

AWO Familienseminar Leverkusen
& **LeO** – Interkulturelles Zentrum für Familien



JAHRESPROGRAMM 2022/2023 JULI BIS JUNI



- // Nachhaltig
- // Sozial
- // Divers

Impressum

Herausgeber

AWO Familienseminar

Träger

Kreisverband Arbeiterwohlfahrt
Leverkusen e. V.

Öffnungszeiten der Verwaltung

(außer zu Ferienzeiten)

Montag bis Freitag: 9:00 - 13:00 Uhr
und

Montag bis Donnerstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Anschrift

Familienseminar AWO
Berliner Platz 3
51379 Leverkusen

Telefon: 02171 1451

Fax: 02171 48121

E-Mail: familienseminar@awo-lev.de

Internet: www.familienseminar.info

Facebook: www.facebook.com/awofamilienseminaropladen

Instagram: [awofamilienseminar](https://www.instagram.com/awofamilienseminar)

Finanzierung

Das Familienseminar wird finanziert durch Mittel des Landes NRW, durch Zuschüsse der Stadt Leverkusen, durch Teilnehmerbeiträge, durch Spenden des Fördervereins und Eigenmittel der Arbeiterwohlfahrt.

LeO wird finanziert durch die Deutsche Fernsehlotterie, Eigenmittel der Arbeiterwohlfahrt sowie Komm An NRW und die Stadt Leverkusen.

Die Beratung von Geflüchteten wird finanziert durch das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration sowie durch Eigenmittel der Arbeiterwohlfahrt.

Qualität

Das AWO Familienseminar ist nach DIN ISO 9001:2015 zertifiziert.

Bankverbindung

Bank: Sparkasse Leverkusen
IBAN: DE74 3755 1440 0100 0287 11

Gestaltung

oh!graphics | Hamburg
www.oh-graphics.de

Titelfoto

Gregor Nick

Druck

dieUmweltDruckerei | Hannover

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist geschafft! Die Sanierungsarbeiten nach dem Hochwasser im Juli 2021 sind abgeschlossen und wir sind nun sehr stolz auf das Ergebnis unserer Arbeit der letzten Monate, dass Sie hier in den Händen halten. Das Programmheft 2022/2023!

Wir haben uns gefragt: Was bewegt und interessiert die Menschen, die unsere Kurse besuchen und die, die unsere Kurse (noch) nicht besuchen? Und wie bekommen wir das in unserem Programm kreativ unter? Unsere Antworten sind: Altes und Bewährtes aber auch Themen und Kurse, die es in dieser Form noch nicht gegeben hat.

Ein besonderes Augenmerk haben wir auf die Themen Umweltschutz und Nachhaltigkeit, Naturpädagogik, Diversität und Interkulturelle Arbeit gelegt. Für die Zukunft wollen wir diese Thematiken als unsere Schwerpunkte festigen und sie vermehrt in unser Programm-Portfolio einfließen lassen.

*Um unseren Dozenten*innen ein angepasstes und faires Gehalt anbieten zu können, sind unsere Kurse neukalkuliert und die Kursgebühren leicht angepasst worden. Trotzdem sollen unsere Kurse weiterhin für jeden bezahlbar sein. Wir denken, dieser Spagat ist uns geglückt.*

Mit besten Grüßen

Für das gesamte Team

David Blumann Petra Jennen Axel Zens



Inhaltsverzeichnis

FAMILIE	8	Familie in Aktion	26
PEKiP®-Kurse	9	Waldspielgruppe am Sonntag – für Väter mit Kindern von 2 bis 5 Jahren	26
Babymassage	11	Powerpflanze Brennnessel	27
TOP fit nach der Geburt	12	Schmetterling flieg!	27
Mama-Baby-Yoga	12	Kleine Raupe Nimmersatt	28
Es war eine schwere Geburt.....	13	„Unterwegs mit der Kräuterhexe“	28
...für Mütter!	13	ONLINE-Kurs Yoga für die GANZE Familie – Yoga rund um den Stuhl NEU	28
...auch für den Vater!	14	Yoga IN DER NATUR	28
ELTERNSTART NRW	14	INTERKULTURELLER GARTEN am Berliner Platz	28
Eltern-Start-Kurs: Bewegung, Spiel und Spaß	14	Loss uns Latäneleeder singen	29
Bereit für den Brei?!.....	15	Loss uns Weihnachtslieder singen	29
ONLINE-Kurs: Bereit für den Brei?!	16	Loss uns Karnevalslieder singen	29
Spieltreffs für Kinder mit ihren Eltern 16		Loss uns Frühlingslieder singen	29
Spieltreff ab 6 Monaten	17	Bilderbuchkino mit Moki – der Traum vom Fliegen	29
Spieltreff ab 12 Monaten	20	Bilderbuchkino mit Moki mampft Mangos ...	29
Spieltreff ab 20 Monaten	21	Vorhang auf! Eltern-Kind-Theater!	30
Eltern-Kind-Turnen (verschiedene Alters- gruppen)	22	Vorhang auf! Eltern-Kind-Theater!	30
Eltern-Kind-Turnen	23	Kunstworkshop für Kinder und Eltern	32
Vater-Kind-Turnen	23	Upcycling-Workshop für Kinder und Eltern: Schmuck, Collagen und kleine Objekte	32
Musikalische Frühförderung.....	23	Nähmaschinenführerschein für Kinder	33
Musikalische Frühförderung	24	Laternenfest für Familien	33
Musikalische Frühförderung	25	In der Weihnachtsbäckerei	33
Loss uns Latäneleeder singen	25	Wochenende auf dem Bauernhof für Eltern und Alleinerziehende mit ihren Kindern	34
Loss uns Weihnachtslieder singen	25	Wochenendfahrt für Alleinerziehende	34
Loss uns Karnevalslieder singen	26	im Herbst	34
Loss uns Frühlingslieder singen	26	Wochenendfahrt für Alleinerziehende	35
		im Frühjahr	35
		Väter zelten mit Kindern – Familienwochenende	35

Erziehungsfragen	36	Die eigenen Widerstandskräfte stärken, kreativ, Spaßig, effektiv	46
Mindful Parenting:	36	Upcycling-Workshop für Kinder und Eltern: Schmuck, Collagen und kleine Objekte	46
Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern, NEU	36	Gesellschaft.....	49
Umgang mit Ängsten von Kindern unter Covid 19	36	Ehrenamt in der Familienbildung	49
Online-Seminar Cyber-Grooming: Kinder im Umgang mit social media und dem Internet schützen	36	Antisemitismus erkennen und begegnen	49
Resilienz – Umgang mit Gefühlen und Förderung des Selbstwertgefühls	37	Transidentität – was ist das überhaupt?	49
Laut und leise – warum introvertierte Kinder anders spielen und denken als extrovertierte	37	Rundgang Stolpersteine in Opladen	50
Das Kind hängt nur noch an der Konsole	38	Vortrag Stolpersteine Leverkusen	50
Warum Grenzen, Regeln und freie Entfaltung für Kinder wichtig sind	38	Achtung und Hilfe "Querdenker"!	50
Kinder beteiligen und in ihrer Selbstständigkeit fördern	38	Musik.....	50
Erste Hilfe bei Kindernotfällen	39	„Sing mit“	50
Elternkurs – Internet & Digitale Medien kennen und nutzen	39	Musikalische Frühförderung	50
Eltern und Kinder entdecken gemeinsam das Internet, Social Media und digitale Spiele	40	Musikalische Frühförderung	50
		Loss uns Latäneleeder singen	50
		Loss uns Weihnachtslieder singen	50
		Loss uns Karnevalslieder singen	50
		Loss uns Frühlingslieder	51
		Nähen macht glücklich	51
		Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	51
		Nähkurse in Rheindorf	51
		Upcycling- und Accessoire-Nähworkshops ...	52
		Kreativ-Café für Schmuckstücke und Kleidung – „aus kaputt mach ganz“	53
		Nähmaschinenführerschein für Kinder	54
		Nähmaschinen-Einführung I	54
		Nähmaschinen-Einführung II	55
		Nähmaschinen-Einführung II	55
		Thema „Jersey“	55
		Recycling – „aus alt mach neu – wir verarbeiten Jeans!“	56
		Natur	56
		Bienenhaltung	56
		Bienenhaltung im Jahresverlauf	57

KREATIV LEBEN UND LERNEN 42

Gestalten und modellieren mit Ton	43
Deko-Objekte aus Keramik gießen und gestalten	43
Kerzen gießen	43
Grundlagen Video-Filmschnitt	44
Badekugeln selber herstellen	44
Siebdruck	45
Sunprint – Das sonnige Fotoexperiment	45
Dem Winterblues vorbeugen mal anders!	46
Bilderbuchkino mit Moki	46
Vorhang auf! Eltern-Kind-Theater!	46
Kunstworkshop für Kinder und Eltern	46

Kräuterwanderungen57
 Yoga IN DER NATUR57

KOCHEN UND GENUSS 58

Inspiration und Ideen..... 59

Glutenfrei essen59
 Kochen im Päckchen59
 Essen bei Arthrose59
 Die bunte Welt der Salate60
 Notfallkochen61
 Tolle Knollen61
 Gemüsebratlinge/ Vrikadellen61
 Meal Prep61
 Die Welt der Möhren62
 Fingerfood und Partysnacks62
 Insekten – Proteinquelle der Zukunft63
 Kürbisküche63
 Risotto63
 Grillen mit dem Kugelgrill –
 Tipps und Tricks!63
 Neues aus dem Kugelgrill!64
 Du backst das schon!64
 Flammkuchen vom Blech –
 klassisch oder vegetarisch64
 Herbstliche Genüsse65
 Kochen und Backen für Halloween65
 Ofengerichte66
 Pilze entdecken – vegetarischer Kochkurs66
 Gefüllte Pasta66
 Backen – herzhaft & süß66
 Kräuterküche – Brennnessel
 Heilpflanze des Jahres 202266
 Kochen mit Grünkohl – das regionale
 Superfood67
 Geschenke aus der Küche –
 selbst gemacht!68
 Dinner for One:
 Das Menü des Silvester-Klassikers68

Soul-Food – achtsam essen68
 Low Carb – Kochen & Backen!68
 Alles in einen Topf – Eintöpfe69
 Wintergemüse69
 „Fleisch ist mein Gemüse“69
 Hausmannskost69
 Schokolade – absoluter Genuss69
 Saucen, Fonds und Beilagen70
 Filmreif kochen70
 Essen für die grauen Zellen70
 Fix & Lecker!70
 Frühjahrsküche71
 Healthy Food71
 Fleischlos glücklich – Vegetarische Küche71
 Osterbrunch71
 Aller guten Dinge sind 3 –
 weniger is(s)t mehr!72
 Leckerer aus dem Wok und der Pfanne72
 Kochen nach Jamie Oliver72
 Vegan Backen72
 Brot & Butter73
 Paleo Küche73
 Studentenfutter73
 Vegane Küche73
 Spargelküche74
 Kochen nach Tim Mälzer74
 Kräuterküche74
 Pasta74
 Sommermenü75
 Bowl Food – Essen aus der Schale!75
 Erdbeerküche75
 Fast Food – Schnell im Biss!75
 In der Weihnachtsbäckerei75

Kulinarisches aus aller Welt..... 76

Afrikanische Küche76
 Das Kochen der Kulturen – ein Streifzug
 durch die Esskulturen der Erde76
 Antipasti und Tapas – kleine mediterrane
 Köstlichkeiten76

Asiatische Küche77
 Italienisch kochen – einfach Bellissimo!77
 Spanische Küche77
 Veganes, indisches Curry78
 Wir kochen Indisch – „ohne Fleisch“78
 Lust auf Currys!78
 Sushi80
 Thailändisch kochen80
 Alpenküche – Köstlichkeiten aus den guten
 Stuben der Bergregion80
 Orientalische Küche –
 vegetarische Rezepte aus 1001 Nacht80
 Südtiroler Küche81
 Tofu81
 Japanische Küche mit Teezeremonie81
 Türkische Küche82
 Brasilianische Küche82
 Skandinavische Küche82
 Orientalische Mezze!82
 Grüße aus Fernost –
 eine kulinarische Reise quer durch Asien!83
 Französische Küche83
 Griechische Küche –
 bei Zeus das schmeckt!83
 Canapès, Bruschetta & Crostini!83
 Interkulturelle Küche –
 „Gemeinsam kochen für ein besseres Wir“ ...84
 Interkulturelles Kochen84

Kochtreffs..... 84

Kochtreff84
 Kochen für Paare85
 Dinner for one? –
 Zusammen is(s)t man weniger allein85
 „Ran an den Herd, Mann“86
 Gemeinsam kochen –
 individueller Kochkurs86

Online-Kochkurse..... 87

Gemüsebratlinge/ Vrikadellen87
 Essen wie auf den Kanaren87
 Flammkuchen vom Blech –
 klassisch oder vegetarisch87
 Streetfood zu Hause88
 Die Welt der Möhren88
 Wir kochen Indisch – „ohne Fleisch“88
 Pilze entdecken – vegetarischer Kochkurs90
 Die Kartoffel – gesunde, tolle Knolle90
 Risotto90
 Kochen mit Grünkohl90
 Veganes indisches Curry91
 Hausmannskost – deftig, lecker,
 mal OHNE Fleisch91
 Festliches indisches Essen91
 Fingerfood und Partysnacks91
 Vegetarische Küche92
 Gemüsebrühe selbst gemacht92
 Gesundes Fastfood92
 Kräuterküche93
 Beilagen für die Grillseason93

INTERKULTURELLE ARBEIT 94

LeO – Leben in Opladen..... 95

INTERKULTURELLER GARTEN
 am Berliner Platz96
 Sport für Frauen96
 Frauen-Empowerment96
 Let’s go digital97
 Männertreff97
 Fit for Politics97
 Sprachtreff für Neuzugewanderte97
 Fitness für Frauen mit und ohne Babys98
 Reise durch die Kulturen98
 Handarbeitstreff (mit Kinderbetreuung)98
 Offener Treff am Abend98
 LeO Ü50 100

Interkulturelles Kochen 100
 Interkulturelle Küche –
 „Gemeinsam kochen für ein besseres Wir“ 100
 Interkultureller Tanzabend
 für Menschen jeder Couleur 101

Beratung für Geflüchtete..... 101

Sprechstunden für Geflüchtete 102
 Fahrradwerkstatt 102
 Papiere und Dokumente sortieren 102
 Sprachförderung 102
 Alltagskonversation – Frauen 102
 Individuelle Sprachförderung 102

**GESUNDES UND
 VORSORGLICHES 104**

Bewegung, Tanz & Gymnastik 105

Pilates für Einsteiger*innen im
 Familienzentrum Hitdorf 105
 „In Ruhe und lebendig“ –
 Kurs für Qigong & Tai-Chi 105
 Nordic Walking für Senior*innen 106
 Fit und beweglich in den Tag! 107
 60+ – gesund und fit bis ins hohe Alter 107
 Gymnastik im Sitzen – auch für
 körperlich eingeschränkte Menschen 108
 Seniorinnen Vital! 108
 Kein Kreuz mit dem Kreuz –
 Wirbelsäulengymnastik 108
 Pilates am Abend –
 Für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen
 mit leichten Vorkenntnissen 109
 Kreis- und Linientänze –
 in der Gruppe tanzen 110
 AGILERO – Tanzen für alle 110

Yoga & Entspannung 111

Sommerferienkurs:
 YOGA üben im Sommer 111
 Yoga aktiv – in Rheindorf 111
 Yoga am Abend 112
 Yoga am Abend 113
 Yoga am Nachmittag 114
 Yoga am Abend 114
 Yoga aktiv 115
 Yin Yoga für Anfänger*innen 115
 Yoga für Anfänger*innen 116
 ONLINE-Kurs Yoga für die GANZE Familie –
 Yoga rund um den Stuhl 116
 Yoga IN DER NATUR 117
 Entspannung, Achtsamkeit
 und Wohlbefinden 118
 Willkommen Gelassenheit –
 Wege aus dem Stress 119
 Mindful Parenting – Achtsamkeit und
 Selbstfürsorge für Eltern, 119

Workshops & Blockkurse..... 120

Ich will auf eigenen Beinen stehen,
 aber wie läufst mit den Finanzen!? 120
 Achtsam abnehmen mit Unterstützung
 der Gruppe 120
 Erste Hilfe Grundkurs 121
 Erste Hilfe bei Kindernotfällen 121
 Erste Hilfe Auffrischkurs 122
 Einführungs-Workshop: Qigong /Tai-Chi ... 122
 Reiki-Wohlfühltag (offenes Treffen) 122
 Fasten im Herbst 123
 Fasten in der Fastenzeit – Frühjahrsputz
 für Körper, Geist und Seele 123
 Workshop: Die eigenen Widerstandskräfte
 stärken, kreativ, spaßig, effektiv 124
 Workshop: Dem Winterblues vorbeugen –
 mal anders 124
 Mit Musik durch Ihre Lebensgeschichte 125

Intervallfasten – mit Unterstützung und
 allen Sinnen 125
 Workshop: Die eigenen Grenzen setzen,
 konstruktiv Nein sagen, um froh, gesund
 und leistungsfähig zu bleiben 126
 Achtung & Hilfe „Querdenker!“ 126
 „In Ruhe und lebendig“
 Kurs für Qigong/Tai-Chi 126
 AGILERO – Tanzen für ALLE 126
 Sommerferienkurs:
 YOGA üben im Sommer 126
 Glutenfrei essen 126
 Essen bei Arthrose 126
 Essen für die grauen Zellen 127

Outdoor 127

Rundgang Stolpersteine in Opladen 127
 Kräuterwanderungen im Jahreskreis 127
 Kräuterwanderung im Sommer 127
 Kräuterwanderung im Herbst 128
 Kräuterwanderung im Winter 128
 Kräuterwanderung im Frühling 128
 Yoga IN DER NATUR mit Lea 130
 Nordic Walking für Senior*innen 130

Vorträge..... 131

Vortrag Stolpersteine Leverkusen 131
 Mach den Feng-Shui Grundriss-Check 131
 Für jeden 10. ist der Monat zu lang! 132
 Vortrag Fasten 132
 Rundgang Stolpersteine 132
 Mit Musik durch Ihre Lebensgeschichte 132

ÄLTER WERDEN 134

Denk mit-bleib fit! 135
 Berufsende in Sicht? Abschied vom
 Arbeitsleben 135
 Hingeschaut: Sterben, Tod und Trauer 136

Lies mit! Literaturzirkel für Senior*innen ... 137
 Smartphonekurs für „Beginners“ 137
 Vorsorge treffen –
 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung,
 Patientenverfügung 138
 Was ist ein gelingendes Leben 138
 Gelassen älter werden 139
 Älter werden: Wenn nicht jetzt,
 wann dann?! 139
 Wechseljahre – Zeit des Wandels und
 der Erneuerung 139
 Nordic Walking für Senior*innen 140
 60+ – Gesund und fit bis ins hohe Alter 140
 Gymnastik im Sitzen – auch für
 körperlich eingeschränkte Menschen 140
 Kreis- und Linientänze –
 in der Gruppe tanzen 140
 AGILERO – Tanzen für alle 140
 Yoga am Abend 140
 Yoga am Nachmittag 140
 ONLINE-Kurs Yoga für die GANZE Familie –
 Yoga rund um den Stuhl 140
 Mit Musik durch Ihre Lebensgeschichte 140

Anmeldung 141

Der Förderverein 143

Unser Team 144

Allgemeine Geschäftsbedingungen ... 144

Ehrenamt im Familienseminar

und bei LeO 146

Kunst, Feste und Märkte 147

TAUSCHRING Leverkusen..... 148

Anfahrt/Anreise 148

Dozentenverzeichnis..... 150



PEKiP®-Kurse

Das aufregende erste Jahr

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit.

Das Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden.

Du möchtest dein Kind bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und hast selbst einige Fragen? In der PEKiP-Gruppe hat dein Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt zu Gleichaltrigen. Und du kannst im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiter*in von- und miteinander lernen. Du bekommst Antworten, Anregungen und Unterstützung.

Zeit für mein Kind

Zeit ist wertvoll: In der Zeit im PEKiP liegt der Fokus ganz auf deinem Baby und dir. PEKiP begleitet dich und dein Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. PEKiP heißt: Die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen. Dem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglichen. Zeit haben zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiter*in.

Die PEKiP-Gruppe

In der PEKiP-Gruppe treffen sich Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche, auch ein späterer Einstieg ist möglich. Die Babys

sind im gleichen Alter. Zu einer Gruppe gehören 6-8 Erwachsene mit ihren Babys. Die PEKiP-Gruppe bleibt während des gesamten ersten Lebensjahres zusammen. Die Gruppentreffen finden einmal pro Woche in einem warmen Raum statt und dauern jeweils 90 Minuten.

Praktische Informationen

Die Bewegungsfreiheit für das Kind steht im Vordergrund. Die Kinder sind dabei nackt.

Bitte ein Badetuch oder Unterlagen, Nahrung oder Tee mitbringen, sowie bequeme, leichte Kleidung für die Eltern. Stillen/Füttern, Wickeln, An- und Ausziehen sind Bestandteil der Gruppenstunde. Es besteht kein Zeitdruck – das Kommen und Gehen darf unterschiedlich sein. Wir bitten um einen sinnvollen Umgang mit Krankheiten.

Im Anschluss an den PEKiP-Kurs könnt Ihr, je nach Alter des Kindes, einen Spieltreff besuchen.

Die Kursgebühr kann in 2 Abschnitten gezahlt werden:

1. Bei Anmeldung: € 130,-
2. Nach ca. 5-6 Monaten: € 130,-
Ratenzahlung ist nur im Lastschriftverfahren möglich

In der Gebühr für den Kurs ist ein kostenloser Kurs: Bereit für den Brei?! enthalten. Such Dir einen Termin im Programm aus

FAMILIE

und sag deiner Gruppenleiter*in wann du teilnehmen möchtest.

Aufgrund der langen Zeitspanne können einzelne Termine innerhalb des Kurses abweichen. Die genaue Terminplanung erhältst du von deiner Kursleiter*in zeitnah nach Beginn des Kurses.

PEKiP® geb. April 2022
Kursnummer U3EK101
Montag, 18.07.22 bis 15.05.23,
9:00 - 10:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 2
 Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. Mai 2022
Kursnummer U3EK102
Montag, 18.07.22 bis 15.05.23,
11:00 - 12:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 2
 Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. Juni 2022
Kursnummer U3EK103
Mittwoch, 07.09.22 bis 17.05.23,
9:00 - 10:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 2
 Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. Juli 2022
Kursnummer U3EK104
Mittwoch, 07.09.22 bis 17.05.23,
11:00 - 12:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 2
 Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. August 2022
Kursnummer U3EK105
Dienstag, 08.11.22 bis 11.07.23,
9:00 - 10:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 2
 Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. September 2022
Kursnummer U3EK106
Dienstag, 08.11.22 bis 11.07.23,
11:00 - 12:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 2
 Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. Oktober 2022
Kursnummer U3EK107
Donnerstag, 08.12.22 bis 24.08.23,
9:00 - 10:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 2
 Sofia Moritz

PEKiP® geb. November 2021
Kursnummer V1EK108
Donnerstag, 12.01.23 bis 02.11.23,
11:00 - 12:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 2
 Sofia Moritz

PEKiP® geb. Dezember 2022
Kursnummer V1EK109
Freitag, 17.02.23 bis 24.11.23,
9:00 - 10:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 2
 Sofia Moritz

PEKiP® geb. Januar 2022
Kursnummer V1EK110
Freitag, 24.02.23 bis 01.12.23,
10:45 - 12:15 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 2
 Sofia Moritz

PEKiP® geb. Februar 2022
Kursnummer V1EK111
Mittwoch, 19.04.23 bis 07.02.24,
9:00 - 10:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 1
 Sofia Moritz

PEKiP® geb. März 2022
Kursnummer V1EK112
Mittwoch, 17.05.23 bis 06.03.24,
11:00 - 12:30 Uhr, 30x
 60,0 UStd. 260,00 €
 Gruppenraum 1
 Sofia Moritz

Babymassage

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys ab der 3. Lebenswoche bis 5 Monate – sie sollten noch nicht mobil sein. Durch Babymassage werden nicht nur die Babys, sondern auch die Eltern berührt. Die Massage hilft dem Baby, Vertrauen zu seiner Umwelt aufzubauen und sich rundum gut angenommen zu fühlen. Auch Unwohlsein, Bauchschmerzen und häufiges Schreien können sich bei Babys, die massiert werden, bessern. Den Eltern wird durch Babymassage eine wunderschöne Möglichkeit geboten, ihr Kind noch besser kennen zu lernen, seine Bedürfnisse zu erspüren und auch ohne Worte mit ihm in Kontakt zu treten. Während der Kurstreffen ist darüber hinaus genügend Gelegenheit, sich über die neue Zeit als Familie auszutauschen und wichtige Fragen zur Entwicklung und Pflege des Babys zu besprechen.

Bitte denken Sie an Öl, Handtuch und leichte Kleidung.

Kursnummer U2EK131
Dienstag, 13.09.22 bis 25.10.22,
9:00 - 9:45 Uhr, 5x
 5,0 UStd. 45,00 €
 Gruppenraum 2
 Gerlinde Faßbender

Kursnummer U2EK131
Dienstag, 13.09.22 bis 25.10.22,
10:30 Uhr - 11:15 Uhr, 5x
 5,0 UStd. 45,00 €
 Gruppenraum 2
 Gerlinde Faßbender

Kursnummer V1EK137**Montag, 05.06.23 bis 03.07.23,****9:00 - 9:45 Uhr, 5x**

5,0 UStd. 45,00 €

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

Kursnummer V1EK138**Mittwoch, 07.06.23 bis 05.07.23,****9:00 - 9:45 Uhr, 5x**

5,0 UStd. 45,00 €

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

TOP fit nach der Geburt

Mama-Baby-Yoga

Frischgebackene Mama? Willkommen im Mama-Kind-Kosmos!

Yoga und Baby geht nicht denkst du? Wir verbinden typische Yoga Asanas mit Rückbildungsübungen und Baby Entertainment zu passender Musik. Hierbei setzen wir den Fokus besonders auf deinen Beckenboden, die Rektusdiastase und natürlich den jetzt durch Tragen und Stillen besonders belasteten Schulter-/Nackbereich. Du suchst An- und Entspannung gepaart mit Anregungen für Dich und Dein Baby? Komm vorbei. Starten könnt ihr ca. 8 Wochen nach der Geburt. Babys sollten bei Kursbeginn noch nicht mobil sein. Starten könnt ihr am besten nach eurem Rückbildungskurs.

Kursnummer U2EK600**Donnerstag, 01.09.22 bis 29.09.22,****9:00 - 9:45 Uhr, 5x**

5,0 UStd. 40,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

Kursnummer V1EK600**Donnerstag, 12.01.23 bis 02.03.23,****9:00 - 9:45 Uhr, 8x**

8,0 UStd. 64,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

Kursnummer V1EK601**Donnerstag, 20.04.23 bis 15.06.23,****9:00 - 9:45 Uhr, 7x**

7,0 UStd. 56,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

Kursnummer U2EK601**Donnerstag, 20.10.22 bis 08.12.22,****9:00 - 9:45 Uhr, 8x**

8,0 UStd. 64,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

Kursnummer U2EK602**Freitag, 02.09.22 bis 30.09.22,****13:30 - 14:15 Uhr, 3x**

5,0 UStd. 40,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

Kursnummer V1EK602**Donnerstag, 12.01.23 bis 03.03.23,****13:30 - 14:15 Uhr, 8x**

8,0 UStd. 64,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

Kursnummer V1EK603**Freitag, 21.04.23 bis 16.06.23,****13:30 - 14:15 Uhr, 9x**

9,0 UStd. 72,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

Kursnummer U2EK603**Freitag, 21.10.22 bis 09.12.22,****13:30 - 14:15 Uhr, 8x**

8,0 UStd. 64,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

Weitere Angebote zu TOP fit nach der Geburt finden Sie demnächst auf unserer Homepage www.familienseminar.info.

Es war eine schwere Geburt

Es war eine schwere Geburt ...für Mütter!

Nicht jede Geburt läuft wie erhofft. Manche Frauen denken Tage, Wochen oder auch Jahre später über dieses Ereignis nach...

... wenn aus der geplanten natürlichen Geburt ein Kaiserschnitt wurde
 ... wenn man sich die Folgen eines Kaiserschnittes so nicht gedacht hat
 ... wenn die Geburtserlebnisse grundsätzlich in problematischer Erinnerung sind
 ... oder einfach nur, weil die Geburt ein überwältigendes Ereignis war

Die Mehrheit der Mütter hat das Bedürfnis über diese besondere Situation zu reden, doch ist der Alltag mit einem Neugeborenen zu bewältigen und die Geburtserlebnisse werden verdrängt.

In einer kleinen Gruppe mit wenigen

Frauen möchten wir diese besondere Zeit zum Thema machen, darüber erzählen, die Schwierigkeiten benennen aber auch dieses Ereignis würdigen.

Selbstverständlich können Sie Ihr Baby mitbringen.

Kursnummer U2EK114**Donnerstag, 03.11.22 bis 17.11.22,****9:30 - 11:00 Uhr, 3x**6,0 UStd. kostenlos
AWO-Beratungstelle

Uta Binder

Kursnummer V1EK115**Donnerstag, 09.03.23 bis 23.03.23,****9:30 - 11:00 Uhr, 3x**6,0 UStd. kostenlos
AWO-Beratungstelle

Uta Binder

Es war eine schwere Geburt ...auch für den Vater!

Wenn eine Geburt anders verlief als erhofft, können auch beim Partner neue Gefühle und Fragen auftauchen:

...belastende Erinnerungen

...Schuldgefühle

...Unsicherheit, weil die Partnerin so anders ist als früher

...individuell Verschiedenes...

Bei diesem Treffen soll betroffenen Vätern die Gelegenheit gegeben werden sich darüber auszutauschen. Außerdem können sachliche Informationen dabei helfen, Geschehnisse besser zu verstehen und neu einzuordnen.

Kursnummer U2EK115

**Mittwoch, 02.11.22,
16:30 - 18:00 Uhr**

2,0 UStd. kostenlos
AWO-Beratungstelle
Uta Binder

Kursnummer V1EK116

**Mittwoch, 08.03.23,
16:30 - 18:00 Uhr**

2,0 UStd. kostenlos
AWO-Beratungstelle
Uta Binder

ELTERNSTART NRW

Kostenfreie Kursangebote für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Dank der Unterstützung des Landes NRW können alle Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr einmalig kostenlos an einem Kursangebot für Familien teilnehmen. Die Kurse umfassen fünf Treffen und werden von pädagogischen Fachkräften geleitet.

Eltern-Start-Kurs: Bewegung, Spiel und Spaß für Babys ab 6 Monaten mit ihren Eltern

Diese kostenfreie Eltern-Start-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren ab 6 Monaten.

Gemeinsam werden wir altersgemäße Spiel- und Sinnesanregungen ausprobieren. Babys hantieren mit großer Begeisterung mit den einfachsten

Gebrauchsgegenständen. Eltern erhalten nützliche Informationen zur Entwicklung, Gesundheit und Ernährung des Babys und bekommen Anregungen die Signale des Kindes wahrzunehmen, um feinfühlig und angebracht zu reagieren. Darüber hinaus können sie sich über die neue Familiensituation und andere wichtige Themen austauschen.



Kursnummer U2EK1331

**Mittwoch, 19.10.22 bis 16.11.22,
9:00 - 10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos
Gruppenraum 5
Sofia Moritz

Kursnummer V1EK133

**Mittwoch, 11.01.23 bis 08.02.23,
9:00 - 10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos
Gruppenraum 5
Sofia Moritz

Kursnummer V1EK141

**Montag, 05.06.23 bis 03.07.23,
11:00 - 12:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos
Gruppenraum 2
Gerlinde Faßbender

Kursnummer V1EK142

**Mittwoch, 07.06.23 bis 05.07.23,
11:00 - 12:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos
Gruppenraum 2
Gerlinde Faßbender

Bereit für den Brei?!

Hier bekommst du einen Überblick über die Ernährung im 1. Lebensjahr: wichtige Nährstoffe, die verschiedenen Breie, ersten Häppchen und vieles mehr. Wann ist mein Kind bereit für die Umstellung? Frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats ist es Zeit für die ersten Löffel Brei. Der richtige Zeitpunkt ist aber ganz individuell von Kind zu Kind verschieden. In diesem Kurs kannst du all deine Fragen klären und erhältst einen Einblick in die Allergieprävention. Die Kinder können selbstverständlich mitgebracht werden.

Kursnummer U2EK120

**Montag, 15.08.22,
10:30 - 12:00 Uhr**

2,0 UStd. 5,00 €
Gruppenraum 1
Mirjana Karan

Kursnummer U2EK121

**Montag, 12.12.22,
10:30 - 12:00 Uhr**

2,0 UStd. 5,00 €
Gruppenraum 1
Mirjana Karan

Kursnummer V1EK122

**Montag, 24.04.23,
10:30 - 12:00 Uhr**

2,0 UStd. 5,00 €
Gruppenraum 1
Mirjana Karan



ONLINE-Kurs: Bereit für den Brei?!

Hier bekommst du einen Überblick über die Ernährung im 1. Lebensjahr: wichtige Nährstoffe, die verschiedenen Breie, ersten Häppchen und vieles mehr. Wann ist mein Kind bereit für die Umstellung? Frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats ist es Zeit für die ersten Löffel Brei. Der richtige Zeitpunkt ist aber ganz individuell von Kind zu Kind verschieden. In diesem Kurs kannst du all deine Fragen klären und erhältst einen Einblick in die Allergieprävention. Die Kinder können selbstverständlich mitgebracht werden.

Information: Die Kursunterlagen und den Anmeldelink erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Kursnummer U2EK122**Montag, 24.10.22,****10:30 - 12:00 Uhr**

2,0 UStd. 5,00 €

Mirjana Karan

Kursnummer V1EK123**Montag, 13.02.23,****10:30 - 12:00 Uhr**

2,0 UStd. 5,00 €

Mirjana Karan

Kursnummer V1EK124**Montag, 12.06.23,****10:30 - 12:00 Uhr**

2,0 UStd. 5,00 €

Mirjana Karan

Spieltreffs für Kinder mit ihren Eltern

Suchst du mit deinem Kind neue Kontakte, neue Erfahrungen, vielleicht Unterstützung, gemeinsames Spielen, Lernen und Spaß? – in einer Gruppe mit Eltern und Kindern in ähnlicher Lebenssituation? Dies alles bieten unsere Spieltreffs.

