgebungssprache nicht mit der Sprache innerhalb ihrer Familie übereinstimmt. Mit welchen Vorurteilen haben zweisprachige Kinder zu kämpfen? Was müssen die Eltern und Erziehende bei einer zweisprachigen Erziehung beachten? Wie genau entwickelt sich eigentlich Sprache bei Kindern? Ein Abend voller interessanter Fragen und Antworten.

Tanja Nicastro

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mi 23.09.2020 | 14:00 – 16:00 Uhr
SDF **61003042** | Katharinenstraße 28

Es muss nicht immer der Tischlerschuppen sein*

Grenzen und Konsequenzen in der Erziehung

„Er packte die Mütze und die Büchse und rannte, dass sein Hemd nur so flatterte, geradewegs zum Tischlerschuppen. Dort musste er immer sitzen, wenn er Unfug gemacht hatte.“ Gottseidank ist in der heutigen Zeit das Einsperren von Kindern als Strafe nicht mehr üblich und sogar verboten! In Astrid Lindgrens Buch wird es beschrieben als Hilfslosigkeit der Eltern, aber auch als Ruhepol für die Kinder, um nach ihrem „Unfug“ zu sich selbst und zur Ruhe zu kommen. Was können wir heute tun, um Kindern ihre Grenzen aufzuzeigen? Worin können wir als Eltern zugleich konsequent sein, um den Kindern klar zu machen, was ihre Aufgaben sind, ihnen aber gleichzeitig auch wertschätzend und respektvoll begegnen? Welche Grenzen habe ich selbst als Vater oder Mutter?

Marion Hessel-Scherf

1x 2 Zstd. | gebührenfrei

Mo 31.08.2020 | 16:00 – 18:00 Uhr
SDF **61003035** | Sternwartstraße 65

Marion Hessel-Scherf

1x 2 Zstd. | gebührenfrei

Di 22.09.2020 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61003036** | Hülsmeierstraße 28

Marion Hessel-Scherf

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mo 16.11.2020 | 14:30 – 16:45 Uhr
SDF **61003037** | In der Hött 12

Förderung im Alltag

Der Lebensraum des Kindes ist sein Lern-Raum: Wenn Kinder in alltägliche Aufgaben wie das Tischdecken oder das Kochen einbezogen werden, können damit sämtliche Kompetenzen trainiert werden, die von Kindern im späteren Leben, vor allem aber auch in der Schule verlangt werden. An diesem Elternnachmittag werden praktische Ideen vermittelt, wie Sie den Alltag mit ihrem Kind noch anregender für alle Sinne gestalten können. Es geht aber auch darum, die natürlichen Lernkompetenzen des Kindes zu erkennen und ihnen zu vertrauen.

Marion Hessel-Scherf

1x 3 Ustd. | EUR 2,00

Do 08.10.2020 | 15:00 – 17:00 Uhr
SDF **61003025** | Höhenstraße 20

Gelassen wie die Bullerbü-Eltern*

Der Familienalltag kann manchmal ganz schön stressig sein: Während man das Schulbrot für das große Kind schmiert, schmeißt sich das kleinere auf den Boden, weil der Löffel für das Müsli die falsche Farbe hat. Dann gibt es den allmorgendlichen Kampf beim Zähneputzen, und wie immer kommt dann auch noch die Bahn zu spät! Wie kann es sein, dass in Bullerbü immer alles so rosig funktionieren konnte? Waren die Kinder anders? Oder doch die Eltern? Oder ist in Geschichten sowieso immer alles besser und einfacher? Wie schaffe ich es selbst, gelassener zu werden? Wie kann der Familienalltag gestaltet werden, dass ich als Mutter oder Vater ruhiger werden kann, auch wenn die Kinder ihren Willen durchsetzen wollen? Ein Blick nach Bullerbü lohnt sich!

Catharina Wolter-Weinachter

1x 3 Ustd. | EUR 5,00

Mi 23.09.2020 | 19:30 – 21:45 Uhr
SDF **61003034** | Mörsenbroicher Weg 8

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

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

Marion Hessel-Scherf

1x 3 Ustd. | EUR 5,00

Do 17.09.2020 | 14:30 – 16:45 Uhr
SDF **61003032** | In der Hött 12

Marion Hessel-Scherf

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mo 09.11.2020 | 19:30 – 21:45 Uhr
SDF **61003033** | Achenbachstraße 144

Spielen wie in Bullerbü*

Freies Spielen macht schlau

„Und wir spielten und spielten und spielten, so dass es das reine Wunder ist, dass wir uns nicht totgespielt haben.“ Astrid Lindgren erzählt in „Das verschwundene Land“ von ihrem eigenen Spiel in der Kindheit, das davon geprägt war, dass es unkontrolliert, frei und selbstbestimmt war. Auch in der heutigen Zeit ist es für Kinder eine wichtige Erfahrung, ganz frei spielen zu dürfen. Das „Lernen mit allen Sinnen“ von klein auf ist nicht nur wichtig für kognitive Fähigkeiten, sondern auch für die psychische Gesundheit von Kindern. Heute dürfen Eltern erfahren, warum sie Kinder auch mal „nur spielen lassen“ dürfen!

Sarah Lüttgen-Karimi

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mi 07.10.2020 | 14:30 – 16:45 Uhr
SDF **61003038** | Flurstraße 9

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.

Angelika Radtke

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 02.09.2020 | 14:30 – 16:00 Uhr
SDF **61003009** | Sankt-Franziskus-Straße 157

Wege aus der Brüllfalle

Film und Vortrag

„Wege aus der Brüllfalle“ ist ein Film von Wilfried Brüning, Vater und Filmemacher, der mit großem Erfolg in der Elternweiterbildung in ganz Deutschland eingesetzt wird. Der Film vermittelt in einfachen und nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Erwachsene Anregungen erhalten, sich ohne Schreien und Drohungen durchzusetzen und Kinder trotzdem respektvoll zu behandeln. Er macht Mut und zeigt neue Wege der Konfliktlösung für typische Alltagssituationen auf.

Silvia Blume-Bernhardt

1x 2 Zstd. | gebührenfrei

Di 29.09.2020 | 15:00 – 17:00 Uhr

SDF **61003024** | Leopoldstraße 30

Wie die kleine Lotta*

Wie gehe ich mit Wut und Trotz um

„Aber Lotta hatte überhaupt kein Bauchweh, sie war nur wütend. Und als sie am wütendsten war, fiel ihr Blick auf den weißen Pullover... Lotta stieß ein Geheul aus und schmiss den Pullover auf den Fußboden.“ Wut ist ein schwieriges Gefühl, das nicht nur für die Kinder, sondern auch für deren Eltern schwer auszuhalten ist. Wie gehe ich mit der Wut meines Kindes um? Und wie beherrsche ich meine eigene Wut? Wieviel Wut tut auch mal gut? Ein Nachmittag zum Umgang mit diesem schwierigen Gefühl.

Catharina Wolter-Weinachter

1x 3 Ustd. | EUR 5,00

Mi 25.11.2020 | 19:30 – 21:45 Uhr

SDF **61003040** | Mörsenbroicher Weg 8

Wutzwerge und Trotzköpfe

Während der Autonomiephase, häufig auch als Trotzphase bezeichnet, entdecken Kinder zum ersten Mal ihr eigenes Ich und entwickeln ihren eigenen Willen. Dies kann für Eltern anstrengend sein, und häufig entstehen Konflikte und Frust sowohl für Eltern als auch für die Kinder.

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

Catharina Wolter-Weinachter

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 15.09.2020 | 15:00 – 16:30 Uhr

SDF **61003022** | Josef-Kleesattel-Straße 2

Wadenwickel, Zwiebelsäckchen und Co.

Bewährte Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten

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

Kristina Busch

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Di 24.11.2020 | 14:30 – 16:00 Uhr

SDF **61003029** | Hülsmeierstraße 28

Di 06.10.2020 | 15:30 – 17:00 Uhr

SDF **61003026** | Oldenburger Straße 6

Di 10.11.2020 | 14:30 – 16:00 Uhr

SDF **61003027** | Dülmener Weg 25 a

Mi 04.11.2020 | 15:00 – 16:30 Uhr

SDF **61003028** | Auf der Reide 2

Fr 27.11.2020 | 14:30 – 16:00 Uhr

SDF **61003030** | Stürzelberger Straße 33

Homöopathie für Kinder

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

1x 3 Ustd. | gebührenfrei

Mo 28.09.2020 | 15:00 – 17:15 Uhr

SDF **61003023** | Gerricusstraße 14

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.

Infomorgen im Familienzentrum

Marion Hessel-Scherf

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Fr 21.08.2020 | 09:00 – 10:30 Uhr

SDF **61003011** | Herner Straße 10

Elternkurs für Eltern und Kinder von 2 bis 10 Jahren

Marion Hessel-Scherf

6x 4 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Mo 31.08.2020 | 19:00 – 22:00 Uhr

SDF **61003014** | Stürzelberger Straße 33

Marion Hessel-Scherf

6x 3 Ustd. | gebührenfrei

Do 03.09.2020 | 15:30 – 17:45 Uhr

SDF **61003012** | Herner Straße 10

Marion Hessel-Scherf

6x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Mi 30.09.2020 | 16:30 – 18:45 Uhr

SDF **61003051** | Itterstraße 20

Eva Gurk

8x 3 Ustd. | EUR 24,00

Do 01.10.2020 | 16:30 – 18:45 Uhr

SDF **61003016** | Metzger Straße 20

Marion Hessel-Scherf

6x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Di 06.10.2020 | 14:30 – 16:45 Uhr

SDF **61003017** | Wittenberger Weg 108

Starke Eltern – Starke Kinder®**Auffrischungstermin**

Marion Hessel-Scherf

1x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Do 10.12.2020 | 15:30 – 17:45 Uhr

SDF **61003013** | Herner Straße 10

Die fünf Rs, die eine positive Familienatmosphäre schaffen**Raum • Regeln • Respekt • Ruhe • Rituale**

Was brauchen Kinder und Eltern? Wie erziehen wir unsere Kinder, was nimmt Einfluss darauf? Warum benötigen Eltern und Kinder Zeit für sich selbst? Wie geben wir Werte, Orientierung und Struktur vor und machen so unsere Familie zu etwas Einzigartigem? Wie gehen wir mit Regelverletzungen um? Mit Hilfe der fünf Rs wird an vier Abenden aufgezeigt, wie Familienglück entstehen kann.

Maria Pohl

4x 3 Ustd. | EUR 24,00

Di 27.10.2020 | 14:30 – 16:45 Uhr

SDF **61003020** | Flurstraße 57

Maria Pohl

4x 3 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Di 28.10.2020 | 15:00 – 17:15 Uhr

SDF **61003021** | Bülowstraße 5

Gelassen erziehen –**(k)ein Kinderspiel****Auszeit und Gespräch für Eltern**

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!

Stephanie Hülsewede

10x 2 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

Do 17.09.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr

SDF **61003041** | 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 Teilnehmer/-innen erhalten den ASG-Babysitter-Führerschein.

Vera Zepmeusel

1x 8 Ustd. | EUR 19,00

Sa 07.11.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **25001066** | Rather Kreuzweg 43

Catharina Wolter-Weinachter

1x 9 Ustd. | Gebühr auf Anfrage

So 08.11.2020 | 09:30 – 16:15 Uhr

SDF **25001067** | Am Mönchgraben 47

Senioren / Denkraum 50plus

Technikcoaching

Fortbildung für ehrenamtliche

Technikbegleiter – Ehrenamtsschulung zur Förderung sozialer Teilhabe älterer Menschen in Düsseldorf

Sie sind technikaffin und kontaktfreudig? Sie möchten älteren Menschen im Rahmen eines aufsuchenden Beratungsangebotes sowie auch digital beim Umgang mit moderner Technik und sozialen Medien helfen?

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

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.

4x 7 Zstd. | gebührenfrei

Sa 10.10.2020 | 10:00 – 17:00 Uhr

SDF **68000001** | Rather Kreuzweg 43

Entlastung für die Seele

Vortragsabende

für pflegende Angehörige

Das Alter und das Altern zählen zu den Lebenserfahrungen, denen sich niemand entziehen kann. 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. Dies ist eine diakonische Aufgabe von Kirche und Gemeinde und kann vielerlei Gestalt annehmen. An vier Abenden werden wir Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige aus unterschiedlichen Gesichtspunkten in den Blick nehmen.

Vorsorge fürs Lebensende

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 21.10.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr

SDF **66005901** | Gericusstraße 12

Seelsorge im Pflege- und Sterbefall

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 04.11.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr

SDF **66005901** | Gericusstraße 12

Elternunterhalt: Hilft das Angehörigen-Entlastungsgesetz? Rechtliche Perspektiven

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 25.11.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr

SDF **66005901** | Gericusstraße 12

Palliativmedizin – was kann sie?

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Mi 02.12.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr

SDF **66005901** | Gericusstraße 12

Gedächtnistraining

Geistig fit im Alter

Übungen für das Lang- und Kurzzeit-Gedächtnis / Aufnahme und Verarbeitung von Informationen / Koordinationsübungen / Wissen erinnern und erweitern in einer entspannten und lockeren Atmosphäre. Quereinstieg möglich.

Richarda Bremer

10x 2 Ustd. | EUR 89,00

Mo 14.09.2020 | 10:45 – 12:15 Uhr

SDF **66003900** | Gerresheimer Straße 90

Do 17.09.2020 | 11:45 – 13:15 Uhr

SDF **66003901** | Gerresheimer Straße 90



Übersicht

Geschichte	72
Medienwerkstatt	72
Politik und Wirtschaft	73

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

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

Geschichte

Starke Frauen: Maria Sibylla Merian

Auf den Spuren der Naturforscherin, Fernreisenden und Künstlerin.

In Kooperation: kfd St. Agnes

Dr. Renate Bienzeisler

1x 2 Ustd. | EUR 3,00

Do 30.07.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr

BDF **51000004** | Pfarrheim St. Agnes,
Graf-Engelbert-
Straße 16 a

Starke Frauen: Kaiserin Viktoria

Das Leben der Prinzessin von Großbritannien und Irland, der Königin von Preußen und (für 99 Tage) Deutschen Kaiserin.

In Kooperation: kfd St. Agnes

Karin Feuerstein-Praßer

1x 2 Ustd. | EUR 3,00

Do 17.09.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr

BDF **51000005** | Pfarrheim St. Agnes,
Graf-Engelbert-
Straße 16 a

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

Auskunft erteilt unser Medienbeauftragter

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.

Telefon: 0211 1740-143



Politik und Wirtschaft

bildung hoch drei 2020: Die Vertrauensfrage.

Für eine neue Politik des Zusammenhalts

Vielfach ist die Rede davon, der soziale Zusammenhalt in Deutschland sei „am Bröckeln“ – Überzeugungen, Werte und Ziele der verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen driften immer weiter auseinander. Regelmäßig wird daher ein Wir-Gefühl beschworen, das neue Bande zwischen den Menschen herstellen soll.

Im Rahmen ihrer Forschung hat Jutta Allmendinger tatsächlich ein solches Wir-Gefühl beobachtet, allerdings beschränkt es sich meist nur auf das engere Umfeld von Familie und Freunden. Dieses „Wir“ ist allzu überschaubar. Der „Kitt“, der die Gesellschaft im Großen zusammenhält, muss daher etwas anderes sein: Vertrauen auch und gerade in all die Menschen, die man nicht kennt. Wo und wie aber lässt sich dieses Vertrauen gewinnen?

In Kooperation: Evangelische
Stadtakademie,
Volkshochschule
Düsseldorf

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

Di 20.10.2020 | 19:00 – 21:00 Uhr
BDF **52000002** | Bertha-von-Suttner-
Platz 1



Übersicht

Kochen und Ernährung	76	Entspannung / Yoga	86
▪ Basiswissen	76	▪ Innere Balance	86
▪ Internationale Küche	77	▪ Meditation	88
▪ Singles, Paare und mehr... ..	80	▪ Yoga	90
▪ Spezialitäten	82	Sport / Bewegung / Tanz	96
▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich	89	▪ Pilates	85
Gesundheitswissen	85	▪ Body Fit	98
		▪ Body-Styling	100
		▪ Functional Training	100
		▪ Gymnastik ab 50	101
		▪ Wirbelsäulen- / Rückengymnastik	102
		▪ Spezielles	104
		▪ Tanz	107
		▪ Ballett	109
		▪ Lehrschwimmen	110
		▪ Aquafitness / Wassergymnastik	110

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

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

Kochen und Ernährung

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

▪ Basiswissen

Kochen von Anfang an

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

Ursula Bolhuis

3x 5 Ustd. | EUR 93,00

Di 01.09.2020 | 18:15 – 22:00 Uhr

SDF **66004907** | Gerresheimer Straße 90

Kochen für Fortgeschrittene

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

Ursula Bolhuis

3x 4 Ustd. | EUR 74,00

Di 27.10.2020 | 19:00 – 22:00 Uhr

SDF **66004944** | Gerresheimer Straße 90

Schnelle Küche

Gesunde und leckere

Kochideen für Berufstätige

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

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 28,00

Do 08.10.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66004945** | 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 32,00

Di 29.09.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66004905** | Gerresheimer Straße 90

High protein und low carb

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

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 28,00

Do 01.10.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66004949** | Gerresheimer Straße 90

Achtsame Küche

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

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

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

Do 19.11.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66004806** | Gerresheimer Straße 90

▪ Internationale Küche

Spanische Tapas

Appetithäppchen als Alleskönner

Spanische Tapas sind viel mehr als nur beiläufig gereichte Kleinigkeiten. Sie eignen sich als Vorspeise, Fingerfood oder als komplette Mahlzeit und sind leicht selbst zuzubereiten.

Wir versuchen uns an vegetarischen Tapas, wie patatas bravas, leckerer Tortilla und allerlei Kleinigkeiten mit Pilzen, Mandeln, Oliven und Knoblauch.

Olaf Tschoetschel

1x 5 Ustd. | EUR 39,00

Do 26.11.2020 | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66004940** | Gerresheimer Straße 90

Französische Küche

Vegetarische Küche aus dem Süden

Begleiten Sie uns auf einen Streifzug in den sonnigen Süden des Landes, um die regionale und auch gern fleischlose und damit auch eher unbekannte Küche der Provence zu entdecken. Freuen Sie sich auf Olivenöl, Knoblauch, frisches Gemüse und würzige Kräuter in einem gemeinsam kreierte 4-Gänge-Menü. Bon appétit!

Olaf Tschoetschel

1x 5 Ustd. | EUR 33,00

Mi 14.10.2020 | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66004933** | Gerresheimer Straße 90

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

Türkische Küche – fleischlos genießen

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

Probieren Sie neben den Klassikern der türkischen Küche Muammara, einen exotisch gewürzten Paprika-Walnußdip, dazu türkischen Reis und zum krönenden Abschluss Noahs Pudding „Asure“.