Die Kinder können beim Spiel mit Gleichaltrigen wichtige soziale Erfahrungen sammeln und erproben. Mit den altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten werden Kinder vielfältig angeregt. Kreative Materialien laden Kinder dazu ein, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Die Bedürfnisse nach Bewegung, Erlebnisse für die Sinne, motorische Erfahrungen, Sprache ausprobieren, Spiel und Spaß werden in jeder Gruppenstunde berücksichtigt.

Die Eltern können sich miteinander austauschen, Erziehungsfragen ansprechen und Informationen und neue Anregungen mit nach Hause nehmen.

Der Preis ist abhängig von der Dauer des Kurses. Materialgeld wird je nach Bedarf von den Kursleiter*innen eingesammelt.

Spieltreff ab 6 Monaten

Kursnummer U2FA300**Mittwoch, 17.08.22 bis 14.12.22,****9:00 - 10:30 Uhr, 16x**

32,0 UStd. 110,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Kursnummer V1FA301**Mittwoch, 11.01.23 bis 29.03.23,****9:00 - 10:30 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 80,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Kursnummer V1FA302**Mittwoch, 19.04.23 bis 14.06.23,****9:00 - 10:30 Uhr, 9x**

18,0 UStd. 60,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Kursnummer U2FA303**Mittwoch, 17.08.22 bis 14.12.22,****15:00 - 16:30 Uhr, 16x**

32,0 UStd. 110,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Kursnummer V1FA304**Mittwoch, 11.01.23 bis 29.03.23,****15:00 - 16:30 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 80,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Kursnummer V1FA305**Mittwoch, 19.04.23 bis 14.06.23,****15:00 - 16:30 Uhr, 9x**

18,0 UStd. 60,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Kursnummer U2EK200**Donnerstag, 18.08.22 bis 15.12.22,****9:00 - 10:45 Uhr, 16x**

32,0 UStd. 110,00 €

Gruppenraum 5

Vanessa Stammen

Kursnummer U2EK2000**Donnerstag, 18.08.22 bis 15.12.22,****11:00 - 12:30 Uhr, 16x**

32,0 UStd. 110,00 €

Gruppenraum 5

Vanessa Stammen

Kursnummer V1EK201**Donnerstag, 12.01.23 bis 30.03.23,****9:00 - 10:30 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 75,00 €

Gruppenraum 5

Vanessa Stammen

Kursnummer V1EK2010**Donnerstag, 12.01.23 bis 30.03.23,****11:00 - 12:30 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 75,00 €

Gruppenraum 5

Vanessa Stammen

Kursnummer V1EK202**Donnerstag, 20.04.23 bis 22.06.23,****9:00 - 10:30 Uhr, 8x**

16,0 UStd. 55,00 €

Gruppenraum 5

Vanessa Stammen

Kursnummer V1EK2020**Donnerstag, 20.04.23 bis 15.06.23,****11:00 - 12:30 Uhr, 6x**

12,0 UStd. 40,00 €

Gruppenraum 5

Vanessa Stammen

Kursnummer U2EK215

Montag, 15.08.22 bis 12.12.2022,

9:15 - 10:45 Uhr, 16x

32,0 UStd. 110,00 €

Gruppenraum 5

Kursnummer U2EK203

Freitag, 19.08.22 bis 16.12.22,

9:00 - 10:30 Uhr, 16x

32,0 UStd. 110,00 €

Gruppenraum 5

Anja Zimmermann

Kursnummer V1EK204

Freitag, 13.01.23 bis 31.03.23,

9:00 - 10:30 Uhr, 12x

24,0 UStd. 80,00 €

Gruppenraum 5

Kursnummer V1EK205

Freitag, 21.04.23 bis 16.06.23,

9:00 - 10:30 Uhr, 9x

18,0 UStd. 60,00 €

Gruppenraum 5

Kursnummer U2EK206

Freitag, 19.08.22 bis 16.12.22,

11:00 - 12:30 Uhr, 16x

32,0 UStd. 110,00 €

Gruppenraum 5

Anja Zimmermann

Kursnummer V1EK207

Freitag, 13.01.23 bis 31.03.23,

11:00 - 12:30 Uhr, 12x

24,0 UStd. 80,00 €

Gruppenraum 5

Kursnummer V1EK208

Freitag, 21.04.23 bis 16.06.23,

11:00 - 12:30 Uhr, 9x

18,0 UStd. 60,00 €

Gruppenraum 5

Kursnummer U2EK212

Mittwoch, 17.08.22 bis 14.12.22,

15:00 - 16:30 Uhr, 16x

32,0 UStd. 110,00 €

Gruppenraum 5

Kursnummer V1EK213

Mittwoch, 11.01.23 bis 29.03.23,

15:00 - 16:30 Uhr, 12x

24,0 UStd. 80,00 €

Gruppenraum 5

Kursnummer V1EK214

Mittwoch, 19.04.23 bis 14.06.23,

15:00 - 16:30 Uhr, 9x

18,0 UStd. 60,00 €

Gruppenraum 5

Kursnummer V1EK216

Montag, 09.01.23 bis 27.03.23,

9:15 - 10:45 Uhr, 11x

22,0 UStd. 75,00 €

Gruppenraum 5

Kursnummer V1EK217

Montag, 17.04.23 bis 12.06.23,

9:15 - 10:45 Uhr, 7x

14,0 UStd. 45,00 €

Gruppenraum 5



SPONTAN UND ERLEBNISREICH: DIE EVL-CARD.

Profitieren Sie als **EVL-Kunde** von vielen attraktiven Preisvorteilen bei Freizeit-, Sport- und Kulturangeboten. Unsere Partner aus Leverkusen und der Region machen's möglich!



**FINDEN SIE ALLE PARTNER
DER EVL ONLINE!**
www.evl-gmbh.de/Sparvorteile



Spieltreff ab 12 Monaten

Dieser Spieltreff hat ähnliche Ziele und Ansprüche wie der Spieltreff ab 6 Monaten. Ab einem Jahr differenzieren sich die Sprache und die gesamte Motorik immer mehr aus. Die Kinder erkennen sich bald als eigene Person und die „Anderen“ werden wichtiger. Die Spielanregungen werden altersentsprechend angepasst, verändert und erweitert.

Nicht ausgeschriebene Elternabende finden nach Vereinbarung statt. Der Preis ist abhängig von der Dauer des Kurses. Materialgeld wird je nach Bedarf von den Kursleiter*innen eingesammelt.

Kursnummer U2EK230

**Dienstag, 16.08.22 bis 13.12.22,
15:00 - 16:30 Uhr, 15x**
30,0 UStd. 100,00 €
Spielraum

Kursnummer V1EK231

**Dienstag, 10.01.23 bis 28.03.23,
15:00 - 16:30 Uhr, 12x**
24,0 UStd. 80,00 €
Spielraum

Kursnummer V1EK232

**Dienstag, 18.04.23 bis 13.06.23,
15:00 - 16:30 Uhr, 8x**
16,0 UStd. 50,00 €
Spielraum

Kursnummer V1EK234

**Mittwoch, 11.01.23 bis 29.03.23,
9:00 - 10:30 Uhr, 12x**
24,0 UStd. 80,00 €
Gymnastikhalle

Kursnummer V1EK235

**Mittwoch, 19.04.23 bis 14.06.23,
9:00 - 10:30 Uhr, 9x**
18,0 UStd. 60,00 €
Gymnastikhalle

Kursnummer V1EK237

**Mittwoch, 11.01.23 bis 29.03.23,
10:45 - 12:15 Uhr, 12x**
24,0 UStd. 80,00 €
Gymnastikhalle

Kursnummer V1EK238

**Mittwoch, 19.04.23 bis 14.06.23,
10:45 - 12:15 Uhr, 9x**
18,0 UStd. kostenlos
Gymnastikhalle

Kursnummer U2EK239

**Donnerstag, 18.08.22 bis 15.12.22,
9:00 - 10:30 Uhr, 16x**
32,0 UStd. 110,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer V1EK240

**Donnerstag, 12.01.23 bis 30.03.23,
9:00 - 10:30 Uhr, 11x**
22,0 UStd. 75,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer V1EK241

**Donnerstag, 20.04.23 bis 15.06.23,
9:00 - 10:30 Uhr, 7x**
14,0 UStd. 50,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer U2EK242

**Donnerstag, 18.08.22 bis 15.12.22,
10:45 - 12:15 Uhr, 16x**
32,0 UStd. 110,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer V1EK243

**Donnerstag, 12.01.23 bis 30.03.23,
10:45 - 12:15 Uhr, 11x**
22,0 UStd. 75,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer V1EK244

**Donnerstag, 20.04.23 bis 15.06.23,
10:45 - 12:15 Uhr, 7x**
14,0 UStd. 50,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer U2EK245

**Freitag, 19.08.22 bis 16.12.22,
9:15 - 10:45 Uhr, 16x**
32,0 UStd. 110,00 €
Spielraum
Isabelle Zeihen

Kursnummer V1EK246

**Freitag, 13.01.23 bis 31.03.23,
9:15 - 10:45 Uhr, 12x**
24,0 UStd. 80,00 €
Spielraum
Isabelle Zeihen

Kursnummer V1EK247

**Freitag, 21.04.23 bis 16.06.23,
9:15 - 10:30 Uhr, 9x**
18,0 UStd. 60,00 €
Spielraum
Isabelle Zeihen

Kursnummer U2EK248

**Freitag, 19.08.22 bis 16.12.22,
10:45 - 12:15 Uhr, 16x**
32,0 UStd. 110,00 €
Spielraum
Vanessa Stammen

Kursnummer V1EK249

**Freitag, 13.01.23 bis 31.03.23,
10:45 - 12:15 Uhr, 12x**
24,0 UStd. kostenlos
Spielraum

Kursnummer V1EK250

**Freitag, 21.04.23 bis 16.06.23,
10:45 - 12:15 Uhr, 9x**
18,0 UStd. 60,00 €
Spielraum

Spieltreff ab 20 Monaten

Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie sich in einer Kleingruppe erleben. Für das Kind ist dies ein wichtiger Schritt zur Gemeinschafts- und Kontaktfähigkeit. Es kann erste soziale Erfahrungen sammeln, viel Neues ausprobieren, spielen, basteln, matschen, Spaß haben und in kleinen Schritten selbstständiger werden – als Vorbereitung auf den Kindergarten. Die Erwachsenen können neue Kontakte knüpfen, sich mit anderen Eltern austauschen und Erziehungsthemen ansprechen. Sie erhalten vielfältige Anregungen für Spiele, Lieder, Bücher und kreative Materialien. Genießen Sie die Zeit vor dem Kindergarten mit Ihrem Kind in einer Gruppe – und lassen Sie sich durch die Neugier der Kinder anregen und mitreißen.

Nach einer gewissen Eingewöhnungszeit ist es auch möglich die Kinder alleine im Spieltreff zu lassen und den ersten Trennungsversuch zu wagen. Alles kann – nichts muss!

Elternabende finden nach gemeinsamer Absprache statt.

Der Preis ist abhängig von der Dauer des Kurses. Materialgeld wird je nach Bedarf von den Kursleiter*innen eingesammelt.

Kursnummer U2EK255

Montag, 15.08.22 bis 12.12.22,

9:00 - 11:15 Uhr, 16x

48,0 UStd. 145,00

Spielraum

Vanessa Stammen

Kursnummer V1EK256

Montag, 09.01.23 bis 27.03.23,

9:00 - 11:15 Uhr, 11x

33,0 UStd. 105,00€

Spielraum

Vanessa Stammen

Kursnummer V1EK257

Montag, 17.04.23 bis 12.06.23,

9:00 - 11:15 Uhr, 7x

21,0 UStd. 70,00 €

Spielraum

Vanessa Stammen

Kursnummer U2EK258

Mittwoch, 17.08.22 bis 14.12.22,

9:00 - 11:15 Uhr, 16x

48,0 UStd. 145,00 €

Spielraum

Katrin Flasche

Kursnummer V1EK259

Mittwoch, 11.01.23 bis 29.03.23,

9:00 - 11:15 Uhr, 12x

36,0 UStd. 115,00 €

Spielraum

Katrin Flasche

Kursnummer V1EK260

Mittwoch, 19.04.23 bis 14.06.23,

9:00 - 11:15 Uhr, 9x

27,0 UStd. 85,00 €

Spielraum

Katrin Flasche

Eltern-Kind-Turnen (verschiedene Altersgruppen)

Du willst Spaß, Spiel und Bewegung mit deinem Kind gemeinsam erleben? Dann bist du beim Turnen mit deinem Kind genau richtig! Hier kannst du eine abwechslungs- und bewegungsreiche Zeit mit deinem Kind erleben. Beobachte die motorische Entwicklung deines Kindes, fördere die Fähigkeit zur Koordination und Konzentration und genießt die gemeinsamen Stunden beim Spiel.

Bringt bitte bequeme Kleidung mit!

Eltern-Kind-Turnen

Für Kinder im Alter von 1 bis 2 Jahren mit ihren Eltern

Kursnummer U2EK233

Mittwoch, 17.08.22 bis 14.12.22,

9:00 - 10:30 Uhr, 16x

32,0 UStd. 110,00 €

Gymnastikhalle

Anja Zimmermann

Kursnummer U2EK236

Mittwoch, 17.08.22 bis 14.12.22,

10:45 - 12:15 Uhr, 16x

32,0 UStd. 110,00 €

Gymnastikhalle

Anja Zimmermann

Vater-Kind-Turnen

für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren mit ihren Vätern

Auch andere männliche Begleitpersonen sind herzlich willkommen!

Kursnummer U2EK412

Samstag, 20.08.22 bis 17.09.22,

10:30 - 12:00 Uhr, 5x

10,0 UStd. 45,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

Kursnummer V1EK412

Samstag, 14.01.23 bis 11.02.23,

10:30 - 12:00 Uhr, 5x

10,0 UStd. 45,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

Kursnummer V1EK413

Samstag, 22.04.23 bis 20.05.23,

10:30 - 12:00 Uhr, 5x

10,0 UStd. 45,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

Kursnummer U2EK413

Samstag, 22.10.22 bis 19.11.22,

10:30 - 12:00 Uhr, 5x

10,0 UStd. 45,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

Musikalische Frühförderung

„Wo wär´n wir ohne Musik?“ (aus dem Notenbaum)?

Kinder lieben Musik und das von Anfang an. Eigentlich kommen Kinder schon als Musiker*innen zur Welt. Sie haben ein sicheres Rhythmusgefühl, denn den Herzschlag der Mutter haben sie über Monate hinweg verfolgt und miterlebt. Sie kennen die Stimmen (und die Lieblingslieder) ihrer Eltern, bevor sie ihre Gesichter gesehen haben. Die Freude und Neugierde, die Kinder an der Musik zeigen, wollen wir fördern und ausbauen. Es geht darum, dass die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung der Musik entwickeln. Langzeitstudien haben gezeigt, dass Musik die ganzheitliche Entwicklung

der Kinder stark fördert. Erlebt in unseren Kursen, gemeinsam mit euren Kindern, ein musikalisches Miteinander mit Liedern, Knireitern, Sprechversen und Rhythmusspielen. Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

Musikalische Frühförderung für Kinder von 1 bis 2,5 Jahren mit ihren Eltern

Kursnummer U2EK265

Samstag, 20.08.22 bis 17.09.22,

9:30 - 10:15 Uhr, 5x

5,0 UStd. 30,00 €

Spielraum

Maximilian Schiffer

Kursnummer U2EK266

Samstag, 22.10.22 bis 19.11.22,

9:30 - 10:15 Uhr, 5x

5,0 UStd. 30,00 €

Spielraum

Maximilian Schiffer

Kursnummer V1EK272

Samstag, 14.01.23 bis 11.02.23,

9:30 - 10:15 Uhr, 5x

5,0 UStd. 30,00 €

Spielraum

Maximilian Schiffer

Kursnummer V1EK274

Samstag, 22.04.23 bis 20.05.23,

9:30 - 10:15 Uhr, 5x

5,0 UStd. 30,00 €

Spielraum

Maximilian Schiffer

Musikalische Frühförderung für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren mit ihren Eltern

Kursnummer U2EK270

Samstag, 20.08.22 bis 17.09.22,

10:30 - 11:15 Uhr, 5x

5,0 UStd. 30,00 €

Spielraum

Maximilian Schiffer

Kursnummer U2EK271

Samstag, 22.10.22 bis 19.11.22,

10:30 - 11:15 Uhr, 5x

5,0 UStd. 30,00 €

Spielraum

Maximilian Schiffer

Kursnummer V1EK267

Samstag, 14.01.23 bis 11.02.23,

10:30 - 11:15 Uhr, 5x

5,0 UStd. 30,00 €

Spielraum

Maximilian Schiffer

Kursnummer V1EK269

Samstag, 22.04.23 bis 20.05.23,

10:30 - 11:15 Uhr, 5x

5,0 UStd. 30,00 €

Spielraum

Maximilian Schiffer

Laternenlieder zu trällern, um uns auf die großen Laternenzüge vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben. Umrahmt wird das Einsingen, durch den Kinderchor „die Maxis“! Treffpunkt ist die Terrasse des Familien-seminars.

Kursnummer U2EK700

Sonntag, 06.11.22,

15:15 - 16:00 Uhr

1,0 UStd. 2,50 €

Maximilian Schiffer

Loss uns Weihnachtslieder singen

Unter dem Motto „Loss uns Weihnachtslieder singen“ laden wir alle großen und kleinen Leute ein, mit uns neue und altbekannte Weihnachtslieder zu trällern, um uns auf das gemeinsame Singen unter dem Weihnachtsbaum vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben. Umrahmt wird das Einsingen durch den Kinderchor „die Maxis“! Treffpunkt ist die Terrasse des Familien-seminars.

Kursnummer U2EK701

Samstag, 26.11.22,

15:15 - 16:15 Uhr

1,3 UStd. 2,50 €

Maximilian Schiffer

Loss uns Latäneleeder singen

Unter dem Motto: Loss uns Latäneleeder singen, laden wir alle großen und kleinen Leute ein mit uns neue und altbekannte

Eberhard Süße GmbH & Co. KG
WASSER · WÄRME · SANITÄRE INSTALLATION



Meisterbetrieb

Alte Landstraße 209 · 51373 Leverkusen
Telefon 02 14 / 6 89 00 · Telefax 02 14 / 6 92 01
eberhard.suesse@t-online.de

Loss uns Karnevalslieder singen

Unter dem Motto „Loss uns Karnevalslieder singen“ laden wir alle großen und kleinen Leute ein mit uns neue und altbekannte Karnevalslieder zu trällern, um uns auf das gemeinsame Singen auf den Straßen, bei den Zügen und den Sitzungen vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben. Umrahmt wird das Einsingen, durch den Kinderchor „die Maxis“! Treffpunkt ist die Terrasse des Familien-seminars.

Kursnummer V1EK700

Samstag, 28.01.23,

15:15 - 16:00 Uhr

1,0 UStd. 2,50 €

Maximilian Schiffer

Loss uns Frühlingslieder singen

Unter dem Motto „Loss uns Frühlingslieder singen“ laden wir alle großen und kleinen Leute ein mit uns neue und altbekannte Frühlingslieder zu trällern und gemeinsam den Frühling zu begrüßen. Vielleicht entdecken wir schon irgendwo den Osterhasen? Umrahmt wird das Einsingen, durch den Kinderchor „die Maxis“! Treffpunkt ist die Terrasse des Familien-seminars.

Kursnummer V1EK701

Samstag, 25.03.23,

15:15 - 16:00 Uhr

1,0 UStd. 2,50 €

Maximilian Schiffer

Familie in Aktion

Hier finden Sie unterschiedlichste Angebote für Familien: Für drinnen und draußen, am Wochenende und unter der Woche, für große und kleine Kinder, kreativ, spannend und abwechslungsreich – sucht euch etwas aus und verbringt eine tolle Zeit gemeinsam mit euren Kindern!

Waldspielgruppe am Sonntag – für Väter mit Kindern von 2 bis 5 Jahren

Hier können Väter mit ihren Kindern gemeinsam auf Entdeckungs- und Abenteuerreise gehen. Der Wald bietet eine unerschöpfliche Fülle von Anregungen für Spiel- und

Fantasiemöglichkeiten. Da wird ein krummer Stock zur Schlange, ein umgestürzter Baum zum Dino, ein Rinnsal zum abenteuerlichen Fluss. Ein paar Zweige – zusammengestellt – werden zur Höhle, Tannenzapfen und andere Waldfrüchte zur schmackhaften Suppe ... und ... und ...Der Wald steckt voller Abenteuer und ist nie langweilig.

Wir treffen uns in einem schönen, hellen Waldstück mit einem Bach im Bürgerbusch in Quettingen.

Bitte etwas zum Picknick, regenfeste Kleidung und Schuhe (evtl. Ersatz) mitbringen!

Wegbeschreibung aus Richtung Opladen: Die Lützenkirchener Straße in Richtung Lützenkirchen fahren, rechts in die Pfarrer-Jekel-Straße einbiegen und geradeaus durchfahren; an der Kreuzung Quettinger Straße geradeaus in die Straße Holzer Weg/Holzer Wiesen bis zum Ende durchfahren. Auf dem Parkplatz ist der Treffpunkt.

Kursnummer U2EK409

Sonntag, 07.08.22 bis 21.08.22,

10:00 - 12:15 Uhr, 3x

9,0 UStd. 30,00 €

Parkplatz Bürgerbusch

Franziska Wittenberg

Kursnummer U2EK410

Sonntag, 06.11.22 bis 20.11.22,

10:00 - 12:15 Uhr, 3x

9,0 UStd. 30,00 €

Parkplatz Bürgerbusch

Franziska Wittenberg

Kursnummer V1EK411

Sonntag, 12.03.23 bis 02.04.23,

10:00 - 12:15 Uhr, 4x

12,0 UStd. 38,00 €

Parkplatz Bürgerbusch

Franziska Wittenberg

Powerpflanze Brennnessel In Kooperation mit dem BNE Regionalzentrum NaturGut Ophoven

Heute lernen wir diese Powerpflanze besser kennen und erfahren, dass sie außer piksen noch viel mehr draufhat. Wer traut sich, dabei zu sein? Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren.

Kursnummer U2EK411

Freitag, 12.08.22,

15:30 - 17:45 Uhr

3,0 UStd. 12,00 €

Spielraum

Judith Backhaus

Schmetterling flieg!

In Kooperation mit dem BNE Regionalzentrum NaturGut Ophoven

Kommt mit in die Natur!

Wir suchen und beobachten Raupen und Schmetterlinge und verbringen einen Nachmittag in ihrer Kinderstube – mit Geschichten, Landart und Spielen. Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren.

Kursnummer V1EK554

Freitag, 05.05.23,

15:30 - 17:45 Uhr

3,0 UStd. 12,00 €

Spielraum

Judith Backhaus

Kleine Raupe Nimmersatt In Kooperation mit dem BNE Regionalzentrum NaturGut Ophoven

Kommt mit in die Natur! Wer kennt sie nicht, die kleine Raupe Nimmersatt? Aber warum frisst sie so viel? Wir streifen durch die Wiese, suchen Raupen und Schmetterlinge und basteln zum Abschluss einen wunderschönen Schmetterling. Für Familien mit Kindern ab 2,5 Jahren.

Kursnummer V1EK600

Freitag, 02.06.23,

15:30 - 17:00 Uhr

2,0 UStd. 7,00 €

Spielraum

Judith Backhaus

„Unterwegs mit der Kräuterhexe“

Achtung, besonderer Kursort!

An diesem Nachmittag könnt ihr in die magische Welt der Kräuter und Pflanzen eintauchen und euch zu Kräuterhexen und Kräuterzauberern ausbilden lassen. Wusstet ihr, dass es viele Kräuter gibt die eine heilende Wirkung haben? – geht auf Entdeckungsreise in die Natur! Bevor ihr losspaziert, gibt es eine kleine flüssige Stärkung!

Eingeladen sind alle Kinder im Vorschulalter!

Treffpunkt ist in Rheindorf, gegenüber der Villa Knöterich, Unterstraße 2, 51371 Leverkusen.

Kursnummer V1EK553

Sonntag, 07.05.23,

15:00 - 17:15 Uhr

3,0 UStd. 13,00 €

Rheindorf gegenüber der Villa Knöterich
Martina Schultze



ONLINE-Kurs Yoga für die GANZE Familie – Yoga rund um den Stuhl NEU

(s. Seite 116)

Yoga IN DER NATUR

(s. Seite 117)

INTERKULTURELLER GARTEN am Berliner Platz Ein Garten für ALLE, die Lust auf Gemeinschaft, Pflanzen, Ernten & Essen haben.

Wir wollen gemeinsam mit euch auf dem Grundstück der AWO am Berliner Platz, Hochbeete bauen und bepflanzen. Zusätzlich ist die Bepflanzung in Kübeln, Bodenbeeten und Tomatenbeeten geplant.

WIR WOLLEN EINEN BUNTEN GARTEN SCHAFFEN UND FREUEN UNS AUF EURE IDEEN!!!

In unserem Interkulturellen Garten sollen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene treffen und bunte Beete & Pflanzen anbauen, denen man die Individualität aller Beteiligten ansieht. Je nach Jahres-

zeit wird gepflanzt, gesät und gejätet, aber auch gebastelt und gebaut. In den Sommer- und Herbstmonaten kann das geerntete Gemüse, Obst oder Kräuter in unserer Lehrküche frisch verarbeitet und gegessen werden. Neben dem regelmäßigen wöchentlichen Treffen (dem Garten-Treff) finden auch besondere Aktionen und Feiern statt. Aktuelle Termine gibt es auf www.familienseminar.info.

Der wöchentliche Garten-Treff findet immer montags, auch in den Ferien, von 16:00 bis 18:00 Uhr statt. An Feiertagen findet der Treff nicht statt.

Kursnummer U2AG101

Montag, 13.06.22 bis 07.11.22,

16:00 - 18:15 Uhr, 21x

kostenlos

Außengelände/Parkplatz

Anna Lena Hörsken

Loss uns Latäneleeder singen

(s. Seite 25)

Loss uns Weihnachtsleeder singen

(s. Seite 25)

Loss uns Karnevalsleeder singen

(s. Seite 26)

Loss uns Frühlingsleeder singen

(s. Seite 26)

Bilderbuchkino mit Moki – der Traum vom Fliegen Für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren mit ihren Eltern

Träumt mit Moki vom Fliegen und hebt gemeinsam ab in die Welt des Bilderbuchkinos. Nach der Vorführung laden wir euch ein, eure Fantasien zum Buch mit Stiften aufs Papier zu bringen, damit ihr eine schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen könnt.

Kursnummer U2EK750

Sonntag, 25.09.22,

15:00 - 16:30 Uhr

2,0 UStd. 6,50 €

Spielraum

Anatol Schulz

Kursnummer V1EK751

Sonntag, 23.04.23,

15:00 - 16:30 Uhr

2,0 UStd. 6,50 €

Spielraum

Anatol Schulz

Bilderbuchkino mit Moki mampft Mangos Für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren mit ihren Eltern

Moki hat Hunger und will ganz schnell ein paar Mangos mampfen, wird er unterwegs davon abgehalten? Das erfahrt ihr alles in unserem Bilderbuchkino. Nach der Vorführung laden wir euch ein eure Fantasien zum Buch mit Stiften aufs Papier zu bringen,

damit ihr eine schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen könnt.

Kursnummer V1EK750

Samstag, 25.02.23,

15:00 - 16:30 Uhr

2,0 UStd. 6,50 €

Spielraum

Anatol Schulz

Vorhang auf! Eltern-Kind-Theater!

Für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren mit ihren Eltern

In andere Rollen schlüpfen ist eine der frühesten Spiele die Kinder gemeinsam spielen mit Eltern oder Freund*innen. Dem geben wir mit unserem Theaterworkshop einen Raum. Der Fantasie freien Lauf lassen, die kindliche Spielfreude auch in Erwachsenen wieder anzünden und dann mal sehen, was am Ende passiert, auf den Brettern die, die Welt bedeuten.

Kursnummer U2EK800

Sonntag, 23.10.22,

10:00 - 12:15 Uhr

3,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Iris Sauer

Kursnummer U2EK802

Sonntag, 11.12.22,

10:00 - 12:15 Uhr

3,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Iris Sauer

Kursnummer V1EK802

Sonntag, 19.03.23,

10:00 - 12:15 Uhr

3,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Iris Sauer

Vorhang auf! Eltern-Kind-Theater!

Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren mit ihren Eltern

In andere Rollen schlüpfen ist eine der frühesten Spiele die Kinder gemeinsam spielen mit Eltern oder Freund*innen. Dem geben wir mit unserem Theaterworkshop einen Raum. Der Fantasie freien Lauf lassen, die kindliche Spielfreude auch in Erwachsenen wieder anzünden und dann mal sehen, was am Ende passiert, auf den Brettern die, die Welt bedeuten.

Kursnummer U2EK801

Sonntag, 23.10.22,

14:00 - 16:15 Uhr

3,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Iris Sauer

Kursnummer U2EK804

Sonntag, 11.12.22,

14:00 - 16:15 Uhr

3,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Iris Sauer

OSTERMANN

CENTRUM LEVERKUSEN

Über
120.000
Artikel
auf ostermann.de
im Online-Shop



5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM!



OSTERMANN.de

LEVERKUSEN

A3, Abf. LEV-Zentrum · Manforter Str. 10
51373 Leverkusen · Telefon 0214.83210

Das Zuhause des Wohnens

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG • Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 20.00 Uhr

Kursnummer V1EK804**Sonntag, 19.03.23,****14:00 - 16:15 Uhr**

3,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Iris Sauer

Kunstworkshop für Kinder und Eltern**Für Kinder im Alter ab 6 Jahren mit ihren Eltern**

In besonderer Umgebung, der Fantasie freien Lauf lassen: Erlebt Kreativität mit Farbe, Kreide oder Buntstift, mit Pinsel und Finger. Werdet aktiv mit allen Sinnen und bringt ganz frei aufs Blatt, was in euch ist!

Dazu laden wir herzlich ein, in der Art Factory in Köln-Dünnwald!

Kursnummer U2EK900**Freitag, 19.08.22 bis 23.09.22,****16:00 - 17:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Art Factory, Dünnwalder Mauspfad 341,

51069 Köln-Dünnwald

Andréa Bryan Heinemann

Kursnummer V1EK900**Freitag, 03.03.23 bis 31.03.23,****16:00 - 17:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Art Factory, Dünnwalder Mauspfad 341,

51069 Köln-Dünnwald

Andréa Bryan Heinemann

Kursnummer V1EK901**Freitag, 21.04.23 bis 19.05.23,****16:00 - 17:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Art Factory, Dünnwalder Mauspfad 341,

51069 Köln-Dünnwald

Andréa Bryan Heinemann

Kursnummer U2EK901**Freitag, 30.09.22 bis 28.10.22,****16:00 - 17:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Art Factory, Dünnwalder Mauspfad 341,

51069 Köln-Dünnwald

Andréa Bryan Heinemann

Upcycling-Workshop für Kinder und Eltern: Schmuck, Collagen und kleine Objekte**Für Kinder ab 6 Jahren mit ihren Eltern**

Gestalten Sie mit Ihren Kindern gemeinsam kleine Objekte, Collagen und Schmuck.

Aus scheinbar wertlosen Materialien werden durch interessante Kombinationen nachhaltige Unikate hergestellt. Eine tolle Möglichkeit Nachhaltigkeit mit Hilfe von Kunst zu realisieren.

Kursnummer U2EK950**Donnerstag, 18.08.22 bis 08.09.22,****16:30 - 18:00 Uhr, 5x**

8,0 UStd. 80,00 €

Spielraum

Martina Kutscher

Kursnummer U2EK951**Donnerstag, 20.10.22 bis 10.11.22,****16:30 - 18:00 Uhr, 4x**

8,0 UStd. 80,00 €

Spielraum

Martina Kutscher

Kursnummer U2EK952**Donnerstag, 17.11.22 bis 08.12.22,****16:30 - 18:00 Uhr, 4x**

8,0 UStd. 80,00 €

Spielraum

Martina Kutscher

Kursnummer U2EK953**Donnerstag, 19.01.23 bis 23.02.23,****16:30 - 18:00 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Spielraum

Martina Kutscher

Kursnummer U2EK954**Donnerstag, 02.03.23 bis 30.03.23,****16:30 - 18:00 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Spielraum

Martina Kutscher

Kursnummer U2EK955**Donnerstag, 20.04.23 bis 25.05.23,****16:30 - 18:00 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Spielraum

Martina Kutscher

Weitere kreative Angebote für Kinder ab 10 Jahren mit ihren Eltern finden Sie ab Seite 43.

Nähmaschinenführerschein für Kinder

(s. Seite 54)

Laternenfest für Familien

Mit der Laterne einen kleinen Umzug machen, am Martinsfeuer Lieder singen, von St. Martin einen Weckmann bekommen – dies alles macht auch den kleinen und kleinsten Gästen des Familienseminars immer wieder Spaß!

Wir feiern daher auch in diesem Jahr wieder ein Laternenfest.

Wichtig: Der Beitrag von 3,50 € pro Kind wird ausschließlich für die Kosten von Weckmann, Musik und St. Martin verwendet!

Kursnummer U2EK2750**Mittwoch, 09.11.22,****17:30 - 19:00 Uhr**

Außengelände/Parkplatz

In der Weihnachtsbäckerei Für Kinder von 4 bis 10 Jahre mit ihren Eltern

Plätzchen backen für Groß und Klein. In der Adventszeit können hier Kinder ab vier Jahren gemeinsam mit ihren Eltern und/oder Großeltern backen und naschen, was das Zeug hält. Ältere Geschwister bis einschließlich 10 Jahre sind natürlich auch herzlich willkommen. Keksdose nicht vergessen, damit zu Hause alle probieren können!

Die Gebühr von € 14,50 zahlt ein Erwachsener mit einem Kind, für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr von € 5,00 an.

Die Lebensmittelumlage wird am Kurstag bei der Dozentin gezahlt.

Kursnummer U2EK601

Samstag, 03.12.22,

10:45 - 12:15 Uhr

2,0 UStd. 14,50 €

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

Wochenende auf dem Bauernhof für Eltern und Alleinerziehende mit ihren Kindern

Pferde, Ponys, Esel, ein Schaf, Hängebauschweine, Kaninchen, Meerschweinchen, Hühner ... Im Stall, auf der Weide, im Hof, in der Scheune spielen... Reiten, am Lagerfeuer sitzen, durch den nahen Wald streifen, auf der nahen Niers paddeln...

Lasst euch überraschen! Gemeinsam mit anderen Erwachsenen und Kindern wollen wir Ruhe, Entspannung und Abenteuer auf einem Reiterhof erleben, der in schöner, ruhiger Lage, inmitten von Wiesen und Feldern, direkt am Reichswald liegt.

Freitag, 26.05.2023 bis Montag, 29.05.2023

Fr., 15:00 Uhr bis So., 16:00 Uhr
25 UStd.

€ 122,- für Erwachsene

€ 92,- für Kinder ab 6 Jahren

€ 73,- für Kinder von 3 bis 5 Jahren

€ 38,- für Kinder im Alter von 2 Jahren

Kinder bis zu einem Jahr sind kostenfrei.

Im Preis enthalten:

Vollpension (4 Mahlzeiten täglich),

je Kind 2x 0,5 Std. Reiten, Reichswaldhof-

rallye, Lagerfeuer, Grillen, Streichelzoo,

Spielscheune, Bolzplatz, Waldführung,

Reit- und Waldspiele, Nachtwanderung.

Schwimmen im Freizeitbad GochNess

kostet extra, Reiten kostet für Erwachsene

€ 8,-/0,5 Std., Paddeln kostet ca. € 5,50 je

Person für 2-3 Stunden.

Anreise in Selbstorganisation

Ort: Reiterhof Reichswaldhof, Goch/

Nierswalde

Kursnummer V1EK552

Freitag, 26.05.23 bis 29.05.23,

122,00 €

Reichswaldhof Goch

Sandra Manka

Kursnummer U2EK552

Freitag, 28.10.22 bis 11.11.22,

122,00 €

Reichswaldhof Goch

Sandra Manka

Wochenendfahrt für Alleinerziehende im Herbst

Ein ganzes Wochenende lang Natur und Gemeinschaft erleben, entspannen, spielen, wandern, basteln, und musizieren. Ziel ist die mittelalterliche Burg Blankenheim.

Den Alltag hinter uns lassen und eine schöne

Zeit mit unseren Kindern und anderen Erwachsenen verbringen. Für Verpflegung ist gesorgt, so dass wir uns ganz auf den Spaß und uns konzentrieren können!

Freitag, 20.10.2022 bis Sonntag, 23.10.2022

€ 91,00 für Erwachsene

€ 61,00 für Kinder ab 6 Jahren

€ 57,00 für Kinder von 3-5 Jahren

Kinder bis zu 2 Jahren sind kostenfrei.

(inkl. Unterkunft, Verpflegung, Anreise in Selbstorganisation)

Ort: Burg Blankenheim / Eifel

Kursnummer U2EK555

Jugendherberge Burg Blankenheim / Eifel

Dennis Rümping

Wochenendfahrt für Alleinerziehende im Frühjahr

Ein ganzes Wochenende lang Natur und Gemeinschaft erleben, entspannen, spielen, wandern, basteln, und musizieren. Ziel ist die mittelalterliche Burg Blankenheim. Den Alltag hinter uns lassen und eine schöne Zeit mit unseren Kindern und anderen Erwachsenen verbringen. Für Verpflegung ist gesorgt, so dass wir uns ganz auf den Spaß und uns konzentrieren können!

Freitag, 31.03.2023 bis Sonntag, 02.04.2023

€ 91,00 für Erwachsene

€ 61,00 für Kinder ab 6 Jahren

€ 57,00 für Kinder von 3-5 Jahren

Kinder bis zu 2 Jahren sind kostenfrei.

(inkl. Unterkunft, Verpflegung)

Anreise in Selbstorganisation

Ort: Burg Blankenheim / Eifel

Kursnummer V1EK555

Jugendherberge Burg Blankenheim/Eifel

Dennis Rümping

Väter zelten mit Kindern – Familienwochenende

Zeltwochenende von Freitag, 05.05.2023 (18.00 Uhr) bis Sonntag, 07.05.2023 (16.00 Uhr)

Alle Väter und ihre Kinder, die ein Zelt und eine Campingausrüstung mitbringen können, sind zu diesem Wochenende im Zeltlager herzlich eingeladen.

In Windhagen-Hüingsberg (Abfahrt Honnef-Linz) steht uns ganz allein ein sehr schöner Zeltplatz mit Toiletten, Feuerstelle und Grillhütte zur Verfügung. Gemeinsam mit anderen Vätern und ihren Kindern werden wir in der Natur sein, spielen, Spaß haben und Abenteuerliches erleben. Wir genießen die Zeit mit unseren Kindern und haben die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Vätern. Kosten: 26,- € pro Person

Kursnummer V1EK405

Freitag, 05.05.23 bis 07.05.23,

26,00 €

Zeltplatz bei Windhagen-Hüingsberg

Thomas Klein / Rainer Bierwirth

Erziehungsfragen

Mindful Parenting: Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern, NEU ein MBSR-Kurs, speziell für Eltern entwickelt

(s. Seite 119)

Umgang mit Ängsten von Kindern unter Covid 19

Viele Kinder zeigen mehr oder weniger deutlich ihre Ängste in der schon zwei Jahre anhaltenden Pandemie. Dabei befürchten sie nicht nur, selbst zu erkranken. Die Ängste, dass sich Eltern, Geschwister oder Großeltern infizieren könnten, kann Kinder sehr belasten. Wir möchten Ihnen als Eltern/Großeltern einen Raum geben, die Ängste der Kinder zu teilen. Darüber hinaus erarbeiten wir gemeinsam Unterstützungsmöglichkeiten im Umgang mit den Ängsten der Kinder

Kursnummer U2WB101

Freitag, 21.10.22,

8:30 - 11:30 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Ellen Anders



Online-Seminar Cyber-Grooming: Kinder im Umgang mit social media und dem Internet schützen

Soziale Netzwerke, Chats und Online-Spiele – im Internet gehört der Kontakt zu Unbekannten für Kinder häufig zum Alltag – nicht ohne Risiko. Wer sich tatsächlich hinter einem fremden Online-Profil verbirgt, ist nie sicher zu erkennen. Das macht es den meist männlichen Tätern einfach, sich unerkannt an Kinder heranzumachen. Pädophile Übergriffe im Internet, auch bekannt als Cybergrooming, beginnen meist mit harmlosen Fragen. Die wahren Absichten erkennen Kinder und Jugendliche dann häufig viel zu spät.

In diesem Seminar lernen Sie die Vorgehensweise solcher Täter*innen kennen. Darüber hinaus erhalten Sie aufklärendes und unterstützendes Material.

Kursnummer V1WB101

Dienstag, 07.02.23,

18:00 - 21:00 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Ellen Anders

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, unsere Kinder dabei zu unterstützen, diese Gefühle zuzulassen, andererseits sie dabei zu begleiten, in unserer Gesellschaft bzw. ihren Gruppen zurechtzukommen.

Das Selbstwertgefühl eines Kindes steht in einem starken Wechselspiel zwischen Erleben sowie Kontrollvermögen der eignen Emotionen und der Reaktion der Umwelt darauf. Für ein Kind ist dies ein schwieriges und sehr sensibles „Terrain“, auf dem es sich bewegen lernen muss.

Wir wollen uns im Seminar praxisnah und konkret mit den Faktoren beschäftigen, die ein gutes und stabiles Selbstwertgefühl und den positiven Umgang mit den Gefühlen Ihrer Kinder begünstigen.

Kursnummer V1WB102

Montag, 27.03.23,

18:00 - 21:00 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Ellen Anders

Laut und leise – warum introvertierte Kinder anders spielen und denken als extrovertierte

Introvertierte Kinder werden oft als viel zu ruhig, manchmal als schüchtern oder verstockt wahrgenommen. Oft wird ihnen nicht viel zugetraut oder sie haben selbst das Gefühl, sich nicht richtig im Kontakt mit anderen Kindern, insbesondere in Gruppen, platzieren zu können.

Im Gegensatz dazu werden extrovertierten Kindern etliche Möglichkeiten und Erfolg viel eher zugeschrieben, weil sie sich gut einbringen und präsentieren können. Welche Stärken besitzen beide Persönlichkeitstypen bei der Verwirklichung ihrer Entwicklung?

Für Eltern ist das Wissen um diese Unterschiede wichtig, um ihre Kinder dabei unterstützend zu begleiten. In diesem Seminar werden wir uns mit den Ursachen, Merkmalen und Chancen von leisen und lauten Kindern beschäftigen.

Kursnummer U2WB102

Montag, 14.11.22,

8:30 - 11:30 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Ellen Anders

Das Kind hängt nur noch an der Konsole

Die Nutzung von Medien ist ein Bestandteil unseres Lebens. Auch kleinere Kinder erleben nicht nur Erwachsene bei der Benutzung, sondern haben auch selbst schon Zugang zu Kinder-Tablets oder ähnlichem. Für viele Kinder üben die Geräte und Spiele eine magische Anziehungskraft aus, das Aushandeln begrenzter Spiel-Zeit ist oft schwierig. Gleichzeitig müssen wir Kinder auf diese sich verändernde digitale Welt vorbereiten. In diesem Workshop erfahren Sie etwas über altersgerechte Zeiten und Angebote für verschiedene Altersstufen aber auch über den sinnvollen pädagogischen Umgang mit diesem Thema.

Kursnummer U2WB103

Montag, 28.11.22,

18:00 - 21:00 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Ellen Anders

Warum Grenzen, Regeln und freie Entfaltung für Kinder wichtig sind

Freie Entfaltung fördert u. a. die Kreativität und das Selbstbewusstsein in der Entwicklung unserer Kinder. Grenzen, Strukturen und Regeln sind wichtig, damit Kinder sich orientieren und ihren Platz in einer Gruppe oder auch in der Gesellschaft finden können.

Es ist im alltäglichen Trubel oft nicht leicht, immer konsequent zu bleiben. Auf der anderen Seite müssen Grenzen und Regeln immer wieder überdacht und dem Alter entsprechend angepasst werden. Und wann kann sich mein Kind frei entfalten?

In diesem Seminar besprechen wir die Bedeutung/Möglichkeiten von Grenzen und freier Entfaltung für die kindliche Entwicklung. Darüber hinaus tauschen wir uns intensiv zum Thema aus.

Kursnummer V1WB103

Dienstag, 23.05.23,

8:30 - 11:30 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Ellen Anders

Kinder beteiligen und in ihrer Selbstständigkeit fördern

Kinder haben von Natur aus das Bestreben nach Unabhängigkeit und wollen viele Dinge gerne selbst machen. Das ist ausgesprochen wichtig für das Erlernen von Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit. Kinder hier gewähren zu lassen, kostet manchmal mehr Zeit und konfrontiert uns auch mit eigenen Befürchtungen.

In diesem Seminar wollen wir uns darüber austauschen, welche dem Kindesalter angemessenen Möglichkeiten des Ausprobierens und der Beteiligung von Kindern es gibt. Wir besprechen auch, welche

Bedeutung die Selbstwirksamkeit in der Entwicklung unserer Kinder hat.

Kursnummer V1WB104

Mittwoch, 01.03.23,

8:30 - 11:30 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Ellen Anders

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter stellen sowohl für Eltern, Erzieher oder hinzukommende Angehörige eine besondere Belastung und Herausforderung dar. Einerseits berührt uns das kindliche Leiden in besonderem Maße und die Motivation zu helfen ist groß. Andererseits entstehen – aufgrund der Besonderheiten des kindlichen Körpers – schnell Unsicherheit und Angst, etwas falsch zu machen.

Dieses Tagesseminar vermittelt auf sehr anschauliche und unterhaltsame Weise die Erste-Hilfe-Maßnahmen in Kindernotfällen. In kleinen Gruppen wird aktiv gelernt – bequeme Kleidung ist sinnvoll. Praktische Erfahrungen und Übungen zur Unfallprävention, akute Kinderkrankheiten und ihre Versorgung (Pseudo-Krupp, Epilepsie, Vergiftungen im Haushalt und Garten), Herz-/Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen, stabile Seitenlage bei Kleinkindern und vieles mehr sind die Themen des Tages. Dieses Seminar in Kooperation mit dem Arbeitersamariterbund ist für Eltern

und Angehörige, Erzieher, Tagesmütter, Babysitter und Pädagogen gleichermaßen geeignet und von der Berufsgenossenschaft anerkannt. Bei Bedarf sind zusätzliche Kurse vorgesehen; bitte lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Kursnummer V1WB213

Samstag, 11.02.23,

9:00 - 17:00 Uhr

9,0 UStd. 42,50 €

Alte Töpferei

Bernhard Boeck

Kursnummer U2WB213

Donnerstag, 08.09.22,

9:00 - 17:00 Uhr

9,0 UStd. 42,50 €

Alte Töpferei

Bernhard Boeck

Elternkurs – Internet & Digitale Medien kennen und nutzen

Einführungskurs für Eltern um

- den richtigen Umgang mit Internet und digitalen Medien zu lernen
- den eigenen Umgang reflektieren
- zu entdecken, welche Chancen und Möglichkeiten digitale Medien bieten
- die Gefahren des Internet zu erkennen

Weitere Inhalte:

- Welche Apps und Medien helfen Kindern zur Entwicklung?

- Wie können Eltern Mediennutzung steuern?
- Was ist „Spiel“ und „Spielerisches Lernen“ und was brauchen Ihre Kinder?
- Möglichkeiten der digitalen „Kindersicherung“ (Bildschirmzeit)

Diese Kurse werden zum einen den Charakter eines Vortrages haben und an einem Whiteboard präsentiert werden. Gleichzeitig wird es aber auch einen großen praktischen Anteil geben, indem die Teilnehmer*innen an Computern sich Medien anschauen und ausprobieren können. Zudem werden erste Schritte gezeigt welche Möglichkeiten es von digitaler „Kindersicherung“ (Bildschirmzeit) gibt.

Kursnummer U2WB402

Montag, 21.11.22 bis 22.11.22,

18:00 - 19:30 Uhr, 2x

4,0 UStd. 21,00 €

Gruppenraum 3 im Berliner Platz 3

Joachim Weber

Kursnummer V1WB402

Montag, 30.01.23 bis 31.01.23,

18:00 - 19:30 Uhr, 2x

4,0 UStd. 21,00 €

Gruppenraum 3 im Berliner Platz 3

Joachim Weber

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam das Internet, Social Media und digitale Spiele

Der Kurs richtet sich an Eltern und Kinder im Alter zwischen 10 und 16 Jahren.

Worum geht es in diesem Kurs? Eltern lernen digitale Medien aus der Sicht Ihres Kindes kennen. Zum einen soll gemeinsam an Computern, Smartphones, Tablets das Ausprobieren von Apps, Spielen, und Social Media Plattformen im Fokus stehen. Was macht mein Kind überhaupt da? Aufbauend darauf wird zusammen ausgelotet welche Wünsche die beiden Generationen, Eltern & Kind, diesbezüglich haben.

Kursnummer V1WB403

Montag, 27.02.23 bis 28.02.23,

16:00 - 17:30 Uhr, 2x

4,0 UStd. 21,00 €

Café

Joachim Weber

DIE AWO TASCHENGELDBÖRSE



**Einkaufen | Schnee räumen | PC-Hilfe | Gassi gehen
Aufräumen | Gartenpflege | Straße fegen | Bügeln
Spazieren gehen u.v.m.**

Taschengeldbörsen dienen als Kontaktstelle zwischen älteren und/oder mobilitäts- eingeschränkten Menschen und Jugendlichen, die für die nachfragenden Haushalte einfache und gelegentliche Unterstützungsleistungen gegen ein Taschengeld erbringen.

Wir stellen unbürokratisch und kostenfrei Kontakt zwischen Jugendlichen (14 – 20 Jahre) und Privatpersonen mit Unterstützungsbedarf (insbesondere ältere oder mobilitätseingeschränkte Menschen) für einfache, unregelmäßige und ungefährliche Hilfstätigkeiten her.

Ihre Ansprechpartnerin:

Verena Mrziglod, Tel.: 0214 – 82 02 597

E-Mail: mrziglod@awo-lev.de

Viele weitere Informationen auch unter:

www.taschengeldboerse-lev.de

KREATIV LEBEN UND LERNEN

© Gregor Nick

Gestalten und modellieren mit Ton

Für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Wir modellieren u. a. Kerzenhalter, Schmuschalen, Blumengefäße, Wand-schmuck und andere Deko-Objekte aus lufttrocknendem Ton. Die fertiggestellten Objekte können dann 1 Woche später nach Lust und Laune gestaltet werden. Dafür stehen uns unterschiedliche Möglichkeiten, wie bemalen, lackieren oder mit Motiven verzieren (Abziehbilder), zur Verfügung. Auch eine Blumenampel mit Tongefäß und Makramee-Gebinde könnte Ergebnis dieses Kurses sein. Ein kreativer Austausch und ein geselliges Miteinander stehen im Fokus.

Der zweite Termin endet bereits um 12:15 Uhr.

Kursnummer U2MK202

Samstag, 27.08.22 bis 03.09.22,

10:00 - 13:00 Uhr, 2x

7,0 UStd. 40,00 €

Kunstraum

Janie Steinhäuser

Kursnummer U2MK203

Samstag, 05.11.22 bis 12.11.22,

10:00 - 13:00 Uhr, 2x

7,0 UStd. 40,00 €

Kunstraum

Janie Steinhäuser

Kursnummer V1MK201

Samstag, 22.04.23 bis 29.04.23,

10:00 - 13:00 Uhr, 2x

7,0 UStd. 40,00 €

Kunstraum

Janie Steinhäuser

Deko-Objekte aus Keramik gießen und gestalten

Wir gießen Untersetzer, Kerzenhalter, Schmuschalen und andere Deko-Objekte aus keramischer Gießmasse und bemalen diese direkt im Anschluss. Als Gießformen nutzen wir u. a. wiederverwendete Plastikverpackungen und ausgemusterte Backförmchen. Lasst uns gemeinsam kreativ sein und mit unterschiedlichen Formen, Farben und Objekten experimentieren.

Auf Wunsch können eigene Förmchen aus Einweg-Plastikverpackungen oder Silikon mitgebracht werden. Bitte unempfindliche Kleidung tragen oder eine Schürze mitbringen.

Kursnummer U2MK201

Samstag, 24.09.22,

10:00 - 12:30 Uhr

3,0 UStd. 20,00 €

Kunstraum

Janie Steinhäuser

Kerzen gießen

Für Kinder und Erwachsene ab 12 Jahre

Die kuschelige Jahreszeit beginnt. - Wie passend wäre jetzt das Licht einer wohlriechenden Kerze. Zusammen kreieren wir deine persönliche Lieblingskerze. Individualisiert mit deinem Lieblingsduft und auf Wunsch mit tollen Kräutern und Blüten, gießen wir Kerzen aus Rapswachs (hergestellt in unserer Region). Für dich oder auch als Geschenk eine wundervolle Sache!

Auf Wunsch können eigene getrocknete Blüten, Kräuter und ätherische Öle mitgebracht werden. Bitte unempfindliche Kleidung tragen oder eine Schürze mitbringen.

Kursnummer U2MK206

Samstag, 22.10.22,

10:30 - 12:45 Uhr

3,0 UStd. 20,00 €

Kunstraum

Janie Steinhäuser

Kursnummer U2MK207

Samstag, 29.10.22,

10:30 - 12:45 Uhr

3,0 UStd. 20,00 €

Kunstraum

Janie Steinhäuser

Grundlagen Video-Filmschnitt

Für Kinder und Erwachsene ab 12 Jahren

Cooler Abendprogramm für die ganze Familie: Eure Handys sind voll mit kleinen Filmchen, die darauf warten bearbeitet zu werden. Dann seid Ihr hier richtig: Schneidet und optimiert Eure Videos so, dass sie zum Hingucker werden.

Kursnummer U2WB401

Montag / Dienstag, 07.11.22 - 15.11.22,

18:00 - 19:30 Uhr, 4x

8,0 UStd. 42,00 €

Gruppenraum 3

Joachim Weber

Badekugeln selber herstellen

Wird vielleicht noch eine schöne Geschenkidee gesucht?

Wir stellen sprudelnde Badekugeln für wohltuende Badeerlebnisse her. Durch Zugabe von Blütenblättern, Kräutern, Düften und Farben sind individuelle Kombinationen möglich. Ganz einfach hergestellt und dazu nachhaltig und plastikfrei. Ein tolles Geschenk an sich selbst und seine Lieblingsmenschen.

Auf Wunsch können eigene getrocknete Blüten, Kräuter und ätherische Öle mitgebracht werden. Bitte einen Eierkarton für den Transport der Badekugeln mitbringen und unempfindliche Kleidung oder eine Schürze tragen.

Kursnummer U2MK204

Donnerstag, 01.12.22,

18:00 - 20:15 Uhr

3,0 UStd. 20,00 €

Café

Janie Steinhäuser

Kursnummer U2MK205

Donnerstag, 15.12.22,

18:00 - 20:15 Uhr

3,0 UStd. 20,00 €

Café

Janie Steinhäuser

Siebdruck

Für Kinder und Erwachsene ab 12 Jahren

Nach einer kurzen Siebdruck-Einführung wird es Ernst und der Spass beginnt! Wir bedrucken Papier und Stoffe mit einer Auswahl an verschiedensten Motiven. Ein geselliges Drucken und Ausprobieren ist Ziel des Workshops. Und natürlich das individuell gestaltete Siebdruckergebnis zum Mitnehmen!

Zu bedruckende Sachen können gerne mitgebracht werden oder vor Ort gekauft werden, wie z. B. Jutebeutel. Neue Stoffe sollten vorgewaschen und gebügelt sein. Polyester ist ungeeignet!

Kursnummer V1MK204

Samstag, 11.02.23,

10:00 - 13:00 Uhr

4,0 UStd. 28,00 €

Kunstraum

Janie Steinhäuser

Kursnummer V1MK205

Samstag, 04.03.23,

10:00 - 13:00 Uhr

4,0 UStd. 28,00 €

Kunstraum

Janie Steinhäuser

Sunprint – Das sonnige Fotoexperiment

Für Kinder und Erwachsene ab 12 Jahren

Sonne, Spaß und jede Menge Kreativität sind in diesem Workshop ausdrücklich erwünscht!!

Zuerst sammeln wir vielseitige Materialien z. B. aus der Natur (z. B. Blumen, Gräser) oder einfach Dinge aus unserem täglichen Umfeld (Schlüssel, Büroklammer, etc.), die wir abbilden möchten. Dann brauchen wir die Sonne, denn das Sonnenlicht (UV-Strahlen) belichtet unser speziell beschichtetes Papier und projiziert die Objekte darauf. Es entstehen spannende Bilder und man kann eine Menge mit Belichtungszeit und Materialien experimentieren. Für die Entwicklung des Papiers braucht es keine Chemikalien, nur einfach Wasser. Auf ins sonnige Foto-Abenteuer!

Der Workshop findet nur bei ausreichend Sonnenschein statt!

Kursnummer V1MK202

Samstag, 13.05.23,

10:30 - 12:45 Uhr

3,0 UStd. 20,00 €

Kunstraum

Janie Steinhäuser

Kursnummer V1MK203

Samstag, 17.06.23,

10:30 - 12:45 Uhr

3,0 UStd. 20,00 €

Kunstraum

Janie Steinhäuser

Dem Winterblues vorbeugen mal anders!

(s. Seite 124)

Bilderbuchkino mit Moki

(s. Seite 29)

Vorhang auf! Eltern-Kind-Theater!

(s. Seite 30)

Kunstworkshop für Kinder und Eltern

(s. Seite 32)

Die eigenen Widerstandskräfte stärken, kreativ, spaßig, effektiv

(s. Seite 124)

Upcycling-Workshop für Kinder und Eltern: Schmuck, Collagen und kleine Objekte

(s. Seite 32)



© Gregor Nick



BERATUNGSSTELLE FÜR SCHWANGERSCHAFT, SEXUALITÄT UND PARTNERSCHAFT



- Beratung zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Beratung zu finanziellen Leistungen und gesetzlichen Regelungen, Elterngeld und Elternzeit
- Vergabe von Mitteln aus der Bundesstiftung Mutter und Kind
- Beratung bei ungeplanter oder ungewollter Schwangerschaft, Ausstellung des gesetzlich vorgeschriebenen Beratungsscheines
- Beratung zu Verhütung und (unerfülltem) Kinderwunsch
- Paar- und Beziehungsberatung
- Sexualpädagogik

Unsere Beratung ist kostenlos, unterliegt der Schweigepflicht und erfolgt auf Wunsch anonym.

Kontaktieren Sie uns gerne!
Brigitte Kühn, Leitung
Berliner Platz 3, 51379 Leverkusen
Telefon: 02171-27529
E-Mail: beratungsstelle@awo-lev.de
www.awo-beratungsstelle-lev.de

Ihr IT Dienstleister
in Leverkusen

P. NIEDERJOHANN

EDV- und Kommunikationservice

service@patrick-niederjohann.de

Bergische Kompostprodukte – ökologisch und nachhaltig für Sie erzeugt



Gesellschaft

Ehrenamt in der Familienbildung

Was heißt Familie heute und wie funktioniert sie? Welche neuen Lebensformen gibt es und wie gehen Kinder damit um? In der Familienbildung Tätige und Interessierte diskutieren aktuelle sozialpolitische und gesellschaftliche Fragen.

Kursnummer U3WB638

**Mittwoch, 31.08.22 bis 31.05.23,
9:30 - 11:00 Uhr, 9x**

18,0 UStd. kostenlos

Lehrküche und Essraum im Familienseminar AWO

Bettina Rennebaum / David Blumann

Antisemitismus erkennen und begegnen

Antisemitismus ist eine latente Belastung und Gefahr für Jüdinnen*Juden. Er bedroht ihre Lebensperspektiven und ist als Angriff auf ihre Menschenwürde sowie die demokratische Kultur eines respektvollen zwischenmenschlichen Miteinanders zu bewerten. Er zeigt sich mitunter in Form von Bildern in WhatsApp-Gruppen, in Ausgrenzungen und Abwertungen von Jüdinnen*Juden oder auch in Form von Mobbing und Gewalt. Aufgrund der Komplexität der Thematik fühlen sich viele Menschen unsicher in der Einordnung,

Bewertung und im Umgang mit Antisemitismus, manchmal auch hilflos. Viele Jüdinnen*Juden berichten davon, dass sie sich mit ihren Antisemitismuserfahrungen alleingelassen fühlen. Der Workshop setzt hier an.

Kursnummer U2WB547

**Dienstag, 27.09.22,
14:00 - 17:00 Uhr**

4,0 UStd. 2,00 €

NS-Dokumentationszentrum der Stadt Köln
Patrick Fels

Kursnummer V1WB547

**Dienstag, 24.01.23,
14:00 - 17:00 Uhr**

4,0 UStd. 2,00 €

NS-Dokumentationszentrum der Stadt Köln
Patrick Fels

Transidentität – was ist das überhaupt?

In unserer Gesellschaft unterscheiden wir immer noch überwiegend in weiblich und männlich. Viele Menschen kommen mit „Transidentität“ wenig oder gar nicht in Berührung. Geschlechtliche Vielfalt ist immer noch ein Tabuthema. Ursache hierfür sind meist mangelnde Erfahrung, fehlendes Wissen und natürlich auch die Normen, die uns in unserer eigenen

Geschichte vermittelt wurden. In diesem Workshop erfahren Sie etwas über die Hintergründe und unterschiedlichen Facetten von Transidentität. Und wir gehen der Frage nach, wie und was wir alle zum besseren Umgang mit geschlechtlicher Vielfalt beitragen können.

Kursnummer U2WB104
Mittwoch, 16.11.22,
18:00 - 21:00 Uhr
 4,0 UStd. 20,00 €
 Café
 Ellen Anders

Musik

„Sing mit“ Offener Chorkreis im AWO Familienseminar

Sie haben Spaß am Singen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Und keine Sorge – ein Vorsingen wird nicht erwartet. Wir singen in geselliger Runde mit viel Freude und Leidenschaft – alle Stilrichtungen, ein- und mehrstimmig. Wir freuen uns über Verstärkung jeden Alters.

Kursnummer U2MK148
Donnerstag, 11.08.22 bis 15.12.22,
18:30 - 20:00 Uhr, 16x
 32,0 UStd. 68,80 €
 Pfarrsaal St. Elisabeth, Kölner Str. 139,
 51379 Leverkusen
 Brigitte Wilmanns

Rundgang Stolpersteine in Opladen

(s. Seite 127)

Vortrag Stolpersteine Leverkusen

(s. Seite 131)

Achtung und Hilfe "Querdenker"!

(s. Seite 126)

Musikalische Frühförderung für Kinder von 1 bis 2,5 Jahren mit ihren Eltern

(s. Seite 24)

Musikalische Frühförderung für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren mit ihren Eltern

(s. Seite 25)

Loss uns Latäneleeder singen

(s. Seite 25)

Loss uns Weihnachtsleeder singen

(s. Seite 25)

Loss uns Karnevalsleeder singen

(s. Seite 26)

Loss uns Frühlingsleeder

(s. Seite 26)

Nähen macht glücklich

Bitte bringen Sie mit: Wenn vorhanden eine Nähmaschine, Schnittmuster, Schere, Stoff, Nähadeln, Nähgarn, Stecknadeln, Seidenpapier, Schneiderkreide und Kopierpapier.

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In gemütlicher Runde werden Tipps und Tricks, Zuschneiden und Nähen unter fachkundiger Anleitung erlernt. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, mit Gleichgesinnten macht Nähen noch viel mehr Spaß.

Kursnummer U2MK102
Dienstag, 16.08.22 bis 13.12.22,
19:00 - 22:00 Uhr, 15x
 60,0 UStd. 225,00 €
 Nähstube
 Rebecca Petry

Kursnummer V1MK102
Dienstag, 17.01.23 bis 16.05.23,
19:00 - 22:00 Uhr, 15x
 60,0 UStd. 225,00 €
 Nähstube
 Rebecca Petry

Kursnummer U2MK103
Mittwoch, 17.08.22 bis 23.11.22,
9:00 - 12:00 Uhr, 12x
 48,0 UStd. 120,00 €
 Alte Töpferei
 Dagmar Veutgen

Kursnummer V1MK103
Mittwoch, 25.01.23 bis 31.05.23,
9:00 - 12:00 Uhr, 17x
 68,0 UStd. 170,00 €
 Alte Töpferei
 Dagmar Veutgen

Kursnummer U2MK104
Mittwoch, 14.09.22 bis 07.12.22,
18:30 - 21:30 Uhr, 10x
 40,0 UStd. 100,00 €
 Alte Töpferei
 Maria Hell

Kursnummer V1MK104
Mittwoch, 08.02.23 bis 17.05.23,
18:30 - 21:30 Uhr, 13x
 52,0 UStd. 130,00 €
 Alte Töpferei
 Maria Hell

Nähkurse in Rheindorf

Unter fachlicher Anleitung nähen wir alles von der Tischdecke bis zum Blazer. Sie lernen, wie man ein Schnittmuster in der passenden Größe auskopierte, den Stoff

exakt zuschneidet und die Schnittteile richtig zusammensetzt. Nach der ersten Anprobe machen wir bei Bedarf die erforderlichen Änderungen, anschließend wird das Modell mit der eigenen Nähmaschine fertiggestellt. Tipps und Hilfen zum Umgang mit der Nähmaschine runden den Kurs ab.

Kursnummer U2MK101

**Montag, 12.09.22 bis 05.12.22,
18:00 - 21:00 Uhr, 11x**

44,0 UStd. 110,00 €

Begegnungsstätte Rheindorf

Maria Hell

Kursnummer V1MK101

**Montag, 06.02.23 bis 15.05.23,
18:00 - 21:00 Uhr, 10x**

40,0 UStd. 100,00 €

Begegnungsstätte Rheindorf

Maria Hell

Kursnummer U2FA501

**Donnerstag, 25.08.22 bis 15.12.22,
19:00 - 22:00 Uhr, 15x**

60,0 UStd. 150,00 €

Begegnungsstätte Rheindorf

Tatiana Röhle

Kursnummer V1FA501

**Donnerstag, 19.01.23 bis 25.05.23,
19:00 - 22:00 Uhr, 15x**

60,0 UStd. 150,00 €

Begegnungsstätte Rheindorf

Tatiana Röhle

Upcycling- und Accessoires- Nähworkshops

Hier werden kaputte oder langweilige Kleidungsstücke repariert und durch Upcycling zu einem individuellen Hingucker gefertigt. Accessoires, wie Taschen, Hüllen für Tablets, Stulpen oder Schals... können aus mitgebrachten Stoffen genäht werden.

Die erfahrene Künstlerin unterstützt sie dabei, aus scheinbar wertlosen Materialien tolle Unikate zu fertigen.

Kursnummer U2MK109

**Donnerstag, 18.08.22 bis 08.09.22,
18:30 - 21:30 Uhr, 4x**

16,0 UStd. 105,00 €

Nähstube

Martina Kutscher

Kursnummer U2MK110

**Donnerstag, 20.10.22 bis 08.12.22,
18:30 - 21:30 Uhr, 8x**

32,0 UStd. 120,00 €

Nähstube

Martina Kutscher

Kursnummer V1MK109

**Donnerstag, 19.01.23 bis 30.03.23,
18:30 - 21:30 Uhr, 10x**

40,0 UStd. 150,00 €

Nähstube

Martina Kutscher

Kursnummer V1MK111

**Donnerstag, 20.04.23 bis 15.06.23,
18:30 - 21:30 Uhr, 7x**

28,0 UStd. 105,00 €

Nähstube

Martina Kutscher

Kreativ-Café für Schmuckstücke und Kleidung – „aus kaputt mach ganz“

Im Repair-Café werden, in gemütlicher Atmosphäre, Schmuckstücke und Kleidung repariert und/oder durch Upcycling zu einem individuellen Hingucker gefertigt. Die erfahrene Künstlerin unterstützt sie dabei!