Meral Batibeki-Duman

1x 6 Ustd. | EUR 42,00

So 22.11.2020 | 11:00 – 15:30 Uhr

SDF **66004893** | 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 42,00

Fr 04.12.2020 | 18:00 – 21:15 Uhr

SDF **66004892** | 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 43,00

Sa 26.09.2020 | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66004924** | Gerresheimer Straße 90

Japanische Küche

Sie haben Lust auf leichte Kost? Dann lassen Sie sich in die Welt der japanischen Küche entführen. Sie ist nicht nur gesund, da sie sehr fettarm ist, sie ist zudem 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.

Miki Buchter-Takahashi

1x 5 Ustd. | EUR 45,00

Sa 07.11.2020 | 15:00 – 18:45 Uhr

SDF **66004938** | Gerresheimer Straße 90

Indische Küche

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

Deepika Sood

1x 5 Ustd. | EUR 46,00

Fr 18.09.2020 | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66004921** | Gerresheimer Straße 90

Nordindische Gewürzküche

Tandoori Küche

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

Deepika Sood

1x 5 Ustd. | EUR 46,00

Fr 13.11.2020 | 18:00 – 21:45 Uhr

SDF **66004937** | 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 29,00

Fr 30.10.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66004942** | 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 48,00

So 27.09.2020 | 11:00 – 14:45 Uhr

SDF **66004934** | Gerresheimer Straße 90

▪ Singles, Paare und mehr ...

Orientalische Küche

Gemüse und Falafel

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

Rita Rahi

1x 5 Ustd. | EUR 48,00

So 15.11.2020 | 11:00 – 14:45 Uhr

SDF **66004941** | Gerresheimer Straße 90

Kochen für Singles

Tipps und Tricks rund ums Kochen für den Minihaushalt

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

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 28,00

Fr 02.10.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66004948** | Gerresheimer Straße 90

Cook and Kiss

Als Paar gemeinsam kochen und genießen

Sie und Ihr Partner haben Spaß am Kochen und wollten eigentlich immer schon einmal mit mehreren Paaren zusammen kochen? Normalerweise erledigen wir im Alltag das Kochen so nebenbei und manchmal erscheint es sogar als eine mehr oder weniger lästige Pflicht. Dabei kann Kochen ein Erlebnis für Paare sein, das alle Sinne anregt, neuen Raum für Gespräche schafft und den Alltagstrott unterbricht – selbst wenn man nur wenig Zeit dazu hat.

Ursula Bolhuis

1x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa 14.11.2020 | 17:00 – 20:00 Uhr

SDF **66004930** | Gerresheimer Straße 90

Herren am Herd für Anfänger

Deftiges mit Fleisch und Fisch

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

2x 4 Ustd. | EUR 57,00

Do 05.11.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr

SDF **66004935** | Gerresheimer Straße 90

Jetzt unsere Lehrküche im neuen Ambiente erleben!



▪ Spezialitäten

Perfekte Rouladen – aufgerollt und weggeputzt

Sie brauchen bei der Zubereitung ein wenig Zeit, aber es lohnt sich: Selbstgemachte Rinderrouladen sind ein saftig-deftiges Erlebnis. Wir zeigen Ihnen, wie man den Klassiker zubereitet und verraten dabei noch jede Menge nützliche Tipps für ein gelungenes Sonntagsessen.

Aileen Stöber
1x 4 Ustd. | EUR 35,00
Fr 06.11.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66004802** | Gerresheimer Straße 90

Die Tortelloni – gefüllter Genuss

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

Aileen Stöber
1x 4 Ustd. | EUR 32,00
Fr 09.10.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66004929** | Gerresheimer Straße 90

Biblische Küche Schmackhafte Speisen aus der Welt des Neuen und Alten Testaments

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

1x 4 Ustd. | EUR 34,00
Sa 24.10.2020 | 16:00 – 19:00 Uhr
SDF **66004960** | Gerresheimer Straße 90

Wintergemüse – heimisch und köstlich

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt? Lernen Sie die bekannten Klassiker, wie z. B. Rotkohl einmal von einer ganz anderen Seite kennen. Haben Sie schon einmal fruchtigen Rotkohlsalat zubereitet, oder eine delikate Rotkohlpizza? Begleiten Sie uns auf einer spannenden, kulinarischen Entdeckungsreise mit heimischem Gemüse, selten klassisch und immer vegetarisch.

Auch neue Gemüsesorten, wie die aus England stammenden Flower Sprouts und der fast in Vergessenheit geratene alte Vulkanspargel stehen hier auf dem Programm.

Olaf Tschoetschel
1x 5 Ustd. | EUR 39,00
Mi 02.12.2020 | 18:00 – 21:45 Uhr
SDF **66004939** | Gerresheimer Straße 90

Vegetarische Burger Der 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 33,00
Fr 25.09.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66004803** | Gerresheimer Straße 90

Weihnachtsbäckerei Selbstgemachte Leckereien für die Weihnachtszeit

Zur (Vor)Weihnachtszeit gehören Plätzchen! Und da diese selbstgemacht nun einmal am besten schmecken, backen und probieren wir in einer großen, fröhlichen Runde verschiedene Varianten.

Für Kaffee und Tee wird selbstverständlich auch gesorgt. Was Sie jedoch unbedingt mitbringen müssen: eine Plätzchendose! Denn alle Plätzchen, die nicht sofort gegessen werden, nehmen Sie natürlich mit nach Hause!

Ursula Bolhuis
1x 5 Ustd. | EUR 32,00
Sa 28.11.2020 | 15:00 – 18:45 Uhr
SDF **66004805** | Gerresheimer Straße 90

So 13.12.2020 | 11:00 – 14:45 Uhr
SDF **66004804** | Gerresheimer Straße 90

▪ Pâtisserie-Kunst aus Frankreich

Torte Opéra

Die Torte Opéra ist eine klassische französische Torte, die aus hauchdünnen Mandel-Biskuitschichten (Joconde Bisquit), geschmeidiger Kaffee-Buttercreme und Ganache aus dunkler Schokolade besteht. Diese besonders zarte Textur zergeht auf der Zunge wie eine Praline und hinterlässt einen besonders feinen, eleganten Nachgeschmack.

Vera Modyaeva
1x 5 Ustd. | EUR 48,00
So 20.09.2020 | 11:00 – 14:45 Uhr
SDF **66004889** | Gerresheimer Straße 90

Klein, bunt und fein – selbstgemachte Macarons

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

Vera Modyaeva
1x 5 Ustd. | EUR 46,00
So 04.10.2020 | 11:00 – 14:45 Uhr
SDF **66004943** | Gerresheimer Straße 90

Eclairs

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

Vera Modyaeva
1x 5 Ustd. | EUR 46,00
So 08.11.2020 | 11:00 – 14:45 Uhr
SDF **66004888** | Gerresheimer Straße 90

Naked Cake

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

Vera Modyaeva
1x 5 Ustd. | EUR 46,00
Sa 21.11.2020 | 15:00 – 18:45 Uhr
SDF **66004961** | Gerresheimer Straße 90

Bezaubernde Weihnachten

Heute überraschen wir Sie mit ausgefallenen weihnachtlichen Rezeptideen aus der französischen Pâtisseriekunst, damit an Ihrem Weihnachtsfest alle süßen Wünsche in Erfüllung gehen.

Vera Modyaeva
1x 5 Ustd. | EUR 48,00
Sa 12.12.2020 | 15:00 – 18:45 Uhr
SDF **66004947** | Gerresheimer Straße 90

Gesundheitswissen

▪ Wohl bekomms! Ernährung & Wohlbefinden

Den Stoffwechsel anregen mit heimischem Superfood

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

Martina Dümpelmann-Geyer
1x 5 Ustd. | EUR 41,00
Do 24.09.2020 | 16:30 – 20:15 Uhr
SDF **66004922** | Gerresheimer Straße 90

Diabetes – den Blutzuckerspiegel im Blick

Strenge Ernährungsvorschriften waren gestern. Menschen mit Diabetes dürfen alles essen und müssen auf nichts mehr verzichten. Es lohnt sich aber, den Kohlenhydratgehalt einer Mahlzeit, sowie die Kalorienmenge im Auge zu behalten, um eine mögliche Verbesserung der Stoffwechselsituation zu erreichen

Ein Kochabend, der das nötige Wissen für den Alltag und ein paar sehr leckere und gut zuzubereitende Rezepte mit auf den Weg gibt.

Martina Dümpelmann-Geyer
1x 5 Ustd. | EUR 41,00
Mi 18.11.2020 | 16:30 – 20:15 Uhr
SDF **66004936** | Gerresheimer Straße 90

Sodbrennen – auch leichte Kost kann gut schmecken

Wer unter Sodbrennen leidet, dem ist sie meist nicht unbekannt: die lange Liste der Lebensmittel, die sich ungünstig auf Sodbrennen auswirken können. Je nach persönlichen Auslösern, kann die Zutatenliste für eine leckere Mahlzeit schrumpfen. Dabei müssen Sie nicht verzweifeln, auch die magenschonende Küche ist sehr vielfältig und bietet leckere Rezepte mit viel Eiweiß, hellem Fleisch, Nüssen und Hülsenfrüchtlern.

Martina Dümpelmann-Geyer
1x 5 Ustd. | EUR 41,00
Di 01.12.2020 | 16:30 – 20:15 Uhr
SDF **66004931** | Gerresheimer Straße 90



Entspannung / Yoga

▪ Innere Balance

Workshop: Qi Gong

Die Acht Brokate

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

1x 8 Ustd. | EUR 55,00

Sa 31.10.2020 | 10:00 – 16:30 Uhr

SDF **66003850** | Gerresheimer Straße 90

Weg aus dem Stress:

Progressive Muskelentspannung

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

Angelika Schilke

1x 5 Ustd. | EUR 37,00

Sa 05.12.2020 | 10:00 – 14:00 Uhr

SDF **66003865** | 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.

Andrea Lademann-Kolk

1x 3 Ustd. | EUR 19,00

Fr 04.09.2020 | 19:00 – 21:15 Uhr

SDF **66003868** | 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.

Andrea Lademann-Kolk

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

Sa 26.09.2020 | 14:00 – 17:00 Uhr

SDF **66003869** | Gerresheimer Straße 90

Resilienz

Stärkung der eigenen Widerstandskraft

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

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

Angelika Schilke

1x 7 Ustd. | EUR 46,00

Sa 07.11.2020 | 11:00 – 17:00 Uhr

SDF **66003874** | 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.

Maria Schmidt-Fieber

3x 4 Ustd. | EUR 94,00

Di 03.11.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66003875** | Gerresheimer Straße 90

▪ Meditation

Achtsamkeitstraining – im Dialog mit dem inneren Wissen Bildungsurlaub / Intensivkurs

In diesem Seminar begeben wir uns spürbewusst auf eine Reise zu unserem inneren Wissen. Dort wollen wir wesentliche Bedürfnisse entdecken, die von den Anforderungen und der Hektik des privaten und beruflichen Alltags oft überlagert sind. Glaubenssätze und Gewissensstimmen treiben uns an oder hemmen uns.

Mit Methoden der Psychosynthese, der Arbeit mit inneren Bildern und Körperspüren wecken wir den Beobachter in uns, der unsere eigentlichen Bedürfnisse wahrnimmt, und finden einen Ansatz, um diese Achtsamkeit und einen ersten stimmigen Schritt in unserem Alltag zu verankern. So gelingt es, neu entdeckte Potentiale in Beruf und Alltag frei zu entfalten.

Andrea Budde
3x 8 Ustd. | EUR 220,00
Mi–Fr 30.09.2020 | 10:00 – 17:00 Uhr
SDF **66B03820** | Gerresheimer Straße 90

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 37,00
Sa 26.09.2020 | 14:00 – 18:00 Uhr
SDF **66003870** | Gerresheimer Straße 90

1x 5 Ustd. | EUR 37,00
Sa 05.12.2020 | 14:00 – 18:00 Uhr
SDF **66003871** | Gerresheimer Straße 90

Endlich wieder schlafen können Von innerer Unruhe zur Ruhe und Gelassenheit

Ausgelöst durch Stress und hohe Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind wir häufig nervös, unruhig und angespannt. Probleme des Alltags und ständiges Grübeln verhindern, dass wir abschalten können und zur Ruhe kommen.

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

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

Brigitte Krings
1x 4 Ustd. | EUR 25,00
Fr 20.11.2020 | 16:00 – 19:00 Uhr
SDF **66003878** | Gerresheimer Straße 90

Aus Krisen lernen – von der Angst ins Vertrauen Workshop mit Meditation und kreativen Elementen

Wir alle haben in diesem Jahr durch die Pandemie eine herausfordernde Krisensituation erlebt, die vielfältige Ängste und Sorgen in uns ausgelöst hat. Wie sind wir damit umgegangen? Wohin hat uns diese Ausnahmesituation geführt?

Dieser Kurs zeigt Wege auf, wie belastende Gefühle und Gedanken über das Zulassen und Annehmen verwandelt werden können in Vertrauen und Zuversicht. Mit dieser inneren Haltung können neue Perspektiven für die Zukunft gewonnen werden. Spezielle Meditationen und kreative Elemente zum Loslassen helfen dabei, frei zu werden von dem, was uns belastet und bedrückt.

Brigitte Krings
1x 5 Ustd. | EUR 31,00
Fr 11.09.2020 | 16:00 – 19:45 Uhr
SDF **66003877** | 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 23,00

Sa 12.09.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66003465** | 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 23,00

Sa 28.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66003467** | 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.

Dorothea Paleokrassas

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Mo 17.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003402** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Mo 17.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003500** | Münsterstraße 121

Suzanne Heppner

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Mo 17.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003600** | Wildenbruchstraße 27

Dorothea Paleokrassas

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Mo 17.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66003403** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Mo 17.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66003501** | Münsterstraße 121

Dorothea Paleokrassas

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Di 18.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003407** | Gerresheimer Straße 90

Jutta Behrendt

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Di 18.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003604** | Wildenbruchstraße 27

Brigitte Wollenhaupt

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Di 18.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003607** | Wildenbruchstraße 27

Jutta Behrendt

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Di 18.08.2020 | 19:35 – 21:05 Uhr

SDF **66003606** | Wildenbruchstraße 27

Dorothea Paleokrassas

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Di 18.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66003406** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Wollenhaupt

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Di 18.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66003605** | Wildenbruchstraße 27

Gabriele Engelhardt

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Mi 19.08.2020 | 16:30 – 18:00 Uhr

SDF **66003409** | Gerresheimer Straße 90

Heike Christmann

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Mi 19.08.2020 | 18:15 – 19:45 Uhr

SDF **66003410** | Gerresheimer Straße 90

Masoumeh Shokri-Helten

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Do 20.08.2020 | 09:15 – 10:45 Uhr

SDF **66003412** | Gerresheimer Straße 90

Imma Schneider

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Do 20.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003610** | Wildenbruchstraße 27

Dorothee Eisel

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Do 20.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003705** | Gericusstraße 14

Imma Schneider

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Do 20.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66003611** | Wildenbruchstraße 27

Monika Schmidt

15x 2 Ustd. | EUR 134,00

Fr 21.08.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr

SDF **66003612** | 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
15x 2 Ustd. | EUR 134,00
Di 18.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66003716** | Alt-Eller 31 a
Di 18.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66003715** | Alt-Eller 31 a

Hatha Yoga für den Rücken

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

Birgit Pfau
15x 2 Ustd. | EUR 134,00
Mo 17.08.2020 | 09:00 – 10:30 Uhr
SDF **66003700** | Gericusstraße 14
Di 18.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66003702** | Gericusstraße 14
Di 18.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66003701** | Gericusstraße 14
Mi 19.08.2020 | 20:00 – 21:30 Uhr
SDF **66003703** | Gericusstraße 14
Suzanne Heppner
15x 2 Ustd. | EUR 134,00
Mo 17.08.2020 | 19:35 – 21:05 Uhr
SDF **66003603** | Wildenbruchstraße 27
Masoumeh Shokri-Helten
15x 2 Ustd. | EUR 134,00
Di 18.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
SDF **66003506** | Münsterstraße 121
Di 18.08.2020 | 11:15 – 12:45 Uhr
SDF **66003505** | Münsterstraße 121

Power Yoga

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

Katharina Bauch
15x 2 Ustd. | EUR 134,00
Mo 17.08.2020 | 20:00 – 21:30 Uhr
SDF **66003602** | Wildenbruchstraße 27

Yoga Fitness

Effektive Übungen mit dem Theraband

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

Masoumeh Shokri-Helten
15x 2 Ustd. | EUR 134,00
Mi 19.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
SDF **66003614** | Wildenbruchstraße 27

Yin Yoga – Faszien Yoga

Dieses Training verbindet in sehr harmonischer Weise die Hauptmerkmale des passiven Yin-Yoga-Stils mit den Grundelementen des Faszientrainings. Hier wird zur Stärkung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur viel gedehnt und gerollt. Eine unschlagbare Kombination für ein starkes Bindegewebe, mehr Flexibilität und Muskelkraft.

Masoumeh Shokri-Helten
15x 2 Ustd. | EUR 134,00
Mi 19.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
SDF **66003620** | Wildenbruchstraße 27

Yin Yoga und Meditation

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

Heike Christmann
15x 1 Ustd. | EUR 89,00
Mi 19.08.2020 | 20:00 – 21:00 Uhr
SDF **66003408** | Gerresheimer Straße 90

Fit, heiter und entspannt mit Lach-Yoga

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

Gisela Dombrowsky

1x 8 Ustd. | EUR 38,00

So 15.11.2020 | 10:00 – 16:30 Uhr

SDF **66003461** | Gerresheimer Straße 90

Yoga

Ruhe in der Bewegung

Frauke Hütker

6x 1 Ustd. | EUR 15,00

Do 27.08.2020 | 17:00 – 18:00 Uhr

SDF **66003223** | Auf der Reide 2

Yoga Fitness im Rather Familienzentrum

Mütter- und Väterkurs

Beim Yoga-Fitness wird das fernöstliche Harmoniebedürfnis mit der westlichen Dynamik verbunden. Fitness-Yoga orientiert sich am klassischem 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.

16x 1 Zstd. | EUR 71,00

Di 18.08.2020 | 19:00 – 20:00 Uhr

SDF **66003990** | Rather Kreuzweg 43



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

Heike Kreter
13x 1 Zstd. | EUR 104,00
Di 18.08.2020 | 18:30 – 19:30 Uhr
SDF **66003002** | Gerresheimer Straße 90

Di 18.08.2020 | 19:30 – 20:30 Uhr
SDF **66003003** | Gerresheimer Straße 90

Stefan Lindecke
15x 1 Zstd. | EUR 120,00
Di 18.08.2020 | 20:00 – 21:00 Uhr
SDF **66003004** | Jülicher Straße 29

Wera Peter
12x 1 Zstd. | EUR 96,00
Do 20.08.2020 | 19:40 – 20:40 Uhr
SDF **66003006** | Gerresheimer Straße 90

Fortgeschrittene

Heike Kreter | 12x 1 Zstd. | EUR 96,00
Do 20.08.2020 | 17:30 – 18:30 Uhr
SDF **66003005** | Gerresheimer Straße 90

Fr 21.08.2020 | 09:45 – 10:45 Uhr
SDF **66003007** | Gerresheimer Straße 90

Fr 21.08.2020 | 10:45 – 11:45 Uhr
SDF **66003008** | Gerresheimer Straße 90

Vorkenntnisse für Frauen

Heike Waschler | 15x 1 Zstd. | EUR 120,00
Di 18.08.2020 | 14:00 – 15:00 Uhr
SDF **66003010** | Im Grund 78-80

Heike Waschler | 15x 1 Zstd. | EUR 120,00
Di 18.08.2020 | 15:00 – 16:00 Uhr
SDF **66003011** | Im Grund 78-80

Mütterkurs:

Pilates im Rather Familienzentrum

Patricia Wieroszewsky
16x 1 Ustd. | EUR 71,00
Mi 19.08.2020 | 17:30 – 18:30 Uhr
SDF **66003992** | Rather Kreuzweg 43

Mi 19.08.2020 | 18:45 – 19:45 Uhr
SDF **66003993** | Rather Kreuzweg 43

Faszien-Pilates-Training

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

Vorkenntnisse

Karin Loch
15x 75 Min | EUR 150,00
Di 18.08.2020 | 18:00 – 19:15 Uhr
SDF **66003020** | Münsterstraße 121

Di 18.08.2020 | 19:15 – 20:30 Uhr
SDF **66003021** | Münsterstraße 121

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

▪ Body Fit

Body Fit

Auch ohne Vorkenntnisse 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.