Kursnummer U2MK111

**Samstag, 20.08.22,
10:30 - 15:00 Uhr**

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Kursnummer U2MK112

**Samstag, 17.09.22,
10:30 - 15:00 Uhr**

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Kursnummer U2MK113

**Samstag, 22.10.22,
10:30 - 15:00 Uhr**

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Kursnummer U2MK114

**Samstag, 19.11.22,
10:30 - 15:00 Uhr**

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Kursnummer U2MK115

**Samstag, 10.12.22,
10:30 - 15:00 Uhr**

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Kursnummer V1MK112

**Samstag, 21.01.23,
10:30 - 15:00 Uhr**

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Kursnummer V1MK113

**Samstag, 25.02.23,
10:30 - 15:00 Uhr**

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Kursnummer V1MK114

**Samstag, 25.03.23,
10:30 - 15:00 Uhr**

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Kursnummer V1MK115

**Samstag, 22.04.23,
10:30 - 15:00 Uhr**

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Kursnummer V1MK116

**Samstag, 13.05.23,
10:30 - 15:00 Uhr**

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Kursnummer V1MK117

Samstag, 03.06.23,

10:30 - 15:00 Uhr

6,0 UStd. 25,00 €

Alte Töpferei

Martina Kutscher

Nähmaschinenführerschein für Kinder

Beim Nähmaschinenführerschein erlernen Kinder im Alter von 6-10 Jahren die grundlegende Handhabung der Nähmaschine. Die Nähmaschinengrundstiche werden anhand eines kleinen, interessanten Projektes direkt praktisch umgesetzt.

Die Materialpauschale in Höhe von 12 € ist bei der Dozentin zu zahlen.

Kursnummer U2MK117

Samstag, 24.09.22,

14:00 - 18:00 Uhr

5,0 UStd. 40,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Kursnummer U2MK116

Sonntag, 25.09.22,

14:00 - 18:00 Uhr

5,0 UStd. 40,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Kursnummer V1MK118

Samstag, 14.01.23,

14:00 - 18:00 Uhr

5,0 UStd. 40,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Nähmaschinen-Einführung I

Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen geeignet und liefert Ihnen eine Einführung in die grundlegende Handhabung der Nähmaschine. Die Nähmaschinengrundstiche werden anhand eines kleinen, interessanten Projektes direkt praktisch umgesetzt. Es ist keine eigene Nähmaschine notwendig!

Die Materialpauschale in Höhe von 15 € ist bei der Dozentin zu zahlen.

Kursnummer U2MK122

Samstag, 17.09.22,

13:00 - 19,00 Uhr

8,0 UStd. 48,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Kursnummer U2MK118

Samstag, 22.10.22,

13:00 - 19,00 Uhr

8,0 UStd. 48,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Kursnummer V1MK120

Samstag, 11.02.23,

13:00 - 19,00 Uhr

8,0 UStd. 48,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Nähmaschinen-Einführung II Thema „Jersey“

Dieser Kurs baut auf dem Kurs „Nähmaschinen Einführung I“ auf und ist für Einsteiger*innen geeignet, die bereits die grundlegende Handhabung der Nähmaschine kennengelernt haben. Sie erlernen u. a. Zuschnitt, Fadenläufen, Kräuselungstechniken oder Faltenlegung, Knopflöcher und Knöpfe annähen.

Bitte bringen Sie mit: große Stoffschere und Stecknadeln und wenn vorhanden eine Nähmaschine.

Die Materialpauschale in Höhe von 15 € ist bei der Dozentin zu zahlen.

Kursnummer U2MK119

Samstag, 12.11.22,

13:00 - 19:00 Uhr

8,0 UStd. 48,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Kursnummer V1MK121

Samstag, 11.03.23,

13:00 - 19:00 Uhr

8,0 UStd. 48,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Das Thema dieses Kurses ist „Jersey“, die grundlegende Handhabung des Materials und den passenden Umgang mit der Maschine. Dieser Kurs ist für Einsteiger mit Nähmaschinengrundkenntnissen geeignet, die vorher noch nicht mit Jersey gearbeitet haben.

Bitte bringen Sie mit: Jerseystoff, Jersey-nadeln, Nähgarn, Messwerkzeug (Maßband), große Stoffschere und Stecknadeln und wenn vorhanden eine Nähmaschine.

Die Materialpauschale in Höhe von 15 € ist bei der Dozentin zu zahlen.



Kursnummer U2MK120

Samstag, 26.11.22,

13:00 - 19:00 Uhr

8,0 UStd. 48,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Kursnummer V1MK122

Samstag, 20.05.23,

13:00 - 19:00 Uhr

8,0 UStd. 48,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Recycling – „aus alt mach neu – wir verarbeiten Jeans!“

„Aus alt mach neu – wir verarbeiten Jeans!“

Hier geht es rund ums Recycling von alten Jeansstoffen, die grundlegende Handhabung des Materials und den passenden Umgang mit der Maschine.

Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen mit Nähmaschinen Grundkenntnissen geeignet.

Mitzubringen sind: alte, kaputte oder fleckige Jeans, ganz egal, wie schlimm sie aussehen! Nur gewaschen sollten sie vorher sein. Große Stoffschere und Handschere, Messwerkzeug (Maßband), Kreide zum Anzeichnen, Stecknadeln und wenn vorhanden eine Nähmaschine.

Die Materialpauschale in Höhe von 15 € ist bei der Dozentin zu zahlen.

Kursnummer U2MK121

Samstag, 10.12.22,

13:00 - 19:00 Uhr

8,0 UStd. 48,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Kursnummer V1MK123

Samstag, 17.06.23,

13:00 - 19:00 Uhr

8,0 UStd. 48,00 €

Nähstube

Rebecca Petry

Natur

In Kooperation mit



Bienenhaltung Schnupperkurs

Für Hobbyimker*innen ist es immer wieder spannend und eine große Freude, in ihre Bienenvölker zu schauen. Mit dem Kurs erhalten

nun auch alle Natur- und Insektenfreunde die Gelegenheit dazu, Einblicke in das verborgene Leben der Bienen zu nehmen. Auf dem Bienenstand des NaturGut Ophoven verfolgen die Teilnehmenden, mit Imkerhauben geschützt, die Entwicklung verschiedener Bienenvölker, vom Sommer bis zum Winter. Gleichzeitig erfahren sie, welche Arbeiten nötig sind, um Bienen artgerecht zu halten.



© Reinhold Glüsenkamp

Die Gebühr ist inklusive Schutzhaube für jeden Teilnehmenden.

Kursnummer U2WB201

Samstag, 18.06.22 bis 19.11.22,

11:00 - 12:30 Uhr, 4x

8,0 UStd. 40,00 €

NaturGut Ophoven

Reinhold Glüsenkamp

In Kooperation mit



Bienenhaltung im Jahresverlauf Schnupperkurs

Für Hobbyimker*innen ist es immer wieder spannend und eine große Freude, in ihre Bienenvölker zu schauen. Mit dem Kurs erhalten nun auch alle Natur- und Insektenfreunde die Gelegenheit dazu, Einblicke in das verborgene Leben der Bienen zu nehmen. Auf dem Bienenstand des NaturGut Ophoven beginnt die erste Veranstaltung zunächst damit, gemeinsam ein kleines

Jungvolk zu bilden. Mit Imkerhaube geschützt verfolgen die Teilnehmenden seine Entwicklung bis zum Jahresende. Dabei erfahren sie viel über die anfallenden Arbeiten einer artgerechten Bienenhaltung. Auf Wunsch können unter Anleitung auch eigene, kleine Handgriffe durchgeführt werden, um den sicheren Umgang mit den Bienen einzuüben. Die Gebühr ist inklusive Schutzhaube für jeden Teilnehmenden.

Kursnummer V1WB202

Samstag, 22.04.23 bis 25.11.23,

11:00 - 12:30 Uhr, 7x

14,0 UStd. 55,00 €

NaturGut Ophoven

Reinhold Glüsenkamp

Kräuterwanderungen

(s. Seite 127)

Yoga IN DER NATUR

(s. Seite 130)

KOCHEN UND GENUSS

© Gregor Nick

Ob neue „Inspirationen und Ideen“, „kulinarisches aus aller Welt“, unsere beliebten „Kochtreffs“ oder das neue Format der „Online-Kochkurse“ – bei unseren Kochkursen finden Sie eine bunte Vielfalt an Food-Trends und Klassikern aus dem Kochbereich.

Inspiration und Ideen

Zusätzlich zur Kursgebühr ist bei jedem Kochkurs die Lebensmittelumlage am Kursabend bei dem/der Dozent*in zu zahlen. **Diese liegt je nach Thema bei 12-20 €.**

Glutenfrei essen

Sie leiden unter einer Glutenunverträglichkeit oder fühlen sich beim Verzehr von Getreideprodukten unwohl? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen wie Sie bewusst auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten können und trotzdem lecker und ausgewogen essen.

Kursnummer U2GV132
Mittwoch, 17.08.22,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Mirjana Karan

Kursnummer U2GV164
Freitag, 19.08.22,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Kursnummer V1GV167
Montag, 27.02.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Essen bei Arthrose

Sie leiden unter Arthrose oder Gelenkschmerzen und möchten erfahren, wie Sie Ihre Gelenke mit natürlichen Lebensmitteln positiv beeinflussen können? In diesem Kurs sprechen wir über Mythen und Fakten. Wir zeigen Ihnen Rezeptideen, die nicht nur lecker, sondern auch gut für die Gelenke sind.

Kochen im Päckchen

Das Garen im Päckchen, z. B. mit Pergamentpapier, ist einfach, gesund und genussvoll. Es lassen sich im Nu exquisite Gerichte „in der Hülle“ zubereiten.

Kursnummer U2GV135**Montag, 22.08.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

Dressing, Rohkostsalat oder badischer Kartoffelsalat. Salate sind gesund und schnell zubereitet alles andere als langweilig – stellen wir Ihnen viele verschiedene Salatkreationen vor.

Kursnummer U2GV138**Montag, 29.08.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Die bunte Welt der Salate

Von Nudelsalat mit Pesto-Dressing bis ColeSlaw/Krautsalat mit Mayonnaise-



Bioladen
Naturkost
Naturwaren

Öffnungszeiten
Di., Mi., Fr. 9.00 - 13.00 und 15.00 - 18.30
Mo., Do. 15.00 - 18.30 – **Sa.** 9.00 - 13.00

Lutz Sembray

Birkenbergstr. 23	Telefon & Fax
51379 Lev.-Opladen	021 71/48696
Nähe Marktplatz	

Auro Naturfarben
+
Lieferservice nach Vereinbarung

Notfallkochen

Lässt sich auch ohne Strom eine Mahlzeit zubereiten, die nahrhaft ist und sogar schmeckt? Welche Vorräte sollte man für den Notfall tatsächlich zu Hause haben? Solchen und ähnlichen Fragen gehen wir im „Notfallkochkurs“ auf den Grund, mit vielen praktischen Tipps und Tricks für den Ernstfall. Interessierte Kinder, ab dem Grundschulalter, dürfen gerne mitgebracht werden.

Kursnummer U2GV165**Samstag, 03.09.22,****13:00 - 16:00 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Holger Beilhack / Mirjana Karan

Tolle Knollen

Ob gebacken, gebraten, gefüllt, gekocht oder gestampft. Die Kartoffel und die Süßkartoffel lassen sich in vielen verschiedenen Varianten zubereiten. Lassen Sie sich überraschen.

Kursnummer U2GV113**Montag, 05.09.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

**Gemüsebratlinge/
Vrikadellen**

Gemüsebratlinge einfach selbstgemacht: Haferflocken, Grünkern, Bulgur und Co in Verbindung mit Ihrem Lieblingsgemüse – dazu Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln.

Kursnummer U2GV139**Mittwoch, 07.09.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Meal Prep

Meal-Prepping ist im Trend! „Meal“ steht für Mahlzeit und „Prep“ für die Vorbereitung. Nicht nur für unterwegs, sondern insbesondere auch in Zeiten von Homeoffice und langen Bürotagen eignen sich diese schnell zubereiteten, gesunden Mahlzeiten. In diesem Kurs kochen wir zur Mittagszeit gemeinsam ein unkompliziertes Gericht. Für alle, die auch im Stress des Alltags auf eine ausgewogene Ernährung achten und gerne neue Rezepte ausprobieren möchten!

Kursnummer U2GV250**Mittwoch, 07.09.22,****12:30 - 14:00 Uhr**

2,0 UStd. 12,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Kursnummer U2GV251**Mittwoch, 14.09.22,****12:30 - 14:00 Uhr**

2,0 UStd. 12,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Kursnummer U2GV252**Mittwoch, 21.09.22,****12:30 - 14:00 Uhr**

2,0 UStd. 12,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Kursnummer U2GV253**Mittwoch, 28.09.22,****12:30 - 14:00 Uhr**

2,0 UStd. 12,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Kursnummer U2GV254**Mittwoch, 19.10.22,****12:30 - 14:00 Uhr**

2,0 UStd. 12,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Kursnummer U2GV255**Mittwoch, 26.10.22,****12:30 - 14:00 Uhr**

2,0 UStd. 12,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Die Welt der Möhren

Möhren sind nicht nur ein echter Geheimtipp, um Kindern gekochtes Gemüse näher zu bringen. Sie sind schnell zubereitet, herzhaft, gesund und lecker. Neben einem klassischen Hauptgericht aus Möhren, erwartet Sie ein leckerer Salat und ein gesunder Smoothie – natürlich alles aus Möhren.

Kursnummer U2GV154**Donnerstag, 08.09.22,****20:15 - 22:30 Uhr**

3,0 UStd. 15,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Fingerfood und Partysnacks

Feine Häppchen – leckere Snacks – mundgerechte Kleinigkeiten, die Sie nach Lust und Laune kombinieren können! Ob zum Geburtstag, zur Familienfeier oder zur Cocktailparty, diese Köstlichkeiten sind immer ein Genuss und Ihre Gäste werden sich freuen. Hier finden Sie unsere besten Rezepte für Spieße, Schnittchen, Teigtaaschen und Co. – direkt auf die Hand.

Kursnummer U2GV112**Dienstag, 13.09.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Kursnummer V1GV112**Donnerstag, 02.02.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Insekten – Proteinquelle der Zukunft

Essbare Insekten wie Mehlwürmer, Grillen und Buffalowürmer sind klimaschonende Fleischalternativen mit einem sehr guten Nährwertprofil.

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur leckere Rezepte kennen, sondern erfahren auch mehr zu den Fragen wie gesund und nachhaltig Insekten tatsächlich sind, welche Produkte es gibt und worauf man auch beim Kauf der Insekten achten sollte.

In diesem Kochkurs verwendeten, gefriergetrockneten Speiseinsekten werden in Europa in speziellen Zuchtfarmen für den Verzehr gezüchtet.

Kursnummer U2GV159**Freitag, 16.09.22,****18:30 - 22:15 Uhr**

5,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Kürbisküche

Der Kürbis ist alles andere als langweilig. Rezepte mit Kürbis aus dem Ofen, Topf und Pfanne werden gekocht – von herzhaft bis süß. Lassen sie sich von der Vielseitigkeit der Kürbisküche überraschen.

Kursnummer U2GV104**Mittwoch, 28.09.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Risotto

Gewusst wie, ist Risotto ein unkompliziertes, schnell zubereitetes Gericht für den Alltag. In unzähligen Varianten ist es gesund und abwechslungsreich!

Kursnummer U2GV115**Donnerstag, 29.09.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Grillen mit dem Kugelgrill – Tipps und Tricks!

Hier bekommen Sie nicht nur Abwechslung zu den üblichen Würstchen oder fertig marinierten Steaks, Sie erfahren auch viel über die verschiedenen Grillmöglichkeiten

wie direktes und indirektes Grillen auf dem Holzkohlenkugelgrill. Ob Vorspeisen, Braten, Geflügel, vegetarisch oder Dessert: Erlernen und erfahren Sie die saisonale Vielfalt der Zubereitungen und erhalten wertvolle Tipps zur Herstellung von Gewürzmischungen und Marinaden. Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Grillabend in netter Gesellschaft.

Die Lebensmittelumlage liegt bei unseren Grillkursen bei 20-25 €.

Kursnummer U2GV107

Freitag, 30.09.22,

18:15 - 22:45 Uhr

6,0 UStd. 28,90 €

Lehrküche und Essraum

Klaus-D. von Grünberg / Rainer Bierwirth

Kursnummer V1GV108

Freitag, 12.05.23,

18:15 - 22:45 Uhr

6,0 UStd. 28,90 €

Lehrküche und Essraum

Klaus-D. von Grünberg / Rainer Bierwirth

Neues aus dem Kugelgrill!

Sie haben erste Erfahrungen mit den verschiedenen Grillmethoden gemacht und sind auf der Suche nach weiteren Anregungen und Tipps? In unserer Fortsetzung wollen wir uns mit spannenden Rezepten und Grillvariationen (z. B. Raucharomen) beschäftigen. Freuen Sie sich auf weitere, interessante Gespräche rund ums Grillen.

Die Lebensmittelumlage bei unseren Grillkursen liegt bei 20 - 25 €.

Kursnummer V1GV109

Freitag, 02.06.23,

18:15 - 22:45 Uhr

6,0 UStd. 28,90 €

Lehrküche und Essraum

Klaus-D. von Grünberg / Rainer Bierwirth

Du backst das schon!

Backofenklassiker für Einsteiger – Teilchen, Tarte und Törtchen? Kein Problem! Hier lernen Sie, wie aus verschiedenen Teigarten leckere Köstlichkeiten werden. Schnell, einfach, lecker!

Kursnummer U2GV128

Mittwoch, 19.10.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Flammkuchen vom Blech – klassisch oder vegetarisch

Flammkuchen oder Zwiebelkuchen sind ein herzhafter, knuspriger Genuss – ob klassisch mit Speckwürfeln oder in der vegetarischen Variante. Für Partys oder Geburtstage lassen sich die leckeren „Kuchen vom Blech“ perfekt vorbereiten.

Kochen und Backen für Halloween

Das Fest der Geister und Gespenster ist mittlerweile auch bei uns zu einem festen Termin im Kalender geworden. Mit leckeren Zutaten der Jahreszeit entsprechend, lassen sich mit der richtigen Deko tolle Gerichte und Getränke für eine gruselige Halloween-Party zaubern.

Kursnummer U2GV133

Dienstag, 25.10.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

Kursnummer U2GV160

Donnerstag, 20.10.22,

20:15 - 22:30 Uhr

3,0 UStd. 15,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Herbstliche Genüsse

So bunt wie sich die Blätter im Herbst verfärben, so farbenfroh ist auch das Angebot an den Gemüseständen. In diesem Kurs gibt es neue Rezepte, einfach und raffiniert, traditionell und ausgefallen – quer durch das reichhaltige Angebot der Saison zaubern wir ein Herbstmenü.

Kursnummer U2GV131

Freitag, 21.10.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born



Ofengerichte

Ofengerichte sind nicht nur super praktisch, weil alles zusammen im Ofen gart, sondern auch immer super lecker! Von Auflauf über gefülltes Gemüse bis herzhaften Kuchen – hier findet jeder mit Sicherheit das passende Rezept für sich.

Kursnummer U2GV101

Mittwoch, 26.10.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Pilze entdecken – vegetarischer Kochkurs

Knusprige Austernseitlinge und lecker gefüllte Champignons überzeugen sogar Pilzmuffel. Bei Kindern und Erwachsenen sind sie gleichermaßen beliebt – mit einem aufregenden Dip zu selbstgemachtem Kartoffelpüree – ein deftiges, vegetarisches Gericht.

Kursnummer U2GV162

Donnerstag, 03.11.22,

20:15 - 22:30 Uhr

3,0 UStd. 15,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Gefüllte Pasta

Gefüllte Pasta schmeckt sehr lecker und ist mit etwas Geschick, ganz einfach selbst zu machen. Wir zeigen Ihnen wie sie gelingt!

Kursnummer U2GV114

Dienstag, 08.11.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Backen – herzhaft & süß

Liebe Backfreunde, in diesem Kurs erwarten Sie Tarte, Quiche, Brötchen, Kuchen, Muffins...in herzhaften und süßen Varianten. Lassen Sie sich von neu gewonnenen Backideen begeistern.

Kursnummer U2GV119

Donnerstag, 10.11.22,

18:30 - 22:15 Uhr

5,0 UStd. 23,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

Kräuterküche – Brennessel Heilpflanze des Jahres 2022

Kräuter bringen Geschmack ans Essen – das wussten schon die Menschen im Mittelalter und Kräuter stellen eine gute Alternative zu Salz dar. Gekocht und probiert werden nicht nur Gerichte mit

bekanntem Kräutern, sondern auch mit der Brennessel, die 2022 auch die Heilpflanze des Jahres ist.

Kursnummer U1GV149

Montag, 14.11.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Kochen mit Grünkohl – das regionale Superfood

Grünkohl klingt für manche Menschen nicht so aufregend. Alles eine Frage der

Zubereitung und Würze! Frisch zubereitet und frech gewürzt ist es gesund und lecker. Grünkohl ist ein regionales und saisonales Superfood – voller Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Es kann kalorienarm, vegan oder deftig zubereitet werden. Gemeinsam entdecken wir dieses unterschätzte Wintergemüse, das neben dem klassischen Grünkohleintopf auch als Smoothie, Rohkost, Salat oder Grünkohl-Chips genossen werden kann.

Kursnummer U2GV163

Donnerstag, 17.11.22,

20:15 - 22:30 Uhr

3,0 UStd. 15,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping



Pizza Pazza

02171/ 22 37

Berliner Platz 4 - Leverkusen

Geschenke aus der Küche – selbst gemacht!

In diesem Kurs erhalten Sie Ideen für köstliche, selbst gemachte Geschenke aus der Küche, um lieben Menschen eine ganz besondere Freude zu machen.

Kursnummer U2GV137

Montag, 28.11.22,

18:30 - 22:15 Uhr

5,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Dinner for One: Das Menü des Silvester-Klassikers

Lassen Sie sich für Ihr Silvesterdinner mit kreativen Rezeptideen inspirieren – so wie Miss Sophie im Kurzfilm „Dinner for One“. Es erwartet Sie ein leckeres Silvestermenü!

Kursnummer U2GV136

Donnerstag, 08.12.22,

18:30 - 22:15 Uhr

5,0 UStd. 23,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Soul-Food – achtsam essen

Wir bereiten in ruhiger Atmosphäre, eine kleine Mahlzeit zu, die wir achtsam genießen. Es erwartet Sie eine Achtsamkeitsübung – sehen, riechen und wirklich

schmecken, welche Zutaten enthalten sind.

Kursnummer U2GV141

Dienstag, 13.12.22,

18:30 - 20:00 Uhr

2,0 UStd. 15,00 €

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

Kursnummer V1GV142

Donnerstag, 23.03.23,

18:30 - 20:00 Uhr

2,0 UStd. 15,00 €

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

Low Carb – Kochen & Backen!

Viele Menschen schwören auf eine kohlenhydratarme Ernährung. Besonders am Abend möchten einige auf Kohlenhydrate verzichten. Da man aber ungern abends ewig in der Küche stehen möchte, sind schnelle Rezepte gefragt. Bei uns finden Sie Rezepte mit einfachen Zutaten, die Ruckzuck fertig sind und dabei gut schmecken.

Kursnummer V1GV138

Freitag, 13.01.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Alles in einen Topf – Eintöpfe

Eintopf ist langweilig? Bestimmt nicht! Wir stellen Ihnen Klassiker und neue Eintopf-Rezepte vor, die Appetit auf mehr machen.

Kursnummer V1GV105

Dienstag, 17.01.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Wintergemüse

Möhren, Lauch und Kohl? Bei uns finden Sie neue Anregungen für ideenreiche Gemüserezepte mit denen der Winter nicht langweilig wird.

Kursnummer V1GV132

Mittwoch, 18.01.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

„Fleisch ist mein Gemüse“

Wie bereitet man Fleisch richtig zu? Bei gutem Fleisch kommt es auf Aufzucht, Herkunft, Reifung und Cut an. In diesem Kochkurs weihen wir Sie ein in die Kunst der Schnitt- und Gartechniken. Erfahren Sie dabei mehr über die Bedeutung der Lagerung und den Umgang mit Fleisch.

Kursnummer V1GV115

Donnerstag, 19.01.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Hausmannskost

Immer gerne gegessen und meist mit einer guten Portion angenehmer Erinnerungen gewürzt. Hausmannskost bezeichnete früher vor allem nahrhafte und kostengünstige Gerichte. Heute versteht man darunter eine gute und bodenständige Küche, mit traditionellen Speisen, einer eigenen Art der Zubereitung aus heimischen Produkten der Saison – zeitgemäß umgesetzt.

Kursnummer V1GV101

Donnerstag, 26.01.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Schokolade – absoluter Genuss

Mit Schokolade und Kakao lassen sich herrliche Gaumenfreuden zaubern. Losgehen soll es mit pikanten Gerichten, die durch Schokolade ihre besondere Note erhalten. Natürlich fehlen auch die klassischen Süßspeisen und Gebäck nicht. Dazu dann noch die selbst gekochte heiße Schokolade. Lassen Sie sich verführen!

Kursnummer V1GV117**Montag, 06.02.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

Saucen, Fonds und Beilagen

Saucen sind pikante Partner für Fleisch, Fisch, Nudeln und Gemüse. Dabei kommt es auf den eigenen Geschmack an und das Fingerspitzengefühl. Bei uns erfahren Sie, welche Sauce wozu passt. Ebenfalls lernen Sie wie man Fonds selbst zubereitet und welche Beilagen ein Gericht abrunden.

Kursnummer V1GV116**Mittwoch, 08.02.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Filmreif kochen

Filme entführen uns oft in die sinnliche Welt des Geschmacks. Entdecken Sie hier die schönsten Gerichte aus Filmklassikern. Dazu vielleicht ein Martini? Natürlich geschüttelt – nicht gerührt.

Kursnummer V1GV106**Freitag, 17.02.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Essen für die grauen Zellen

Welche Lebensmittel halten die grauen Zellen fit? Eine gesunde Ernährungsweise beeinflusst auch die Gehirnleistung positiv. Wir kochen gemeinsam ein leckeres, gesundes Menü für den Kopf und sprechen über bestimmte Lebensmittelinhaltsstoffe, die Einfluss auf die grauen Zellen nehmen.

Kursnummer V1GV140**Mittwoch, 01.03.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

Fix & Lecker!

Fix soll es gehen, gut soll es schmecken und gesund sein! Die scheinbaren Gegensätze lassen sich vereinen. Hier bekommen Sie Anregungen...

Kursnummer V1GV124**Donnerstag, 02.03.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

Frühjahrsküche

Der Winter geht, die Temperaturen steigen und die ersten frischen regionalen Zutaten werden angeboten. Eine gute Zeit, den Frühling auch in der Küche einkehren zu lassen. In diesem Kurs bereiten wir ein leckeres Frühlingmenü zu.

Kursnummer V1GV136**Montag, 06.03.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Healthy Food

Healthy Food? Was genau verbirgt sich dahinter?

Bei diesem Kurs geht es u. a. um gesunde Fette, wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe, Obst und Gemüse – alles abgestimmt zubereitet, um unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Es wird auf jeden Fall nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker!

Kursnummer V1GV133**Donnerstag, 09.03.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

Fleischlos glücklich – Vegetarische Küche

Jeden Tag genießen – ganz ohne Fleisch! Genießen Sie die vegetarische Küche mit viel frischem Gemüse und Obst, Getreide und Hülsenfrüchten. Die vegetarische Küche ist vielseitig und daher alles andere als langweilig. Lassen Sie sich inspirieren. Der Genuss bleibt garantiert nicht auf der Strecke!

Kursnummer V1GV135**Freitag, 17.03.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Osterbrunch

Ostern steht vor der Tür und Sie erwarten Gäste? Bei uns erhalten Sie tolle Ideen für einen gemütlichen Osterbrunch. Von herzhaften bis zu süßen Kleinigkeiten ist alles dabei. Dazu schön dekoriert, damit der Frühling endlich einzieht.

Kursnummer V1GV176**Samstag, 18.03.23,****10:00 - 13:45 Uhr**

5,0 UStd. 23,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Aller guten Dinge sind 3 – weniger is(s)t mehr!

Viele Zutaten machen das Kochen manchmal kompliziert und vor allem zeitaufwendig. Dies gilt sowohl für den Einkauf als auch für die Zubereitung. Wir stellen Rezepte vor, für deren Zubereitung man maximal drei Zutaten einkaufen muss. Die restlichen Bestandteile finden sich in jeder Küche. Zu jedem Rezept gibt es Tipps und Informationen, worauf man achten sollte und wie die Zubereitung besser klappt. Also nichts wie: „Auf die Töpfe, fertig, los!“

Kursnummer V1GV113

Montag, 20.03.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Leckeres aus dem Wok und der Pfanne

Ob Wok oder Pfanne – bei einem Bärenhunger gibt es kaum etwas Besseres als ein deftig gebratenes Gericht. Dabei schnell gebrutzelt und heiß begehrt.

Kursnummer V1GV102

Mittwoch, 22.03.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Kochen nach Jamie Oliver

Jamie Oliver – einer der beliebtesten Fernsehköche. Seine unkomplizierte, kreative Küche aus einfachen Zutaten soll Spaß am Kochen und gesunder Ernährung vermitteln. Seine Devise: Gesundes Essen für alle, ohne viel Aufwand auf den Tisch gebracht!

Kursnummer V1GV110

Montag, 27.03.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Vegan Backen

Lecker gebackene Kuchen und Torten ganz ohne tierische Produkte! Alle veganen Backrezepte kommen mit nur pflanzlichen Zutaten aus und sind einfach zuzubereiten. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie in diesem Kurs die verschiedenen Möglichkeiten des veganen Backens kennen.

Kursnummer V1GV141

Mittwoch, 19.04.23,

18:30 - 22:15 Uhr

5,0 UStd. 23,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Brot & Butter

Mmmh, wie das duftet! Selbst gebackenes Brot und Brötchen schmecken herrlich und lassen sich individuell variieren. Und dazu noch die passende Butter als Belag. Trauen Sie sich ans Backwerk!

Kursnummer V1GV126

Donnerstag, 20.04.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Paleo Küche

Die Ernährungsform orientiert sich an den Ernährungsgewohnheiten von Steinzeitmenschen in deren Zentrum natürliche und unbehandelte Lebensmittel wie gesundes Fleisch, viel Gemüse, frisches Obst, unbehandelte Nüsse und Samen sowie gesunde Fette stehen. Heute steht die Paleo-Küche für eine innovative, leckere und gesunde Ernährung, welche nicht nur einen kulinarischen, sondern auch einen gesundheitlichen Aspekt aufweist. Hier gibt es Tipps, Tricks und leckere Rezepte nach Paleo!

Kursnummer V1GV139

Montag, 24.04.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

Studentenfutter

Gut und dennoch preiswert Essen. Es erwarten Sie einfache aber raffinierte Rezepte. Egal ob Alltagsküche, Candle-Light-Dinner oder Snacks für die große Party. Mit diesen „Low-Budget“ Rezepten gelingt es satt und glücklich zu werden. Probieren geht über Studieren!

Kursnummer V1GV107

Freitag, 28.04.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

Vegane Küche

Abwechslungsreich, gesund und ohne tierische Produkte, das sind die Merkmale der veganen Küche. Ob knackige Salate, körnige Hülsenfrüchte oder wunderbare Gemüsegerichte. In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der veganen Küche kennen und auf was Sie bei der Zubereitung von veganen Speisen achten müssen.

Kursnummer V1GV137

Mittwoch, 10.05.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Spargelküche

Spargel satt! Wir widmen diesen Abend dem König des Gemüses. Die Spargelsaison ist so kurz – deshalb genießen wir ihn in einem kompletten Menü.

Die Lebensmittelumlage liegt bei der Spargelküche bei 25 € pro Person.

Kursnummer V1GV181
Donnerstag, 11.05.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Kochen nach Tim Mälzer

Schmeckt nicht – gibt's nicht! So lautet das Motto des „Küchen-Bullen“ Tim Mälzer. Kaum ein TV-Koch hat Deutschland so für's Kochen begeistert wie er. Sie auch?

Kursnummer V1GV119
Dienstag, 23.05.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Christian Gross

Kräuterküche

Kräuter bringen Geschmack ans Essen – das wussten schon die Menschen im Mittelalter und Kräuter stellen eine gute Alternative zu Salz dar. Gekocht und probiert werden Gerichte mit bekannten Kräutern wie Schnittlauch und Basilikum, aber auch mit saisonalen wie Bärlauch.

Kursnummer V1GV147
Mittwoch, 24.05.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Christian Gross

Pasta

Sie lieben Pasta? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Nudeln werden hier selbst hergestellt und mit leckeren Soßen zubereiten. Erfahren Sie mehr über die Zubereitung von Pasta, um ein gutes Gelingen zu garantieren.

Kursnummer V1GV114
Donnerstag, 01.06.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Christian Gross

Sommermenü

Der Sommer verwöhnt uns nicht nur mit Sonne. Er bietet uns jede Menge frische Kräuter, viel Gemüse und saftiges Obst! Bei uns finden Sie Gerichte, die sich toll vorbereiten lassen, ideal für heiße Tage sind und sich gemeinsam mit Freunden genießen lassen. Der Sommer kann kommen!

Kursnummer V1GV131
Montag, 12.06.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Bowl Food – Essen aus der Schale!

Das Essen aus der Bowl ist auch dieses Jahr ein leckerer Trend! Es funktioniert wie ein Baukastensystem, bei dem die einzelnen Komponenten nach eigenen Wünschen zusammengestellt und alles in einer Schüssel serviert wird. Zahlreiche Variationen sind möglich. Bowl Food ist köstlich und sieht toll aus. Auch Lust auf ein Schüsselerlebnis?

Kursnummer V1GV122
Dienstag, 13.06.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Erdbeerküche

Wir widmen einen ganzen Abend der Königin der Beeren und werden ihren wunderbaren Geschmack sowohl herzhaft als auch süß kombinieren.

Kursnummer V1GV148
Donnerstag, 15.06.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Stephanie Schlinck

Fast Food – Schnell im Biss!

Schnelle Gerichte – schnell selbstgemacht! In diesem Kurs bekommen Sie neue Ideen für leckeres, selbstgemachtes „Fast Food“, das nicht nur großartig schmeckt, sondern auch mit wenig Zeitaufwand zubereitet wird.

Kursnummer V1GV104
Freitag, 16.06.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Jessica Born

In der Weihnachtsbäckerei

(s. Seite 33)

Kulinarisches aus aller Welt

Zusätzlich zur Kursgebühr ist bei jedem Kochkurs die Lebensmittelumlage am Kursabend bei dem/der Dozent*in zu zahlen. **Diese liegt je nach Thema bei 12-20 €.**

Afrikanische Küche

Ghana, Namibia und Äthiopien sind Ihnen bekannt. Wie sieht es aber mit Fufu, Erdnussuppe oder Plantains aus? Wir probieren uns in diesem Kurs quer durch den Kontinent und erleben garantiert einzigartige Geschmackserlebnisse.

Kursnummer U2GV153

Donnerstag, 18.08.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

Kursnummer V1GV162

Dienstag, 06.06.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stephanie Schlinck

Das Kochen der Kulturen – ein Streifzug durch die Esskulturen der Erde

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise rund um den Globus und erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Kochkulturen unserer Welt.

Wir werden uns die Ursprünge der globalen Essgewohnheiten anschauen, gemeinsam Speisen aus Europa, Afrika, Asien und Amerika zubereiten und dabei möglichst regionale Zutaten verwenden, um gleichzeitig den ökologischen Fußabdruck klein zu halten.

Ob regionale Spezialitäten oder auch Religionen bezogen – Kochen und Essen verbindet, das werden wir besonders an diesem Abend gemeinsam erleben.

Kursnummer U2GV140

Donnerstag, 25.08.22,

18:15 - 22:00 Uhr

5,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Stefan Brandel

Antipasti und Tapas – kleine mediterrane Köstlichkeiten

Kleine Gerichte mit großer Wirkung: Tapas & Antipasti sehen nicht nur appetitlich aus, sondern bestechen durch ihren köstlichen Geschmack.

Sie sind klein, sie sind lecker und sie schmecken nach Urlaub. Lernen sie den Unterschied zwischen Antipasti und Tapas kennen!

Kursnummer U2GV158

Dienstag, 30.08.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Kursnummer V1GV158

Dienstag, 31.01.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Asiatische Küche

Die asiatische Küche ist herrlich bunt und lebt durch eine Vielfalt von Aromen. Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise durch die Regionen des größten Kontinents und lassen uns von den verschiedenen Einflüssen inspirieren.

Kursnummer U2GV151

Dienstag, 06.09.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Kursnummer V1GV153

Montag, 19.06.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Italienisch kochen – einfach Bellissimo!

Die italienische Küche lässt Ihr Herz höher schlagen? Dann kommen Sie mit nach Bella Italia! Lassen Sie sich vom italienischen Lebensgefühl anstecken und kochen sie mit uns köstliche italienische Speisen.

Kursnummer U2GV150

Montag, 12.09.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Kursnummer V1GV160

Donnerstag, 27.04.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Spanische Küche

Die spanische Küche zeichnet sich durch viel frisches Gemüse, zahlreiche Fischarten und Meeresfrüchte aus. Kartoffeln und Hülsenfrüchte spielen außerdem eine große Rolle. Die spanische Küche wurde durch unterschiedliche Kulturen geprägt und hat eine große Vielfalt an regionalen Gerichten und Spezialitäten.

Kursnummer U2GV161

Mittwoch, 21.09.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Kursnummer V1GV161

Dienstag, 28.02.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Veganes, indisches Curry

Indisches Linsen Curry (Masoor Dal Curry) mit Basmati Reis ist ein köstliches Rezept und perfekt für die kalte Jahreszeit geeignet. Vegan, aber sehr nahrhaft wärmt es herrlich von innen. Schon die wunderbaren Gerüche beim Kochen entführen Sie zu exotischen Orten. Das Rezept ist sehr variabel: dezent gewürzt ist es auch bei Kindern beliebt, voll gewürzt ist es ein aufregendes Erlebnis nicht nur für Indien-Fans.

Kursnummer U2GV157

Donnerstag, 22.09.22,

20:15 - 22:30 Uhr

3,0 UStd. 15,90 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Wir kochen Indisch – „ohne Fleisch“

Die indische Küche ist bunt und wie die verschiedenen Kulturen des Landes sehr unterschiedlich. Es ist nicht schwer indisch zu kochen, denn die meisten Gerichte lassen sich auf einfache Grundrezepte zurückführen. Machen Sie mit und lernen Sie die Vielfalt der vegetarischen, indischen Küche und Ihrer Gewürze kennen.

Kursnummer U2GV152

Montag, 26.09.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Lust auf Currys!

Wem schon beim bloßen Hören des Wortes „Curry“ das Wasser im Munde zusammenläuft, der wird von unseren Rezepten begeistert sein. Currys sind Gerichte bei denen verschiedene Zutaten in einer würzigen Soße gegart werden. Als Beilagen werden Chutneys, Joghurt-Dips, Reis oder Brot gereicht.

Kursnummer U2GV124

Montag, 24.10.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

SICH AUCH IM ALTER WOHL FÜHLEN –

WIR KÜMMERN UNS!

Die AWO Leverkusen ist auf vielen Gebieten sozialer Arbeit tätig und bietet alten Menschen ein breitgefächertes Angebot.



Wenn alle ambulanten Hilfsdienste nicht mehr greifen, wird der Schritt in ein Pflegeheim unausweichlich. Um diesen Schritt zu erleichtern, hat die AWO den Anspruch, in ihren Häusern eine Atmosphäre zu entwickeln, in der sich alle Bewohner*innen ebenso wohlfühlen wie unsere Mitarbeiter*innen.

Die Achtung der Individualität und persönlichen Freiheit genießt einen sehr hohen Stellenwert. Die Bewohner*innen sollen sich wie zuhause fühlen. Die Anbindung an das örtliche Gemeinwesen soll allen Bewohnern das Leben weiterhin wie gewohnt in seiner Vielfalt ermöglichen.

Alle Bewohner*innen können sich ihren Tagesablauf nach Belieben einteilen, soweit ihre Versorgung und mögliche notwendige Pflege durch unsere Mitarbeiter*innen sichergestellt bleibt. Modern ausgestattete und überwiegend Einzelzimmer sowie entsprechende Gemeinschaftsräume bieten genügend Freiraum für individuelle Belange und Wünsche.

Sprechen Sie uns gerne an.

AWO-Seniorencentrum Rheindorf



Tel.: 0214 / 26 06-0



AWO-Seniorencentrum Stadt Leverkusen



Tel.: 0214 / 3501



Viele weitere Informationen und Einzelheiten zu unseren Seniorencentren erhalten Sie unter: www.awo-seniorencentren-lev.de

Sushi

Sie wollten Sushi schon immer einmal selber machen? Dann sind Sie bei unserem Kurs genau richtig. Hier erhalten Sie die Grundlagen und natürlich viele Tipps und Tricks, um leckeres Sushi zu zubereiten. Die Lebensmittelumlage beim Sushi-Kochkurs liegt bei 25 € pro Person.

Kursnummer U2GV117
Donnerstag, 27.10.22,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Kursnummer V1GV128
Dienstag, 14.02.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Thailändisch kochen

Exotische Zutaten liefern der thailändischen Küche einen ganz besonderen Geschmack – fruchtig, scharf und aromatisch. Unter Anleitung kochen Sie ein leckeres, thailändisches Gericht.

Kursnummer U2GV167
Mittwoch, 02.11.22,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Alpenküche – Köstlichkeiten aus den guten Stuben der Bergregion

Die Küche in den Alpen wurde geprägt vom abgeschiedenen Leben auf den Almen und in den Bergdörfern. Leicht ist die Alpenküche wahrhaftig nicht, dafür schmeckt das deftige Essen aber umso leckerer. Perfekt für kalte Tage – und alle anderen, an denen man mal wieder einen Gaumenschmeichler braucht. Unsere Rezepte bringen das Alpenglück auch jetzt zu Ihnen nach Hause.

Kursnummer U2GV155
Montag, 21.11.22,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Stephanie Schlinck

Kursnummer V1GV155
Mittwoch, 01.02.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Stephanie Schlinck

Orientalische Küche – vegetarische Rezepte aus 1001 Nacht

Linzen, Kichererbsen, Couscous, Joghurt und Minze gehören zu den typischen Zutaten, die in der orientalischen Küche verwendet werden. Sie werden mit duftenden Gewürzen und Kräutern kombiniert, so

dass jedes Gericht wunderbar aromatisch schmeckt. Ein Fest für die Sinne.

Kursnummer U2GV156
Mittwoch, 23.11.22,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Christian Gross

Kursnummer V1GV156
Mittwoch, 14.06.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Christian Gross

Südtiroler Küche

In der Südtiroler Küche ist für jeden Gaumen etwas dabei. Von traditionellen Gerichten wie Knödel und Kaiserschmarrn über italienische Köstlichkeiten bis hin zu raffinierten leichten Speisen. Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise und erleben Sie die Vielfalt der Südtiroler Küche.

Kursnummer V1GV154
Donnerstag, 12.01.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Tofu

Erfahren Sie alles Wissenswerte über Tofu – Mythos und gesundes Nahrungsmittel seit über 1500 Jahren. Von paniert und knusprig gebratenem Tofu bis hin zu Seidentofu als Basis für eine leckere Mousse au Chocolat!

Kursnummer V1GV123
Mittwoch, 25.01.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Christian Gross

Japanische Küche mit Teezeremonie

Schon mal japanisch gekocht? Die Japanische Küche ist sehr vielseitig und hat mehr als nur Sushi zu bieten. Erleben Sie einen Abend mit japanischen Köstlichkeiten und einer kleinen traditionellen Teezeremonie.

Kursnummer V1GV166
Freitag, 27.01.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Satoko Shimizu

Türkische Küche

In der türkischen Küche treffen sich westliche und östliche kulinarische Traditionen und verschmelzen zu schmackhaftem Essen. Türkische Gerichte sind würzig, aber nicht übermäßig scharf. Hauptakteure in der türkischen Küche sind Gewürze wie Kreuzkümmel, Zimt, Nelken, viel frisches Gemüse, frische Kräuter, Schafskäse, Joghurt, Hülsenfrüchte, Bulgur und Lammfleisch. Lernen Sie die Vielseitigkeit der türkischen Küche kennen.

Kursnummer V1GV150
Mittwoch, 08.03.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Brasilianische Küche

Entdecken Sie die kulinarischen Genüsse aus dem sonnigen Brasilien. Die brasilianische Küche wurde durch portugiesische und afrikanische Einflüsse geprägt und hat eine große Vielfalt an regionalen Gerichten und Spezialitäten.

Kursnummer V1GV164
Freitag, 10.03.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andréa Bryan Heinemann

Skandinavische Küche

Die Skandinavische Küche hat sich in den letzten Jahren zu einer der angesagtesten Länderküchen entwickelt. In der skandinavischen Küche werden Lebensmittel verwendet, die die heimische Natur zu bieten hat. Dazu gehören viel Fisch, saisonales Gemüse und viele Beeren. Lernen Sie bei uns die Küche des Nordens besser kennen.

Kursnummer V1GV157
Dienstag, 14.03.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Stephanie Schlinck

Orientalische Mezze!

Als Mezze bezeichnet man orientalische Köstlichkeiten, die meist zur Vorspeise gereicht werden. Die Speisen sind hauptsächlich vegetarisch und werden üblicherweise kalt serviert. Unsere Auswahl lässt aber kaum einen Wunsch für Genießer offen. Es schmiegen sich knusprige Falafel an cremige Hummus-Variationen und weiteren Köstlichkeiten.

Kursnummer V1GV163
Mittwoch, 03.05.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Stephanie Schlinck

Grüße aus Fernost – eine kulinarische Reise quer durch Asien!

Feurig, exotisch oder süßsauer? Die Küche Asiens hat viele Gesichter. Mit aromatischen Zutaten können Sie die Gerichte immer wieder variieren und so für neue Geschmackserlebnisse sorgen. Kommen Sie mit, auf eine kulinarische Reise quer durch Asien.

Kursnummer V1GV165
Montag, 15.05.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Jessica Born

Französische Küche

Die Franzosen schätzen gutes Essen. Sie leben nach dem Motto: „Essen Sie nicht, um zu leben, sondern leben Sie, um zu essen!“ Eine sehr vielfältige Landschaft mit Gebirgszügen, fruchtbaren Ebenen und Küstenstreifen liefert eine Vielfalt von Lebensmitteln, die zu regionalen Spezialitäten verarbeitet werden. Wir machen eine kulinarische Reise durch Frankreich.

Kursnummer V1GV151
Montag, 22.05.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Griechische Küche – bei Zeus das schmeckt!

Frisches Gemüse, Lammfleisch, Knoblauch und Kräuter: Die griechische Küche ist mediterran und herzhaft. Entdecken Sie göttliche Rezepte aus der griechischen Küche von Salat bis Moussaka.

Kursnummer V1GV159
Mittwoch, 31.05.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank

Canapès, Bruschetta & Crostini!

Bereiten Sie das Abendessen für Ihre Familie doch einmal ohne großen Aufwand anders zu. Oder bekommen Sie am Abend Gäste und möchten eine Kleinigkeit anbieten? Dann sind Canapés, Bruschetta und andere Snacks genau das Richtige. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Möglichkeiten überraschen und freuen Sie sich auf einen interessanten Abend.

Kursnummer V1GV121
Montag, 05.06.23,
18:30 - 21:30 Uhr
 4,0 UStd. 18,90 €
 Lehrküche und Essraum
 Andreas Frank



Interkulturelle Küche – „Gemeinsam kochen für ein besseres Wir“

Integration geht durch den Magen. Kroatische, kurdische und deutsche Küche treffen aufeinander. Wir wollen Neues kennenlernen, gemeinsam kochen, essen und erzählen.

Das Angebot findet im Rahmen der „Interkulturellen Woche“ statt.

Je mehr Menschen mitkochen, desto bunter wird das Essen! Wir freuen uns auf diese tolle Veranstaltung!

Kochtreffs

Zusätzlich zur Kursgebühr ist bei jedem Kochkurs die Lebensmittelumlage am Kursabend bei dem/der Dozent*in zu zahlen. **Diese liegt je nach Thema bei 12 - 20 €.**

Kochtreff

In geselliger Runde werden in unseren Kochtreffs von der einfachen bis zur gehobenen Küche Gerichte nach Wunsch zubereitet und probiert. Dazu gibt es zahlreiche Tipps und Tricks zum Einkauf, Vorrats- und Lagerhaltung ebenso wie zur Zubereitung der benötigten Lebensmittel. Natürlich kommen Genuss und Spaß dabei nicht zu kurz.

Kursnummer T2AG105

Dienstag, 20.09.2022,

18:00 - 21:45 Uhr

5,0 UStd. kostenlos

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan / Ashti Muhamad Karim /

Bettina Rennebaum

Interkulturelles Kochen

(s. Seite 100)

Kursnummer U3GV187

Montag, 19.09.22 bis 08.05.23,

18:30 - 21:30 Uhr, 5x

20,0 UStd. 94,50 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Kursnummer U3GV185

Dienstag, 23.08.22 bis 16.05.23,

18:30 - 21:30 Uhr, 7x

28,0 UStd. 132,30 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Kursnummer U3GV191

Dienstag, 18.10.22 bis 20.06.23,

18:30 - 21:30 Uhr, 4x

16,0 UStd. 75,60 €

Lehrküche und Essraum

Wiltrud Ramler

Kursnummer U3GV193

Mittwoch, 24.08.22 bis 17.05.23,

18:30 - 21:30 Uhr, 5x

20,0 UStd. 94,50 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Kursnummer U3GV192

Donnerstag, 01.09.22 bis 04.05.23,

18:30 - 21:30 Uhr, 5x

20,0 UStd. 94,50 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Kursnummer U3GV186

Donnerstag, 15.09.22 bis 25.05.23,

18:30 - 21:30 Uhr, 4x

16,0 UStd. 75,60 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Kursnummer U3GV194

Freitag, 26.08.22 bis 09.06.23,

18:30 - 22:15 Uhr, 6x

30,0 UStd. 143,40 €

Lehrküche und Essraum

Andreas Frank

Kursnummer U3GV196

Samstag, 27.08.22 bis 24.06.23,

10:00 - 14:30 Uhr, 11x

66,0 UStd.

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

Kochen für Paare

Sie lieben es zu kochen und würden gerne einmal wieder etwas gemeinsam mit Ihrem Partner unternehmen? Wie wäre es dann mit in einem Kochkurs für Paare unter dem Motto „Zusammen Kochen und Genießen“? Holen Sie sich neue Kochideen für Ihre individuelle Rezeptsammlung und genießen Sie in fröhlicher Runde die Vielfalt der Kulinariik.

Die Gebühr von 37,80 € gilt pro Paar.

Kursnummer U2GV171

Freitag, 04.11.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 37,80 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Kursnummer V1GV171

Freitag, 05.05.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 37,80 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

Dinner for one? – Zusammen is(s)t man weniger allein

Leben Sie alleine? Sind Sie auf der Suche nach neuen Ideen und Inspirationen? Möchten Sie nicht mehr alleine kochen und dabei gleichzeitig neue Leute kennenlernen? Dann sind Sie in unserem Kochkurs, der unter dem Motto steht „Zusammen is(s)t man weniger allein“, genau richtig.

Lassen Sie sich zu jedem Termin zu einem anderen Thema inspirieren und kochen gemeinsam ein leckeres Menü.

Kursnummer U2GV172

Freitag, 18.11.22 bis 02.12.22,

18:30 - 21:30 Uhr, 3x

3 Termine: 18.11.22, 25.11.22, 02.12.22

12,0 UStd. 56,70 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

„Ran an den Herd, Mann“

In reiner „Männerrunde“ werden in diesem Kochtreff sowohl raffinierte als auch einfache Rezepte zubereitet, die nicht nur Männern schmecken. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – unter professioneller Anleitung, der Leidenschaft fürs Kochen und einer extra Portion Männerpower, werden garantiert leckere Menüs zubereitet.

Kursnummer U3GV195

Mittwoch, 31.08.22 bis 07.06.23,

18:30 - 22:15 Uhr, 5x

25,0 UStd. 119,50 €

Lehrküche und Essraum

Christian Gross

Gemeinsam kochen – individueller Kochkurs

Sie möchten im Freundes- oder Bekanntenkreis einen netten Kochabend erleben? Dann sind Sie bei uns richtig! Wenn Sie

eine Gruppe von 8 bis 12 Personen sind, richten wir gerne einen individuellen Kochkurs zu Ihrem Wunschthema für Sie ein. Anbei finden Sie eine Auswahl an eingeplanten Terminen. Selbstverständlich haben Sie auch die Möglichkeit, einen anderen Termin nach Verfügbarkeit, zu vereinbaren.

Kursnummer U2GV174

Freitag, 11.11.22,

18:30 - 22:15 Uhr

5,0 UStd. 23,90 €

Lehrküche und Essraum

Kursnummer U2GV175

Montag, 05.12.22,

18:30 - 22:15 Uhr

5,0 UStd. 23,90 €

Lehrküche und Essraum

Kursnummer V1GV173

Freitag, 20.01.23,

18:30 - 22:15 Uhr

5,0 UStd. 23,90 €

Lehrküche und Essraum

Kursnummer V1GV178

Freitag, 10.02.23,

18:30 - 22:15 Uhr

5,0 UStd. 23,90 €

Lehrküche und Essraum

Kursnummer V1GV174

Freitag, 24.02.23,

18:30 - 22:15 Uhr

5,0 UStd. 23,90 €

Lehrküche und Essraum

Kursnummer V1GV175

Freitag, 19.05.23,

18:30 - 22:15 Uhr

5,0 UStd. 23,90 €

Lehrküche und Essraum

Online-Kochkurse

Bei unseren Online-Kochkursen können Sie ganz entspannt von zu Hause aus, in Ihrer eigenen Küche, unter fachkundiger Anleitung und im Austausch mit anderen Teilnehmern, kochen und genießen.

Den Anmelde-link und die Rezepte erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail zugesendet.

Gemüsebratlinge/ Vrikadellen

Gemüsebratlinge einfach selbstgemacht: Haferflocken, Grünkern, Bulgur und Co in Verbindung mit ihrem Lieblingsgemüse – dazu Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln.

Kursnummer U2GV204

Mittwoch, 24.08.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

Salzkartoffeln und der Fisch werden mit pikanten Saucen kombiniert. Kartoffel mal ganz anders – Urlaubsfeeling pur!

Kursnummer U2GV218

Dienstag, 30.08.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping

Kursnummer V1GV218

Dienstag, 06.06.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping

Essen wie auf den Kanaren

Ein tolles Rezept von den kanarischen Inseln: Kanarische Kartoffeln (Papas arrugadas) mit Mojo rojo und Mojo verde, dazu Weißbrot und Aioli und ein Stück gebratener Lachs. Die in der Schale gekochten

Flammkuchen vom Blech – klassisch oder vegetarisch

Flammkuchen oder Zwiebelkuchen sind ein herzhafter, knuspriger Genuss – ob

Klassisch mit Speckwürfeln oder in der vegetarischen Variante. Für Partys oder Geburtstage lassen sich die leckeren „Kuchen vom Blech“ perfekt vorbereiten.

Kursnummer U2GV220

Dienstag, 13.09.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping

Streetfood zu Hause

Lecker gefüllte Fladenbrote – ob für die Familie, den Singlehaushalt und für Freunde. Selbstgemachte Fladenbrote mit den liebsten und leckersten Füllungen ist Soulfood pur!

Kursnummer U2GV202

Mittwoch, 28.09.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

Kursnummer V1GV202

Montag, 05.06.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

Die Welt der Möhren

Möhren sind nicht nur ein echter Geheimtipp, um Kindern gekochtes Gemüse näher zu bringen. Sie sind schnell zubereitet, herzhaft, gesund und lecker. Neben einem klassischen Hauptgericht aus Möhren, erwartet Sie ein leckerer Salat und ein gesunder Smoothie – natürlich alles aus Möhren.

Kursnummer U2GV215

Dienstag, 18.10.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping

Wir kochen Indisch – „ohne Fleisch“

Die indische Küche ist bunt und wie die verschiedenen Kulturen des Landes sehr unterschiedlich. Es ist nicht schwer indisch zu kochen, denn die meisten Gerichte lassen sich auf einfache Grundrezepte zurückführen. Machen Sie mit und lernen Sie die Vielfalt der vegetarischen, indischen Küche und Ihrer Gewürze kennen.

Kursnummer U2GV201

Mittwoch, 26.10.22,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross



DIE AWO TAGESPFLEGE WIE EIN ZWEITES ZUHAUSE.

Mit unseren Tagespflegen unterstützen wir den Wunsch vieler Menschen, weiter zu Hause wohnen bleiben zu können. Sie ermöglichen ihnen, neue soziale Kontakte zu knüpfen und am sozialen Leben teilzuhaben.

Unsere Tagespflegen:



Tagespflege Rheindorf - 24 Plätze

In Rheindorf-Nord direkt am Marktplatz gelegen mit einer wunderschönen Garten- und Terrassenanlage und neuen großzügigen Räumlichkeiten.



Tagespflege Schlebusch - 14 Plätze

In Schlebusch gelegen mit einer Terrasse und Zugang zur Grünanlage mit Tiergehege.



Tagespflege Lützenkirchen - 18 Plätze

Direkt am neuen Dorf- und Marktplatz von Lützenkirchen gelegen. Ein Leuchtturmprojekt für den Stadtteil mit einem Quartiersraum für Veranstaltungen des Gemeinwesens.

Unser Angebot:

Mahlzeiten, Behandlungspflege, Aktivierende Hilfen, Allgemeine Pflegeleistungen, Persönliche Betreuung der Angehörigen, Sport- und Entspannung, Musik- und Unterhaltung, Gedächtnistraining, Gemeinsame Feste, Bewegung- und Motorik u.v.m.

Alle weiteren Informationen zu den Tagespflegen, Preisen, Kontakt etc. erhalten Sie unter: www.awo-tagespflege-lev.de

Kursnummer V1GV201**Mittwoch, 18.01.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

Kursnummer V1GV152**Dienstag, 07.02.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

 **Pilze entdecken –
vegetarischer Kochkurs**

Knusprige Austernseitlinge und lecker gefüllte Champignons überzeugen sogar Pilzmuffel. Bei Kindern und Erwachsenen sind sie gleichermaßen beliebt, mit einem aufregenden Dip zu selbstgemachtem Kartoffelpüree – ein deftiges, vegetarisches Gericht.

Kursnummer U2GV216**Dienstag, 08.11.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping

 **Die Kartoffel – gesunde,
tolle Knolle**

Kartoffeln lassen sich in vielen verschiedenen Varianten zubereiten. Lassen Sie sich von Ihrer Vielfalt überraschen: Reibekuchen, Döppekuchen, Kartoffelpüree,

Bratkartoffeln oder Kartoffelgratin – die Kartoffel ist Deutschlands Knolle Nr.1.

Kursnummer U2GV200**Mittwoch, 09.11.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

 **Risotto**

Gewusst wie, ist Risotto ein unkompliziertes, schnell zubereitetes Gericht für den Alltag. In unzähligen Varianten ist es gesund und abwechslungsreich!

Kursnummer U2GV203**Donnerstag, 01.12.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

 **Kochen mit Grünkohl**

Grünkohl klingt für manche Menschen nicht so aufregend. Alles eine Frage der Zubereitung und Würze! Frisch zubereitet und frech gewürzt ist es gesund und lecker. Grünkohl ist ein regionales und saisonales Superfood – voller Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Es kann kalorienarm, vegan oder deftig zubereitet werden. Gemeinsam entdecken wir dieses unterschätzte Wintergemüse, das neben dem klassischen Grünkohleintopf auch als Smoothie, Rohkost, Salat, oder Grünkohl-Chips genossen werden kann.

Kursnummer U2GV219**Dienstag, 06.12.22,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping

 **Veganes indisches Curry**

Indisches Linsen Curry (Masoor Dal Curry) mit Basmati Reis ist ein köstliches Rezept und perfekt für die kalte Jahreszeit geeignet. Vegan, aber sehr nahrhaft wärmt es herrlich von innen. Schon die wunderbaren Gerüche beim Kochen entführen Sie zu exotischen Orten. Das Rezept ist sehr variabel: dezent gewürzt ist es auch bei Kindern beliebt, voll gewürzt ist es ein aufregendes Erlebnis nicht nur für Indien-Fans.

Kursnummer V1GV215**Dienstag, 17.01.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping

 **Hausmannskost –
deftig, lecker, mal
OHNE Fleisch**

Hausmannskost, geht genauso gut und lecker ohne Fleisch. Immer gerne gegessen und meist mit einer guten Portion angenehmer Erinnerungen gewürzt. Hausmannskost bezeichnete früher vor allem nahrhafte und kostengünstige

Gerichte. Heute versteht man darunter eine gute und bodenständige Küche, mit traditionellen Speisen, einer eigenen Art der Zubereitung aus heimischen Produkten der Saison – zeitgemäß umgesetzt.

Kursnummer V1GV200**Donnerstag, 02.02.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

 **Festliches indisches
Essen**

Festliches indisches Essen – Chicken Biryani mit Basmatireis und Raita. Dieses Rezept ist eine vereinfachte Version eines Gerichtes, das zu besonderen Anlässen zubereitet wird. 15 Gewürze, Kokosmilch und ein Dressing aus Joghurt und Koriander entführen Sie auf eine exotische Reise.

Kursnummer V1GV223**Dienstag, 28.02.23,****18:30 - 21:30 Uhr**

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping

 **Fingerfood und
Partysnacks**

Feine Häppchen – leckere Snacks – mundgerechte Kleinigkeiten, die Sie nach Lust und Laune kombinieren können! Ob zum

Geburtstag, zur Familienfeier oder zur Cocktailparty, diese Köstlichkeiten sind immer ein Genuss und Ihre Gäste werden sich freuen. Hier finden Sie unsere besten Rezepte für Spieße, Schnittchen, Teigta-schen und Co. – direkt auf die Hand.

Kursnummer V1GV217

Dienstag, 07.03.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping

Vegetarische Küche

Jeden Tag genießen – ganz ohne Fleisch! Genießen Sie die vegetarische Küche mit viel frischem Gemüse und Obst, Getreide und Hülsenfrüchten. Die vegetarische Küche ist vielseitig und daher alles andere als langweilig. Lassen Sie sich inspirieren. Der Genuss bleibt garantiert nicht auf der Strecke!

Kursnummer V1GV219

Mittwoch, 15.03.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

Gemüsebrühe selbst gemacht

Gesunde, leckere Gemüsebrühe selbst gemacht: mit den richtigen Zutaten zum Genuss von Nudelsuppen, Gemüsesuppen oder auch als Basis für Saucen.

Kursnummer V1GV203

Montag, 27.03.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

Gesundes Fastfood

Gesundes Fastfood: vegetarische Frikadellen, Hamburger und selbstgemachte Ofenpommes. Geschmacklich können sie es locker mit ihren Vorbildern aufnehmen und sind im Vergleich zum üblichen „Fastfood“ deutlich nährstoffreicher, kalorienärmer und trotzdem sehr lecker!

Kursnummer V1GV221

Dienstag, 28.03.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping

Kräuterküche

Kräuter bringen Geschmack ans Essen – das wussten schon die Menschen im Mittelalter und Kräuter sind eine gute Alternative zu Salz. Gekocht und probiert werden Gerichte mit bekannten Kräutern wie Schnittlauch und Basilikum, aber auch mit saisonalen wie Bärlauch.

Kursnummer V1GV222

Mittwoch, 17.05.23,

18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Christian Gross

Beilagen für die Grillsaison

Leckere, gesunde und schnell zubereitete Beilagen, die bei jeder Grillparty eine gute Figur machen – ob gebackener Schafskäse, gefüllte Champignons oder ein toller Frühlingsalat.

Kursnummer V1GV220

Dienstag, 30.05.23,

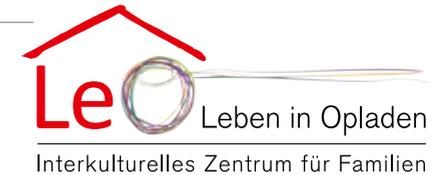
18:30 - 21:30 Uhr

4,0 UStd. 18,90 €

Dennis Rümping



Das AWO Familienseminar in Kooperation mit LeO



Gefördert durch



LeO – Leben in Opladen

Interkulturelles Zentrum für Familien

Was bedeutet LeO eigentlich? Leben in Opladen! Wussten Sie, dass in Leverkusen 134 Nationen leben? LeO möchte diese kulturelle Vielfalt gemeinsam leben. Das Projekt LeO am Berliner Platz ist ein offener Ort der Begegnung. Hier sind alle Menschen herzlich willkommen, die sich gerne einbringen möchten. Sowohl schon lange hier lebende Migranten*innen, Neu-Zugewanderte und Menschen mit Fluchterfahrung als auch alteingesessene Bewohner*innen im Viertel finden hier Unterstützung und einen Ort der Begegnung.

Das Projekt LeO wird aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie und Eigenmitteln der AWO für drei Jahre gefördert.

LeO ist

- Ein offener Ort der Begegnung für alle Bürger*innen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte
- Ein Ort für Zusammenkommen, Vernetzung & Engagement aller Generationen

- Ein Treffpunkt für Freizeit & Austausch und des miteinander & voneinander Lernens

Sie haben Anregungen oder Wünsche für das Projekt oder eine Aktion, mit welcher das interkulturelle Miteinander in Opladen gefördert werden können? Sie möchten sich persönlich engagieren, allein oder mit einer Gruppe aktiv werden? Oder Sie sind bereits in einem Verein oder einer Organisation und suchen hier noch Kooperationspartner? Dann machen Sie mit! Sprechen Sie uns gerne an! Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

Frau Nezha Addi
E-Mail: addi@awo-lev.de
Mobil: 01578 5037563

Frau Bettina Rennebaum
E-Mail: rennebaum@awo-lev.de
Mobil: 0174 1732470

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Facebook Seite.



INTERKULTURELLE ARBEIT

INTERKULTURELLER GARTEN am Berliner Platz

Ein Garten für ALLE, die Lust auf Gemeinschaft, Pflanzen, Ernten & Essen haben.

Wir wollen gemeinsam mit euch auf dem Grundstück der AWO am Berliner Platz, Hochbeete bauen und bepflanzen. Zusätzlich ist die Bepflanzung in Kübeln, Bodenbeeten und Tomatenbeeten geplant.

WIR WOLLEN EINEN BUNTEN GARTEN SCHAFFEN UND FREUEN UNS AUF EURE IDEEN!!!

In unserem Interkulturellen Garten sollen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene treffen und bunte Beete & Pflanzen anbauen, denen man die Individualität aller Beteiligten ansieht.

Je nach Jahreszeit wird gepflanzt, gesät und gejätet, aber auch gebastelt und gebaut. In den Sommer- und Herbstmonaten kann das geerntete Gemüse, Obst oder Kräuter in unserer Lehrküche frisch verarbeitet und gegessen werden. Neben dem regelmäßigen wöchentlichen Treffen (dem Garten-Treff) finden auch besondere Aktionen und Feiern statt. Aktuelle Termine finden Sie auf www.familienseminar.info.

Der wöchentliche Garten-Treff findet immer dienstags, auch in den Ferien, von 16:00 bis 18:00 Uhr statt. An Feiertagen findet der Treff nicht statt.

Kursnummer U2AG101
Dienstag, 14.06.22 bis 08.11.22,
16:00 - 18:15 Uhr, 21x
kostenlos
Außengelände/Parkplatz
Anna Lena Hörsken

Sport für Frauen

Haben Sie Lust gemeinsam in Bewegung zu kommen, fit zu werden oder zu bleiben und sich auszutauschen, dann schauen Sie bei uns vorbei!