Wera Peter

15x 1 Zstd. | EUR 120,00

Mo 17.08.2020 | 09:00 – 10:00 Uhr

SDF **66003025** | Gerresheimer Straße 90

Abbas Tahami

15x 1 Zstd. | EUR 120,00

Mo 17.08.2020 | 09:30 – 10:30 Uhr

SDF **66003027** | Münsterstraße 121

Heike Waschler

15x 1 Zstd. | EUR 120,00

Mi 19.08.2020 | 18:45 – 19:45 Uhr

SDF **66003031** | Münsterstraße 121

Wera Peter

12x 1 Zstd. | EUR 96,00

Do 20.08.2020 | 18:35 – 19:35 Uhr

SDF **66003032** | Gerresheimer Straße 90

Frauen

Gabriele Franke

15x 1 Zstd. | EUR 120,00

Mo 17.08.2020 | 18:00 – 19:00 Uhr

SDF **66003028** | Fleher Straße 213

Frauen ab 50

Abbas Tahami

15x 1 Zstd. | EUR 120,00

Mo 17.08.2020 | 18:30 – 19:30 Uhr

SDF **66003029** | Lennéstraße 5

Wera Peter

13x 1 Zstd. | EUR 104,00

Mi 19.08.2020 | 09:30 – 10:30 Uhr

SDF **66003033** | Gerresheimer Straße 90

Wera Peter

15x 1 Zstd. | EUR 120,00

Mi 19.08.2020 | 17:00 – 18:00 Uhr

SDF **66003030** | Benderstraße 78

Body Fit & Relax

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

Frauen

Dagmar Mompean

15x 2 Ustd. | EUR 150,00

Mi 19.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003036** | Lennéstraße 5

Mi 19.08.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr

SDF **66003037** | Lennéstraße 5



▪ Body-Styling

Body-Styling

Mit einem vielseitigen gelenkschonenden Ganzkörpertraining steigern Sie gezielt und vor allem nachhaltig Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Das Ausdauertraining regt die Fettverbrennung an und dient der Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen (Bauch, Po, Beine und Rücken).

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

Anfänger

Karl-Heinz Dalheimer

15x 2 Ustd. | EUR 150,00

Mi 19.08.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr

SDF **66003045** | Jülicher Straße 29

Vorkenntnisse

15x 2 Ustd. | EUR 150,00

Mo 17.08.2020 | 18:15 – 19:45 Uhr

SDF **66003042** | Gerresheimer Straße 90

Fortgeschritten

Heike Waschler

15x 2 Ustd. | EUR 150,00

Mi 19.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr

SDF **66003047** | Münsterstraße 121

Marion Kröll

15x 2 Ustd. | EUR 150,00

Do 20.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003048** | Gerresheimer Straße 90

Miguel Wald

14x 2 Ustd. | EUR 140,00

Sa 22.08.2020 | 10:30 – 12:00 Uhr

SDF **66003050** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

▪ Functional Training

Functional Training

Werden Sie fit und immer fitter – stellen Sie sich gezielt den alltäglichen Ansprüchen Ihres Körpers! Mit einer Reihe von effektiven Übungen stärken Sie den Rücken und gewinnen mehr Kraft in Armen und Beinen. Sie fördern unterschiedlichste Muskelgruppen, wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System ein und arbeiten an Ihrer Balance und Koordination. Damit legen Sie die Grundlage für körperweites Wohlbefinden und erhöhte Leistungsfähigkeit.

Dieses Training ist für alle Altersgruppen geeignet.

Andrea Schmitz

15x 2 Ustd. | EUR 150,00

Mi 19.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

SDF **66003068** | Graf-Recke-Straße 94

Abbas Tahami

15x 2 Ustd. | EUR 150,00

Mi 19.08.2020 | 19:15 – 20:45 Uhr

SDF **66003069** | Gerresheimer Straße 90

Do 20.08.2020 | 18:30 – 20:00 Uhr

SDF **66003067** | Münsterstraße 121

▪ Gymnastik ab 50

Aktiv und Vital bis ins Alter

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

Frauen

Andrea Lierenfeld

13x 1 Ustd. | EUR 78,00

Mo 17.08.2020 | 09:30 – 10:15 Uhr

SDF **66003101** | Gerresheimer Straße 90

Anja Ockler-Witzke

15x 1 Ustd. | EUR 90,00

Mo 17.08.2020 | 10:00 – 10:45 Uhr

SDF **66003102** | Gerresheimer Straße 90

Mo 17.08.2020 | 10:45 – 11:30 Uhr

SDF **66003103** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld

15x 1 Ustd. | EUR 90,00

Di 18.08.2020 | 10:00 – 10:45 Uhr

SDF **66003106** | Suitbertusplatz 2

Di 18.08.2020 | 10:45 – 11:30 Uhr

SDF **66003107** | Suitbertusplatz 2

Abbas Tahami

15x 1 Ustd. | EUR 90,00

Mi 19.08.2020 | 18:15 – 19:00 Uhr

SDF **66003110** | Gerresheimer Straße 90

Andrea Lierenfeld

15x 1 Zstd. | EUR 120,00

Do 20.08.2020 | 09:30 – 10:30 Uhr

SDF **66003111** | Rochusmarkt 6

Do 20.08.2020 | 10:30 – 11:30 Uhr

SDF **66003112** | Rochusmarkt 6

Frauen / Männer

15x 1 Ustd. | EUR 90,00

Mi 19.08.2020 | 09:30 – 10:15 Uhr

SDF **66003127** | Graf-Engelbert-Straße 47

Andrea Lierenfeld

13x 1 Ustd. | EUR 78,00

Mo 17.08.2020 | 10:30 – 11:15 Uhr

SDF **66003125** | Gerresheimer Straße 90

Heike Kreter

15x 1 Ustd. | EUR 90,00

Mi 19.08.2020 | 10:15 – 11:00 Uhr

SDF **66003126** | 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.

Ralph Gasper
17x 1 Zstd. | EUR 127,50
Mo 17.08.2020 | 19:15 – 20:15 Uhr
SDF **66003201** | Gerricusstraße 14

Susanne Tönneßen
17x 1 Zstd. | EUR 127,50
Di 18.08.2020 | 17:30 – 18:30 Uhr
SDF **66003202** | 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.

Claudia Kammerichs
17x 1 Zstd. | EUR 127,50
Mo 17.08.2020 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **66003213** | Gerresheimer Straße 90

Mo 17.08.2020 | 19:00 – 20:00 Uhr
SDF **66003214** | Gerresheimer Straße 90

Romy Maksimovic
17x 1 Zstd. | EUR 127,50
Di 18.08.2020 | 09:15 – 10:15 Uhr
SDF **66003210** | Garather Straße 16

Di 18.08.2020 | 10:15 – 11:15 Uhr
SDF **66003211** | Garather Straße 16

15x 1 Zstd. | EUR 90,00
Mi 19.08.2020 | 08:30 – 09:15 Uhr
SDF **66003212** | Graf-Engelbert-Straße 47

Andrea Lierenfeld
17x 1 Zstd. | EUR 127,50
Do 13.08.2020 | 16:00 – 17:00 Uhr
SDF **66003215** | Katharinenstraße 28

Elternkurs Rückenfit

Nathalie Napiorkowski
14x 1 Zstd. | EUR 35,00
Mi 26.08.2020 | 16:00 – 17:00 Uhr
SDF **66003222** | Auf der Reide 2

Fit Mix für den Rücken

Frauen

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

Dagmar Mompean
15x 1 Zstd. | EUR 120,00
Mi 19.08.2020 | 09:30 – 10:30 Uhr
SDF **66003076** | Münsterstraße 121

Mi 19.08.2020 | 10:30 – 11:30 Uhr
SDF **66003077** | Münsterstraße 121



Ab Herbst 2020 planen wir die **Durchführung** von Kursen des **Rehasports, Ausrichtung Orthopädie**.

Bitte achten Sie auf kommende Informationen!

▪ Spezielles

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Speziell für Frauen

Stärkung des Körpergefühls und der Körpersprache; der richtige Stimmeinsatz; Abbau und Überwinden der Angst, des Erschreckens und der Passivität; die angemessene physische und psychische Reaktion; Handlungsoptionen in Bedrohungs- oder Gefährdungssituationen; Deeskalationsverhalten; Erarbeitung eines einfachen praktischen Verteidigungsverhaltens (kein Kampfsporttraining); rechtliche Aspekte der Notwehr; Pro und Kontra von Notwehrwaffen (Tränengas, Pfefferspray, Schreckschusswaffen)

Der Kursleiter ist ein pensionierter Polizeibeamter aus Düsseldorf.

Wolfgang Lorenz
1x 6 Ustd. | EUR 69,00

So 22.11.2020 | 10:00 – 15:15 Uhr
SDF **66003250** | Gerresheimer Straße 90

Flexi-Bar®

Im Rather Familienzentrum

Flexi-Bar® eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Es findet eine Verbesserung der Haltung und des Bindegewebes statt, steigert die Fettverbrennung und die Konzentrationsfähigkeit.

Patricia Wieroszewsky
16x 1 Zstd. | EUR 71,00

Di 18.08.2020 | 17:30 – 18:30 Uhr
SDF **66003991** | Rather Kreuzweg 43

Elternkurs Piloxing

Piloxing verbindet die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Skulpturen von Pilates. Piloxing richtet sich an Frauen, die eine neue Form des Körperbewusstseins erlangen, sowohl Geist als auch Körper ansprechen wollen. Mentale Kraft durch Fitness ist das Motto.

Nathalie Napiorkowski
14x 1 Zstd. | EUR 35,00

Mo 24.08.2020 | 17:15 – 18:15 Uhr
SDF **66003221** | Auf der Reide 2

Nathalie Napiorkowski
14x 1 Zstd. | Gebühr auf Anfrage
Do 27.08.2020 | 18:30 – 19:30 Uhr
SDF **66003229** | Itterstraße 20

Fit im Alltag

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

Frauen

Gabriele Franke
15x 1 Ustd. | EUR 90,00
Mo 17.08.2020 | 19:00 – 19:45 Uhr
SDF **66003080** | Fleher Straße 213

Mo 17.08.2020 | 19:45 – 20:30 Uhr
SDF **66003081** | Fleher Straße 213

Abbas Tahami
15x 1 Zstd. | EUR 105,00
Mo 17.08.2020 | 19:45 – 20:45 Uhr
SDF **66003084** | Lennéstraße 5

Beate Roßkamp
15x 1 Zstd. | EUR 120,00
Di 18.08.2020 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **66003086** | Fleher Straße 213

Heike Waschler
15x 1 Zstd. | EUR 120,00
Di 18.08.2020 | 18:30 – 19:30 Uhr
SDF **66003085** | Bongardstraße 9

Beate Roßkamp
15x 1 Zstd. | EUR 120,00
Di 18.08.2020 | 19:00 – 20:00 Uhr
SDF **66003087** | Fleher Straße 213

Heike Kreter
15x 1 Ustd. | EUR 90,00
Mi 19.08.2020 | 09:30 – 10:15 Uhr
SDF **66003082** | Gerresheimer Straße 90

Heike Waschler
15x 1 Ustd. | EUR 90,00
Do 20.08.2020 | 10:15 – 11:00 Uhr
SDF **66003083** | Gerresheimer Straße 90

Frauen / Männer

Andrea Lierenfeld
15x 1 Ustd. | EUR 90,00
Mo 17.08.2020 | 18:00 – 18:45 Uhr
SDF **66003096** | Kronprinzenstraße 107

Mo 17.08.2020 | 19:00 – 19:45 Uhr
SDF **66003097** | Kronprinzenstraße 107

Beate Roßkamp
15x 1 Ustd. | EUR 90,00
Di 18.08.2020 | 20:15 – 21:00 Uhr
SDF **66003098** | Suitbertusstraße 15

Rad und Kultur Ein belebender Tag für Körper und Geist

Mit dem Fahrrad erkunden wir die Kulturmetropole 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).

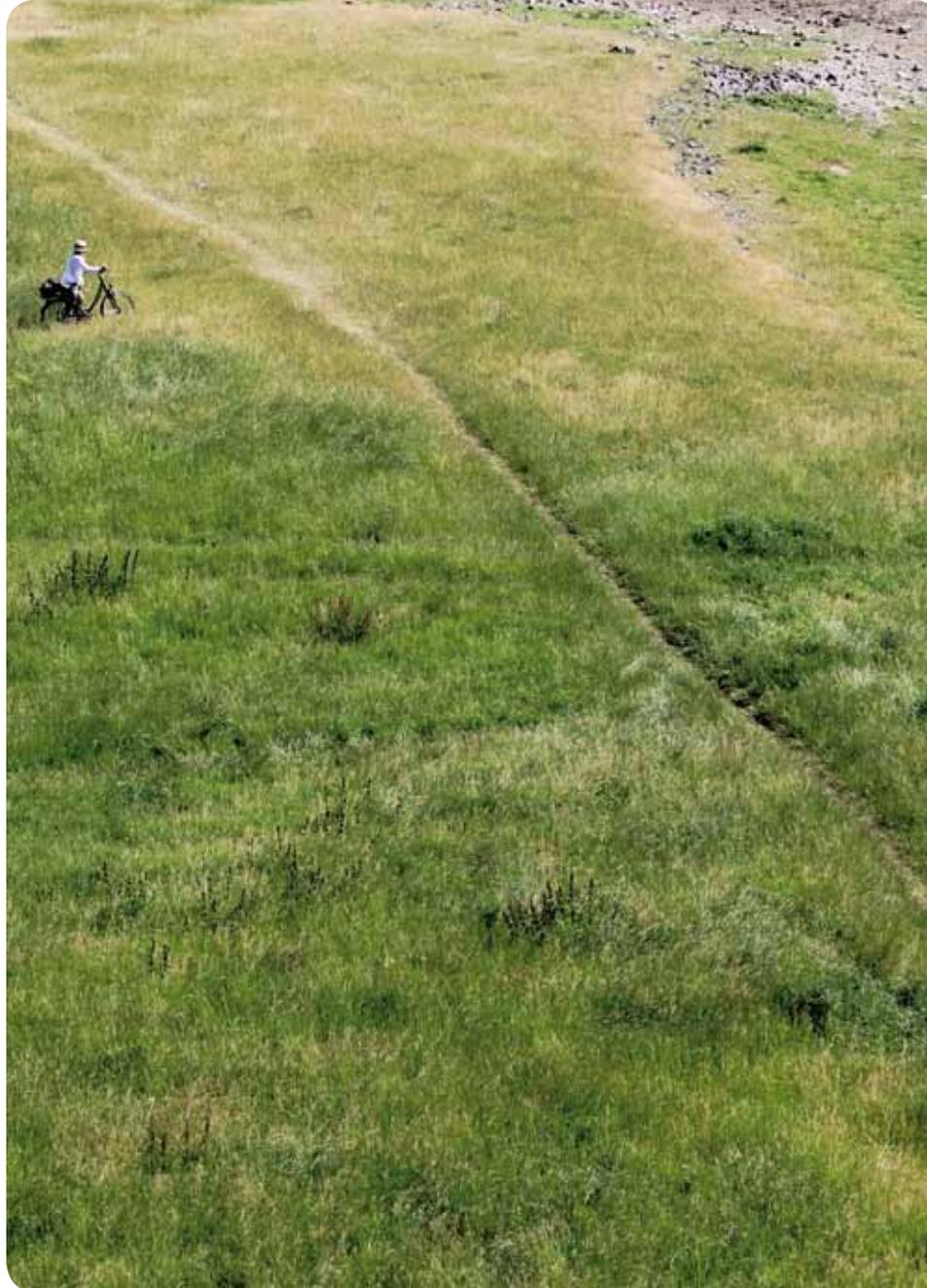
Als nächster Punkt folgt der gotische Bau des Essener Münsters mit Kreuzgang und Goldener Madonna. Anschließend führt die Strecke zum weittläufigen Gelände des Weltkulturerbes Zeche Zollverein. Nach einer Pause mit Imbiss (mitgebrachte Brote oder lokale Gastronomie) geht es über die Mustersiedlung der 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 04.10.2020 | 10:00 – 18:00 Uhr
SDF **66003065** | 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 Cuijk
15x 1 Zstd. | EUR 127,50

Di 18.08.2020 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **94U03001** | Gerresheimer Straße 90

Di 18.08.2020 | 19:00 – 20:00 Uhr
SDF **94U03002** | Gerresheimer Straße 90

Elternkurs Zumba

Nathalie Napiorkowski
14x 1 Zstd. | EUR 35,00

Mo 24.08.2020 | 16:15 – 17:15 Uhr
SDF **66003220** | Auf der Reide 2

Zumba im Familienzentrum

Nadja Mingal
15x 1 Zstd. | EUR 113,00

Mi 19.08.2020 | 18:00 – 19:00 Uhr
SDF **66003225** | In der Hött 12

Mi 19.08.2020 | 19:00 – 20:00 Uhr
SDF **66003226** | In der Hött 12

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

Rock the Billy® – Workout mit Tanz und Musik

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

Saskia Reuter
4x 1 Zstd. | EUR 36,00
Sa 22.08.2020 | 12:30 – 13:30 Uhr
SDF **66003057** | Gerresheimer Straße 90

Sa 31.10.2020 | 12:30 – 13:30 Uhr
SDF **66003058** | Gerresheimer Straße 90

Schnupperkurs Boogie-Woogie

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

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

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

Jürgen Reuter
1x 4 Ustd. | EUR 20,00
Sa 07.11.2020 | 14:00 – 17:00 Uhr
SDF **94U03030** | Gerresheimer Straße 90

Weihnachts-Special mit weihnachtlichen Melodien Schnupperkurs Boogie-Woogie

Jürgen Reuter
1x 4 Ustd. | EUR 20,00
Sa 19.12.2020 | 14:00 – 17:00 Uhr
SDF **94U03031** | Gerresheimer Straße 90

Samba-Rhythmen Anfänger

Lernen Sie die Grundschritte 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 54,00
Sa 03.10.2020 | 10:30 – 13:30 Uhr
SDF **94U03010** | Gerresheimer Straße 90

Disco-Fox (Paare)

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

1x 4 Ustd. | EUR 54,00
Sa 07.11.2020 | 10:30 – 13:30 Uhr
SDF **94U03020** | Gerresheimer Straße 90

Tango Argentino (Paare)

Nach argentinischer Tangomusik lernen Sie die verschiedenen kreativen Bewegungs- und Ausgestaltungsmöglichkeiten dieses Tanzes kennen.