Kursnummer U3AG112
Dienstag / Montag, 02.08.22 - 05.06.23,
15:30 - 17:00 Uhr, 45x
kostenlos
Gymnastikhalle
Ashti Muhammad Karim

Frauen-Empowerment

Sprachkenntnisse erweitern, sich austauschen, Unterstützung erfahren, selbstbestimmt Leben, gemeinsam Spaß haben und das in gemütlicher Runde – dann kommen Sie bei uns vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kursnummer U3AG107
Mittwoch, 03.08.22 bis 21.06.23,
12:30 - 14:30 Uhr, 45x
kostenlos
Gruppenraum 3
Nezha Addi

Let's go digital

Bei diesem Angebot möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, die digitale Welt näher kennenzulernen. Wir vermitteln Ihnen das Einrichten und Nutzen einer eigenen E-Mail-Adresse, Grundkenntnisse in der Nutzung von Online Portalen und Suchmaschinen. Wir zeigen Ihnen, wie man Online Anträge stellt oder einen Termin vereinbart, wie man Apps installiert und nutzt. Sie bekommen außerdem eine Einführung in die Welt der Sozialen Medien.

Kursnummer U3AG103
Donnerstag, 04.08.22 bis 22.06.23,
12:30 - 14:30 Uhr, 44x
kostenlos
Gruppenraum 3
Nezha Addi

Männertreff

Hier geht es um den Austausch von Mann zu Mann. Alles was Sie bewegt oder beschäftigt findet hier seinen Platz, ob Arbeitswelt, Gesundheit, Rollenverständnis oder aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft. Wir freuen uns auf eine anregende Gesprächsrunde.

Kursnummer U3AG109
Donnerstag / Mittwoch, 04.08.22 -
21.06.23,
17:00 - 19:00 Uhr, 44x
kostenlos
Café
Antonui Roman

Fit for Politics

Bei Fit for Politics stehen die politischen Themen im Mittelpunkt. In den Treffen greifen wir z. B. das Grundgesetz der BRD, Rassismus, Antidiskriminierung und Formen der Bürgerbeteiligung am demokratischen Leben und vieles mehr auf. Wir freuen uns auf anregende Diskussionen.

Kursnummer U3AG108
Freitag, 05.08.22 bis 02.06.23,
12:30 - 14:30 Uhr, 11x
kostenlos
Gruppenraum 3
Nezha Addi

Sprachtreff für Neuzugewanderte

Einmal pro Woche haben Neuzugewanderte die Möglichkeit sich in lockerer Runde auszutauschen und die deutsche Sprache zu erlernen und zu vertiefen.

Kursnummer U3AG101
Donnerstag, 11.08.22 bis 15.06.23,
17:00 - 18:30 Uhr, 35x
kostenlos
Gruppenraum 3
Günter Leyer / Ulla von Raupach

Fitness für Frauen mit und ohne Babys

Sie möchten Fit bleiben oder wieder werden und das mit Kinderwagen? Bei uns ist das möglich. Walking und Gymnastik mit dem Kinderwagen an der frischen Luft. Wir trainieren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dabei werden Treppen oder Bänke zum Trainingsgerät umfunktioniert. Während den Treffen haben Sie die Möglichkeit andere Mütter kennenzulernen und dabei gleichzeitig Zeit mit Ihrem Baby zu verbringen.

Kursnummer U3AG104
Freitag, 12.08.22 bis 28.10.22,
9:30 - 11:00 Uhr, 10x
kostenlos
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Reise durch die Kulturen

Viel voneinander erfahren, Gemeinsamkeiten feiern und Unterschiede wertschätzen. Das erwartet Sie auf der Reise der Kulturen. Reisen Sie mit und tragen Sie dazu bei, dass unsere Treffen so vielfältig wie möglich werden.

Kursnummer U3AG106
Freitag, 12.08.22 bis 09.06.23,
12:30 - 14:30 Uhr, 11x
kostenlos
Nezha Addi

Handarbeitstreff (mit Kinderbetreuung)

Unter Anleitung können Sie im Handarbeitstreff Kleidungsstücke reparieren, oder Neue schneiden und nähen. Während den Treffen wird viel erzählt und gerne Kaffee/Tee getrunken. Kinder sind herzlich willkommen.

Kursnummer U3AG100
Dienstag, 16.08.22 bis 02.05.23,
9:30 - 11:45 Uhr, 38x
kostenlos
Alte Töpferei
Marion Hennen

Offener Treff am Abend

Ein interkultureller Treffpunkt für alle Interessierten zum Austausch, Kennenlernen und um gemeinsam Zeit zu verbringen und Spaß zu haben. Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 18.00 - 21.00 Uhr in der Cafeteria. Darüber hinaus sind auf Anfrage auch Unterstützungsangebote für Einzelne, z. B. Begleitung bei Behördengängen, Spracheinzelförderung, Anleitung bei Renovierungsarbeiten und vieles mehr möglich. Wir bedanken uns ganz herzlich bei unseren ehrenamtlich Engagierten: Ohne Ihr großes Engagement wäre dieses Angebot nicht möglich.



BEGEGNUNGEN UND BERATUNGEN- FÜR SENIOREN UND ANGEHÖRIGE

- Feste und Veranstaltungen, Gruppenangebote, Reisen, Ausflüge
- PC-, Sport-, Kreativitäts- und Sprachkurse
- Mittagessen, Erzählen, Kegeln, Spielen, Café u.v.m.
- Informationen rund ums Altern, Renten- und Vorsorgeberatungen, Selbsthilfe- & Gesprächsgruppen, Patientenverfügung, Hausnotruf
- Räume für Feierlichkeiten und vieles andere mehr

Wir zeigen Ihnen gerne unser Haus, Sie sind herzlich willkommen!
Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns: 0214 / 820 25 97

Weitere Infos und Kontakt: www.treffpunkt-rheindorf.de

Kursnummer U3AG102**Mittwoch, 17.08.22 bis 21.06.23,
18:00 - 21:00 Uhr, 20x**kostenlos
Café
Günter Leyer**LeO Ü50****Ein interkultureller Treffpunkt für Alle
über 50**

Gemeinsam Freizeit gestalten, Neues lernen, andere Menschen kennenlernen, uns gegenseitig bei Bedarf unterstützen und Spaß haben. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen Ihre Wünsche und Ideen umsetzen und freuen uns z. B. auf gemeinsame Museumsbesuche, Spielenachmittage, Erzählen oder kreativ tätig werden. Sie und Ihre Ideen sind herzlich willkommen!

Kursnummer U3AG105**Montag, 12.09.22 bis 26.06.23,
15:00 - 17:15 Uhr, 15x**kostenlos
Café
Bettina Rennebaum**Interkulturelles Kochen**

Bei unseren interkulturellen Kochtreffen, können Sie neue kulinarische und traditionelle Gerichte kochen und genießen. Im gemeinsamen Tun neue Menschen kennenlernen sowie mehr voneinander zu erfahren.

Kursnummer U3AG111**Freitag, 23.09.22 bis 23.06.23,
15:00 - 20:00 Uhr, 4x**kostenlos
Lehrküche und Essraum
Nezha Addi**Interkulturelle Küche –
„Gemeinsam kochen
für ein besseres Wir“**

Integration geht durch den Magen. Kroatische, kurdische und deutsche Küche treffen aufeinander. Wir wollen Neues kennenlernen, gemeinsam kochen, essen und erzählen.

Das Angebot findet im Rahmen der „Interkulturellen Woche“ statt.

Je mehr Menschen mitkochen, desto bunter wird das Essen! Wir freuen uns auf diese tolle Veranstaltung!

Kursnummer T2AG105**Dienstag, 20.09.2022,
18:00 - 21:45 Uhr**5,0 UStd. kostenlos
Lehrküche und Essraum
Mirjana Karan / Ashti Muhamad Karim /
Bettina Rennebaum**Interkultureller Tanzabend
für Menschen jeder Couleur**

Unter dem Motto „Bring your music with you, wir tanzen mit“ freuen wir uns auf neue Musik aus den verschiedenen Kulturen und bewegen uns zu den Rhythmen dieser Welt.

Kursnummer U3AG110**Samstag, 24.09.22 bis 24.06.23,
15:00 - 20:00 Uhr, 4x**kostenlos
Alte Töpferei
Nezha Addi

Gefördert durch

**Beratung für Geflüchtete**

In diesem Angebot beraten wir Geflüchtete und Neuzugewanderte in allen Lebenszusammenhängen und bieten Unterstützung bei der Orientierung und Integration im Lebensumfeld.

Ein besonderer inhaltlicher Schwerpunkt ist die Beratung bei Fragen zu sozialrechtlichen Vorgaben und der Aufenthaltssicherung. Auch bei Fragestellungen im Zusammenhang mit Berufsqualifizierung, Anerkennung von Dokumenten oder beispielsweise beim Ausfüllen von Anträgen leisten wir Unterstützung.

Durch die Vermittlung an Sprach- und Freizeitangeboten möchten wir die aktive Teilhabe fördern und das Einbringen vorhandener Fähigkeiten unterstützen. Wir kooperieren mit Fachstellen und Behörden und vermitteln an unterstützende Dienste. Unser Beratungs- und Freizeitangebot steht allen geflüchteten Menschen offen und ist vertraulich und kostenfrei.

Kontakt:
Bettina Rennebaum
Telefon: 0174-173 2470
E-Mail: rennebaum@awo-lev.de

Sprechstunden für Geflüchtete

nach Terminvereinbarung

Fahrradwerkstatt

Gespendete Fahrräder werden gemeinsam mit und für Geflüchtete repariert und abgegeben, sowie Pflege und Wartung der Fahrräder vermittelt.

Jeden Mittwoch von 10.00 - 12.00 Uhr,
Werkstatt und auf dem Außengelände.

Papiere und Dokumente sortieren

Nach individueller Terminabsprache bieten wir Unterstützung bei der Sortierung von Papieren und Dokumenten, sowie Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen.

Sprachförderung

Ein Angebot zum Austausch, Erlernen und Vertiefen der deutschen Sprache.

donnerstags von 17:00 - 18:30 Uhr

Gruppenraum 1

Alltagskonversation – Frauen

Hier geht es um den Austausch von Frau zu Frau. Alles was Sie bewegt oder beschäftigt findet hier seinen Platz, ob Arbeitswelt, Gesundheit, Rollenverständnis oder aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft. Wir freuen uns auf eine anregende Gesprächsrunde.

dienstags von 9:00 - 11:00 Uhr

Gruppenraum 1

Individuelle Sprachförderung

sowohl inhaltlich als auch zeitlich individuell

nach Absprache möglich



HAUSNOTRUF –

SICHERHEIT IM ERNSTFALL.

Ein Knopfdruck am Funkfinger, der als Kette oder Armband getragen wird, genügt und schon sind Sie mit der Notrufzentrale verbunden, die nachfragt, was passiert ist und sofort Hilfe schickt.

Sollte man bei einem Schlaganfall oder Schock nicht mehr sprechen können, reicht allein der Knopfdruck aus. Hilfe kommt – zu einem Preis, der mit 25,50 EUR monatlicher Grundgebühr erschwinglich ist. **Liegt ein Pflegegrad vor, wird die Gebühr von der Pflegekasse übernommen.**

Sollte ein professioneller Dienst eingeschaltet werden, entstehen zusätzliche Kosten von 19,50 EUR pro Monat (inkl. zwei Einsätze), die nicht von der Pflegeversicherung übernommen werden.

Der Hausnotruf gibt in einer Zeit, in der die Menschen immer älter werden und oft alleine leben, Sicherheit und den Angehörigen Beruhigung.

Hausnotruf – eine sinnvolle Sache, ebenso wie Hörgerät und Brille.

Ihre Ansprechpartnerin: Silvia Peters unter 0214 / 2 31 53

GESUNDES UND VORSORGLICHES

© Gregor Nick

Bewegung, Tanz & Gymnastik

Pilates für Einsteiger*innen im Familienzentrum Hitdorf

In diesem Kurs erfahren Sie eine Einführung in das sanfte und dennoch effektive Ganzkörpertraining nach Joseph H. Pilates. Fließende Bewegungsübergänge kombiniert mit der Atmung, Präzision, Konzentration, Kontrolle und Zentrierung stehen im Mittelpunkt und tragen zur Verbesserung der Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit bei. Die Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur und des Beckenbodens sind Hauptbestandteile dieser sanften Trainingsmethode.

Bitte ein großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Wasser oder ungesüßten Tee mitbringen.

Kursnummer U2FA401

Montag, 15.08.23 bis 28.11.22,

18:00 - 19:00 Uhr, 13x

13,0 UStd. 65,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Sandra Oepen

Kursnummer V1FA402

Montag, 09.01.23 bis 27.03.23,

18:00 - 19:00 Uhr, 11x

11,0 UStd. 55,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Sandra Oepen

Kursnummer V1FA406

Montag, 17.04.23 bis 12.06.23,

18:00 - 19:00 Uhr, 7x

7,0 UStd. 35,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Sandra Oepen

„In Ruhe und lebendig“ – Kurs für Qigong & Tai-Chi für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Qigong sind Übungen, mit denen die Lebensenergie „Qi“ aktiviert und gepflegt wird. Unterschieden wird zwischen bewegten und unbewegten (stillen) Übungsformen. Tai-Chi enthält darüber hinaus Aspekte der Selbstbehauptung/-verteidigung. Beide Übungsformen wirken nachweislich positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit und können von Menschen jeden Alters erlernt werden. Durch regelmäßiges Üben werden die gesundheitlichen Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, Gelenke und Stoffwechsel sowie das Immunsystem spürbar. Es ergibt sich ein Mehr an innerer Ruhe und seelischer Ausgeglichenheit. In diesem Kurs erlernen Sie Übungsformen (u. a. Einführung in Meditation, Acht Brokate, Spiel der fünf Tiere), die bereits ein eigenständiges Ausführen ermöglichen. Tai-Chi ist eine traditionelle Bewegungsmeditation, die in fließenden harmonischen

Bewegungen ausgeführt wird.

Bitte leichte Kleidung, Hallenschuhe sowie eigene Matte & (Meditations-) Kissen mitbringen.

Kursnummer U2GV323

Dienstag, 16.08.22 bis 13.12.22,

18:30 - 20:00 Uhr, 15x

30,0 UStd. 120,00 €

Alte Töpferei

Martin Fikenscher

Kursnummer V1GV324

Dienstag, 17.01.23 bis 28.03.23,

18:30 - 20:00 Uhr, 11x

22,0 UStd. 88,00 €

Alte Töpferei

Martin Fikenscher

Kursnummer V1GV325

Dienstag, 18.04.23 bis 13.06.23,

18:30 - 20:00 Uhr, 8x

16,0 UStd. 64,00 €

Alte Töpferei

Martin Fikenscher

Nordic Walking für Senior*innen

Nordic Walking ist gesund und hält fit! Die gleichmäßigen, zügigen Bewegungen an der frischen Luft bringen den Kreislauf in Schwung, beugen Arteriosklerose und Osteoporose vor und können den Blutdruck nachweislich senken. Muskulatur und Gelenke werden schonend gekräftigt,

so dass die Sportart ideal ist für Menschen mit Rücken-, Hüft- oder Knieproblemen. Die Technik schult die Koordination, hält den Geist fit und ist leicht zu erlernen.

Auch wenn die Sportart so risikoarm ist, dass sie fast jeder durchführen kann, sollten Teilnehmer*innen mit Vorerkrankungen vorab mit ihrem Hausarzt sprechen, ob das Training für sie zu empfehlen ist. Walking-, Lauf- o. Wanderschuhe, Walkingstöcke, bequeme und wetterangepasste Kleidung.

Die Nordic Walking-Gruppe trifft sich jeden Montag von 15.00 bis 16.30 Uhr auf dem Parkplatz Ludwig-Rehbock-Park.

Kursnummer U2GV400

Montag, 19.09.22 bis 05.12.22,

15:00 - 16:30 Uhr, 10x

20,0 UStd. 80,00 €

Außengelände/Parkplatz

Julia Schay-Beneke

Kursnummer V1GV400

Montag, 09.01.23 bis 20.03.23,

15:00 - 16:30 Uhr, 10x

20,0 UStd. 80,00 €

Außengelände/Parkplatz

Julia Schay-Beneke

Kursnummer V1GV401

Montag, 17.04.23 bis 19.06.23,

15:00 - 16:30 Uhr, 8x

16,0 UStd. 64,00 €

Außengelände/Parkplatz

Julia Schay-Beneke

Fit und beweglich in den Tag!

Moderates Ausdauertraining und funktionelle Gymnastik fördern das körperliche Wohlbefinden und die allgemeine Fitness. Mobilisation, Koordination, Körperwahrnehmung und Kräftigung insbesondere der Rumpfmuskulatur sind die Schwerpunkte dieses Kursangebotes und werden durch den Einsatz von Musik und Kleingeräten, wie z. B. Hanteln, Rubber- und Therabändern, Bällen und Stäben abwechslungsreich ergänzt. Ansprechende Dehn- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss einer jeden Stunde.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

Kursnummer U2GV407

Freitag, 19.08.22 bis 09.12.22,

8:45 - 9:45 Uhr, 15x

15,0 UStd. 73,00 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

Kursnummer V1GV408

Freitag, 13.01.23 bis 24.03.23,

8:45 - 9:45 Uhr, 11x

11,0 UStd. 53,50 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

Kursnummer V1GV409

Freitag, 21.04.23 bis 16.06.23,

8:45 - 9:45 Uhr, 9x

9,0 UStd. 45,00 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

60+ – gesund und fit bis ins hohe Alter

Beweglich und fit sein bis ins hohe Alter! Bei Gymnastik mit Musik und kleinen Sportgeräten (Bällen, Reifen, Stäben u. ä.) können Sie Ihre körperliche Fitness erhalten.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

Kursnummer U2GV410

Dienstag, 16.08.22 bis 13.12.22,

9:00 - 10:00 Uhr, 15x

15,0 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

Kursnummer V1GV411

Dienstag, 10.01.23 bis 28.03.23,

9:00 - 10:00 Uhr, 12x

12,0 UStd. 64,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

Kursnummer V1GV412

Dienstag, 18.04.23 bis 15.08.23,

9:00 - 10:00 Uhr, 10x

10 UStd. 55,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

Gymnastik im Sitzen – auch für körperlich eingeschränkte Menschen

Der Kurs ist auch geeignet für Menschen mit Einschränkungen (Rollstuhl, Sehbehinderung, Gleichgewichtsstörungen, geistige und seelische Beeinträchtigung).

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, können aber nicht mehr so gut und lange stehen, oder sitzen in einem Rollstuhl? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Alle Übungen werden im Sitzen durchgeführt. Stärken Sie Ihren Körper, bewegen Sie Ihre Gelenke und trainieren Ihr Gehirn, mit Spaß und in der Gruppe.

Kursnummer U2GV411

Dienstag, 16.08.22 bis 13.12.22,

11:30 - 12:30 Uhr, 15x

15,0 UStd. 75,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

Kursnummer V1GV413

Dienstag, 10.01.23 bis 28.03.23,

11:30 - 12:30 Uhr, 12x

12,0 UStd. 60,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

Kursnummer V1GV416

Dienstag, 18.04.23 bis 15.08.23,

11:30 - 12:30 Uhr, 10x

10,0 UStd. 50,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

Seniorinnen Vital!

Für Frauen ab 50

Bei Seniorinnen Vital steht der gemeinsame Sport im Vordergrund; zur gezielten Erhaltung der Beweglichkeit, Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens! Ein fundierter Entspannungsteil rundet das Programm ab.

Kursnummer U2GV413

Dienstag, 16.08.22 bis 13.12.22,

10:15 - 11:15 Uhr, 15x

15,0 UStd. 73,00 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

Kursnummer V1GV414

Dienstag, 10.01.23 bis 28.03.23,

10:15 - 11:15 Uhr, 11x

13,0 UStd. 63,00 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

Kursnummer V1GV415

Dienstag, 18.04.23 bis 20.06.23,

10:15 - 11:15 Uhr, 9x

09,0 UStd. 44,00 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

Kein Kreuz mit dem Kreuz – Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs erlernen Sie neben gezielter Gymnastik sowie Dehnübungen wirbelsäulen- und bandscheibengerechtes Verhalten im Alltag ohne großen Aufwand.

Entspannungs- und Atmungsübungen runden das Programm ab.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Turnschuhe mitbringen.

Kursnummer U2GV416

Donnerstag, 11.08.22 bis 15.12.22,

17:30 - 18:15 Uhr, 16x

16,0 UStd. 70,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

Kursnummer V1GV417

Donnerstag, 12.01.23 bis 30.03.23,

17:30 - 18:15 Uhr, 11x

11,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

Kursnummer V1GV418

Donnerstag, 20.04.23 bis 15.06.23,

17:30 - 18:15 Uhr, 7x

7,0 UStd. 31,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

Kursnummer U2GV419

Donnerstag, 11.08.22 bis 15.12.22,

18:15 - 19:00 Uhr, 16x

16,0 UStd. 70,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

Kursnummer V1GV420

Donnerstag, 12.01.23 bis 30.03.23,

18:15 - 19:00 Uhr, 11x

11,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

Kursnummer V1GV421

Donnerstag, 20.04.23 bis 15.06.23,

18:15 - 19:00 Uhr, 7x

7,0 UStd. 31,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

Pilates am Abend – Für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Sie Pilates-Übungen, die den gesamten Körper sowie die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse, stärken und harmonisieren. Dabei wird vor allem die tiefliegende Muskulatur angesprochen und trainiert.

Durch ein ganzheitliches Körpertraining werden Becken- und Schultergürtel beweglich gemacht und Bauch- sowie Rückenmuskulatur gekräftigt. Auf diese Weise können Haltungsschäden verbessert werden. Die Stunde endet in einer Entspannungsphase mit Stretchingübungen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen.

Kursnummer U2GV426

Dienstag, 16.08.22 bis 29.11.22,

18:00 - 19:00 Uhr, 13x

13,0 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

Kursnummer V1GV426**Dienstag, 10.01.23 bis 14.03.23,
18:00 - 19:00 Uhr, 10x**10,0 UStd. 62,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa**Kursnummer V1GV427****Dienstag, 18.04.23 bis 23.05.23,
18:00 - 19:00 Uhr, 6x**6,0 UStd. 37,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa**Kreis- und Linientänze –
in der Gruppe tanzen****Keine Vorkenntnisse erforderlich**

Tanzen in der Gruppe macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Gesundheit. Durch altersgerechte Kreis-, Linien- und Bewegungstänze halten Sie sich körperlich und geistig fit. Außerdem schulen Sie ihre Beweglichkeit und ihr Rhythmusgefühl. Sie benötigen keinen festen Tanzpartner oder Tanzpartnerin – aber sie dürfen natürlich auch gerne zu zweit kommen!

- bequeme Kleidung
- jeweils fünf Samstagstermine

Kursnummer U2GV431**Samstag, 20.08.22 bis 17.09.22,
15:00 - 16:30 Uhr, 5x**10,0 UStd. 50,00 €
Gymnastikhalle
Uwe Augustin**Kursnummer U2GV433****Samstag, 22.10.22 bis 19.11.22,
15:00 - 16:30 Uhr, 5x**10,0 UStd. 50,00 €
Gymnastikhalle
Uwe Augustin**Kursnummer V1GV434****Samstag, 14.01.23 bis 11.02.23,
15:00 - 16:30 Uhr, 5x**10,0 UStd. 50,00 €
Gymnastikhalle
Uwe Augustin**Kursnummer V1GV435****Samstag, 22.04.23 bis 20.05.23,
15:00 - 16:30 Uhr, 5x**10,0 UStd. 50,00 €
Gymnastikhalle
Uwe Augustin**AGILERO – Tanzen für alle**

AGILERO ist eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik und erholsamen Partytänzen. Wir tanzen Tänze aus aller Welt zu Musik von früher bis heute. Sie brauchen keine Angst vor komplizierten Schrittfolgen zu haben, die Bewegung, der Spaß und die Gemeinschaft stehen im Vordergrund. Tanzen kann so viel! Verbesserung von Muskulatur, Gedächtnis, Kondition und Koordination. Nicht zuletzt ist es einfach gut für die Seele. Jeder kann kommen, ob allein, mit Partner oder Freunden. Lassen Sie sich diese „einmalige“ Gelegenheit nicht entgehen!

Kursnummer U2GV555**Sonntag, 21.08.22, 16:00 - 17:30 Uhr
2,0 UStd. 10,00 €**Gymnastikhalle
Esther Schurna**Yoga & Entspannung****Sommerferienkurs:
YOGA üben im Sommer**

Manche lieben es, gerade im Sommer herausfordernde Yogahaltungen (Asanas) zu üben, und wiederum andere können sich im Sommer nur schwer in Bewegung setzen. Woran liegt das? Ayurveda, die Lehre des gesunden Lebens, erklärt dies mit unseren unterschiedlichen Konstitutionen (Doshas), mit denen wir dem Leben, den Jahreszeiten und auch Yoga begegnen. Wir werden in diesem Ferienkurs unsere eigenen Bedürfnisse besser kennen lernen. Wenn wir sie wertschätzen und in unserer Praxis berücksichtigen, führt uns Yoga immer tiefer in eine ausgeglichene Gelassenheit.

Kursnummer U2GV320**Montag, 25.07.22 bis 08.08.22,
18:00 - 19:30 Uhr, 3x**6,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Marion Nick**Yoga aktiv – in Rheindorf****Für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen**

In diesem Kurs wird in der Tradition von B.K.S. Iyengar unterrichtet. Dieser Yoga-Stil zeichnet sich durch intensive und detailgenaue Körperarbeit aus. Wir entwickeln so mehr Beweglichkeit und ein besseres Gespür für den eigenen Körper. Konzentriertes Üben lässt den Kopf frei werden und beruhigt den Geist. Jede Übungsstunde endet mit einer Entspannung. Yoga-Einsteiger*innen sind in diesem Kurs ebenso willkommen wie Menschen mit Yoga-Erfahrung.

Bitte eine rutschfeste Matte, eine Decke sowie einen Yogagurt und zwei Yogablöcke mitbringen.

Kursnummer U2FA415**Dienstag, 16.08.22 bis 06.12.22,
18:00 - 19:30 Uhr, 13x**26,0 UStd. 130,00 €
Treffpunkt Rheindorf
Angela Raffel

Kursnummer V1FA416**Dienstag, 10.01.23 bis 21.03.23,
18:00 - 19:30 Uhr, 11x**22,0 UStd. 110,00 €
Treffpunkt Rheindorf
Angela Raffel**Kursnummer V1FA417****Dienstag, 25.04.23 bis 13.06.23,
18:00 - 19:30 Uhr, 7x**14,0 UStd. 70,00 €
Treffpunkt Rheindorf
Angela Raffel

Yoga am Abend

Für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen

Sie erhalten in diesem Kurs einen Einblick in den ganzheitlichen Übungsweg des Hatha-Yoga, der Körper, Seele und Geist berührt. Hatha-Yoga ermöglicht es durch konzentriertes und achtsames Üben, mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und ein Gefühl von Ausgeglichenheit zu erlangen. Zunehmend wird sich die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern, was ermöglicht, sich auch im Alltag bewusster und achtsamer zu bewegen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein Handtuch und warme Socken mitbringen.

Kursnummer U2GV332**Montag, 15.08.22 bis 28.11.22,
18:00 - 19:30 Uhr, 12x**Im Wechsel: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr und
18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
18,0 UStd. 90,00 €
Alte Töpferei
Marion Nick**Kursnummer U2GV335****Montag, 15.08.22 bis 28.11.22,
19:45 - 21:15 Uhr, 12x**22,0 UStd. 110,00 €
Alte Töpferei
Marion Nick**Kursnummer V1GV333****Montag, 09.01.23 bis 20.03.23,
18:00 - 19:30 Uhr, 9x**Im Wechsel: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr und
18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
14,0 UStd. 70,00 €
Alte Töpferei
Marion Nick**Kursnummer V1GV336****Montag, 09.01.23 bis 20.03.23,
19:45 - 21:15 Uhr, 9x**18,0 UStd. 90,00 €
Gymnastikhalle
Marion Nick**Kursnummer V1GV334****Montag, 17.04.23 bis 12.06.23,
18:00 - 19:30 Uhr, 7x**Im Wechsel: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr und
18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
11,0 UStd. 55,00 €
Alte Töpferei
Marion Nick**Kursnummer V1GV337****Montag, 17.04.23 bis 12.06.23,
19:45 - 21:15 Uhr, 7x**14,0 UStd. 70,00 €
Gymnastikhalle
Marion Nick**Kursnummer U2GV338****Donnerstag, 18.08.22 bis 01.12.22,
18:00 - 19:30 Uhr, 12x**24,0 UStd. 120,00 €
Alte Töpferei
Marion Nick**Kursnummer V1GV339****Donnerstag, 12.01.23 bis 23.03.23,
18:00 - 19:30 Uhr, 9x**18,0 UStd. 90,00 €
Alte Töpferei
Marion Nick**Kursnummer V1GV340****Donnerstag, 20.04.23 bis 01.06.23,
18:00 - 19:30 Uhr, 6x**12,0 UStd. 60,00 €
Alte Töpferei
Marion Nick

Yoga am Abend

Für ältere Teilnehmer*innen mit Yogafahrung

Hier sind Menschen willkommen, die bereits über einen längeren Zeitraum Yoga geübt haben, es aber aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr auf gewohnte Art und Weise praktizieren können. In Zusammenarbeit mit der

Kursleitung, die über jahrelange Praxis und Kenntnisse im Rehasport-Bereich verfügt, wird nach der passenden Variante oder einer geeigneten Alternative gesucht. Yoga ist für alle Menschen möglich und verbessert die Lebensqualität!

Bitte Decke, Gurt, Klotz und rutschfeste Matte mitbringen.

Kursnummer U2GV344**Mittwoch, 17.08.22 bis 14.12.22,
17:30 - 19:00 Uhr, 13x**Im Wechsel: 17:30 - 18:30 Uhr
und 17:30 - 19:00 Uhr
20,0 UStd. 100,00 €
Gymnastikhalle
Eva Breuer**Kursnummer V1GV345****Mittwoch, 18.01.23 bis 22.03.23,
17:30 - 19:00 Uhr, 9x**Im Wechsel: 17:30 - 18:30 Uhr und
17:30 - 19:00 Uhr
14,0 UStd. 70,00 €
Gymnastikhalle
Eva Breuer**Kursnummer V1GV346****Mittwoch, 26.04.23 bis 14.06.23,
17:30 - 19:00 Uhr, 7x**Im Wechsel: 17:30 - 18:30 Uhr
und 17:30 - 19:00 Uhr
11,0 UStd. 55,00 €
Gymnastikhalle
Eva Breuer

Yoga am Nachmittag

Yoga am Nachmittag für ältere Teilnehmer*innen mit Yogaerfahrung

Hier sind Menschen willkommen, die bereits über einen längeren Zeitraum Yoga geübt haben, es aber aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr auf gewohnte Art und Weise praktizieren können.

In Zusammenarbeit mit der Kursleitung, die über jahrelange Praxis und Kenntnisse im Rehasport-Bereich verfügt, wird nach der passenden Variante oder einer geeigneten Alternative gesucht.

Yoga ist für alle Menschen möglich und verbessert die Lebensqualität!

Kursnummer U2GV347

Mittwoch, 17.08.22 bis 14.12.22,

15:30 - 16:30 Uhr, 13x

13,0 UStd. 90,00 €

Alte Töpferei

Eva Breuer

Kursnummer V1GV348

Mittwoch, 18.01.23 bis 22.03.23,

15:30 - 16:30 Uhr, 9x

9,0 UStd. 60,00 €

Alte Töpferei

Eva Breuer

Kursnummer V1GV349

Mittwoch, 03.05.23 bis 14.06.23,

15:30 - 16:30 Uhr, 7x

7,0 UStd. 46,00 €

Alte Töpferei

Eva Breuer

Yoga am Abend

Für Fortgeschrittene

Yoga ist vielschichtig und lebt vom Tun!

Wir vertiefen Körper- und Atemarbeit, wiederholen grundlegende Asanas, erarbeiten Umkehrstellungen und neue Karanas.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind eine eigene, mehrjährige Yoga-Praxis und die Kenntnis der Grund-Stehhaltungen nach B.K.S. Iyengar Voraussetzung.

Bitte Decke, Gurt, Klotz und rutschfeste Matte mitbringen.

Kursnummer U2GV354

Montag, 22.08.22 bis 12.12.22,

18:00 - 19:30 Uhr, 12x

24,0 UStd. 120,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

Kursnummer V1GV355

Montag, 16.01.23 bis 20.03.23,

18:00 - 19:30 Uhr, 8x

16,0 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

Kursnummer V1GV356

Montag, 17.04.23 bis 05.06.23,

18:00 - 19:30 Uhr, 6x

12,0 UStd. 60,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

Yoga aktiv

In diesem Kurs wird in der Tradition von BKS Iyengar unterrichtet. Dieser Yoga-Stil zeichnet sich durch intensive und detailgenaue Körperarbeit aus. So gelangen wir zu einem besseren Gespür für unseren Körper, zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Durch die Konzentration auf das Üben gönnen wir unserem Geist eine Ruhepause vom Alltag und bekommen den Kopf frei. Am Ende jeder Übungsstunde steht eine wohlverdiente Entspannung auf dem Programm.

Bitte eine rutschfeste Matte, eine Decke sowie einen Yogagurt und zwei Yogablöcke mitbringen.

Kursnummer U2GV357

Mittwoch, 17.08.22 bis 07.12.22,

20:00 - 21:30 Uhr, 14x

28,0 UStd. 140,00 €

Gymnastikhalle

Angela Raffel

Kursnummer V1GV358

Mittwoch, 11.01.23 bis 22.03.23,

20:00 - 21:30 Uhr, 11x

22,0 UStd. 110,00 €

Gymnastikhalle

Angela Raffel

Kursnummer V1GV359

Mittwoch, 26.04.23 bis 07.06.23,

20:00 - 21:30 Uhr, 7x

14,0 UStd. 70,00 €

Gymnastikhalle

Angela Raffel

Yin Yoga für Anfänger*innen

Die ruhige und sanfte Praxis des Yin Yogas bietet Regeneration und Entspannung. Der Energiefluss im Körper wird harmonisiert und somit die Gesundheit gestärkt. In anatomischer Hinsicht steht Yang für die Muskeln und Yin für das Bindegewebe wie Sehnen und Bänder.

Im Yin Yoga halten wir die intensiven Dehnübungen bis zu drei Minuten lang, dabei unterstützt die tiefe Atmung das Loslassen. Die Übungseinheiten beginnen im Liegen mit einem Body Scan und enden im Liegen in der Tiefenentspannung, dem Savas Ana.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

Kursnummer V1GV361

Dienstag, 10.01.23 bis 14.03.23,

19:00 - 20:30 Uhr, 10x

20,0 UStd. 99,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

Kursnummer U2GV361

Dienstag, 16.08.22 bis 29.11.22,

19:00 - 20:30 Uhr, 13x

26,0 UStd. 130,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

Kursnummer V1GV362**Dienstag, 18.04.23 bis 23.05.23,
19:00 - 20:30 Uhr, 6x**

12,0 UStd. 60,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

Yoga für Anfänger*innen

In diesem Kurs lernen Sie langsam aufbauende Yogapositionen kennen, die mehr und mehr miteinander verbunden werden. Es wird mit viel Achtsamkeit und Entspannungselementen praktiziert, Kraft aufgebaut, Muskeln gedehnt und alles mit dem Atemrhythmus in Verbindung gebracht. Hierdurch kommen Körper, Geist und Seele in Einklang. In diesem Kurs werden der fließende Stil des Vinyasa Yoga und die präzise Ausrichtung des Anusara Yoga miteinander kombiniert.

Kursnummer U2GV363**Donnerstag, 18.08.22 bis 15.12.22,
18:00 - 19:30 Uhr, 14x**

28,0 UStd. 140,00 €

Gruppenraum 5

Susanne Lemke

Kursnummer V1GV363**Donnerstag, 12.01.23 bis 30.03.23,
18:00 - 19:30 Uhr, 10x**

20,0 UStd. 99,00 €

Gruppenraum 5

Susanne Lemke

Kursnummer V1GV364**Donnerstag, 20.04.23 bis 15.06.23,
18:00 - 19:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 50,00 €

Gruppenraum 5

Susanne Lemke

**ONLINE-Kurs Yoga für
die GANZE Familie –
Yoga rund um den Stuhl****Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
gleichermaßen geeignet.**

Nicht jede*r kann gut im Schneidersitz verweilen oder im Vier-Fuß-Stand üben. Das kann an einer (kurzfristig) eingeschränkten Mobilität liegen, an Verletzungen oder an ganz anderen persönlichen Gründen.

Trotzdem gibt es zahlreiche Möglichkeiten ganzheitlich Yoga zu praktizieren und alle Benefits, die dieser Praxis innewohnen, für sich zu erfahren. Besonders viel Spaß macht es natürlich, wenn man diese Erfahrungen mit seinen Liebsten zusammen machen kann.

Kommt zusammen als Familie auf die Stühle und lasst uns gemeinsam Yoga praktizieren.

Wir üben via Bildschirm ausschließlich auf dem Stuhl und in stehenden Positionen, bei denen der Stuhl u. a. als Stütze dienen kann oder aktiv als Teil der Übung genutzt wird. Die Stunden sind langsam aufgebaut und für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Atemtech-

niken sowie Entspannungsübungen finden ebenfalls ihren Platz.

Kursnummer U2GV370**Montag, 10.10.22 bis 28.11.22,
18:30 - 19:30 Uhr, 8x**

8,0 UStd. 70,00 €

Onlinekurs

Lea Scholtysik

Yoga IN DER NATUR**Keine! Vorkenntnisse erforderlich****Die „kleinen“ Vormittagswanderungen
können einzeln und natürlich auch alle
gebucht werden.**

Du interessierst Dich für Yoga und bist gerne in der Natur? Du suchst Entspannung sowie Ruhe, bist aber auch gerne aktiv? Dann lade ich dich ein zu einem Kurzurlaub für Körper und Seele direkt vor der Haustüre. Gemeinsam erleben wir die Natur in Bewegung und Stille, um jenseits des Alltags zurück zur inneren Balance zu finden.

Yoga und Wandern spricht alle Sinne wohltuend und ganzheitlich an und fördert spürbar die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Durch dieses gesteigerte Wohlbefinden erfährst du, wie Kräfte mobilisiert werden und der Stress des Alltags abgebaut werden kann.

Die Wanderungen sowie die Yogapraxis erfordern keine Vorkenntnisse und sind für alle Level geeignet.

Bitte bringe genügend Wasser mit (emp-

fohlen min. 1 Liter) und vielleicht einen kleinen Snack für Zwischendurch (Butterbrot, Nüsse, Obst) – bequeme Kleidung. Wenn du Fragen zur Machbarkeit haben solltest, kannst du dich gerne vorab melden.

Kursnummer U2GV381**Sonntag, 04.09.22,
10:00 - 13:00 Uhr**

4,0 UStd. 20,00 €

Außengelände/Parkplatz

Lea Scholtysik

Kursnummer U2GV382**Sonntag, 09.10.22,
10:00 - 13:00 Uhr**

4,0 UStd. 20,00 €

Außengelände/Parkplatz

Lea Scholtysik

Lachyoga

Lachen ist bekanntlich gesund. Kreativ werden wir diese Weisheit bestätigen und erfahren. Spanne den „Lachbogen“, vom Ankommen bis zur Stille. Über Atem- und Lachyogaübungen sich laut und leise, wild und sanft, verrückt und bedrückt erleben. Glückshormone werden ausgeschüttet, gleichzeitig wird die Produktion der Stresshormone gehemmt.

Es ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen, dass unser Gehirn nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen unterscheiden kann. Es reagiert allein auf die Muskelaktivitäten. In beiden Fällen setzt unser Gehirn die „Glückschemie“ in Gang.

Die Teilnehmer*innen werden geführt und begleitet durch einen ausgebildeten Lachyogatherapeuten. Die Methodik des Lachyoga ist einfach und genial, macht aber vor allem sehr viel Spaß!

Das Angebot findet wöchentlich statt und ist an Themen aus dem Leben der Teilnehmer*innen orientiert. Vom Lach-Tabu, über den Schmerz hin zur Aufdeckung eigener Potenziale. Mit den vier Basiselementen des Lachyogas: Atmung, Verspieltheit, Spannung und Entspannung im sozialen Kontakt.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.

Kursnummer U2GV390

**Mittwoch, 31.08.22 bis 30.11.22,
18:30 - 20:00 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 78,00 €

Gruppenraum 5

Harri Sistig

Kursnummer V1GV390

**Mittwoch, 18.01.23 bis 22.03.23,
18:30 - 20:00 Uhr, 10x**

20,0 UStd. 65,00 €

Gruppenraum 5

Harri Sistig

Kursnummer V1GV391

**Mittwoch, 26.04.23 bis 14.06.23,
18:30 - 20:00 Uhr, 8x**

16,0 UStd. 52,00 €

Alte Töpferei

Harri Sistig

Entspannung, Achtsamkeit und Wohlbefinden

In einem geschützten Raum kommen wir zur Ruhe und stimmen uns auf einen heilsamen Abend ein. Wohlbefinden und Tiefenentspannung mit Hilfe von gezielten Übungen aus dem Reiki stehen im Vordergrund. Jeder für sich allein, zu zweit oder in der Gruppe, können wir regenerierende Energie erfahren.

Dafür nehmen wir uns viel Zeit, besprechen auch die Erfahrungen aus den heilsamen Übungen und beenden den Abend gezielt, um in neue Energie zu kommen. Bitte leichte und lockere Kleidung sowie Hallenschuhe mitbringen.

Kursnummer U2GV324

**Donnerstag, 18.08.22 bis 01.12.22,
19:00 - 21:15 Uhr, 14x**

42,0 UStd. 150,00 €

Gymnastikhalle

Barbara Gorel

Kursnummer V1GV326

**Donnerstag, 12.01.23 bis 27.04.23,
19:00 - 21:15 Uhr, 14x**

42,0 UStd. 150,00 €

Gymnastikhalle

Barbara Gorel

Kursnummer V1GV327

**Donnerstag, 20.04.23 bis 25.05.23,
19:00 - 21:15 Uhr, 14x**

42,0 UStd. 150,00 €

Gymnastikhalle

Barbara Gorel

Willkommen Gelassenheit – Wege aus dem Stress

Der Kurs wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Wie kann ich einen gesundheitsgerechten Umgang mit Stress erlernen und damit meine körperliche Gesundheit und mein seelisches Wohlbefinden fördern? In diesem an zehn Terminen stattfindenden Kurs werden theoretisches Wissen über Stress vermittelt, Bewältigungsstrategien erarbeitet, persönliche Ressourcen gestärkt und verschiedene Erholungsverfahren vorgestellt. Außerdem wird konkret nach Möglichkeiten gesucht, wie diese Strategien in den Alltag integriert werden können, so dass chronische Stressfolgen vermieden und das Erregungsniveau gesenkt werden können.

Der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit akuten psychischen Störungen.

Kursnummer U2WB545

**Donnerstag, 15.09.22 bis 01.12.22,
19:00 - 20:30 Uhr, 10x**

20,0 UStd. 100,00 €

Gruppenraum 1

Annette Hopp / Susanne Kranzbühler

Mindful Parenting – Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern, Ein MBSR-Kurs, speziell für Eltern entwickelt

Mindful Parenting ist ein Kurs zur Stressreduktion und Selbstfürsorge für Eltern. Es erwarten Sie spezielle Übungen zur Verbesserung der Beziehung zu sich selbst und zu Ihrem Kind sowie zur Veränderung von Perspektiven. Der Mindful-Parenting-Kurs umfasst 6 Sitzungen von 2 1/4 Std. Zusätzlich gibt es eine Intensiv-Übungszeit an einem Samstag von ca. 4 Std. Diese Kurseinheit ermöglicht den Eltern eine Auszeit und gibt Ihnen die Möglichkeit, über mehrere Stunden mit sich und den anderen in Achtsamkeit und Freundlichkeit zusammen zu sein.

Als Begleitmaterial gibt es ein Kurs-Handout und angeleitete Übungen für Streaming oder Download.

Kursnummer U2WB548

**Donnerstag, 11.08.22 bis 15.09.22,
19:00 - 21:15 Uhr, + Samstag 24.09.2022
10-14:30 Uhr 7x**

24,0 UStd. 125,00 €

Spielraum

Manfred Schmitz

Workshops & Blockkurse

Ich will auf eigenen Beinen stehen, aber wie läuft's mit den Finanzen!?

Dieser Kurs dient als Kompass, um im wilden Finanzdschungel durchzublicken. Themen, wie das eigene Bankkonto, Unterschied zwischen Warm- und Kaltmiete, Brutto- und Nettoeinkommen, werden unter die Lupe genommen, genauso wie die wirklich wichtigen Versicherungen, so dass die Hürden des täglichen Lebens eigenständig gemeistert und Angebote aus dem Internet, aus Flyern oder von Influencern vernünftig abgecheckt werden können!

Das Kursangebot wiederholt sich je Semester

Kursnummer U2GV100

Dienstag, 16.08.22 bis 30.08.22,

18:00 - 19:30 Uhr, 3x

6,0 UStd. 35,00 €

Café

Susanne Lemke

Kursnummer U2GV108

Dienstag, 18.10.22 bis 08.11.22,

18:00 - 19:30 Uhr, 3x

6,0 UStd. 35,00 €

Café

Susanne Lemke

Kursnummer V1GV100

Dienstag, 07.02.23 bis 21.02.23,

18:00 - 19:30 Uhr, 3x

6,0 UStd. 35,00 €

Gruppenraum 3

Susanne Lemke

Achtsam abnehmen mit Unterstützung der Gruppe

Ein Angebot für Menschen, die durch gesunde und bewusste Entscheidungen Körper und Geist etwas Gutes tun und dadurch, auch mit Unterstützung der Gruppe, zu Ihrem individuellen Wohlbefinden gelangen möchten. Wie funktioniert Abnehmen eigentlich wirklich?

Was bedeutet Gesundheit für mich persönlich?

Wie kann ich gesundes Verhalten im Alltag konkret umsetzen?

Kursnummer U2GV304

Mittwoch, 07.09.22 bis 02.11.22,

9:30 - 11:45 Uhr, 5x, 14-tägig

Kurszeiten jeweils mittwochs, 5x

07.9., 14.9., 21.09., 19.10., 02.11. 2022

von 09:30 - 11:45 Uhr

15,0 UStd. 72,00 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

Kursnummer U2GV302

Donnerstag, 08.09.22 bis 17.11.22,

17:45 - 20:00 Uhr, 5x, 14-tägig

08.09.; 22.09; 20.10.; 03.11; 17.10.2022

15,0 UStd. 72,00 €

Lehrküche und Essraum

Dennis Rümping

(Es wird jeweils das gleiche Programm mittwochs vormittags und donnerstags am Abend angeboten)

Erste Hilfe Grundkurs

Für Mitarbeiter*innen im pädagogischen Alltag und für den Führerscheinwerb ist ein Erste Hilfe Kurs notwendige Voraussetzung. Aber auch im privaten Bereich können Kenntnisse über Erste Hilfe Maßnahmen hilfreich sein. In Theorie und Praxis wird in diesem Kurs der Notfall durchgespielt. Der Kurs ist abrechenbar über BWG (Berufsgenossenschaft). Der Kurs findet in Kooperation mit dem Arbeitersamariterbund statt.

Kursnummer U2WB212

Dienstag, 08.11.22,

9:00 - 17:00 Uhr

9,0 UStd. 42,50 €

Alte Töpferei

Bernhard Boeck

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter stellen sowohl für Eltern, Erzieher*innen oder hinzukommende Angehörige eine besondere Belastung und Herausforderung dar. Einerseits berührt uns das kindliche Leiden in besonderem Maße und die Motivation zu helfen ist groß. Andererseits entstehen -aufgrund der Besonderheiten des kindlichen Körpers- schnell Unsicherheit und Angst, etwas falsch zu machen.

Dieses Tagesseminar vermittelt auf sehr anschauliche und unterhaltsame Weise die Erste Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen. In kleinen Gruppen wird aktiv gelernt. Praktische Erfahrungen und Übungen zur Unfallprävention, akute Kinderkrankheiten und ihre Versorgung (Pseudo-Krupp, Epilepsie, Vergiftungen im Haushalt und Garten), Herz-/Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen, stabile Seitenlage bei Kleinkindern und vieles mehr sind die Themen des Tages. Dieses Seminar wird in Kooperation mit dem Arbeitersamariterbund durchgeführt und von der Berufsgenossenschaft anerkannt. Bei Bedarf sind zusätzliche Kurse vorgesehen; bitte lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Kursnummer U2WB213

Donnerstag, 08.09.22,

9:00 - 17:00 Uhr

9,0 UStd. 42,50 €

Alte Töpferei

Bernhard Boeck

Kursnummer V1WB213**Samstag, 11.02.23,****9:00 - 17:00 Uhr**

9,0 UStd. 42,50 €

Alte Töpferei

Bernhard Boeck

Erste Hilfe Auffrischkurs

Dieser Kurs baut auf den Erste Hilfe Grundkurs auf. Nach erfolgreichem Abschluss erlangen Sie den Status eines Ersthelfers. Der Kurs ist abrechenbar über BWG (Berufsgenossenschaft). Er findet in Kooperation mit dem Arbeitersamariterbund statt.

Kursnummer V1WB214**Samstag, 13.05.23,****9:00 - 17:00 Uhr**

9,0 UStd. 42,50 €

Café

Bernhard Boeck

Einführungs-Workshop: Qigong /Tai-Chi

Qigong sind Übungen mit denen die Lebensenergie Qi aktiviert und gepflegt wird. Unterschieden wird zwischen bewegten und unbewegten (stillen) Übungsformen.

Ebenso wie Qigong fördert das Tai-Chi Gesundheit, Vitalität und Beweglichkeit

und enthält darüber hinaus Aspekte der Selbstbehauptung/-verteidigung. Beide Übungsformen wirken nachweislich positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit und können von Menschen jeden Alters erlernt werden.

Durch regelmäßiges Üben werden die gesundheitlichen Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, Gelenke und Stoffwechsel sowie das Immunsystem spürbar. Es ergibt sich ein Mehr an innerer Ruhe und seelischer Ausgeglichenheit.

In diesem dreistündigen Workshop wird eine Einführung in das Qigong und Tai-Chi angeboten. Er dient auch als Einladung, an den Kursen, die in der Folge stattfinden, teilzunehmen.

Kursnummer U2GV303**Samstag, 13.08.22,****10:00 - 13:00 Uhr**

4,0 UStd. 20,00 €

Alte Töpferei

Martin Fikenscher

Reiki-Wohlfühltag (offenes Treffen)

Bei diesem Treffen stehen Wohlbefinden und Entspannung im Vordergrund. Gönnen Dir eine kleine Auszeit und genieße ein paar entspannte Stunden mit Reiki und Meditation in gemütlicher Atmosphäre. Als langjährige Reiki-Lehrerin erzähle ich in diesem Workshop von meinen Erfahrungen mit dieser universellen Heilkraft.

Mit einer Chakren Meditation möchte ich anschließend auf eine wohltuende Reiki-Behandlung einstimmen, die wir entweder jeder für sich oder auch zu zweit erleben können. Danach nehmen wir uns Zeit, unsere Erfahrungen bei dieser Reiki-Übung zu besprechen und beenden diesen Workshop mit einem Energiekreis.

Kursnummer U2GV325**Sonntag, 14.08.22,****11:00 - 14:00 Uhr**

4,0 UStd. 25,00 €

Gymnastikhalle

Barbara Gorel

Fasten im Herbst

Wenn im Herbst das Laub von den Bäumen fällt, ist genau die richtige Zeit mit einer Fastenwoche eine Atempause einzulegen, Überflüssiges loszulassen, Ballast abzuwerfen und gesünder und erfrischt durch die Herbst- und Winterzeit zu gehen.

Wir fasten mit dem Klassiker der Fastenmethoden (nach Buchinger/Lütznert), wie es in renommierten Fastenkliniken angewandt wird. In der Fastengruppe nehmen wir uns Zeit für Austausch, Bewegung und Entspannung. Die Dozentin begleitet Sie durch die verschiedenen Fastenphasen und gibt Ihnen Gesundheits-Tipps für den Alltag. Zusätzlich anfallende Kosten für Glaubersalz und Fastenverpflegung während der Treffen werden im Kurs von der Dozentin erhoben.

Genauere Kurszeiten:

Freitag, 23.09., Montag, 26.09., Mittwoch, 28.09.2021 und Donnerstag 29.09.2021:

jeweils von 19:00 bis 21:15 Uhr

Samstag, 24.09. von 15:00 bis 16:30 Uhr

Sonntag, 25.09. von 11:00 bis 14:00 Uhr

Kursnummer U2GV301**Freitag, 23.09.22 bis 11.11.22,****19:00 - 21:15 Uhr, 6x**

18,0 UStd. 75,00 €

Café

Stephanie Mangelsen

Fasten in der Fastenzeit – Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele

Nach den dunklen, kalten Wintermonaten mit der gehaltvollen Adventszeit und den Herausforderungen für unser Immunsystem wird es Zeit unseren einzig verfügbaren „startknopf“ zu drücken. Mithilfe einer Fastenwoche können wir beflügelt, frisch und gesund ins Frühjahr starten.

Wir fasten mit dem Klassiker der Fastenmethoden (nach Buchinger/Lütznert), wie es in renommierten Fastenkliniken angewandt wird. In der Fastengruppe nehmen wir uns Zeit für Austausch, Bewegung und Entspannung. Die Dozentin begleitet Sie durch die verschiedenen Fastenphasen und gibt Ihnen Gesundheits-Tipps für den Alltag. Zusätzlich anfallende Kosten für Glaubersalz und Fastenverpflegung während der Treffen werden im Kurs von der Dozentin erhoben.

Genaue Kurszeiten:

Freitag, 17.03., Montag, 20.03., Mittwoch, 22.03. und Donnerstag 23.03.2023:

jeweils von 19:00 bis 21:15 Uhr. Samstag, 18.03.2023 von 15:00 bis 16:30 Uhr und Sonntag, 19.03.2023 von 11:00 bis 14:00 Uhr

Kursnummer V1GV301

Freitag, 17.03.23 bis 23.03.23,

19:00 - 21:15 Uhr, 6x

18,0 UStd. 72,00 €

Café

Stephanie Mangelsen

Workshop: Die eigenen Widerstandskräfte stärken, kreativ, Spaßig, effektiv

Die eigene Widerstandskraft ist wichtiger denn je! In den aktuellen Krisenzeiten fragt sich so mancher, wie verkrafte ich das noch? Wie kann ich das alles besser „wegstecken“.

Jeder verfügt hier über sein eigenes Repertoire. Dies beleuchten wir konkret näher und erarbeiten gemeinsam individuelle Erweiterungs- und Stärkungsmöglichkeiten. 45 Minuten Mittagspause, Gastronomie in der Umgebung vorhanden bequeme Kleidung, Tagesproviand

Kursnummer U2GV500

Sonntag, 25.09.22,

10:30 - 16:30 Uhr

7,0 UStd. 30,00 €

Gymnastikhalle

Anjuta Kowalewsky

Workshop: Dem Winterblues vorbeugen – mal anders

Die wenigsten freuen sich auf den Winter, denn Dunkelheit und Kälte sorgen nicht gerade für gute Laune. Viele Umstände ändern sich in nur wenigen Wochen und auch das Leben selbst verlagert sich nach drinnen. Wir stehen im Dunkeln auf, dann sitzen wir den ganzen Tag in künstlich beleuchteten Räumen, um am Abend wieder im Dunkeln nach Hause zu kommen. Was ist der Winterblues?

Dass sich das auf die Stimmung und die allgemeine Vitalität auswirkt, ist kein Wunder. Müdigkeit und Antriebslosigkeit nehmen zu und definieren bei vielen die Grundstimmung des Winterblues. Etwa jeder dritte Deutsche fällt im Winter in ein spürbares Stimmungstief. Die Folge: Man fühlt sich unmotiviert, möchte mehr schlafen und kommt morgens schlechter aus dem Bett. Auch der Heißhunger auf Süßigkeiten und Kohlenhydrate steigt. In diesem Tagesworkshop widmen wir uns dieser Neigung und arbeiten bewusst spielerisch und auch mit Spaß an diesem Thema.

Die Teilnehmer profitieren von der praktischen Vorgehensweise, kommen in den Genuss die Perspektive zu wechseln und andere Ebenen zu erfahren. Mögliche Übungen des Improtheaters werden genutzt, um sich mit mehr Leichtigkeit der Schwere zu nähern.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Mittagspause ca. 45 Minuten, Tagesproviand oder Gastronomie in der Umgebung

Kursnummer U2GV800

Sonntag, 06.11.22,

10:30 - 16:30 Uhr

7,0 UStd. 30,00 €

Gymnastikhalle

Anjuta Kowalewsky

Mit Musik durch Ihre Lebensgeschichte

Musik begleitet uns unser ganzes Leben hindurch.

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten musikalischen Ohrwurm oder an das Lied Ihrer ersten Verabredung? Bei welchem Musikstück haben Sie Ihren ersten Kuss bekommen und was lief als Sie Ihren Lebenspartner*in kennengelernt haben?

An diesem Vormittag nehme ich Sie mit auf eine Zeitreise des deutschen Schlagers von 1945 bis in die 80er Jahre. Erleben Sie dabei auch noch einmal den Zeitgeist, beliebte Speisen und Getränke, die Schlagzeilen von Gesellschaft und Politik und „schwelgen“ Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten in Ihren Erinnerungen.

Kursnummer U2GV604

Sonntag, 23.04.23,

10:30 - 13:00 Uhr

3 UStd. 15,00 €

Café

Uwe Augustin

Intervallfasten – mit Unterstützung und allen Sinnen

Das Intervallfasten ist nach der gehaltvollen Weihnachtszeit genau der richtige Impuls für unseren Stoffwechsel.

Am ersten Abend des 5-wöchigen Kurses werden die unterschiedlichen Formen des Intervallfastens vorgestellt und erste Rezepte der Fastentage zubereitet. An den darauffolgenden Terminen kochen wir gemeinsam unsere Fastenverpflegung und haben Zeit für den Austausch in der Gruppe. Sie erhalten viele Rezepte und Tipps für zu Hause, sodass Sie diese Ernährungsweise auf Dauer beibehalten bzw. immer wieder Zeiten des Intervallfastens planen können. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Seminar umgelegt.

Kursnummer V1GV303

Montag, 16.01.23 bis 13.02.23,

18:00 - 19:30 Uhr, 5x

2,0 UStd. 40,00 €

Lehrküche und Essraum im Familienseminar AWO

Stephanie Mangelsen

Workshop: Die eigenen Grenzen setzen, konstruktiv Nein sagen, um froh, gesund und leistungsfähig zu bleiben

„Bis hierher und nicht weiter“ / „Wer nicht nein sagen kann, wird krank“.

Diese Redensarten kennen wir alle. Sie fordern uns auf, aktiv Grenzen zu setzen und diese auch zu schützen. Im Alltag jedoch erleben wir häufig, wie schwer es uns fällt, „Nein“ zu sagen und auf die eigenen Grenzen zu achten.

Genau dies ist jedoch notwendig, um leichter, sicherer und erfolgreicher UNSER Leben zu führen, sowie gesunde Beziehungen zu gestalten.

In diesem Tagesworkshop beleuchten wir das Thema tiefer mit individuellen Situationen und Beispielen der Teilnehmer*innen. Wir erforschen Ursachen und erarbeiten Lösungsmöglichkeiten, mit Hilfe spielerischer Übungen und der Unterstützung der Gruppe.

Ein Tag, der Ihrer persönlichen Selbstfürsorge dient und konkrete eigene Handlungsoptionen „ans Licht bringt“ und auch Spaß macht!

Mittagspause ca. 45 Minuten, Tagesproviand / Gastronomie in der Umgebung

Kursnummer V1GV335

Sonntag, 12.03.23,

10:30 - 16:30 Uhr

7,0 UStd. 30,00 €

Anjuta Kowalewsky

Achtung & Hilfe „Querdenker!“

Gerade in Krisenzeiten sind Verschwörungsmethoden sehr beliebt und haben Hochkonjunktur. Viele fragen sich, wie sie mit Verschwörungstheoretikern, Querdenkern, Rechtsextremen und Corona Leugnern umgehen sollen. Besonders unsicher sind die Meisten, wenn es sich um Personen aus der Familie, aus dem Freundeskreis oder dem Arbeitsumfeld handelt.

Lernen Sie in dem Workshop, wie die Argumentationsmuster dieser Personen aussehen und wie sie darauf reagieren können.

Kursnummer U2GV 601

Donnerstag, 15.09.22,

19:00 Uhr

1,0 UStd. 5,00 €

Café

Uwe Augustin

„In Ruhe und lebendig“ Kurs für Qigong/Tai-Chi

(s. Seite 105)

AGILERO – Tanzen für ALLE

(s. Seite 110)

Sommerferienkurs: YOGA üben im Sommer

(s. Seite 111)

Glutenfrei essen

(s. Seite 59)

Essen bei Arthrose

(s. Seite 59)

Essen für die grauen Zellen

(s. Seite 70)

Outdoor

Rundgang Stolpersteine in Opladen

Gehen Sie gemeinsam mit uns durch Opladen auf den Spuren der Stolpersteine.

Lernen Sie die Menschen und ihre Schicksale hinter den Stolpersteinen kennen. Zu den Stolpersteinen allgemein gibt es auch einen Vortag im Familienseminar am 12.08.2022.

Die Stolpersteine dieses Rundganges werden in dem Vortrag nicht behandelt.

Kursnummer U2GV601

Sonntag, 14.08.22,

10:30 - 12:00 Uhr

2,0 UStd. 10,00 €

Außengelände/Parkplatz

Uwe Augustin

Kräuterwanderungen im Jahreskreis

Die „kleinen“ Wanderungen können einzeln und natürlich auch alle gebucht werden.

Kräuterwanderung im Sommer

Der Sommer beschenkt uns mit Heilpflanzen, die in voller Blüte stehen. Mutter Erde träumt ihren Blütenrausch. Nur allein die Farbvielfalt der Kräuter und ihre Düfte tun unserer Seele schon gut. Natürlich gibt es auch vieles zu berichten über ihre Heilwirkungen, individuellen Besonderheiten und ihre Bedeutung in der Kräuterküche. Unsere Aufmerksamkeit schenken wir z. B. Beifuß, Nachtkerze, Königskerze und Schafgarbe. Eine kleine Leckerei aus der Kräuterküche wird uns den Weg versüßen. Mit etwas Glück wandern wir in den Sonnenuntergang.

Wir gehen einen ca. 4 km langen Teilstück des Leverkusener Obstweges. Treffpunkt ist der Wanderparkplatz in Bergisch Neukirchen, Ecke Burscheider Straße/Atzlenbacher Straße an der Feuerwehr. Eine Bushaltestelle ist ganz in der Nähe.

Kursnummer U2GV310

Samstag, 13.08.22,

17:30 - 21:30 Uhr

5,0 UStd. 30,00 €

Petra Koll

Kräuterwanderung im Herbst

Bevor sich die Natur zurückzieht, zeigt sie sich noch einmal in ihrer ganzen Schönheit. Auf dieser Wanderung machen wir uns die Geschenke des Herbstes bewusst, den Früchten, Nüssen und Samen der Kräuter und Bäume. Auch lassen sich noch Heilpflanzen entdecken, die uns in der kalten Jahreszeit unterstützen, indem sie unsere Abwehrkräfte stärken.

Ein immunkräftigender Trunk kann unterwegs gekostet werden.

Wir gehen einen ca. 4 km langen Teil des Leverkusener Obstweges und treffen uns auf dem Parkplatz vom NaturGut Ophoven in der Talstraße in Opladen.

Kursnummer U2GV311

Samstag, 24.09.22,

11:00 - 14:00 Uhr

5,0 UStd. 25,00 €

Petra Koll

Kräuterwanderung im Winter

Das Jahr macht langsam Feierabend und die Vegetation der Erde hat sich zurückgezogen.

Die Zeit der Stille und Regeneration hat begonnen. Auf dieser Wanderung spüren wir der besonderen Energie dieser Zeit in der Natur nach. Wir erkunden im Wald die einst heiligen und teils heilkräftigen immergrünen Pflanzen, die nicht am Wandlungsprozess des Jahreskreises teil-

nehmen. Außerdem schenken wir unsere Aufmerksamkeit alten mystischen Baumgestalten und Bäumen mit sogenannten Elfenaugen. Weihnachtsplätzchen aus der Kräuterküche sorgen für das leibliche Wohl. Wir gehen in Burscheid einen ca. 3 km langen Rundweg am Murbach entlang.

Treffpunkt ist die Ölmühle an der Kreuzung Luisenstraße/Max-Kohl-Straße in Burscheid.

Kursnummer U2GV312

Sonntag, 27.11.22,

13:00 - 16:00 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Petra Koll

Kräuterwanderung im Frühling

Die Natur hat sich wieder erert und die Grünkraft ist erneuert. Nun können wir auf unserer Wanderung viele Heilpflanzen und heilkräftige Bäume entdecken, die sich für Gesundheit, Wohlbefinden und zur Energievermittlung anbieten. Insbesondere widmen wir uns den jungen wilden Kräutern wie z. B. Gundelrebe, Knoblauchrauke, Brennessel und Giersch, aber auch einigen Knospen und Blättern von Bäumen, die seit Urzeiten als heilkräftige Nahrung verwendet wurden und heute wieder in die Kräuterküche Einzug halten. Eine kleine Kostprobe wird uns geschmacklich einstimmen.

Wir gehen einen ca. 4 km langen Teil des Leverkusener Obstweges. Der Treffpunkt



BEI UNS STEHT DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Die AWO Leverkusen ist ein soziales Dienstleistungsunternehmen mit einem **breiten Angebot für alle Altersgruppen** unserer Stadt. Die Angebote sind so vielfältig, wie es auch unsere Gesellschaft ist. Diese Dienstleistungen werden von dem AWO Kreisverband Leverkusen e. V. und seinen gemeinnützigen Tochtergesellschaften organisiert und angeboten.

Die AWO Leverkusen ist auf dem Gebiet der Beratungsarbeit, Kinder- und Jugendhilfe, Erwachsenenbildung, Betreuungsarbeit in vielen sozialen Bereichen sowie in der Senior*innenarbeit tätig.

Mit allen Angeboten stellt die AWO Leverkusen unter Beweis, dass sich traditionelle Grundwerte und moderne Dienstleistungsgedanken nicht ausschließen, sondern sinnvoll ergänzen können.

Zahlreiche Informationen rund um unser vielfältiges Angebot finden Sie unter: www.awoleverkusen.de

ist das Opladener Schwimmbad in der Talstraße.

Kursnummer V1GV312

Sonntag, 23.04.23,

11:00 - 15:00 Uhr

5 UStd. 30,00 €

Petra Koll

Yoga IN DER NATUR

Du interessierst Dich für Yoga und bist gerne in der Natur? Du suchst Entspannung sowie Ruhe, bist aber auch gerne aktiv? Dann lade ich dich ein zu einem Kurzurlaub für Körper und Seele direkt vor der Haustüre. Gemeinsam erleben wir die Natur in Bewegung und Stille, um jenseits des Alltags zurück zur inneren Balance zu finden.

Yoga und Wandern spricht alle Sinne wohltuend und ganzheitlich an und fördert spürbar die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Durch dieses gesteigerte Wohlbefinden erfährst du, wie neue Kräfte mobilisiert werden und der Stress des Alltags abgebaut werden kann. Die Vormittagswanderungen sowie die Yoga-Praxis erfordern keine Vorkenntnisse und sind für alle Level geeignet. Es wird kein Equipment benötigt, d. h. Yoga findet ausschließlich in stehenden Haltungen statt

Bitte bringe genügend Wasser mit (empfohlen min. 1 Liter) und vielleicht einen kleinen Snack für Zwischendurch (Butterbrot, Nüsse, Obst). Wenn du Fragen zur Machbarkeit haben solltest, kannst du

dich gerne vorab melden.

Kursnummer U2GV381

Sonntag, 04.09.22,

10:00 - 13:00 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Außengelände/Parkplatz

Lea Scholtysik

Kursnummer U2GV382

Sonntag, 09.10.22,

10:00 - 13:00 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Außengelände/Parkplatz

Lea Scholtysik

Nordic Walking für Senior*innen

Nordic Walking ist gesund und hält fit! Die gleichmäßigen, zügigen Bewegungen an der frischen Luft bringen den Kreislauf in Schwung, beugen Arteriosklerose und Osteoporose vor und können den Blutdruck nachweislich senken. Muskulatur und Gelenke werden schonend gekräftigt, so dass die Sportart ideal ist für Menschen mit Rücken-, Hüft- oder Knieproblemen. Die Technik schult die Koordination, hält den Geist fit und ist leicht zu erlernen. Auch wenn die Sportart so risikoarm ist, sodass sie fast jeder durchführen kann, sollten Teilnehmer*innen mit Vorerkrankungen vorab mit ihrem Hausarzt sprechen, ob das Training für sie zu empfehlen ist. Die Nordic Walking-Gruppe trifft sich jeden Montag von 15:00 bis 16:30 Uhr auf dem Parkplatz Ludwig-Rehbock-Park.