1x 4 Ustd. | EUR 54,00
Sa 07.11.2020 | 14:00 – 17:00 Uhr
SDF **94U03023** | Gerresheimer Straße 90

Aufforderung zum Hochzeitstanz (Paare)

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

1x 7 Ustd. | EUR 77,00
Sa 14.11.2020 | 10:30 – 16:30 Uhr
SDF **94U03329** | Gerresheimer Straße 90

▪ Ballett

Klassisches Ballett

Ballett für Erwachsene

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

14x 1 Zstd. | EUR 154,00
Di 08.09.2020 | 13:00 – 14:00 Uhr
SDF **94U03400** | Gerresheimer Straße 90

Klassisches Ballett

Ballett für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Auf spielerische Weise werden die grundlegenden Techniken des Balletts vermittelt. Dabei geht es besonders darum, ein Gefühl für den Balletttanz mit Hilfe von Mimik und Schauspiel zu vermitteln. Ganz wichtig ist, dass neben dem Training auch der Spaß zu seinem Recht kommt.

14x 1 Zstd. | EUR 154,00
Di 08.09.2020 | 14:00 – 15:00 Uhr
SDF **94U03401** | Gerresheimer Straße 90

Klassisches Ballett

Ballett für Jugendliche von 11 bis 13 Jahren

An oberster Stelle steht die tänzerische Motivation mit Förderung von Konzentration und Bewegungsabläufen. Das Training fördert Körperbeherrschung, Koordination, Rhythmik und Musikalität und ganz nebenbei auch das eigene Selbstbewusstsein

14x 1 Zstd. | EUR 154,00
Di 08.09.2020 | 15:00 – 16:00 Uhr
SDF **94U03402** | Gerresheimer Straße 90

▪ Lehrschwimmen

Lehrschwimmen Frauen

Romy Maksimovic
17x 1 Ustd. | EUR 161,50
Do 13.08.2020 | 16:45 – 17:30 Uhr
SDF **66003300** | Am Massenberger
Kamp 45

▪ Aquafitness / Wassergymnastik

Aquafitness

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.

Frauen

Romy Maksimovic
17x 1 Ustd. | EUR 161,50
Mo 17.08.2020 | 17:00 – 17:45 Uhr
SDF **66003301** | Vennhauser Allee 167

Mo 17.08.2020 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66003302** | Vennhauser Allee 167

Mo 17.08.2020 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66003303** | Vennhauser Allee 167

Mo 17.08.2020 | 19:15 – 20:00 Uhr
SDF **66003304** | Vennhauser Allee 167

Mo 17.08.2020 | 20:00 – 20:45 Uhr
SDF **66003305** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald | 17x 1 Ustd. | EUR 161,50
Mo 17.08.2020 | 17:45 – 18:30 Uhr
SDF **66003306** | Wrangelstraße 40

Mo 17.08.2020 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66003307** | Wrangelstraße 40

17x 1 Ustd. | EUR 161,50
Mi 12.08.2020 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66003308** | Wrangelstraße 40

Jürgen Gläser
17x 1 Ustd. | EUR 161,50
Do 13.08.2020 | 17:00 – 17:45 Uhr
SDF **66003310** | Sonnenstraße 10

Do 13.08.2020 | 18:30 – 19:15 Uhr
SDF **66003311** | Sonnenstraße 10

Power-Aquafitness

Frauen / Männer

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 dabei stetig ab.

Romy Maksimovic
17x 1 Ustd. | EUR 161,50
Do 13.08.2020 | 19:45 – 20:30 Uhr
SDF **66003325** | Am Massenberger
Kamp 45

17x 1 Ustd. | EUR 161,50
Do 13.08.2020 | 20:00 – 20:45 Uhr
SDF **66003320** | Gotenstraße 20

Frauen / Männer

Miguel Wald
17x 1 Ustd. | EUR 161,50
Mo 17.08.2020 | 20:00 – 20:45 Uhr
SDF **66003318** | Wrangelstraße 40

17x 1 Ustd. | EUR 161,50
Mi 12.08.2020 | 16:15 – 17:00 Uhr
SDF **66003319** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic
17x 1 Ustd. | EUR 161,50
Do 13.08.2020 | 19:00 – 19:45 Uhr
SDF **66003314** | Am Massenberger
Kamp 45



Ab Herbst 2020 planen wir die **Durchführung** von Kursen des **Rehasports, Ausrichtung Orthopädie**.

Bitte achten Sie auf kommende Informationen!

Wassergymnastik

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.

Frauen

Romy Maksimovic

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Mo 17.08.2020 | 16:15 – 17:00 Uhr

SDF **66003335** | Vennhauser Allee 167

Miguel Wald

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Mo 17.08.2020 | 19:15 – 20:00 Uhr

SDF **66003336** | Wrangelstraße 40

Birgit Brabender

17x 1 Ustd. | EUR 178,50

Mi 12.08.2020 | 09:00 – 09:45 Uhr

SDF **66003331** | Am Klosterhof 1

Mi 12.08.2020 | 09:45 – 10:30 Uhr

SDF **66003332** | Am Klosterhof 1

Mi 12.08.2020 | 10:30 – 11:15 Uhr

SDF **66003333** | Am Klosterhof 1

Romy Maksimovic

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Mi 12.08.2020 | 16:30 – 17:15 Uhr

SDF **66003338** | Am Massenberger
Kamp 45

Ina Frericks

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Mi 12.08.2020 | 19:00 – 19:45 Uhr

SDF **66003341** | Vennhauser Allee 167

Mi 12.08.2020 | 19:45 – 20:30 Uhr

SDF **66003342** | Vennhauser Allee 167

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Mi 12.08.2020 | 17:00 – 17:45 Uhr

SDF **66003339** | Wrangelstraße 40

Mi 12.08.2020 | 17:45 – 18:30 Uhr

SDF **66003340** | Wrangelstraße 40

Romy Maksimovic

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Do 13.08.2020 | 17:30 – 18:15 Uhr

SDF **66003345** | Am Massenberger
Kamp 45

Do 13.08.2020 | 18:15 – 19:00 Uhr

SDF **66003346** | Am Massenberger
Kamp 45

Birgit Brabender

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Do 13.08.2020 | 15:30 – 16:15 Uhr

SDF **66003347** | Gotenstraße 20

Do 13.08.2020 | 16:15 – 17:00 Uhr

SDF **66003348** | Gotenstraße 20

Do 13.08.2020 | 17:00 – 17:45 Uhr

SDF **66003349** | Gotenstraße 20

Do 13.08.2020 | 17:45 – 18:30 Uhr

SDF **66003350** | Gotenstraße 20

Jürgen Gläser

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Do 13.08.2020 | 16:15 – 17:00 Uhr

SDF **66003351** | Sonnenstraße 10

Ina Frericks

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Do 13.08.2020 | 17:45 – 18:30 Uhr

SDF **66003353** | Vennhauser Allee 167

Annette Duske

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Fr 14.08.2020 | 15:30 – 16:15 Uhr

SDF **66003354** | Vennhauser Allee 167

Fr 14.08.2020 | 16:15 – 17:00 Uhr

SDF **66003355** | Vennhauser Allee 167

Frauen / Männer

Birgit Brabender

17x 1 Ustd. | EUR 178,50

Mi 12.08.2020 | 08:15 – 09:00 Uhr

SDF **66003330** | Am Klosterhof 1

Romy Maksimovic

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Mi 12.08.2020 | 17:15 – 18:00 Uhr

SDF **66003360** | Am Massenberger
Kamp 45

Birgit Brabender

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Do 13.08.2020 | 18:30 – 19:15 Uhr

SDF **66003361** | Gotenstraße 20

Do 13.08.2020 | 19:15 – 20:00 Uhr

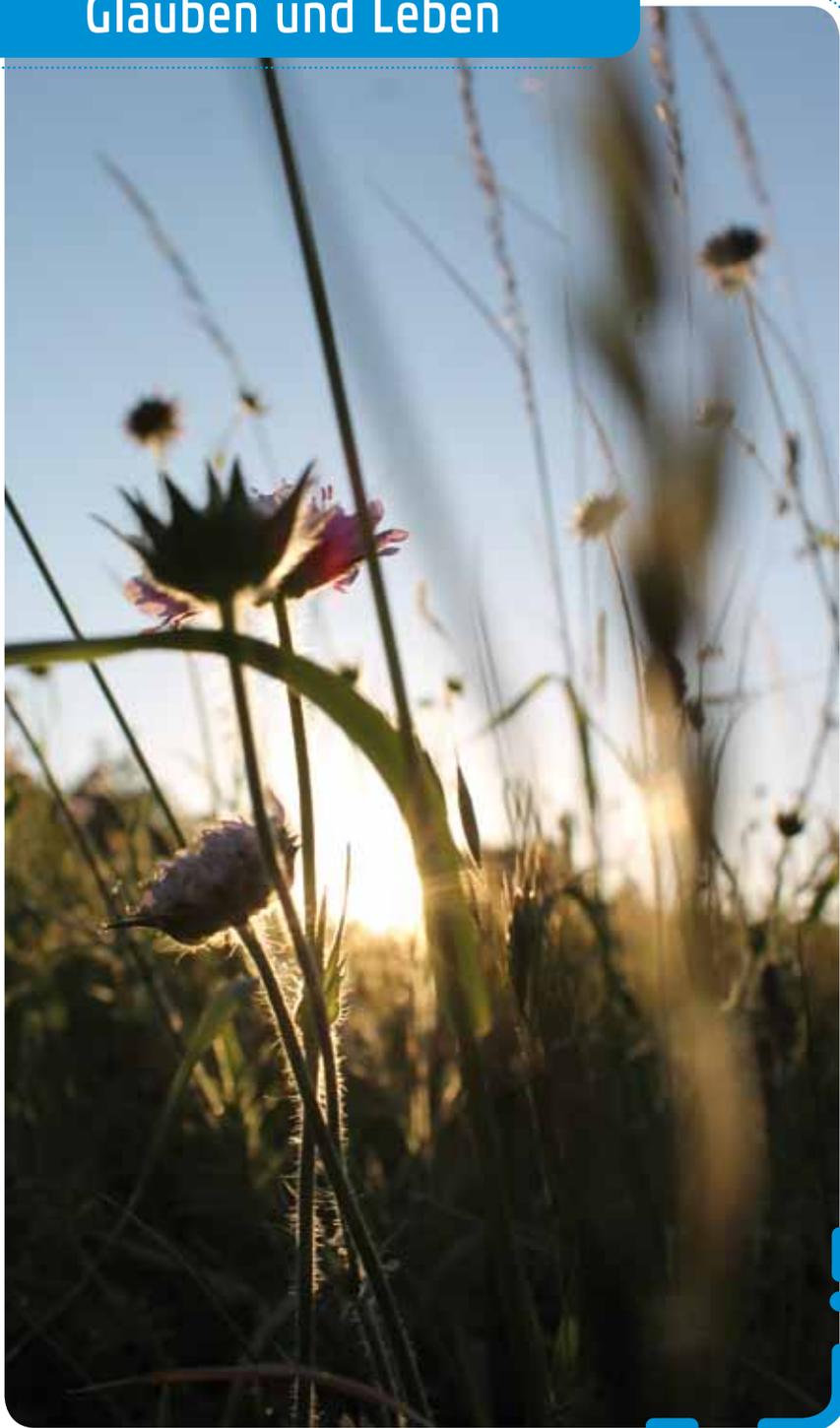
SDF **66003362** | Gotenstraße 20

Jürgen Gläser

17x 1 Ustd. | EUR 161,50

Do 13.08.2020 | 17:45 – 18:30 Uhr

SDF **66003363** | Sonnenstraße 10



Übersicht

Philosophie und Existenzfragen	116
Religion und Spiritualität	117
▪ Kirche – Dialog 2.0	118
▪ Interreligiöser Dialog	119

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

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

Philosophie und Existenzfragen

Grundfragen des Lebens – Herbstreihe 2020

Worauf zielt mein Sorgen?

Wie steht es um meine Lebendigkeit?

Antworten aus Psychoanalyse und Philosophie

Für viele Dinge und einige Menschen sorgen wir, und um manche Beziehungen machen wir uns Sorgen. Ist solches Sorgen womöglich das, was uns im Leben und in der Lebendigkeit hält? Sind wir sogar dann Sorgende, wenn wir sorglos durch die Welt gehen und erst recht dann, wenn wir an Aufgaben scheitern? So ergeben sich weitere Fragen, denen die Seminarveranstaltung sich widmen will: Wie erfahre ich Situationen des Scheiterns? Welchen Wert hat das Scheitern? Wie wichtig sind mir Sicherheit und Gewissheit, Sauberkeit und Reinheit? Welche Rituale pflege ich? Bin ich romantisch? Wie steht es also um meine Lebendigkeit?

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

Di 29.09.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **71000005** | Münsterstraße 304

Selber denken – gut leben

Basiskurs Philosophie für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das Nachdenken über das Wesen des Menschen, die Auseinandersetzung mit den grundsätzlichen Fragen kann auch heute noch zur Orientierung im Alltag dienen. Dieser Basiskurs Philosophie folgt den vier Grundfragen der Philosophie, wie sie der Philosoph Immanuel Kant (1724-1804): formuliert hat: 1. Was kann ich wissen? / 2. Was soll ich tun? / 3. Was darf ich hoffen? / 4. Was ist der Mensch?

Joachim Pfeiffer, Dipl.-Theol.
4x 2 Ustd. | EUR 45,00

Mi 30.09.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **71000003** | Gerresheimer Straße 90

»Vom Ich zum Wir, oder vom Wir zum Ich?« Aspekte des moralischen Verhaltens in der Krise

Gesprächsreihe zur philosophischen Ethik

Die aktuelle Corona-Pandemie fordert in diesem Jahr neben gesellschaftlichen, medizinischen, politischen und wirtschaftlichen Herausforderungen ungeahnter Dimension besonders auch die philosophische Ethik heraus. Wie wollen wir als Gesellschaft leben? Welche Verantwortung trägt der Einzelne? Führt eine einschneidende Krise zu mehr Eigensinn oder zu mehr Orientierung am Gemeinwohl? Es gibt derzeit zahlreiche Beispiele dafür, dass beide Haltungen sich in dieser Situation verstärken können. Welche davon gewinnt die Oberhand? Unsere philosophische Gesprächsreihe geht grundsätzlichen ethischen Fragen im Kontext von Krisenbewältigung nach.

Dr. Heinz-Peter Krienen
3x 2 Ustd. | EUR 35,00

Mo 26.10.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr
BDF **71000004** | Gerresheimer Straße 90

Religion und Spiritualität

Vertieft leben!

Zugänge für eine Spiritualität im Alltag
Spiritualität, was ist das eigentlich? Und wie kann sie mich darin unterstützen, mein alltägliches Leben zu vertiefen und daraus Kraft und Halt in Zeiten äußerer Unsicherheit zu gewinnen? Anhand von Geschichten, Bildern, Gleichnissen und Übungen eröffnet der Kurs verschiedene Zugänge zu einer alltagstauglichen Spiritualität. Dabei wird es immer wieder um gemeinsame Reflexion und Vertiefung von persönlicher Praxis und Erfahrungen gehen.

Dr. Georg Henkel

4x 2 Ustd. | EUR 24,00

Mo 31.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **73000016** | Gerresheimer Straße 90

Schwester Mond, Bruder Sonne Gebete und Briefe des Heiligen Franz von Assisi – auch an Papst Franziskus

Wenn der heilige Franziskus dem Papst Franziskus Briefe geschrieben hätte ... Eine musikalische Lesung mit Martin Mölder (Sprecher) und Bernd Spehl (Klarinette, Saxophon, Hirtentrommel).

In Kooperation: kfd St. Agnes

Martin Mölder, Bernd Spehl

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

So 04.10.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **73000015** | St. Agnes,
Graf-Engelbert-Straße 18
(Düsseldorf-Angermund)

Corona ist überall – und wo ist Gott?

Die Theologie eines Virus

Wenn „der liebe Gott“ allmächtig ist, warum hat er dann nicht eine Welt geschaffen, in der Krankheiten wie das Corona-Virus gar nicht erst auftreten? Wenn solche Krankheiten aber auftreten, warum beseitigt er sie dann nicht? Und in welchem Verhältnis steht Gott zur Welt und zum Menschen – macht Beten überhaupt einen Sinn?

Johannes Fritzsche, M. A.

1x 3 Ustd. | EUR 8,00

Mi 23.09.2020 | 18:30 – 20:45 Uhr
BDF **73000019** | Gerresheimer Straße 90

Der Prophet Jesaja und der christliche Advent

Eine vorweihnachtliche Spurensuche

Zahlreiche Lesungen und Gebete, Kirchenlieder und Antiphonen, aber auch Oratorien, Bilder und Gebräuche der Adventszeit wurden durch die biblischen Worte des Propheten Jesaja inspiriert und geprägt.

Dr. Georg Henkel

1x 2 Ustd. | EUR 8,00

Di 01.12.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **73000017** | Gerresheimer Straße 90

Die ausführliche
Themenübersicht finden Sie unter
www.asg-bildungsforum.de.

▪ 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.

In Kooperation: Katholische Kirchengemeinde St. Margareta, Bürgerstiftung Gericcus

„Grüss Gott, Frau Pfarrerin!“ Über Ämter und Frauen in der Kirche

Professor Dr. Margit Eckholt,
akath. Priesterin Anja Goller,
Dr. Wolfgang Reuter
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Di 06.10.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr
BDF **73000008** | Stiftssaal St. Margareta,
Gericcusstraße 12

Was eint uns, was bewegt uns? Droht uns die Kirchenspaltung?

Prof. Dr. Johanna Rahner,
Dr. Georg Henkel
1x 2 Ustd. | gebührenfrei
Di 03.11.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr
BDF **73000018** | Stiftssaal St. Margareta,
Gericcusstraße 12



▪ Interreligiöser Dialog

Tisha B'Av – ein jüdischer Fast- und Trauertag

Ähnlich wie Jom Kippur, der Versöhnungstag, ist Tisha B'Av ein jüdischer Fast- und Trauertag, der am 9. des Monats Aw (Juli / August) begangen wird. An ihm wird der Zerstörung des Jeruslamer Tempels durch die Römer 70 n. Chr. gedacht. Er wird durch Enthaltensamkeit beim Essen und Trinken sowie Klage- und Trauerlieder im Synagogengottesdienst geprägt. Über die Ursprünge, die Rituale und theologische Bedeutung dieses Tages informiert Pfarrerin Natalie Wilcke.

Pfarrerin Natalie Wilcke
1x 2 Ustd. | EUR 7,00
Mi 09.09.2020 | 17:30 – 19:00 Uhr
BDF **72000004** | Gerresheimer Str. 90

Chanukka – ein jüdisches Lichter- und Tempelweihfest

Das Chanukka oder Lichterfest ist ein acht Tage dauerndes jüdisches Fest, mit dem am 25. Tag des Monats Kislew (November/Dezember) an die Wiedereinweihung des zweiten Tempels in Jerusalem gedacht wird. Mit seinen fröhlichen Festen, gemeinsamen Singen und Geschenken erinnert es etwas an das christliche Weihnachtsfest. Was es mit den zahlreichen Bräuchen dieses Festtages wie dem Chanukka-Leuchter und dem Dreidel-Spiel auf sich hat, erzählt Pfarrerin Natalie Wilcke.

Pfarrerin Natalie Wilcke
1x 2 Ustd. | EUR 7,00
Mi 25.11.2020 | 17:30 – 19:00 Uhr
BDF **72000005** | Gerresheimer Str. 90

In Kooperation: Evangelische Stadtakademie, Gesellschaft Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

Bimbam, Kuh und Abendmahl

Alles heilig, oder was?

Eine Ausstellung über das, was uns und in den Religionen heilig ist.

Vom 23.11. bis 05.12.2020 in der Liebfrauenkirche, Degerstraße 27 in Düsseldorf-Flingern.

Weitere Informationen zur Ausstellung und zum Begleitprogramm finden Sie auf der ASG-Homepage.

In Kooperation: Katholische Kirche Flingern/Düsseltal

Hinweis

Schmackhafte Speisen aus der Welt des Neuen und Alten Testament..... S. 82



Übersicht

Exkursionen	122
Kunsthandwerk	124
Literatur / Schreibwerkstatt	126
Musik(machen)	128
Nähen / Textiles Gestalten	130
Zeichnen und Malen	135
▪ Freie Meisterklasse 2021/22	138

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

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

Exkursionen

Treffpunkt unserer Exkursionen:
Bussteig 18, gegenüber Kino-UFA-Palast

Sommertour: Zu Schiff von Königswinter nach Linz Kunsthistorische Exkursion

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. Auch hier warten viele weitere Sehenswürdigkeiten.

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

Schloss Braunfels, Kloster Altenberg und Goethe in Wetzlar Kunsthistorische Exkursion

Braunfels, der Sitz der Grafen von Solms, stammt aus dem 13. Jahrhundert und befindet sich noch heute im Familienbesitz. Ursprünglich eine Verteidigungsburg gegen die Grafen von Nassau, wurde die Burg ab 1280 zur Wohnburg der Grafen von Solms. In ihrer wechselvollen Geschichte war sie erst Festung und wurde nach dem Dreißigjährigen Krieg zum Schloss ausgebaut. Im 19. Jahrhundert erfolgte die Wandlung zu einer romantischen, idealisierten Phantasienburg. So zeigt sie sich heute dem Besucher.

Es entstehen zusätzliche Eintrittskosten in Höhe von ca. EUR 8,00.

Dr. Werner Schmidt
1x 10 Ustd. | EUR 62,00

Sa 15.08.2020 | 07:30 – 20:30 Uhr
BDF 77000006

Alte Hansestadt Zwolle Kunsthistorische Exkursion

1407 wurde Zwolle Mitglied der Hanse. Ein goldenes Zeitalter brach für die Stadt an. Der Handel brachte Reichtum in die Stadt, Kunst und Kultur blühten. Aus dieser Zeit haben sich im mittelalterlichen Zentrum bedeutende Bauwerke erhalten: Grote oder Sint Michaelskerk 1406/66, Liebfrauenbasilika 1417/84, Sachsentor 1408, Dominikanerkloster 1386, Peperbus (Pfefferbüchse) 1454/63, Rathaus 15. Jh. Innerhalb der sternförmigen Stadtgracht mit Stadtmauern und Stadttürmen zeigt sich auch das moderne Zwolle.

Es entstehen zusätzliche Eintrittskosten in Höhe von ca. EUR 5,00 (bei starkem Regen: EUR 11,00).

Dr. Werner Schmidt
1x 10 Ustd. | EUR 62,00

Sa 12.09.2020 | 07:30 – 20:30 Uhr
BDF 77000007

Kunst, Kultur, Lüttich Kunsthistorische Exkursion

Europäische Kulturgeschichte erlebt man in Lüttich, dem Zentrum der belgischen Wallonie. In der Stadt sind Bauwerke aus allen Zeiten erhalten: romanische (Saint-Denis, Saint-Barthelemy), gotische (Kathedrale, Saint-Jaques, Saint Martin) und barocke Kirchen, Paläste und Prunkbauten aus Renaissance, Barock, Jugendstil (Blvd de l'Est), Art-Deco (St. Vincent), Historismus und Moderne (Bahnhof von Calatrava). Etwas besonders Außergewöhnliches findet sich in der Kathedrale St. Paul.

Es entstehen zusätzliche Eintrittskosten in Höhe von ca. EUR 8,00 (Schatzkammer).

Dr. Werner Schmidt
1x 10 Ustd. | EUR 62,00

Sa 10.10.2020 | 07:30 – 20:30 Uhr
BDF 77000008



Hinweis

Rad und Kultur S. 106

Kunsth Handwerk

Kunsth Handwerk wieder entdecken – keine Vorkenntnisse erforderlich!

Eine traditionelle Technik erstrahlt im neuen Glanz

Astwerk: Schwarz-weißer Linolschnitt

Markantes herbstliches Geäst inspiriert zu kräftigen Schwarzweiß-Schnitten! So entstehen eindrucksvolle Schwarzweiß-Abzüge, ein Blickfang für jede Wand!

Bitte bringen Sie mit: Bleistift, schwarze Tusche, Pinsel und Skizzenpapier für den Entwurf und alte Lappen zum Reinigen der Linolplatten.

Material: Nach Verbrauch im Kurs

Petra Fröning

2x 6 Ustd. | EUR 54,00

Sa, So 17.10.2020 | 10:00 – 15:00 Uhr

BDF **77000106** | Gerresheimer Straße 90

Einführung in ein altes Kunsthandwerk

Glasfusing –

Faszination von Glas & Farbe

Im Seminar erhalten Sie eine fachkundige Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: der Glasverschmelzung (Glas-Fusing). Glas hat eine Licht- und Farbwirkung wie kein anderes Material. Lassen Sie sich inspirieren bei der Arbeit in einer kreativen Atmosphäre.

Anfänger gestalten eine Glasschale oder ein Fensterbild. Fortgeschrittene setzen individuelle Projekte um. Das Verschmelzen und Formen der Kursarbeiten geschieht in den Tagen nach dem Kurs.

Material: Nach Verbrauch im Kurs

Dr. Wolfgang Schmolders

1x 6 Ustd. | EUR 50,00

Fr 20.11.2020 | 15:30 – 20:00 Uhr

BDF **77000119** | Gerresheimer Straße 90

Ein Klassiker neu interpretiert: Linoldruck

Weihnachtskarten selber herstellen

Gestalten Sie ihre individuelle Weihnachtskarte und drucken eine Auflage nach ihren Vorstellungen.

Sie erlernen an diesem Wochenende den Umgang mit den Schnitzwerkzeugen, den Übertrag des Motives auf die Linolplatte, das Anfertigen eines Abzuges von Hand auf Papier, die Verwendung der Druckfarben und den Einsatz verschiedener Papiere. Im Kurs werden Ideen gesammelt und Entwürfe angefertigt. Hierzu können Sie gerne Vorlagen (Fotos oder Skizzen) mitbringen.

Material: Nach Verbrauch im Kurs

Petra Fröning

2x 6 Ustd. | EUR 54,00

Sa, So 12.12.2020 | 10:00 – 15:00 Uhr

BDF **77000117** | Gerresheimer Straße 90

Viele weitere Kreativkurse finden Sie auch unter „Zeichnen und Malen“ ab Seite 135.

Literatur / Schreibwerkstatt

Seminar: Kurzgeschichten schreiben

Diese Veranstaltung vermittelt Schritt für Schritt die erforderlichen Grundlagen, die zum Schreiben einer Kurzgeschichte erforderlich sind:

1. Termin: Anfertigen einer Beschreibung. Unterschied zwischen Beschreibung und Geschichte.
2. Termin: Von der Beschreibung zur Kurzgeschichte: Welche Elemente benötigt eine kürzere Geschichte? Thema und Prämisse
3. Termin: Die Hauptfigur und ihr Charakter. Steckbrief der Hauptfigur anfertigen
4. Termin: Anfang – Mitte und Ende – Konflikt und Ziel
5. Termin: Antagonistische Kräfte, Wende- und Höhepunkte
6. Termin: Lesung und Begutachtung der eigenen Kurzgeschichte

Dr. Nicolette Bohn

6x 3 Ustd. | EUR 140,00

Di 01.09.2020 | 18:00 – 20:15 Uhr
BDF **76000035** | Gerresheimer Straße 90

Die Kunst des Plottens

Weiterentwicklung Ihrer Romanidee

Sie haben schon seit längerer Zeit eine Idee für einen Roman entwickelt und kommen ab einer bestimmten Stelle einfach nicht mehr weiter?

Hier können Sie Ihre Romanidee plotten, d. h. die Handlung aufbauen und so weiterentwickeln, dass der Grundriss der Geschichte sich abzeichnet und die Reise des Helden sichtbar wird. Zu jeder Geschichte gehört ein sogenannter „Handlungsplot“. Was erlebt Ihre Hauptfigur am Anfang? Wie entwickelt sich die Mitte? Gibt es antagonistische Kräfte, die sich dem Helden in den Weg stellen? Und wie geht die Geschichte aus?

Voraussetzung: Grundidee für Roman / längere Geschichte

Dr. Nicolette Bohn

1x 7 Ustd. | EUR 85,00

Sa 12.09.2020 | 10:30 – 16:30 Uhr
BDF **76000030** | Gerresheimer Straße 90

Die Kunst des Exposé Schreibens – Vermarktung eines Manuskripts

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

Dr. Nicolette Bohn

1x 7 Ustd. | EUR 85,00

Sa 10.10.2020 | 10:30 – 16:30 Uhr
BDF **76000031** | 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 85,00

Sa 31.10.2020 | 10:30 – 16:30 Uhr
BDF **76000032** | Gerresheimer Straße 90

Wie man einen verdammten guten Krimi schreibt

Gehört Spannung zu ihren Leibspeisen? Haben Sie die Absicht, einen Kriminalroman zu schreiben? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig!

Aber auch passionierte Krimi-Leser werden auf ihre Kosten kommen. Wir beschäftigen uns u. a. damit: Wie kommt eine Krimi-Story zustande? Woraus besteht sie und wie funktioniert sie? Welches Personal benötigt der Autor? Wie stelle ich Spannung her? Cliffhanger, Ellipsen und anderes Fachchinesisch. Sind Witz, Humor und Ironie überflüssige Gewürze? Außerdem: Wie findet Ihr Manuskript einen Verlag?

Dr. Lothar Schöne

1x 10 Ustd. | EUR 120,00

Sa 07.11.2020 | 09:30 – 17:00 Uhr
BDF **76000036** | Gerresheimer Straße 90

Kurzgeschichten schreiben

Diese Veranstaltung vermittelt in kompakter Form die erforderlichen Grundlagen, die zum Schreiben einer Kurzgeschichte erforderlich sind: Anfertigen einer Beschreibung. Unterschied zwischen Beschreibung und Geschichte. - Von der Beschreibung zur Kurzgeschichte: Welche Elemente benötigt eine kürzere Geschichte? Thema und Prämisse – Die Hauptfigur und ihr Charakter. Steckbrief der Hauptfigur anfertigen – Anfang – Mitte und Ende – Konflikt und Ziel – antagonistische Kräfte, Wende- und Höhepunkte. Lesung und Begutachtung der eigenen Kurzgeschichte.

Dr. Nicolette Bohn

6x 1 Ustd. | EUR 85,00

Sa 14.11.2020 | 10:30 – 16:30 Uhr
BDF **76000033** | Gerresheimer Straße 90

Kinder- und Jugendliteratur schreiben

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

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

Dr. Nicolette Bohn

1x 7 Ustd. | EUR 85,00

Sa 12.12.2020 | 10:30 – 16:30 Uhr
BDF **76000034** | Gerresheimer Straße 90

Musik(machen)

Westafrikanisches Trommeln

Selbsta Ausdruck und Kraftentfaltung

Die Trommel zählt zu den ältesten Musikinstrumenten und ist in vielen Rhythmuskulturen zuhause. Sie hat einen hohen Aufforderungscharakter und weckt unmittelbar die Motivation, darauf zu spielen. Sogleich können wir erleben, wie Freude, Gelassenheit und Begeisterung durch das Trommeln geweckt werden. Es dient dem Selbsta Ausdruck und damit der Entwicklung unserer Persönlichkeit. Das gemeinsame Musizieren verstärkt dieses besondere Erlebnis und erweitert es zusätzlich um einen sozialen Aspekt.

Dieter Markowsky

15x 2 Ustd. | EUR 198,00

Mo 17.08.2020 | 20:00 – 21:30 Uhr

BDF **76000010** | Rather Kreuzweg 43

Dieter Markowsky

15x 2 Ustd. | EUR 198,00

Do 20.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **76000011** | Rather Kreuzweg 43

Ferienkurse Gemeinsam musizieren

Bitte beachten Sie, dass in den Sommer- und Herbstferien jeweils Einzeltermine stattfinden, die kurzfristig auf der ASG-Homepage veröffentlicht werden.

Gemeinsam musizieren – Selbsta Ausdruck fördern – Gemeinschaft stärken

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

Das Musizieren mit anderen (Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Streichinstrumente und Gitarre, weitere Instrumente sind nach Absprache möglich) eröffnet der eigenen musikalischen Entwicklung und damit auch der persönlichen 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. Der Kurs vermittelt theoretische und praktische musikalische Kenntnisse im Sinne ganzheitlicher Persönlichkeitsbildung.

Claudia Conen

5x 2 Ustd. | EUR 72,00

Do 20.08.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **76000012** | Gerresheimer Straße 90

Claudia Conen

5x 2 Ustd. | EUR 72,00

Do 29.10.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **76000013** | Gerresheimer Straße 90

Musikalische Potenziale entfalten: Mundharmonika spielen lernen

Basiskurs 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, Tonzeugung, Atmung, Ansatz, Einzeltöne, einfache Melodien in C. Effekte wie Wah Wah und Triller. Rhythmisches Spiel, erste Bendingsnoten.

Der Kurs dient der Entfaltung musikalischer Potenziale im Sinne ganzheitlicher Bildung.

Konstantin Reinfeld

1x 5 Ustd. | EUR 40,00

Sa 26.09.2020 | 10:00 – 14:00 Uhr

BDF **76000014** | Gerresheimer Straße 90

Sa 14.11.2020 | 10:00 – 14:00 Uhr

BDF **76000015** | Gerresheimer Straße 90

Weihnachtslieder auf der Mundharmonika

Bei diesem vorweihnachtlichen Kursnachmittag werden bekannte und weniger bekannte Weihnachtslieder, die auf der Bluesharp gut klingen, vorgestellt. Dazu wird die erforderliche Spieltechnik vermittelt.

Der Kurs dient der Entfaltung musikalischer Potenziale im Sinne ganzheitlicher Bildung.

Konstantin Reinfeld

1x 5 Ustd. | EUR 37,00

So 29.11.2020 | 13:30 – 17:15 Uhr

BDF **76000016** | 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 13.08.2020 | 18:30 – 20:45 Uhr

SDF **66003801** | Gerresheimer Straße 90

Nähmaschinenführerschein und Schnittmuster 1x1

Grundkurs / Einsteigerveranstaltung

Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und Basisinformation zur Arbeit mit Schnittmustern. Die Einführung erfolgt praktisch durch die Herstellung eines individuellen Stückes (z. B.: Kissenbezug, Beutel, Tischset, o. ä.)

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa, So 29.08.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66003802** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Fr 04.09.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66003803** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa, So 12.09.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66003804** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Mo 28.09.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66003805** | Gerresheimer Straße 90

Sa, So 03.10.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66003806** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Fr 06.11.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66003807** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa, So 14.11.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66003808** | Gerresheimer Straße 90

Mo 30.11.2020 | 18:00 – 21:00 Uhr

SDF **66003809** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer

2x 4 Ustd. | EUR 32,00

Sa, So 05.12.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

SDF **66003810** | Gerresheimer Straße 90

Nähen und Mode – Kurz-Workshop

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen im Nähen und im Umgang mit der Nähmaschine.

Hier arbeiten Sie nach Wunsch z. B. an Änderungen und Ausbesserungen, der Fortsetzung einer angefangenen Näharbeit oder der Anfertigung eines Kleidungsstückes nach einem Schnittmuster. Unterstützt durch die Dozentin erlernen Sie Techniken entsprechend dem individuellen Bedarf und erhalten Tipps und Tricks zur erfolgreichen Umsetzung auch für zu Hause.

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit der Nähmaschine.

Ute Hinrichsmeyer

1x 8 Ustd. | EUR 40,00

So 23.08.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66003815** | Gerresheimer Straße 90

Sa 26.09.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66003816** | Gerresheimer Straße 90

Sa 31.10.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66003817** | Gerresheimer Straße 90

So 29.11.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66003818** | Gerresheimer Straße 90

So 13.12.2020 | 09:30 – 16:00 Uhr

SDF **66003819** | Gerresheimer Straße 90



Nähen

Mit den Jahreszeiten

In kleinen Gruppen arbeiten Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene an ihren individuellen, eigenen Projekten, z. B.: Zuschnitt und Fertigstellung eines neuen, individuellen Modells, Verändern und Ausbessern vorhandener Garderobe, Accessoires oder Wohnungsdekoration.

Die Dozentin steht mit Rat und Tat zur Seite, vermittelt grundlegende Techniken mit der Maschine und von Hand und verrät spannende Tipps und Tricks zu den einzelnen Themenstellungen bzw. Projekten.

Vertiefte Kenntnisse im Nähen werden nicht vorausgesetzt, jedoch wird Einsteigern/-innen der Nähmaschinen-Führerschein empfohlen.