Kursnummer V1GV400

Montag, 09.01.23 bis 20.03.23,

15:00 - 16:30 Uhr, 10x

20,0 UStd. 64,00 €

Julia Schay-Beneke

Kursnummer V1GV401

Montag, 17.04.23 bis 19.06.23,

15:00 - 16:30 Uhr, 8x

16,0 UStd. 64,00 €

Julia Schay-Beneke

Vorträge

Bitte melden Sie sich auch zu den Vorträgen an!

Vortrag Stolpersteine Leverkusen

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt was die kleinen Messingplatten auf dem Boden in Leverkusen bedeuten? Interessiert es Sie, welche Person und welches Schicksal hinter den Namen auf den Messingplatten stehen? In dem Vortrag erfahren Sie die Bedeutung und die Entstehungsgeschichte der Stolpersteine. Anhand ausgewählter Biografien lernen Sie Menschen aus Leverkusen und deren Schicksal kennen. Thematisch dazu passend ist der Rundgang zu den Stolpersteinen am 14.08.2022, siehe S. 127.

Kursnummer U2GV602

Freitag, 12.08.22,

18:30 - 20:00 Uhr

2,0 UStd. 5,00 €

Café

Uwe Augustin

Mach den Feng-Shui Grundriss-Check

Fließt deine Energie in die richtige Richtung? Mach den Feng-Shui Grundriss-Check! Wir sehen uns gemeinsam an, wie die Lebensenergie Qi durch dein Haus / deine Wohnung fließt. Du erhältst wertvolle Gestaltungstipps, um mehr Qi in dein Haus einzuladen, und zur richtigen Platzierung von Betten und Schreibtischen. Bringe unbedingt deinen eigenen Grundriss mit!

Kursnummer U2GV383

Mittwoch, 21.09.22,

17:00 - 19:15 Uhr

3,0 UStd. 5,00 €

Spielraum

Steffi Kroll

Für jeden 10. ist der Monat zu lang!

Ebbe im Portemonnaie schon am 20. des Monats...

10 % der Erwachsenen schaffen es nicht, allen ihren Zahlungsverpflichtungen nachzukommen. Aus Scham suchen sich die Wenigsten Hilfe bei einer Schuldnerberatungsstelle. Bedrohliche Mahnschreiben von Inkasso & Co. erzeugen krankmachende Angst. Informieren Sie sich über ihr Recht auf das Existenzminimum und über die Möglichkeiten und Unterstützung, die soziale Schuldnerberatung ihnen bieten kann. Eine Vielzahl dubioser Schuldnerberater tummelt sich im Internet, hier ist oft Vorsicht geboten. Sollten Sie oder Freunde/Bekannte von Ihnen in Zahlungsschwierigkeiten stecken oder auf sich zukommen sehen, schauen sie vorbei. Klaus Meier, Leiter der Schuldnerberatungsstelle der AWO Beratungsdienste, informiert Sie über Ihre Rechte, die Arbeitsweise von sozialen Schuldnerberatungsstellen und wie Sie gute und schlechte Schuldnerberater voneinander unterscheiden können.

Kursnummer U2GV605

Donnerstag, 20.10.22,

18:30 - 20:00 Uhr

2,0 UStd. 5,00 €

Café

Klaus Meier (Schuldnerberatung AWO Lev.)

Vortrag Fasten

In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, was man unter (Heil-) Fasten in der Naturheilkunde versteht, welche Fastenmethoden es gibt, warum das Fasten so gesund ist und warum Sie es ausprobieren sollten.

Kursnummer V1GV300

Montag, 27.02.23,

19:30 - 21:00 Uhr

2,0 UStd. 5,00 €

Café

Stephanie Mangelsen

Rundgang Stolpersteine

(s. Seite 127)

Mit Musik durch Ihre Lebensgeschichte

(s. Seite 125)



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. **Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://www.sparkasse.de/mehralsgeld)**



Sparkasse
Leverkusen



MALERBETRIEB

ATELIER VOESTE

Wärmedämmtechnik – Fassadengestaltung

ATELIER VOESTE GmbH

Im Friedenstal 2

Telefon: 02171 / 73 87 590

51379 Leverkusen-Opladen

Telefax: 02171 / 4 53 38

www.atelier-voeste-maler.de Mail: info@atelier-voeste-maler.de



© Gregor Nick

ÄLTER WERDEN

Denk mit-bleib fit!

Ein ganzheitliches Gedächtnistraining für fitte Senior*innen

Wer rastet, der rostet. Dies gilt nicht nur für unsere körperliche, sondern auch für unsere geistige Fitness. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis, wenn Sie weiterhin fit bleiben möchten. Anhand vieler Übungen, die Spaß machen, wird in diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining Ihr Denken und Ihre Fantasie angeregt und Ihre Gedächtnisleistung gefördert.

Kursnummer U2WB310

Dienstag, 16.08.22 bis 27.09.22,

14:30 - 16:00 Uhr, 7x

14,0 UStd. 42,00 €

Café

Astrid Oelmann

Kursnummer V1WB310

Dienstag, 17.01.23 bis 21.03.23,

14:30 - 16:00 Uhr, 10x

20,0 UStd. 60,00 €

Café

Astrid Oelmann

Kursnummer V1WB311

Dienstag, 18.04.23 bis 23.05.23,

14:30 - 16:00 Uhr, 6x

12,0 UStd. 36,00 €

Café

Astrid Oelmann

Berufsende in Sicht? Abschied vom Arbeitsleben

Neustart in die nachberufliche Phase

Sie befinden sich am Ende Ihres Berufslebens? Der Renteneintritt ist absehbar und Sie fragen sich, wie Sie die letzte Zeit im Beruf gestalten können und der Übergang in diesen neuen Abschnitt gelingen kann? Diese Phase bietet Chancen, sich neue Lebensinhalte aufzubauen, brachliegenden Interessen nachzugehen, soziale Kontakte zu vertiefen. In diesem Seminar erhalten Sie Impulse, wie Sie aktiv und vorausschauend diesen Wendepunkt ihres Lebens gestalten können.

Kursnummer U2WB301

Samstag, 27.08.22,

9:00 - 16:45 Uhr

9,0 UStd. 40,00 €

Café

Astrid Oelmann

Kursnummer U2WB302

Freitag, 18.11.22,

9:00 - 16:45 Uhr

9,0 UStd. 40,00 €

Café

Astrid Oelmann

Kursnummer V1WB301

Samstag, 22.04.23,

9:00 - 16:45 Uhr

9,0 UStd. 40,00 €

Café

Astrid Oelmann

In Kooperation mit



Hingeschaut: Sterben, Tod und Trauer

Oftmals verschließen wir vor diesen Themen die Augen bis wir persönlich davon betroffen sind. An drei Terminen (2022 oder 2023) haben Sie die Möglichkeit, sich den Themen anzunähern. Es wird Zeit und Raum für persönliche Erfahrungen geben, aber auch für Fragen und Informationen. Am ersten Abend beschäftigen wir uns mit dem Thema Sterben und Tod. Am zweiten Abend widmen wir uns dem Thema Trauer und am dritten Termin werden wir gemeinsam den Friedhof Reuschenberg besuchen und vor Ort verschiedene Bestattungsformen kennenlernen. Anschließend gibt es dann noch die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch und Rückblick auf die Veranstaltungsreihe. Dies ist ein Angebot in Kooperation mit dem Hospiz Leverkusen e. V. – der ambulante Hospizdienst für Leverkusen.

Die Veranstaltungen sind als eine Einheit konzipiert, können aber auch einzeln gebucht werden.

Kursnummer U2WB546

Mittwoch, 14.09.22,

18:00 - 20:15 Uhr

3,0 UStd. 12,50 €

Café

Brigitte Zöll / Dr. Elisabeth Kohrt

Kursnummer U2WB549

Mittwoch, 28.09.22,

18:00 - 20:15 Uhr

3,0 UStd. 12,50 €

Café

Brigitte Zöll / Dr. Elisabeth Kohrt

Kursnummer U2WB550

Samstag, 15.10.22

10:00 - 12:15 Uhr

3,0 UStd. 12,50 €

Reuschenberger Friedhof (Haupteingang, Auf dem Weierberg 11)

Brigitte Zöll / Dr. Elisabeth Kohrt

Kursnummer V1WB546

Mittwoch, 10.05.23,

18:00 - 20:15 Uhr

3,0 UStd. 12,50 €

Café

Brigitte Zöll / Dr. Elisabeth Kohrt

Kursnummer V1WB548

Mittwoch, 24.05.23,

18:00 - 20:15 Uhr

3,0 UStd. 12,50 €

Café

Brigitte Zöll / Dr. Elisabeth Kohrt

Kursnummer V1WB549

Mittwoch, 07.06.23,

18:00 - 20:15 Uhr

3,0 UStd. 12,50 €

Reuschenberger Friedhof (Haupteingang, Auf dem Weierberg 11)

Brigitte Zöll / Dr. Elisabeth Kohrt

Lies mit! Literaturzirkel für Senior*innen

Lesen verbindet - und hält den Geist fit. Deswegen gehören Bücher nicht ins stille Kämmerlein, sondern in die Runde! Mit Klassikern der Literatur werden Erinnerungen wach: Wir lesen gemeinsam Gedichte, die viele in der Schule auswendig gelernt haben und Auszüge aus Büchern, die die Kindheit und Jugend zum Leben erwecken. Wir diskutieren Inhalt und Sprache und tauschen uns über ähnliche eigene Erlebnisse aus, zum Beispiel anhand von Erich Kästners „Als ich ein kleiner Junge war“. Aber wir brechen auch auf zu neuen Ufern. Wir lernen neue Bücher und Figuren kennen oder versuchen selbst kleine Texte zu schreiben. Die Teilnehmer*innen dürfen auch gerne ihrerseits Bücher mitbringen und vorstellen.

Kursnummer U2WB600

Montag, 19.09.22 bis 05.12.22,

17:30 - 19:00 Uhr, 10x

20,0 UStd. 80,00 €

Café

Julia Schay-Beneke

Kursnummer V1WB600

Montag, 09.01.23 bis 20.03.23,

17:30 - 19:00 Uhr, 10x

20,0 UStd. 80,00 €

Café

Julia Schay-Beneke

Kursnummer V1WB601

Montag, 17.04.23 bis 19.06.23,

17:30 - 19:00 Uhr, 8x

16,0 UStd. 80,00 €

Café

Julia Schay-Beneke

Smartphonekurs für „Beginners“

Im Grundkurs „Das kleine 1x1 des Mobiltelefonierens“ lernen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Handys anzuwenden. Ziel ist es, dass Sie selbstständig und selbstverständlich Ihr Smartphone benutzen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmer*innen üben Sie u. a. die Tastensperre ihres Handys ein- und auszuschalten und Telefonnummern zu speichern. Fortgeschrittene surfen im Internet, laden praktische Apps herunter, versenden Nachrichten und lernen etwas über Sicherheit im Netz.

Dieser Kurs ist konzeptioniert für komplette Neulinge aber auch für Fortgeschrittene, die vielleicht schon einmal einen Kurs besucht haben.

Kursnummer U2WB404

Montag / Dienstag, 10.10.22 - 25.10.22,

18:00 - 19:30 Uhr, 6x

12,0 UStd. 42,50 €

Begegnungsstätte Rheindorf

Joachim Weber

Kursnummer V1WB404**Montag / Dienstag, 09.01.23 - 24.01.23,
18:00 - 19:30 Uhr, 6x**

12,0 UStd. 42,50 €

Begegnungsstätte Rheindorf
Joachim Weber**Vorsorge treffen –
Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung,
Patientenverfügung**

Für den Fall, dass man seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht, der Betreuungsvollmacht und der Patientenverfügung. Worin diese Erklärungen sich voneinander unterscheiden und was bei der Erstellung zu beachten ist, erfahren Sie während dieser Veranstaltung. Wussten Sie z. B., dass Ärzte bei fehlender Erlaubnis weder dem Ehepartner noch den Kindern eines Kranken Auskünfte erteilen dürfen? Wissen Sie, dass Banken und Sparkassen nur ihre eigenen Vollmachten anerkennen und diese ab dem Tag der Unterschrift gelten oder wie ein Betreuungsverfahren abläuft? Diese und viele andere Fragen werden beantwortet. Um es den Angehörigen im Falle einer ernsten Erkrankung möglichst leicht zu machen, aber auch um bereits jetzt zu bestimmen, was passieren soll, wenn man es selbst nicht mehr kann, ist es unerlässlich und hilfreich, eine Erklärung zu verfassen.

Kursnummer V1WB700**Mittwoch, 29.03.23,
18:00 - 19:30 Uhr**

2,0 UStd. 5,00 €

Gruppenraum 1
Anke Hartmann**Kursnummer U2WB700****Mittwoch, 26.10.22,
18:00 - 19:30 Uhr**

2,0 UStd. 5,00 €

Gruppenraum 1
Anke Hartmann**Was ist ein
gelingendes Leben**

Fragen Sie sich mit zunehmendem Alter auch, was eigentlich zu einem gelingenden Leben gehört? Karriere und Wohlstand? Fällt ein gutes Leben vom Himmel? Was denken kluge Köpfe aus der Philosophie oder der Psychologie darüber? Gehen Sie mit uns in den Diskurs.

Kursnummer U2WB330**Freitag, 09.12.22,
14:00 - 17:15 Uhr**

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Astrid Oelmann

Gelassen älter werden

Was bedeutet Älterwerden für mich selbst – Katastrophe oder Glücksfall? Welche Altersbilder gibt es in der Gesellschaft, welche Altersbilder habe ich im Kopf? Welche Änderungen und Herausforderungen kommen auf mich zu? Wir diskutieren und tauschen uns aus über das Älterwerden, um Impulse zu bekommen, wie wir dem Thema Alter positiv begegnen können.

Kursnummer V1WB320**Freitag, 13.01.23,
14:00 - 17:15 Uhr**

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Astrid Oelmann

**Älter werden: Wenn nicht
jetzt, wann dann?!****Ein Seminar für Menschen ab 60 Jahre.**

„Mein Gott, hast Du mich erschreckt!“

„Ich wohne hier...!“,

„Aber doch nicht jetzt, um diese Zeit“

(aus Pappa ante portas)

Was heißt Älter werden für mich? Wie kann ich mich auf das Alter vorbereiten? Auch diejenigen, die ihr Berufsleben bereits länger hinter sich haben, fragen sich oft, wie sie ihre Zeit nutzen möchten. Was möchte ich vielleicht Neues wagen oder meinem Leben eine neue Richtung geben? Wir wollen uns mit den Herausforderungen,

Chancen und Krisen dieser Lebensphase beschäftigen.

Kursnummer V1WB105**Montag, 27.02.23,
18:00 - 21:15 Uhr**

4,0 UStd. 20,00 €

Gruppenraum 1

Ellen Anders

**Wechseljahre –
Zeit des Wandels und
der Erneuerung**

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Umbruchs und des Wandels aber auch eine Zeit, in der sich im Leben einer Frau neue Kräfte freisetzen können! Dieses Seminar richtet sich an Frauen, für die die Wechseljahre ein „heißes Thema“ geworden sind. Was passiert eigentlich in den Wechseljahren, wenn die Hormone „Tango tanzen“? Die Phase der körperlichen Veränderungen fällt oft auch zusammen mit dem Erwachsenwerden der Kinder. Die bisherige Rolle kann neu überdacht werden. Wir wollen uns darüber austauschen, wie sie persönlich mit diesen Veränderungen umgehen können und welche Chancen Ihnen die Wechseljahre bieten. Wer aus einer reflektierten, entspannten und neugierigen Haltung heraus dem Wandel begegnet, dem zeigen sich vielfältige Chancen, die diese Lebensphase eröffnet.

Kursnummer V1WB106

Mittwoch, 08.03.23,

18:00 - 21:15 Uhr

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Ellen Anders

Nordic Walking für Senior*innen

(s. Seite 106)

60+ – Gesund und fit bis ins hohe Alter

(s. Seite 107)

Gymnastik im Sitzen – auch für körperlich eingeschränkte Menschen

(s. Seite 108)

Kreis- und Linientänze – in der Gruppe tanzen

(s. Seite 110)

AGILERO – Tanzen für alle

(s. Seite 110)

Yoga am Abend

Für ältere Teilnehmer*innen mit Yogaerfahrung

(s. Seite 113)

Yoga am Nachmittag

Yoga am Nachmittag für ältere

Teilnehmer*innen mit Yogaerfahrung

(s. Seite 114)



ONLINE-Kurs Yoga für die GANZE Familie – Yoga rund um den Stuhl

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

(s. Seite 116)

Mit Musik durch Ihre Lebensgeschichte

(s. Seite 125)

ANMELDUNG

Name _____ Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

Postleitzahl, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Name Kind _____ Geburtsdatum Kind _____

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Kurs.-Nr.	Kurstitel	Gebühr €

- Ich werde dem Familienseminar eine Einzugsermächtigung zum Gebühreneinzug von meinem Konto erteilen (Rückseite ausfüllen!).
- Die Teilnehmergebühr zahle ich in bar innerhalb einer Woche im Familienseminar.
- Die Teilnehmergebühr zahle ich mit der Anmeldung auf das Konto des Familienseminars – Sparkasse Leverkusen, DE74 3755 1440 0100 0287 11 – ein.

Datum _____ Unterschrift _____



ANMELDUNG

Name _____ Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

Postleitzahl, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Name Kind _____ Geburtsdatum Kind _____

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Kurs.-Nr.	Kurstitel	Gebühr €

- Ich werde dem Familienseminar eine Einzugsermächtigung zum Gebühreneinzug von meinem Konto erteilen (Rückseite ausfüllen!).
- Die Teilnehmergebühr zahle ich in bar innerhalb einer Woche im Familienseminar.
- Die Teilnehmergebühr zahle ich mit der Anmeldung auf das Konto des Familienseminars – Sparkasse Leverkusen, DE74 3755 1440 0100 0287 11 – ein.

Datum _____ Unterschrift _____

Einzugsermächtigung über das SEPA-Verfahren

Ich ermächtige das Familienseminar der AWO Leverkusen widerruflich, die zu entrichtende Teilnehmergebühr durch das SEPA-Verfahren von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Familienseminar auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug erfolgt im Vormonat des Kursbeginns. Die Mandatsreferenznummer entspricht der Kundennummer, die bei der Anmeldung vergeben wird.

Kontoinhaber*in _____

Geldinstitut _____

BIC _____

IBAN _____

Ort und Datum _____

Unterschrift Kontoinhaber*in _____

**Einzugsermächtigung über das SEPA-Verfahren**

Ich ermächtige das Familienseminar der AWO Leverkusen widerruflich, die zu entrichtende Teilnehmergebühr durch das SEPA-Verfahren von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Familienseminar auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug erfolgt im Vormonat des Kursbeginns. Die Mandatsreferenznummer entspricht der Kundennummer, die bei der Anmeldung vergeben wird.

Kontoinhaber*in _____

Geldinstitut _____

BIC _____

IBAN _____

Ort und Datum _____

Unterschrift Kontoinhaber*in _____



Der Förderverein

Der Förderverein des Familienseminars e. V. wurde 1983 gegründet, als das Land NRW seine Zuschüsse für die Weiterbildung um 60 % gekürzt hat und damit der Fortbestand des Familienseminars bedroht war.

Die Gründungsmitglieder haben es sich damals zur Aufgabe gemacht, das Familienseminar finanziell und ideell in seiner Arbeit zu unterstützen.

Auch **heute ist das Familienseminar der AWO auf die Unterstützung des Fördervereins angewiesen**. In den letzten Jahren wurden die Lehrküche und der Außenbereich mitfinanziert. Viele Materialien aus unseren Kursen werden ebenso wie das Sommerfest vom Förderverein finanziell unterstützt.

Werden auch Sie Mitglied im Förderverein!

- Mitgliedsbeiträge und Spenden an den Förderverein sind steuerlich absetzbar.
- Die Höhe des Mitgliedsbeitrags bestimmen Sie selbst.
- **Schon ab 1 € im Monat** können Sie Mitglied werden.

Und nicht nur das:

- Wirken Sie aktiv an der Gestaltung und der Arbeit im Haus mit.
- Bringen Sie Ihre Ideen ein.
- Arbeiten Sie ehrenamtlich mit.

Informationen zum ehrenamtlichen Engagement im Familienseminar und Aufnahmeanträge zum Förderverein erhalten Sie in der Verwaltung des Familienseminar.

Wir freuen uns auf neue Mitglieder*innen!

Unser Team



(von l. nach r.) Nezha Addi, Gerlinde Fassbender, Mirjana Karan, Anjuta Kowalewsky, Sofia Moritz, Manuela Jarysz, Markus Nöller, David Blumann, Bettina Rennebaum

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Anmeldung kann

- persönlich im Familienseminar
- über unsere Homepage
www.familienseminar.info
- oder per E-Mail an
familienseminar@awo-lev.de

mit einer Abbuchungserklärung erfolgen,

oder

- schriftlich mit der beiliegenden Anmeldekarte.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung

erfolgt nicht. Bitte merken Sie sich die Kurstermine vor. Eine telefonische oder schriftliche Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder ausfallen muss.

Unsere **Bürozeiten für die persönliche Anmeldung** sind:

Mo. bis Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr

Mo. bis Do. auch: 14.00 - 17.00 Uhr

Der **erstmögliche Anmeldetag** ist der 13.06.2022.

Die **Kursgebühr** kann in bar, per Einzugsermächtigung oder durch Überweisung auf das Konto

IBAN: DE 74 37551440 0100028711

bei der Sparkasse Leverkusen

unter Angabe der Kursnummer beglichen werden. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, wenn **innerhalb von 7 Tagen** die Kursgebühr entrichtet ist.

Sollten Sie kurzfristig verhindert sein und am Kurs nicht teilnehmen können, bitten wir um telefonische oder **schriftliche Abmeldung bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn. Erfolgt die Abmeldung nicht termingerecht, besteht die Verpflichtung, die Kursgebühren zu zahlen. Dies gilt auch für die Lebensmittelumlage der Kochkurse.**

Bei den „**Familien unterwegs**“-Veranstaltungen ist nur die schriftliche Anmeldung im Lastschriftverfahren möglich.

Bei der Anmeldung werden 50 % der Kursgebühr eingezogen, der Rest sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung.

Bei Rücktritt ab der 6. Woche werden 50 % und ab der 3. Woche 100 % der Kursgebühr einbehalten. Bei Ausfall oder Überbelegung eines Kurses werden die eingezahlten Beträge zurückerstattet. Material- und Lebensmittelkosten sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Ermäßigungen

Die Kursgebühren des AWO Familiense-

minars sind für die Teilnehmer*innen sehr kostengünstig kalkuliert. Darüber hinaus gibt es jedoch zusätzliche Ermäßigungen in Höhe von 25 % für Schüler*innen, Studierende, Auszubildende und Bezieher*innen von Harz IV, ergänzender Sozialhilfe und Grundsicherungsleistungen.

Außerdem kann das Entgelt in Härtefällen für Fahrten vom Förderverein des Familienseminars teilweise übernommen werden. In allen Fällen ist für eine Ermäßigung ein formloser Antrag bis zum ersten Kurstag notwendig.

Kurszeiten

Die Kurszeiten setzen sich aus Unterrichtsstunden zusammen (1 Ustd. = 45 Min.). In den Ferienzeiten von NRW findet kein Kursbetrieb statt. Öffnungszeiten der Verwaltung in den Ferien veröffentlichen wir durch Aushänge und auf unserer Homepage.

Haftung

Das Familienseminar übernimmt keine Haftung bei Verlust, Beschädigung von Eigentum, Unglücksfällen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Datenschutz

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten durch die Verwaltung des Familienseminars zu Zwecken der Seminarorganisation und der damit verbundenen Gebührenabrechnung gespeichert werden.

Ehrenamt im Familienseminar und bei LeO

- Sie suchen eine sinnvolle Beschäftigung für Ihre freie Zeit?
- Sie möchten neue Menschen kennenlernen?
- Sie sich in einem aktiven Team engagieren
- Sie möchten Ihre Ideen einbringen?

Für viele Bereiche im Familienseminar und bei LeO suchen wir engagierte Menschen, die ihre Zeit, Kreativität und Tatkraft bei uns einbringen möchten. Sie können Ihren ehrenamtlichen Einsatz natürlich selbst bestimmen.

Wenn Sie mehr erfahren möchten freuen wir uns über ein persönliches Treffen oder kommen Sie einfach bei unserem monatlichen Ehrenamtstreffen vorbei.



Ehrenamtstreff

Die Ehrenamtlichen des Familienseminars treffen sich einmal im Monat, Mittwochsvormittag zum Frühstück, zum Austausch und zur Planung. Interessierte sind willkommen!

Termine jeweils mittwochs, 9.30 Uhr:
31.08.2022, 28.09.2022, 26.10.2022,
30.11.2022, 13.12.2022 (Weihnachtsfeier ab 17 Uhr), 25.01.2023,
23.02.2023, 29.03.2023, 26.04.2023,
31.05.2023.

Kontakt:

Bettina Rennebaum,
Telefon: 0174 1732470
E-Mail: rennebaum@awo-lev.de

Kunst, Feste und Märkte

Es finden nach wie vor Ausstellungen, Feste und Märkte am Berliner Platz statt. Wir informieren darüber in einem regelmäßig erscheinendem Info-Flyer und auf unserer Homepage.

Wir möchten aber schon einmal vorab auf folgende Veranstaltungen hinweisen:

18. Leverkusener Kunstnacht

Sammelausstellung Leverkusener Künstler

Freitag, 28.10.2022

18:00 - 24:00 Uhr



Kreativmarkt

Für Schönes und Handgemachtes

Sonntag, 06.11.2022

12:00 - 16:00 Uhr

Alles Schöne und Handgemachte darf auf unserem Kreativmarkt verkauft und getauscht werden. Es erwarten Sie darüber hinaus Upcycling Workshops für Groß und Klein, Laternenbasteln, eine interkulturelle Kochaktion, Loss uns Latänelieder singen und manches mehr.

Laternenfest für Familien

Mit der Laterne einen kleinen Umzug machen, am Martinsfeuer Lieder singen, von St. Martin einen Weckmann bekommen – dies alles macht auch den kleinen und kleinsten Gästen des Familienseminars immer wieder Spaß!

Wir feiern daher auch in diesem Jahr wieder ein Laternenfest. Anmeldung bis eine Woche vor dem Fest in unserer Verwaltung.

Wichtig: Der Beitrag von 3,50 € pro Kind wird ausschließlich für die Kosten von Weckmann, Musik und St. Martin verwendet!

Mittwoch, 09.11.22

17:30 - 19:00 Uhr

Außengelände/Parkplatz

TAUSCHRING Leverkusen

Seit Oktober 1997 gibt es auch in Leverkusen einen sogenannten Tauschring, in dem Fähigkeiten, Waren oder Dienstleistungen getauscht werden können:

den TAUSCHRING Leverkusen.

Jede/r kann Mitglied werden und innerhalb des Netzwerkes die Leistung anbieten, die er/sie gerne macht oder gut kann – etwa Fahrrad reparieren oder Kinder hüten.

Dafür findet man für ungeliebte oder zu schwere Arbeiten leichter jemanden, der das erledigt oder dabei hilft. Der Clou: man muss nicht bei „seinem“ Anstreicher babysitten, sondern kann seine „Schulden“ woanders abarbeiten. Erbrachte oder in Anspruch genommene Leistungen werden nicht in Euro und Cent, sondern als sogenannte Talente über den TAUSCHRING Leverkusen, bei dem jedes Mitglied ein eigenes Konto besitzt, verrechnet.

„Tauschring Leverkusen“

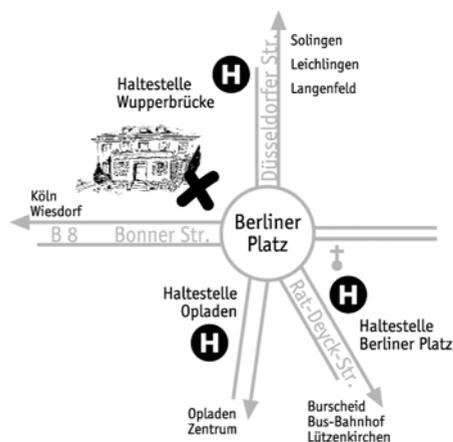
Im Internet finden Sie den Tauschring unter www.tauschring-leverkusen.de.

Anfahrt/Anreise

So erreichen Sie uns:

Die Bus-Linien 202, 206, 250, 253 und 255 halten an den eingezeichneten Haltestellen.

Mit den Bus-Linien 201, 222, 239 und 240 erreichen Sie den Busbahnhof Opladen. Von dort zu Fuß über die Rat-Deycks-Straße zum Berliner Platz (10 Minuten).



Bezahlbaren oder kostenfreien Wohnraum gegen Unterstützung im Alltag.



WOHNEN FÜR HILFE –

MITEINANDER STATT ALLEIN.

Wir bringen Jung und Alt zusammen.

Weitere Informationen, Kontakt sowie Biet- und Suchangebote unter:
www.awo-wohnen-fuer-hilfe-lev.de | Tel.: 0214/82 02 597

NAME	FUNKTION
Addi, Nezha	B. A. Geisteswissenschaften
Anders, Ellen	Kommunikationstrainerin, Erwachsenenbildnerin
Augustin, Uwe	Tanzsporttrainer, Historiker
Backhaus, Judith	Kursleitung Naturangebote
Beilhack, Holger	Rettungsingenieur (M.Sc.)
Bierwirth, Rainer	Kursleiter
Binder, Uta	Ärztin, Beraterin der AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft
Boeck, Bernhard	Erste-Hilfe Ausbilder, Sanitätsdienstausbilder
Born, Jessica	Köchin
Brandel, Stefan	Koch
Breuer, Eva	Yogalehrerin
Bryan Heinemann, Andréa	Künstlerin und Kursleiterin für brasilianische Kochkurse
Christians, Evelin	Übungsleiterin Prävention
Esch, Sabrina	Yogalehrerin
Faßbender, Gerlinde	Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin
Fikenscher, Martin	Tai-Chi Trainer, Dipl. Sozialarbeiter
Flasche, Katrin	Erzieherin, Kursleiterin Spieltreff
Frank, Andreas	Koch
Glüsenkamp, Reinhold	Imker
Gorel, Barbara	Psychotherapeutin
Gross, Christian	Koch, „Pflanzen“-Koch
Grünberg, von, Klaus-D.	Kursleiter
Hartmann, Anke	Dipl. Sozialpädagogin
Hell, Maria	Schneidermeisterin
Hennen, Marion	Kursleiterin
Hopp, Annette	M. Sc. Psychologin
Hörsken, Anna Lena	BA Pädagogik/ Kultur- und Sozialanthropologie
Karan, Mirjana	Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin DGE
Karim, Ashti Muhamad	Dozentin für kurdisches Kochen, Übungsleiterin
Klein, Thomas	Dipl. Ingenieur
Kohrt, Dr. Elisabeth	Systemische Therapeutin und Supervisorin, Existenzanalytische Beraterin i.A.
Koll, Petra	Heilpraktikerin
Kowalewsky, Anjuta	Theatertherapeutin, Dipl. Sozialarbeiterin
Kranzbühler, Susanne	Dipl. Volkswirtin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kroll, Steffi	Dipl. Oecotrophologin
Kutscher, Martina	Schmuck- und Upcycling-Designerin
Lemke, Susanne	Yogalehrerin, Stewardess, Finanztrainerin

NAME	FUNKTION
Lövenich, Peter	M.Sc. Ökologische Agrarwissenschaft
Mangelsen, Stephanie	Fastenkursleiterin, Meditationstrainerin
Manka, Sandra	Erzieherin,
Meier, Klaus	Diplom-Sozialpädagoge
Moritz, Sofia	Dipl. Sozialarbeiterin (FH)
Nick, Marion	Yogalehrerin
Oelmann, Astrid	Diplom-Sozialwirtin, Personlarenferentn
Oepen, Sandra	Pilatesrainerin
Petry, Rebecca	Schneidermeisterin
Raffel, Angela	Yogalehrerin
Ramler, Wiltrud	Dipl. Oecotrophologin
Rennebaum, Bettina	Dipl. Sozialpädagogin
Röhle, Tatiana	Schneidermeisterin
Rümping, Dennis	Dipl. Oecotrophologe
Sauer, Iris	Theaterpädagogin
Schay-Beneke, Julia	Journalistin
Schiffer, Maximilian	Musikpädagoge
Schlinck, Stephanie	Dipl. Oecotrophologin
Schmitz, Manfred	Dipl Psychologe
Scholtysik, Lea	Yogalehrerin
Schultze, Martina	Naturpädagogin
Schulz, Anatol	Grafiker
Schurna, Esther	Tanzlehrerin
Shimizu, Satoko	Tänzerin und Kursleiterin für Kochkurse
Sistig, Harri	Dipl. Sozialarbeiter, Gestalt- und Gesprächstherapeut
Skorupa, Agnes	Dipl. Sportwissenschaftlerin Yogalehrerin
Stammen, Vanessa	Kursleiterin Spieltreff
Steinhäuser, Janie	Handwerksdesignern
Struckmeyer, Daniela	Übungsleiterin
Struckmeyer, Waltraud	Übungsleiterin
Vater, Isabella	Psychologie Studentin, Kursleiterin Spieltreff
Veutgen, Dagmar	Schneidermeisterin
Weber, Joachim	Marketingkaufmann
Wittenberg, Franziska	Erzieherin, Erlebnispädagogin
Zeihen, Isabelle	Kursleiterin Spieltreff
Zimmermann, Anja	Erzieherin
Zöll, Brigitte	Sterbe- und Trauerbegleiterin, Trauerzentrierte Fachberaterin



Christian Lohmer Bedachungen

Kalkstraße 35 a • 51377 Leverkusen
Tel: 0214-2064120 • Fax: 0214-2064121

Mail: Lohmer-Bau@web.de

www.Lohmer-Dach.de