Dorothee Rocholl
8x 4 Ustd. | EUR 112,00
Mo 17.08.2020 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **66003820** | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch
8x 4 Ustd. | EUR 112,00
Di 18.08.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66003821** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer
8x 4 Ustd. | EUR 112,00
Mi 19.08.2020 | 09:30 – 12:30 Uhr
SDF **66003822** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl
8x 4 Ustd. | EUR 112,00
Mi 19.08.2020 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **66003823** | Schorlemerstraße 99

Dorothee Rocholl
8x 4 Ustd. | EUR 112,00
Mo 26.10.2020 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **66003824** | Schorlemerstraße 99

Hannelore E. Busch
8x 4 Ustd. | EUR 112,00
Di 27.10.2020 | 18:30 – 21:30 Uhr
SDF **66003825** | Gerresheimer Straße 90

Ute Hinrichsmeyer
8x 4 Ustd. | EUR 112,00
Mi 28.10.2020 | 09:30 – 12:30 Uhr
SDF **66003826** | Gerresheimer Straße 90

Dorothee Rocholl
8x 4 Ustd. | EUR 112,00
Mi 28.10.2020 | 19:00 – 22:00 Uhr
SDF **66003827** | Schorlemerstraße 99

Nähen im Rather Familienzentrum®

In diesem Kurs können Sie Kleidungsstücke, Accessoires etc. anfertigen, aber auch Änderungen und Reparaturen durchführen. Bei allen Fragen, z. B. zu Verarbeitungstechniken, dem Zuschnitt oder zur Einstellung der Nähmaschine, erhalten Sie Unterstützung durch die Kursleitung. Bitte bringen Sie Schnittmuster, Stoff, Garn und Nähzubehör wie Schere, Maßband etc. mit; auch eine eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

Anne-Kristin Schmidt
8x 3 Ustd. | EUR 66,00
Mi 19.08.2020 | 19:30 – 21:45 Uhr
SDF **66003980** | Rather Kreuzweg 43

Mi 28.10.2020 | 19:30 – 21:45 Uhr
SDF **66003981** | 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 42,00
Sa 01.08.2020 | 09:30 – 16:30 Uhr
SDF **66003830** | Gerresheimer Straße 90

Sa 07.11.2020 | 09:30 – 16:30 Uhr
SDF **66003831** | Gerresheimer Straße 90

Filzen: weihnachtliche Dekorationen Kleine Tasche – Körbchen – Wärmflasche

Hier können Sie Ihre eigenen Ideen kreativ umsetzen. Unter fachlicher Anleitung können schon Anfänger individuelle Projekte, wie z. B. eine kleine Tasche oder ein schönes Gefäß zum Aufbewahren von Schätzen filzen.

Elisabeth Grates
1x 5 Ustd. | EUR 27,00
Sa 28.11.2020 | 10:00 – 13:45 Uhr
SDF **66003832** | Gerresheimer Straße 90

Stricken und Häkeln – Grundkurs

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

Inhalte: Fadenführung, Grundmaschen, Aufheben von gefallenen Maschen, Maschenanschlag am Ende der Reihe.

Ulrike Balmes

1x 6 Ustd. | EUR 30,00

Sa 05.09.2020 | 11:00 – 15:30 Uhr

SDF **66003834** | Gerresheimer Straße 90

Sa 28.11.2020 | 11:00 – 15:30 Uhr

SDF **66003835** | Gerresheimer Straße 90

Stricken spezial**Der Sockenkurs**

Ob bunt oder uni, ob dick oder dünn, ob für Sie selbst oder als außergewöhnliches Geschenk – der Winter steht vor der Tür und was ist in dieser Zeit angenehmer als das eigene Paar warme selbstgestrickte Socken? Hier wird Ihnen die Technik von der gutschitzenden Ferse über das Fußteil bis hin zur Spitze und dem Schaft in einzelnen Schritten erklärt. Nach dieser Kursreihe können Sie zu Hause Ihrer Phantasie freien Lauf lassen und beherzt in die Eigenproduktion starten.

Voraussetzung: Strick-Grundkenntnisse

Ulrike Balmes

3x 3 Ustd. | EUR 43,00

Do 29.10.2020 | 18:00 – 20:15 Uhr

SDF **66003836** | Gerresheimer Straße 90

**Zeichnen und Malen****Einführung in eine besondere Kunstgattung****Comics – selber zeichnen**

Der bekannte Illustrator, Cartoonist und Comiczeichner Norbert Höveler plaudert in diesem Workshop aus der Zeichentrick-Kiste und vermittelt allgemeine zeichnerische Grundlagen.

Bitte mitbringen: Stifte, Filzstifte, DIN A4-Papier und ein Klemmbrett.

2x 4 Ustd. | EUR 55,00

Sa, So 21.11.2020 | 10:00 – 13:15 Uhr

BDF **77000110** | Gerresheimer Straße 90

Kunst am Wochenende: (Wieder) Einstieg leicht gemacht**Acrylmalerei – Grundkurs**

Dieser Intensivkurs für Anfänger und Fortgeschrittene gibt eine fundierte Anleitung zur Anwendung der vielseitigen Acrylmaltechnik. Übungen auf Grundlage der Farbenlehre werden individuell korrigiert. Sie erleben die Möglichkeit des Bildaufbaus in mehreren Schichten und erzielen durch den Einsatz von Lasuren Tiefenwirkung. Mit Spachtelmasse entsteht eine ungewöhnliche Plastizität. So gestalten Sie Ihr persönliches Kunstwerk nach selbstgewählter Vorlage auf Leinwand.

Die Materialumlage ist in der Gebühr enthalten.

Katrin Roeber

2x 6 Ustd. | EUR 78,00

Sa 12.09.2020 | 13:00 – 18:00 Uhr

So 13.09.2020 | 10:00 – 15:00 Uhr

BDF **77000108** | Gerresheimer Straße 90

Bilder und Momente unvergesslich machen können**Urban Sketching – Einführungskurs**

Möchten Sie Ihre Reiseimpressionen mit wenigen Strichen festhalten? Das faszinierende Farbspiel fremder Länder mit ein paar Klecksen Aquarellfarbe wiedergeben? In diesem Kurs erlernen Sie alle zeichnerischen Grundlagen fürs Urban-Sketching. Mit Übungen zum schnellen Skizzieren von Menschen, Landschaften und landestypischen Bauwerken rufen Sie alte Erinnerungen wach oder stimmen sich auf einen kommenden Urlaub ein.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten vor Ort in Höhe von EUR 6,00.

Katrin Roeber

2x 6 Ustd. | EUR 65,00

Sa 28.11.2020 | 13:00 – 18:00 Uhr

So 29.11.2020 | 10:00 – 15:00 Uhr

BDF **77000111** | Gerresheimer Straße 90

Art o'Clock Tea: Meeresrauschen**Eine Bereicherung – nicht nur für die eigenen vier Wände**

An zwei Nachmittagen malen Sie in angenehmer Atmosphäre Ihr eigenes Kunstwerk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine professionelle Künstlerin vermittelt Schritt für Schritt die technischen Kenntnisse für das individuell gewählte Motiv. Schablonen werden nicht verwendet. Am Ende können Sie stolz Ihr fertiges Kunstwerk mit nach Hause nehmen (Format Keilrahmen 40 x 50 cm).

Alle Malmaterialien, sowie Kaffee, Tee und Gebäck sind inklusive. Das Motiv finden Sie unter www.dotandline.de, Art o'clock Tea.

Katrin Roeber

2x 6 Ustd. | EUR 86,00

Sa, So 07.11.2020 | 13:00 – 18:00 Uhr

BDF **77000113** | Sonnenstraße 38-40

Die kreative Persönlichkeit weiterentwickeln

Brain-Painting:

die Betty Edwards-Methode

Aktivieren Sie Ihre kreative Seite durch neue Herangehensweisen: Übungen wie blindes Konturenzeichnen und seitenverkehrtes Kopieren bewirken eine Umschaltung von der logischen zur musisch-schöpferischen Gehirnhälfte.

Im Seminar wird zudem wirklichkeitsgetreues Zeichnen und weiterführendes Malen durch richtiges Sehen vertieft.

Hannelore E. Busch
12x 4 Ustd. | EUR 165,00

Mo 24.08.2020 | 15:00 – 18:00 Uhr

BDF **77000103** | Gerresheimer Straße 90

Zeichnen und Malen – für Einsteiger und Fortgeschrittene

Grundlagen der eigenen Kreativität

Schritt für Schritt führt der Kurs von einfachen Zeichnungen und Skizzen bis hin zum Erproben verschiedener Maltechniken. Auch für Wiedereinsteiger geeignet, die sich einen Freiraum für die kreative Entwicklung schaffen möchten.

Bitte mitbringen: Malblock und Bleistifte oder, falls vorhanden, Farben und Pinsel.

Hannelore E. Busch
6x 3 Ustd. | EUR 62,00

Fr 28.08.2020 | 18:30 – 20:45 Uhr

BDF **77000101** | Gerresheimer Straße 90

Persönliche Kreativität umsetzen und künstlerische Freiräume entdecken

Zeichnen und Malen

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

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte (gegen eine Umlage kann Material zur Verfügung gestellt werden, weiteres Material nach Absprache).

Hannelore E. Busch
12x 4 Ustd. | EUR 165,00

Di 25.08.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

BDF **77000102** | Gerresheimer Straße 90

Mi 26.08.2020 | 09:30 – 12:30 Uhr

BDF **77000100** | Gerresheimer Straße 90

Fr 28.08.2020 | 10:00 – 13:00 Uhr

BDF **77000104** | Gerresheimer Straße 90

Künstlerische Fähigkeiten neu interpretieren und ausbauen

Kreativzeit für mich

Im Seminar lernen Sie die grundlegenden Techniken für Zeichnung und Acrylmalerei kennen und so Ihre persönlichen Bildideen umzusetzen.

Perspektive, Licht, Schatten sowie Bildkomposition kommen genauso vor wie experimentelle Maltechniken. In entspannter Runde tauschen Sie sich über die Möglichkeiten von Farbmischungen, Spachtelmasse, Kreiden und Farbstiften aus und finden so neue Inspirationen.

Bitte mitbringen: Leinwände.

Katrin Roeber
13x 3 Ustd. | EUR 177,00

Do 10.09.2020 | 19:00 – 21:15 Uhr

BDF **77000105** | Gerresheimer Straße 90

Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

▪ Freie Meisterklasse 2021/22

Freie Meisterklasse „Malerei und Zeichnung“

Systematische Aus- und Weiterbildung
mit Zertifikatsabschluss

Informationstag zum Jahrgang 2021/22

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte zu dieser systematischen Aus- und Weiterbildung in Malerei und Zeichnung. Grundlage für den Zertifikatsabschluss bilden die theoretischen und praktischen Kenntnisse zu verschiedenen Techniken und Themen. Der Kurs setzt sich aus einem Grundkurs über 2 Jahre mit 18 Wochenenden, abschließender Ausstellung und Zertifikatsverleihung zusammen. Danach kann der Aufbaukurs besucht werden. Der Grundkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Das Künstlermaterial kann zur Verfügung gestellt werden und wird nach individuellem Bedarf berechnet. Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Hannelore E. Busch

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Sa 05.12.2020 | 14:00 – 15:30 Uhr

BDF **25000002** | Gerresheimer Straße 90

Sa 16.01.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr

BDF **25010001** | Gerresheimer Straße 90

Ausstellung der Meisterklassen mit Zertifikatsverleihung

Grundkurs XIX & Aufbaukurs XVII

Sa 21.11.2020 | 15:00 – 19:30 Uhr

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. Terpentinalmalerei: Stilleben
6. Aquarell, Buntstifte: Interieur in pointillistische Manier
7. Öl, Acryl: Landschaft in impressionistischer Art
8. Eitempera, Gold: Ikone
9. Pigmente: Monochrome Malerei
10. Mosaik: aus 12 Keilrahmen
11. Kontur und expressive Malerei
12. Struktur und Farbe: Spachteltechnik auf Leinwand
13. Fries: Gemeinschaftsarbeit auf Leinwand
14. Collage, Decollage: art in boxes
15. Tiefdruck: Radierung
16. Hochdruck: Linol- und Holzschnitt
17. Holzbildhauerei unter Leitung von Till Hausmann
18. Holz, Eisen: Malerei in Öl, Acryl, Tempera





Übersicht

Arabisch	143	Deutsch / Integration	180
Englisch	144	▪ Berufsbezogene	
Französisch	156	Deutschsprachkurse (DeuFöV)	181
Hebräisch	158		
Italienisch	160		
Kurdisch	163		
Neugriechisch	163		
Niederländisch	165		
Persisch	167		
Portugiesisch	168		
Spanisch	170		
Türkisch	177		
Sprachkurse für			
Kinder und Jugendliche	179		

Beratung und Einstufung:

Sie haben bereits Vorkenntnisse und sind sich unsicher, welcher Kurs für Sie passt?

Lassen Sie sich persönlich beraten!

Vor Ort: Münsterstraße 304
Telefon: 0211 1740-1611
E-Mail: sprachen@asg-bildungsforum.de

Einstufungstests:

Auf unserer Homepage finden Sie Einstufungstests für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch.

Europäischer Referenzrahmen

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

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

Unser Angebot ist nach Niveaustufen aufgebaut.

A1-Niveau: Basiskurse
Elementare Sprachverwendung
auf einfache Art kommunizieren

A2-Niveau: Grundkurse
Elementare Sprachverwendung
sich in routinemäßigen Situationen verständigen

B1-Niveau: Aufbaukurse
Selbstständige Sprachverwendung
Gespräche über Arbeit, Schule, Freizeit führen, einfache Texte über vertraute Themen schreiben

B2-Niveau:
Kurse für Fortgeschrittene
Selbstständige Sprachverwendung
Fernsehsendungen, Spielfilme verstehen, sich über komplexere Sachverhalte mündlich und schriftlich verständigen, Diskussionen führen

C1-Niveau:
Kurse für Fortgeschrittene
Kompetente Sprachverwendung
sich aktiv an Diskussionen beteiligen, fließend und präzise ausdrücken, schriftlich Informationen wiedergeben, Argumente darlegen, komplexe Sachverhalte verstehen und schriftlich wiedergeben

Arabisch

▪ Arabisch Basiskurse

Für Teilnehmende, die von Grund auf systematisch Arabisch lernen möchten mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Einführung in die arabische Schrift.

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Salam! neu“ A1/A2

Mohamed Ahmed

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Do 03.09.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003772** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Salam! neu“ A1/A2

Maria Bresk

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Di 25.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003775** | Münsterstraße 304

▪ Arabisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Auffrischung und Konversation A1/A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits einen Arabisch-Intensivkurs besucht haben oder ein oder zwei Semester Arabisch gelernt haben. Der Kurs hat zum Ziel, Sie in die Lage zu versetzen, mit Menschen auf Arabisch in Kontakt zu treten. Es werden Basiskenntnisse in Arabisch vermittelt, wobei der Fokus auf den mündlichen Fähigkeiten liegt.

Der Dozent ist Muttersprachler und vermittelt – anhand der Lautschrift – Grundlagen für die alltägliche Kommunikation.

Mohamed Ahmed

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 05.10.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01273** | Münsterstraße 304

Englisch

Einstufung und Beratung

Persönliche Beratung und Einstufung durch einen Englisch-Dozenten für Interessierte, die ihre Englischkenntnisse testen lassen möchten.

1x 2 Ustd. | gebührenfrei

Do 20.08.2020 | 17:00 – 18:30 Uhr
BDF 32003000 | Münsterstraße 304

▪ Englisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

Sommerferien: 8x 2 Ustd. | EUR 72,00

Mo 29.06.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32002005 | Münsterstraße 304

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mi 02.09.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32003004 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32003005 | Münsterstraße 304

Mi 26.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32003007 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.2“

Nicole Jansen

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Di 25.08.2020 | 09:45 – 11:15 Uhr
BDF 32003019 | Münsterstraße 304

Dorothee Kau

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mi 26.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32003020 | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Easy English A1.2“

Hans-Jürgen Warmke

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 31.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32003022 | Münsterstraße 304



▪ 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 A2.1

Lehrbuch: „Easy English A2.1“

Wolfgang Görke
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Mo 31.08.2020 | 09:15 – 10:45 Uhr
BDF **32003040** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Easy English A2.1“

Dorothee Kau
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Mi 26.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003050** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.4

Lehrbuch: „Easy English A2.2“

Michael Collins
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Di 18.08.2020 | 10:30 – 12:00 Uhr
BDF **32003051** | Münsterstraße 304

Hans-Jürgen Warmke
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Di 25.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003052** | Münsterstraße 304

▪ Englisch Aufbaukurse

Aufbaukurs B1.2

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

Lehrbuch: „English Network Now B1.1“

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

13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Mo 24.08.2020 | 16:25 – 17:55 Uhr
BDF **32003068** | Münsterstraße 304

Michael Collins
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003070** | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.2

Der Kurs führt systematisch und schrittweise zum B1-Niveau. Durch lebensnahe Themen aus englischsprachigen Ländern werden bestehende Sprachkenntnisse gefestigt und neue Themen und Situationen (mit dazugehörigem Wortschatz und Grammatik) eingeführt. Der Fokus liegt auf der Kommunikation im Alltag und Beruf.

Lehrbuch: „Great! B1“

Voraussetzung: A2/B1-Niveau

Mark Seebürger
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Mi 26.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003072** | Gerresheimer Straße 90

Aufbaukurs B1.4

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

Lehrbuch: „English Network Now B1.2“

Ellen Monerjan
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Fr 21.08.2020 | 16:00 – 17:30 Uhr
BDF **32003076** | Talstraße 65

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

▪ Englisch Auffrischung und Konversation

Englisch für Wiedereinsteiger A1 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die wieder einsteigen möchten

Sie 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
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Do 03.09.2020 | 10:45 – 12:15 Uhr
BDF **32003059** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation A2/B1

Auffrischung von Wortschatz und Grammatikthemen anhand aktueller Texte sowie Konversation / Diskussion zu interessanten Themen und situationsbezogene Gespräche.

Dieser Kurs ist auch für Schüler/-innen ab 16 Jahren geeignet. (Schülerermäßigung möglich)

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

13x 2 Ustd. | EUR 215,00 | Kleingruppe
Mo 07.09.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003088** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation B1.2

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

13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003060** | Münsterstraße 304

Saturday Refresher Course A2/B1

Sie möchten fließend Gespräche auf Englisch führen? Dieser Kompaktkurs eignet sich für alle Wiedereinsteiger, die sich gerne flüssiger unterhalten möchten und die englische Sprache praktisch anwenden wollen.

Anhand aktueller und unterhaltsamer Texte und Aufgaben sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf. Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert. Wortschatzarbeit und Grammatikthemen ergänzen den Kurs.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau, 6 bis 9 Jahre Schulenglisch

Pearl Scott-Habel
2x 6 Ustd. | EUR 99,00 | Kleingruppe
Sa 05.09.2020 | 09:30 – 14:30 Uhr
BDF **32003138** | Münsterstraße 304

Brush up and Conversation B1

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen werden eingeführt und geübt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B1.

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 6 bis 9 Jahre Schulenglisch

Hans-Jürgen Gürke
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Mi 26.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003125** | Münsterstraße 304

Brush up and Conversation B2

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen werden eingeführt und geübt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Voraussetzung: B2-Niveau

Wolfgang Görke
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Do 27.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003129** | Gerresheimer Straße 90

Brush up your English Grammar B1/B2

Englisch für Fortgeschrittene, die eine solide grammatikalische Kompetenz erwerben möchten, mit dem Ziel die englische Sprache in Alltags- und Arbeitssituationen korrekt zu verwenden. Der Fokus liegt auf den aktiven Fertigkeiten: Sprechen und Schreiben. Der perfekte Kurs um Ihre Englischkenntnisse systematisch aufzufrischen oder bestehende Kenntnisse zu vertiefen. Dieser Kurs ist auch für Schüler/-innen ab 16 Jahren geeignet. (Schülerermäßigung möglich)

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 6 bis 9 Jahre Schulenglisch

Dinesh Kumar Dahal
6x 2 Ustd. | EUR 99,00 | Kleingruppe
Mo 02.11.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003137** | Münsterstraße 304

Saturday Refresher Course B2/C1

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Fortgeschrittene, die bereits fließend Englisch sprechen und ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten.

Anhand interessanter Texte sowie Konversation zu aktuellen Themen frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf. Aufgaben zu Redewendungen und Wortschatzarbeit helfen Ihnen dabei, Ihr aktives Vokabular zu erweitern.

Bei der Grammatik konzentrieren Sie sich auf die herausforderndsten Zeitformen, Modalverben und Präpositionen, die oft für Verwirrung sorgen.

Pearl Scott-Habel
2x 6 Ustd. | EUR 99,00 | Kleingruppe
Sa 19.09.2020 | 09:30 – 14:30 Uhr
BDF **32003139** | Münsterstraße 304

▪ Englisch Konversation

Konversation A2/B1

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: mindestens A2-Niveau

10x 2 Ustd. | EUR 172,00 | Kleingruppe

Mi 09.09.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr
BDF 32003099 | Zeppenheimer Weg 20

Everyday English Conversation B1

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

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Di 25.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32003127 | Am Wallgraben 32-34

Intermediate Conversation B1

Anhand aktueller Texte und interessanter Themen verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz. Sie führen Situationsgespräche, Konversation zu verschiedenen Themen und frischen nebenbei Grammatikthemen auf. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B1.

Voraussetzung: B1-Niveau, ca. 6 bis 9
Jahre Schulenglisch

Nicole Jansen

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32003100 | Münsterstraße 304

Werner Mäurers

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Fr 28.08.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr
BDF 32003102 | Münsterstraße 304

Conversation for Advanced Students B2

In diesem Konversationskurs haben Fortgeschrittene die Möglichkeit, ihr aktives Vokabular zu erweitern und über Themen zu sprechen, die von alltäglichen Situationen bis hin zur internationalen Aktualität reichen. In einer entspannten Atmosphäre werden Konversationsstrategien sowie die Kunst des Small Talks geübt, kurze Präsentationen gehalten und Grammatikthemen aufgefrischt. Der Fokus liegt auf freiem Sprechen und der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit auf der Niveaustufe B2.

Voraussetzung: B2-Niveau

Pearl Scott-Habel

13x 2 Ustd. | EUR 215,00 | Kleingruppe

Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32003135 | Münsterstraße 304

13x 2 Ustd. | EUR 215,00 | Kleingruppe

Mi 02.09.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32003136 | Münsterstraße 304

▪ Englisch Fortgeschrittene

Grammar and Conversation B2.1

Anhand aktueller Texte sowie Konversation zu interessanten Themen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Neue Vokabeln und Sprachstrukturen auf der Niveaustufe B2 werden eingeführt und geübt.

Lehrbuch: „Destination B2, Grammar and Vocabulary“

Voraussetzung: B1-Niveau

Hans-Jürgen Warmke

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Di 25.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF 32003080 | Münsterstraße 304

Michael Collins

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mi 26.08.2020 | 17:30 – 19:00 Uhr
BDF 32003081 | Gerresheimer Straße 90



Viele unserer Dozent/-innen sind Muttersprachler/-innen, sie können die sprachlichen Feinheiten in besonderer Weise vermitteln.

▪ Englisch für den Beruf

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

Workshop

In vielen Gruppen der Kitas, der Kindertagespflege und im offenen Ganztags gibt es Kinder aus internationalen Familien, von denen ein Elternteil nur Englisch spricht. Der Workshop soll es Ihnen ermöglichen, während der Bring- und Abholsituationen kurze Gespräche über aktuelle Informationen, die Situation des Kindes in der Gruppe oder über individuelle Probleme auf Englisch zu führen.

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

Mark Seebürger

2x 4 Ustd. | EUR 50,00

Fr 06.11.2020 | 08:30 – 11:30 Uhr
BDF **32003250** | Münsterstraße 304

Business English – Language Training B2

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 bzw. Ihre Branche sowie Ihre individuellen Fragen wird eingegangen.

Voraussetzung: B1/B2-Niveau,
ca. 6 bis 9 Jahre
Schulenglisch

13x 2 Ustd. | EUR 215,00 | Kleingruppe
Mo 07.09.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003241** | Münsterstraße 304

Medical English A2/B1 – Kompakt am Samstag

Das Training richtet sich an Ärztinnen/Ärzte, Pflegekräfte, Medizinstudenten/-innen, Physiotherapeuten/-innen sowie an alle Interessierte, die medizinische Terminologie auf Englisch im täglichen Arbeitsleben benötigen, auch 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 66,00 | Kleingruppe
Sa 14.11.2020 | 09:00 – 15:00 Uhr
BDF **32003252** | Münsterstraße 304

▪ Englisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Englisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie erwerben erste Grundlagen in Englisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau). Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Easy English A1.1“

Mark Seebürger

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 03.08.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B03114** | Münsterstraße 304

Michael Collins

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 05.10.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B03115** | Münsterstraße 304

Basic English A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie erwerben erste Grundlagen in Englisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau). Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Easy English A1.2“

Michael Collins

3x 6 Ustd. | EUR 149,00

Mo–Mi 23.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B03116** | Münsterstraße 304

Englisch für Wiedereinsteiger A1 Intensivkurs in einer Kleingruppe, freitags

Die Teilnehmenden frischen die Grundlagen auf. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau).

Basiswortschatz zu verschiedenen Alltagsthemen, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Intermezzo A1“

Dorothee Kau

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Fr 06.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B03118** | Münsterstraße 304

Brush up your English: Conversation and Grammar A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen, Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert.

Lehrbuch: „Take it Easy A2“

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

Ellen Monerjan

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 30.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B03119** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation A2/B1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Auffrischung von Grammatik und Sprachstrukturen, Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert. Dieser Kurs ist auch für Schüler/-innen ab 16 Jahren geeignet. (Schülerermäßigung möglich)

Voraussetzung: A2/B1-Niveau, ca. 4 bis
6 Jahre Schulenglisch

Mark Seebürger

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 19.10.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B03137** | Münsterstraße 304

Let's Enjoy English – Grammar Course B1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Englisch für Wiedereinsteiger, 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. Unter anderem werden folgende Grammatikthemen bearbeitet: tenses, irregular verbs, prepositions, if-clauses. Der perfekte Kurs um Ihre Englischkenntnisse systematisch aufzufrischen oder bestehende Kenntnisse zu vertiefen.

Voraussetzung: A2/B1-Niveau,
ca. 6 bis 9 Jahre
Schulenglisch

Pearl Scott-Habel

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 03.08.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B03136** | Münsterstraße 304

Talk Business B2

Intensivkurs in einer Kleingruppe 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

Mo–Fr 02.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B03176** | 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.

Französischer Schnuppertag A1

Französisch für Anfänger, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Lernen Sie die Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen Sie ein Gefühl für die Besonderheiten der französischen Sprache. Gemeinsam üben Sie die wichtigsten Vokabeln und Sätze für einen Aufenthalt in französischsprachigen Ländern und erhalten Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden.

Dr. phil. Walter Hüls
1x 5 Ustd. | EUR 25,00
Sa 05.09.2020 | 10:30 – 14:45 Uhr
BDF **32003304** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Perspectives Aller-y!“ A1

Dr. phil. Walter Hüls
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Do 03.09.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003302** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Perspectives Aller-y!“ A1

Maria Freisen
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Mo 24.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003310** | Gerresheimer Straße 90

▪ Französisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der französischen Sprache an.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.1

Lehrbuch: „Perspectives Aller-y!“ A2

Dr. phil. Walter Hüls
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Di 25.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003320** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Perspectives Aller-y!“ A2

Nachmittags: Maria Freisen
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Do 27.08.2020 | 16:30 – 18:00 Uhr
BDF **32003330** | Münsterstraße 304

Abends: Maria Freisen
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Do 27.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003325** | Münsterstraße 304

▪ Französisch Auffrischung und Konversation

Auffrischung und Konversation B1

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1.

Brigitte Grah
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003335** | Münsterstraße 304

▪ Französisch Konversation

Konversation A2

Diskussions- und Sprechtraining mit Wiederholung ausgewählter Grammatikthemen in Absprache mit den Teilnehmenden.

Brigitte Grah
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Mo 24.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003340** | Münsterstraße 304

Konversation B2

Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Régine Stüben
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Mo 24.08.2020 | 17:00 – 18:30 Uhr
BDF **32003345** | Gerresheimer Straße 90

Brigitte Grah
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Di 25.08.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr
BDF **32003350** | Münsterstraße 304

Um die Qualität der Kurse sicherzustellen, möchten wir Einsteiger mit Vorkenntnissen bitten, unsere Beratung (Tel. 0211 1740-1611) in Anspruch zu nehmen.

Hebräisch

▪ Hebräisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 31.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003742** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Di 25.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003745** | Münsterstraße 304

▪ Hebräisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der hebräischen Sprache an.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.1

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Di 25.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003758** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A1 bis A2.

Nata Sidonashvili, M.A.
13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mo 24.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003761** | Münsterstraße 304

▪ Hebräisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Hebräisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger, die von Grund auf systematisch Hebräisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können.

Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einführung in die Schrift, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge.

Lehrbuch: „Ivrit bekef“

Nata Sidonashvili, M.A.
5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 19.10.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01295** | Münsterstraße 304



Entdecken Sie mehr unter
www.asg-bildungsforum.de

Italienisch

▪ Italienisch Basiskurse

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

Italienischer Schnuppersamstag A1

Italienisch für Anfänger, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Lernen Sie die Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen Sie ein Gefühl für die Besonderheiten der italienischen Sprache. Gemeinsam üben Sie die wichtigsten Vokabeln und Sätze für einen Aufenthalt in Italien und erhalten Gelegenheit das Gelernte anzuwenden.

Ester Malcangi | 1x 6 Ustd. | EUR 29,00
Sa 05.09.2020 | 10:30 – 15:30 Uhr
 BDF **32003504** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ A1

Ester Malcangi
 13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Mi 02.09.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
 BDF **32003502** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ A1

Stefania Freschi Linossi
 13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
 BDF **32003513** | Gerresheimer Straße 90

Simona Vincenza Di Mari
 13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Mi 26.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
 BDF **32003516** | Münsterstraße 304

Rita Iannuzzi
 13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Do 27.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
 BDF **32003519** | 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 A2.2

Lehrbuch: „Passo dopo passo“ A2

Rita Iannuzzi
 13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Do 27.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
 BDF **32003522** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Chiario!“ A2

Beatrix Plenkens
 13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Di 25.08.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr
 BDF **32003525** | Gerresheimer Straße 90

Grundkurs A2.4

Lehrbuch: „Chiario!“ A2

Egizia Sergio
 13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
 BDF **32003528** | Münsterstraße 304

▪ Italienisch Auffrischung

Auffrischung B1

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Ester Malcangi
 13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Do 27.08.2020 | 10:00 – 11:30 Uhr
 BDF **32003531** | Gerresheimer Straße 90

Auffrischung B2

Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von schwierigen Grammatikthemen.

Giovanna Di Battista
 13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Mo 24.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
 BDF **32003534** | Münsterstraße 304

▪ Italienisch Konversation

Italienisch Konversation – Parla italiano A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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 94,00

Mi 09.09.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32003537** | Münsterstraße 304

Konversation B1

Diskussions- und Sprechtraining mit Wiederholung ausgewählter Grammatikthemen in Absprache mit den Teilnehmenden.

Ester Malcangi

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mi 26.08.2020 | 09:30 – 11:00 Uhr

BDF **32003540** | Gerresheimer Straße 90

Unser Fremdsprachenunterricht ist lernerorientiert:

Der Unterricht in Kleingruppen (max. 8 Personen) gewährleistet, dass Ihre individuellen Bedürfnisse aufgegriffen werden.

▪ Italienisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Italienisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

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 30.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01243** | Münsterstraße 304

Kurdisch

▪ Kurdisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Kurdisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

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. 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 23.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01285** | Münsterstraße 304

Neugriechisch

▪ Neugriechisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Eleni Kotsikopoulou

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 31.08.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **32003677** | Gerresheimer Straße 90

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Marianna Banti

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Do 27.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32003683** | Münsterstraße 304



▪ Neugriechisch Grundkurse

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der neugriechischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Eleni Kotsikopoulou
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003686** | Gerresheimer Straße 90

Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Kalimera neu“ A1/A2

Eleni Kotsikopoulou
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mi 26.08.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr
BDF **32003689** | Gerresheimer Straße 90

▪ Neugriechisch Auffrischung

Auffrischung B1

Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A2/B1).

Intensive Sprechpraxis, Wiederholung von schwierigen Grammatikthemen.

Eleni Kotsikopoulou
13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mi 26.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003692** | Gerresheimer Straße 90

▪ Neugriechisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Neugriechisch für Anfänger A1 Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Für Anfänger, 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

Eleni Kotsikopoulou
5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 12.10.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01268** | Münsterstraße 304

Niederländisch

▪ Niederländisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Welkom! neu“ A1/A2

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Do 27.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003631** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Welkom! neu“ A1/A2

Gabriele Dahlhoff
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Do 27.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003643** | Münsterstraße 304

▪ Niederländisch Grundkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der niederländischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Welkom! neu“ A1/A2

Gabriele Dahlhoff
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Do 27.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003646** | Münsterstraße 304

▪ Niederländisch Aufbaukurse

Sie erweitern Ihre Niederländischkenntnisse, um verschiedene Situationen sprachlich zu meistern. Ziel ist die praktische Anwendung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse.

Aufbaukurs B1.1

Lehrbuch: „Welkom terug! neu“ B1

Dr. Anja van der Graaf
13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Do 27.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003649** | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.3

Lehrbuch: „Welkom terug! neu“ B1

Gabriele Dahlhoff
13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003652** | Münsterstraße 304

▪ Niederländisch Auffrischung und Konversation

Auffrischung und Konversation B1/B2

Niederländisch für Fortgeschrittene mit Kenntnissen auf der Niveaustufe B1 Steigerung der Sprechfähigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine. Führen von Dialogen und Sprechen über alltägliche Themen.

Gabriele Dahlhoff
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Mo 24.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003655** | Münsterstraße 304

▪ Niederländisch Konversation

Konversation A2

In Kaiserswerth

Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit 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)

Dr. Edina Beata van Eldik
10x 2 Ustd. | EUR 172,00
Di 25.08.2020 | 13:30 – 15:00 Uhr
BDF **32003658** | Zeppenheimer Weg 20

Für Jugendliche ab 16 Jahren gibt es bei unseren Sprachkursen eine Schülerermäßigung.

▪ Niederländisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Niederländisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

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 07.12.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01257** | Münsterstraße 304

Konversation A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

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 09.11.2020 | 10:00 – 15:00 Uhr
BDF **32B01262** | Münsterstraße 304

Persisch

▪ Persisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Sie lernen den Grundaufbau der persischen Sprache mit ihrer Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen ein Gefühl für Besonderheiten der Sprache. Anhand der Lautschrift werden Sprachstrukturen erarbeitet und geübt. Der Fokus liegt auf den elementaren Bausteinen der Sprache.

Abolfasl Pahlevan
13x 2 Ustd. | EUR 182,00
Di 25.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003820** | Münsterstraße 304

▪ Persisch Grundkurs

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der persischen Sprache an. Anhand der Lautschrift erarbeiten Sie weitere Sprachstrukturen. Sie üben die Schriftsprache, erweitern Ihr Vokabular und lernen die wichtigsten Sprachbausteine (Schlüsselverben, Adjektive, Partikel), um sich in Alltagssituationen auf Persisch zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.3

Abolfasl Pahlevan
13x 2 Ustd. | EUR 182,00
Di 25.08.2020 | 19:35 – 21:05 Uhr
BDF **32003823** | Münsterstraße 304

▪ Persisch Konversation

Konversation B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen und eignen sich die Grundlagen der persischen Sprache an. Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine. Führen von Dialogen und Sprechen über alltägliche Themen.

Abolfasl Pahlevan
13x 2 Ustd. | EUR 182,00
Mi 26.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003826** | Münsterstraße 304

Portugiesisch

▪ Persisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Einstieg ins Persische A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

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

Homeira Ghaderi

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 16.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01291** | Münsterstraße 304

Auffrischung A1/A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
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 A1.1

Portugiesisch (Portugal)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Passaporte para Português“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 31.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003606** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Portugiesisch (Portugal)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para Português“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mi 26.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003610** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Portugiesisch (Portugal)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para Português“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mi 26.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003613** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.4

Portugiesisch (Portugal)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Passaporte para Português“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 24.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003616** | Münsterstraße 304

▪ Portugiesisch Grundkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie eignen sich die Grundlagen der portugiesischen Sprache an und lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Voraussetzung: A1-Niveau

Grundkurs A2.3

Portugiesisch (Brasilien)

Lehrbuch: „Oi Brasil!“ aktuell A2

Moema della Libera

13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Di 25.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003619** | Münsterstraße 304

▪ Portugiesisch Auffrischung und Konversation

Auffrischung und Konversation A2 Portugiesisch (Portugal)

Für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe A2 auffrischen möchten. Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A1 bis A2.

Marina Ribeiro da Silva Schreiber

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Di 25.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003622** | Münsterstraße 304

Um die Qualität der Kurse sicherzustellen, möchten wir Einsteiger mit Vorkenntnissen bitten, unsere Beratung (Tel. 0211 1740-1611) in Anspruch zu nehmen.

Spanisch

▪ Portugiesisch Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Portugiesisch für Anfänger A1

Portugiesisch (Portugal)

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger, die von Grund auf systematisch Portugiesisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge

Lehrbuch: „Passaporte para
Português“ A1/A2

Rui Pedro Ferreira da Costa
5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 26.10.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01248** | Münsterstraße 304

▪ Spanisch Basiskurse

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

Spanischer Schnuppersamstag A1

Spanisch für Anfänger, die gerne mehr über Land und Leute erfahren möchten. Lernen Sie die Aussprache und Satzmelodie kennen und gewinnen Sie ein Gefühl für die Besonderheiten der spanischen Sprache. Gemeinsam üben Sie die wichtigsten Vokabeln und Sätze für einen Aufenthalt in spanischsprachigen Ländern und erhalten Gelegenheit das Gelernte anzuwenden.

Martin Cabrera Sanchez
1x 6 Ustd. | EUR 29,00

Sa 05.09.2020 | 10:30 – 15:30 Uhr
BDF **32003405** | Münsterstraße 304

Fit bleiben und Spanisch lernen am Rheinufer A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Spanisch- und Bewegungskurs an der frischen Luft für alle, die sich alleine zu selten dazu aufrufen können. Für Sprachen und Sport gilt gleichermaßen: Übung macht den Meister.

Der Mix aus Konditionstraining und einfachen Gymnastikübungen wird auf Spanisch und Deutsch angeleitet und trägt zu Ihrer Beweglichkeit und Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei. Vorkenntnisse in Spanisch oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich.

Maria Itarte
5x 1 Zstd. | EUR 36,00

Do 03.09.2020 | 14:30 – 15:30 Uhr
BDF **32003406** | Wildenbruchstraße 27

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Martin Cabrera Sanchez
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Do 03.09.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003401** | Münsterstraße 304

Cristina Bevilacqua-Kaysers
6x 2 Ustd. | EUR 59,00

Mi 28.10.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003403** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Marta Sendino
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Do 27.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003413** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto A1“

Ellen Monerjan
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 17.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003416** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“

Martin Alexander Cabrera Sanchez
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Do 27.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003419** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con gusto A1“

Elke Kaiser
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 24.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003422** | Münsterstraße 304

Lehrbuch: „Con gusto A1“

Maria Freisen
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Do 27.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003424** | 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 A2.1

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Maria Itarte
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003428** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.2

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“

Marta Sendino
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 24.08.2020 | 09:15 – 10:45 Uhr
BDF **32003430** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.3

Lehrbuch: „Con gusto A2“

Elke Kaiser
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003431** | Münsterstraße 304

Grundkurs A2.4

Lehrbuch: „Con gusto A2“

Carina Peters
13x 2 Ustd. | EUR 129,00

Di 25.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003434** | 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 B1.1

Lehrbuch: „Con Gusto nuevo B1“

Maria Freisen

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mi 26.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003436** | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.2

Lehrbuch: „Con Gusto B1“

Elke Kaiser

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Di 25.08.2020 | 17:30 – 19:00 Uhr
BDF **32003437** | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.3

Lehrbuch: „Con Gusto B1“

Cristina Bevilacqua-Kaysers

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mo 24.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003443** | Münsterstraße 304

Aufbaukurs B1.4

Lehrbuch: „Con Gusto B1“

Maria Freisen

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mi 26.08.2020 | 11:30 – 13:00 Uhr
BDF **32003446** | Gerresheimer Straße 90

▪ Spanisch Workshops am Wochenende

Das detaillierte Kursprogramm finden Sie auf unserer Homepage.

Workshop für Wiedereinsteiger A1

Ideal zur Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A1). Alltägliche Gesprächssituationen werden mit aktiven Übungen wieder trainiert. Ziel des Kurses ist es, einfache Alltagsdialoge auf Spanisch verstehen und führen zu können.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse auf der Niveaustufe A1

10 Ustd. | EUR 83,00

Fr 09.10.2020 | 18:00 – 21:15 Uhr

Sa 10.10.2020 | 09:30 – 14:30 Uhr

BDF **32003448** | Münsterstraße 304

Workshop für Wiedereinsteiger A2

Ideal zur Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A2). Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden mit aktiven Übungen wieder trainiert. Ziel des Kurses ist es, Alltagsdialoge auf Spanisch verstehen und führen zu können.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse auf der Niveaustufe A2

10 Ustd. | EUR 83,00

Fr 16.10.2020 | 18:00 – 21:15 Uhr

Sa 17.10.2020 | 09:30 – 14:30 Uhr

BDF **32003449** | Münsterstraße 304

Workshop zur Kultur B1

Dieser Workshop richtet sich an Spanischlernende, die das Niveau B1 bereits erreicht haben und ihre Sprachkenntnisse in kompakter Form auffrischen bzw. trainieren möchten. Anhand von kulturellen Themen des spanischen Sprachraums (Gastronomie, Kunst, Musik & Literatur) werden die kommunikativen Kompetenzen geübt sowie relevante grammatikalische Aspekte (Subjunktiv, Konditional, Relativsätze...) wiederholt.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse auf der Niveaustufe B1

2x 6 Ustd. | EUR 99,00

Sa 12.09.2020 | 09:30 – 14:30 Uhr

Sa 19.09.2020 | 09:30 – 14:30 Uhr

BDF **32003450** | Münsterstraße 304

Workshop zur Nachhaltigkeit B2

Der Workshop richtet sich an Spanischlernende, die das Niveau B2 bereits erreicht haben und ihre Sprachkenntnisse in kompakter Form auffrischen bzw. trainieren möchten.

Anhand verschiedener Medien und aktueller Materialien zum Thema Nachhaltigkeit verbessern Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit. Sie lernen sprachliche Mittel und Bausteine zu benutzen, damit Sie sich souverän und fließend an Gesprächen und Diskussionen beteiligen können.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse auf der Niveaustufe B2

2x 6 Ustd. | EUR 99,00

Sa 31.10.2020 | 09:30 – 14:30 Uhr

Sa 07.11.2020 | 09:30 – 14:30 Uhr

BDF **32003452** | Münsterstraße 304

Viele unserer Dozent/-innen sind Muttersprachler/-innen, sie können die sprachlichen Feinheiten in besonderer Weise vermitteln.

▪ Spanisch Konversation

Konversation A2

Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine.

Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

Patricia Hellwag

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Do 27.08.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **32003453** | Münsterstraße 304

Konversation A2/B1

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A2 bis B1.

Im Fokus des Kurses stehen Dialoge und das Sprechen über alltägliche Themen.

Maria Freisen

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32003457** | Gerresheimer Straße 90

Patricia Hellwag

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mi 26.08.2020 | 09:45 – 11:15 Uhr

BDF **32003460** | Münsterstraße 304

Konversation B1

Diskussions- und Sprechtraining mit Wiederholung ausgewählter Grammatikthemen in Absprache mit den Teilnehmenden.

Marta Sendino

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mo 24.08.2020 | 11:00 – 12:30 Uhr

BDF **32003463** | Münsterstraße 304

Patricia Hellwag

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mo 24.08.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **32003467** | Gerresheimer Straße 90

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Di 08.09.2020 | 17:00 – 18:30 Uhr

BDF **32003470** | Gerresheimer Straße 90

Marta Sendino

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Di 25.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32003473** | Münsterstraße 304

Patricia Hellwag

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mi 26.08.2020 | 11:15 – 12:45 Uhr

BDF **32003476** | Münsterstraße 304

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mi 26.08.2020 | 19:30 – 21:00 Uhr

BDF **32003479** | Gerresheimer Straße 90

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Di 08.09.2020 | 17:00 – 18:30 Uhr

BDF **32003470** | Gerresheimer Straße 90

Konversation B2

Für fortgeschrittene Teilnehmende

Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Di 01.09.2020 | 18:30 – 20:00 Uhr

BDF **32003482** | Gerresheimer Straße 90

Termine: 1x monatlich, in Absprache

3x 4 Ustd. | EUR 99,00

So 06.09.2020 | 09:30 – 12:30 Uhr

BDF **32003494** | Gerresheimer Straße 90

Konversation B2/C1

Für fortgeschrittene Teilnehmende

Konversation und Lektüre anspruchsvoller, längerer Texte.

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr

BDF **32003485** | Gerresheimer Straße 90

Maria Jesus Sanchez-Fernandez

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Mo 24.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32003488** | Gerresheimer Straße 90

Konversation C1

Für sehr fortgeschrittene Teilnehmende

Diskussions- und Sprechtraining anhand komplexer Texte zu verschiedenen aktuellen Themen.

Marta Sendino

10x 3 Ustd. | EUR 390,00 | Kleingruppe

Do 20.08.2020 | 18:30 – 20:45 Uhr

BDF **32003491** | Münsterstraße 304



Hinweis

Sprachcafé: Spanisch für Eltern S. 59

▪ Spanisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Spanisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe 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“

Marta Sendino
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 03.08.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01224** | Münsterstraße 304

Marta Sendino
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 07.12.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01225** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation A2

Intensivkurs in einer Kleingruppe
Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen (Niveaustufe A2). Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert. Intensive Sprechpraxis, Wortschatzübungen sowie Wiederholung von Grammatikthemen.

Voraussetzung: abgeschlossenes A2-Niveau. Die Inhalte dieser Niveaustufe werden innerhalb dieser Woche wiederholt und aufgefrischt.

Patricia Hellweg
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 23.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01232** | Münsterstraße 304

Spanisch Perfeccionamiento B1/B2

Intensivkurs in einer Kleingruppe
Auffrischung und Konversation über Kultur, Filme und aktuelle Themen. Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine sowie Wiederholung folgender Grammatikthemen: subjuntivo presente, preterito perfecto und imperfecto. Die Teilnehmenden trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf.

Voraussetzung: mindestens
B1-Kenntnisse
(mündlich)

Patricia Hellweg
5x 6 Ustd. | EUR 248,00
Mo–Fr 10.08.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01236** | Münsterstraße 304

Auffrischung und Konversation B2

Intensivkurs in einer Kleingruppe
Für Fortgeschrittene (mit Kenntnissen auf der Niveaustufe B2) 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 09.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr
BDF **32B01239** | Münsterstraße 304

Türkisch

▪ Türkisch Basiskurse

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

Basiskurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu“ A1/A2

Sema Bozkurt
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Di 01.09.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003707** | Münsterstraße 304

Basiskurs A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu“ A1/A2

Sema Bozkurt
13x 2 Ustd. | EUR 129,00
Mo 24.08.2020 | 18:00 – 19:30 Uhr
BDF **32003710** | Münsterstraße 304

▪ Türkisch Aufbaukurs

Aufbaukurs B1.2

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu“ B1

Sema Bozkurt
13x 2 Ustd. | EUR 158,00
Di 25.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr
BDF **32003713** | Münsterstraße 304



▪ Türkisch Auffrischung und Konversation

Auffrischung, Konversation und Grammatik A1/A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Intensive Sprechpraxis und Wiederholung von Grammatikthemen A1 bis A2.

Lehrbuch: „Kolay gelsin! neu“ A1/A2

Sema Bozkurt

13x 2 Ustd. | EUR 158,00

Di 25.08.2020 | 19:45 – 21:15 Uhr

BDF **32003715** | Münsterstraße 304

▪ Türkisch Bildungsurlaube

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Türkisch für Anfänger A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

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 02.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01281** | Münsterstraße 304

Auffrischung A1

Intensivkurs in einer Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A1, die dem Besuch von etwa 50 Ustd. Türkisch entsprechen.

Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen. Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert.

Sema Bozkurt

5x 6 Ustd. | EUR 248,00

Mo–Fr 23.11.2020 | 09:00 – 14:00 Uhr

BDF **32B01283** | Münsterstraße 304

Sprachkurse für Kinder und Jugendliche

Schülerermäßigung inbegriffen

Portugiesisch als Herkunftssprache

Für Kinder zwischen 6 und 8 Jahren

Alphabetisierung, Lese- und Schreibkurs des Programms Sempre-Viva a Língua Portuguesa.

In einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre bauen die Kinder ihren Wortschatz aus und lernen auf kommunikative und interaktive Weise die Grundgrammatik.

Durch Spiele, Musik, Kurzgeschichten und Märchen werden die Kinder ermutigt, das Lesen zu üben, ihre ersten Wörter und Sätze zu produzieren und sie entdecken neue Aspekte der portugiesischsprachigen Kultur.

In Kooperation: Deutsch-Brasilianische Gesellschaft (DBG), Sektion Rhein-Ruhr

Sheila Anjos da Silva

13x 2 Ustd. | EUR 178,00

Fr 28.08.2020 | 16:30 – 18:00 Uhr

BDF **92000030** | Gerresheimer Straße 90

Portugiesisch als Herkunftssprache

Für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren

Alphabetisierung, Lese- und Schreibkurs des Programms Sempre-Viva a Língua Portuguesa

In einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre erweitert die Gruppe ihren Wortschatz und vertieft auf kommunikative und interaktive Weise die Grundgrammatik.

Mittels moderner Lehrmethoden wird die Gruppe ermutigt, Konversation sowie Lesen und Schreiben zu üben, um so ihre Kenntnisse über die portugiesischsprachige Kultur zu erweitern.

In Kooperation: Deutsch-Brasilianische Gesellschaft (DBG), Sektion Rhein-Ruhr

Cristina Frech

13x 2 Ustd. | EUR 178,00

Fr 28.08.2020 | 16:30 – 18:00 Uhr

BDF **92000031** | Gerresheimer Straße 90

Auch für Schüler/-innen geeignet:

Englisch Auffrischung und Konversation A2/B1 S. 154

Deutsch / Integration

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1. Das bedeutet, sie können sich im Alltag zurechtfinden und sprachlich selbständig handeln. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ ab.

Im Orientierungskurs erfahren die Teilnehmenden welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind, sie erhalten Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Der Kurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab.

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen und sich persönlich anmelden.

Alle Niveaustufen starten einmal pro Monat. Den genauen Termin erfahren Sie bei der Anmeldung.

Persönliche Anmeldung

Montag bis Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 – 17:00 Uhr
Freitag: geschlossen

Münsterstraße 304,
40470 Düsseldorf

Kostenlose Einstufung und Beratung

Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr

Münsterstraße 304,
40470 Düsseldorf

Mittwoch: 14:00 – 15:30 Uhr

Rather Familienzentrum®
Rather Kreuzweg 43,
40472 Düsseldorf

Sprachcafé für Geflüchtete

Lebendiger Austausch zu Eltern- und Erziehungsthemen: Im professionell angeleiteten Dialog diskutieren wir Neues und Altbewährtes im Umgang mit unseren Kindern und im Umgang mit uns selbst. Ziel ist es, im Einklang mit dem eigenen Kind einen authentischen und achtsamen Weg im Erziehungsalltag zu finden. Gleichzeitig richtet sich das Angebot an Eltern, die versuchen wollen, Deutsch zu sprechen und zu vertiefen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Elke Dellmuth
17x 2 Ustd. | gebührenfrei
Mi 12.08.2020 | 15:00 – 16:30 Uhr
SDF **61003031** | Rather Kreuzweg 43

▪ Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)

Diese Maßnahmen werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Wir bieten regelmäßig Kurse für berufsbezogene Deutschsprachförderung für die Zielsprachniveaus B2 und C1 an. Sie richten sich ausschließlich an Teilnehmende, die Verpflichtungen bzw. Berechtigungen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder des BAMF haben.

In der Regel sind die Kurse für die Teilnehmenden gebührenfrei; im Einzelfall können Gebühren anfallen, wenn eigenes Einkommen vorhanden ist. Die B2-Kurse umfassen 400 UE (Unterrichtseinheiten) oder mit Brückenelement 500 UE. C1-Kurse umfassen 400 UE.

Neben der Grammatik erlernen die Teilnehmenden vor allem den Wortschatz, der für den Beruf benötigt wird. Die Kurse schließen mit der B2-Prüfung bzw. C1-Prüfung ab.

Unsere aktuellen Kurse finden Sie auf unserer Homepage oder im Kursnet unter: <https://kursnet-finden.arbeitsagentur.de>

Persönliche Anmeldung

4 Wochen vor Kursbeginn

Gerresheimer Straße 90, Raum E.04

Kostenlose Einstufung

Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr
(außer in den Schulferien)

Münsterstraße 304, 2. Etage,
40470 Düsseldorf



**ASG
Arbeitsgemeinschaft
Sozialpädagogik und
Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

Stand: 17. Mai 2020

Geltungsbereich:

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmenden an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

Anmeldung:

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen. Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung oder die bei uns erhältlichen Anmeldeformulare.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern:

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchengemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

Online-Anmeldung:

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons „kostenpflichtige Bestellung“ geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab.

Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

Zahlungsweise:

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftinzug.

Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

SEPA-Lastschriftinzug:

Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE49ZZZ00000559844 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug bzw. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigen Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

Banküberweisung:

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.



Ratenzahlung:

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

Widerrufsrecht:

Sie haben ein zweiwöchiges Widerrufsrecht. Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor 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 zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten.

Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Mahnverfahren:

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 3,00 Euro und für eine weitere Mahnung 6,00 Euro.

Erstattung:

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Kursrücktritt / -abmeldung:

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen.

Unabhängig vom gesetzlichen Widerrufsrecht gewähren wir eine Rücktrittsfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen.

Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung. Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

Ermäßigungen / Erstattungen:

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmenden sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmenden, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

Teilnahmeentgelte:

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) umfasst 45 Minuten. Eine Zeitstunde (Zstd.) umfasst 60 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

Wechsel der Kursleitung:

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

Terminänderung:

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

Mindestteilnehmerzahl:

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

Mindestalter der Teilnehmenden:

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 entsprechendem ausgewiesenen Veranstaltungen (z. B. Schülerkurse) können Minderjährige durch Anmeldung der Erziehungsberechtigten teilnehmen.

Haftung und Datenschutz:

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen:

Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt

Digitale Kursangebote:

Jeder Teilnehmer ist für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet-Zugangs (Hardware, TK-Anschlüsse, etc.) und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten des Bildungswerkes notwendigen technischen Einrichtungen und Software (insbesondere Webbrowser) selber und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich.

Fundsachen:

Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

Datenschutzerklärung

Verantwortlicher:
**Arbeitsgemeinschaft
Sozialpädagogik und
Gesellschaftsbildung e. V.**

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

E-Mail: info@asg-bildungsforum.de

Betrieblicher Datenschutz:

Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik
und Gesellschaftsbildung, Gerresheimer
Straße 90, 40233 Düsseldorf

E-Mail:
datenschutz@asg-bildungsforum.de

Datenkategorien:

Zu den verarbeiteten Kategorien personen-
bezogener Daten gehören insbesondere
Ihre Stammdaten (wie Vorname, Nachna-
me, Anschrift und Ihre E-Mail-Adresse).
Zusätzlich können Daten wie z. B. Ihr Ge-
burtsdatum und Titel, Ihr Beruf, Ihre Tele-
fon- sowie Faxnummer sowie Ihre Konto-
daten verarbeitet werden.

Ihre personenbezogenen Daten werden in
aller Regel direkt bei Ihnen im Rahmen 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.

Online Seminare / Zugang zum Webinar über Zoom:
Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, wird kurz vor dem Veranstaltungsbeginn ein Zugangs-Link über „Zoom“ an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse versendet. Über diesen Link gelangen Sie auf die Plattform von Zoom und können dann an dieser Veranstaltung teilnehmen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse einverstanden. Weiteres zur Verarbeitung entnehmen Sie der anliegenden Datenschutzerklärung.

Dieses Webinar wird vom Moderator für interne Zwecke aufgezeichnet. Wunschgemäß können Sie Ihre Videoaufnahme deaktivieren und als Pseudonym/Nickname beitreten. Bitte prüfen Sie die technischen Voraussetzungen, um vorab mögliche Einstellungen vornehmen zu können: <https://zoom.us/test>. Ansonsten steht Ihnen Ihr persönlicher Ansprechpartner jeder Zeit zur Verfügung.

Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde:
Wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung Ihrer betreffender personenbezogener Daten durch uns unzulässig ist, haben Sie das Recht, sich bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren, die Sie wie folgt kontaktieren können:

Katholisches Datenschutzzentrum (KDSZ),
Herrn Steffen Pau, Brackeler Hellweg 144,
44291 Dortmund
Telefon: 0231 138985-0,
E-Mail: info@kdsz.de
www.katholisches-datenschutzzentrum.de

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter www.asg-bildungsforum.de im Bereich Datenschutzerklärung.

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf
Telefon 0211 1740-0
Fax 0211 1740-222
www.asg-bildungsforum.de

Ihre Daten werden elektronisch gespeichert
und nur für interne Zwecke verwendet.

ASG-Bildungsforum

Postfach 10 13 51
40004 Düsseldorf

Bankverbindung**ASG-Bildungsforum**

Stadtsparkasse Düsseldorf

Bildungswerk (BDF)

IBAN: DE70 3005 0110 0013 0470 06

BIC: DUSSEDDXXX

Familienbildung (SDF)

IBAN: DE73 3005 0110 0013 0271 64

BIC: DUSSEDDXXX