AWO
Familienseminar Leverkusen

JAHRESPROGRAMM
2023/2024
JULI BIS JUNI

// **Nachhaltig**
// **Sozial**
// **Divers**

Impressum

Herausgeber
AWO Familienseminar

Träger
Arbeiterwohlfahrt (AWO),
Kreisverband Leverkusen e.V.

Öffnungszeiten der Verwaltung
(außer zu Ferienzeiten)
Montag bis Freitag
von 9:00 bis 13:00 Uhr
und
Montag bis Donnerstag
von 14:00 bis 17:00 Uhr

Anschrift
AWO Familienseminar
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

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 und Eigenmittel der AWO. Die ehrenamtlich geführten Projekte erhalten Zuschüsse von Komm An NRW.

Das Projekt KIM / Casemanagement wird finanziert durch das Land NRW und die Stadt Leverkusen.

Qualitätsmanagement
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
Werbe-Schmiede | Leverkusen

Bilder
Titelseite, S.1, 6, 9,15, 38, 64, 83, 98, 107, 114, 115, 118, 122 – Gregor Nick
S. 56/57, 59, 108, 109 – Anjuta KowalewskY
S. 36, 69, 78, 90, 94 – Mirjana Karan
S. 52/53 – Harri Sistig
S. 65 – Gudula Burghoff

Gedruckt auf Recyclingpapier

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das erste „normale" Kursjahr nach der langen Coronazeit und nach der Flut liegt hinter uns. Wir haben viel Neues ausprobiert und miterlebt, wie Vielfalt und Lebendigkeit am Berliner Platz wieder Einzug gehalten haben.
Kurse und Veranstaltungen haben wieder stattgefunden und wir freuen uns, dass so viele große und kleine Menschen den Weg zu uns gefunden haben und das Programm in weiten Teilen gut angenommen wurde.
Die AWO am Berliner Platz – Bildung, Begegnung, Beratung – das ist der Name des gesamten Standortes und das Familienseminar steht als wichtige Institution an diesem Ort für Bildung und Begegnung. Wir möchten ein Ort sein, an dem sich Familien in allen Formen unabhängig von Alter, Geschlecht und kulturellem Hintergrund treffen und begegnen können. Sie können miteinander etwas erleben, unterschiedliche Dinge lernen oder auch nur etwas genießen.
Wir haben uns in den letzten Jahren ein gutes Netzwerk in Leverkusen geschaffen. Es ist uns wichtig, mit anderen Institutionen zusammen zu arbeiten, um uns gegenseitig zu inspirieren, zu ergänzen und voneinander zu profitieren.
Für das Kursjahr 2023/2024 haben wir ein abwechslungsreiches Programm entwickelt – wir meinen, es ist für Alle von Ihnen etwas dabei! Nicht alle Kurse finden in unseren Räumen statt, auch in einigen Familienzentren oder anderen kooperierenden Einrichtungen können Sie Angebote des Familienseminars wohnortnah nutzen.

Wir freuen uns auf Sie, sehr gerne nehmen wir auch Anregungen und Rückmeldungen entgegen.

Für das Team des Familienseminars

Brigitte Kühn
Leitung Die AWO am Berliner Platz – Bildung, Begegnung, Beratung

© Gregor Nick

Inhaltsverzeichnis

FAMILIE 6

PEKiP®-Kurse 7
Das aufregende erste Jahr 7

Topfit nach der Geburt 10
Outdoor Fitness
mit (oder ohne) Kinderwagen 10
Mama-Baby-Yoga 10
KANGATRAINING® 11

Es war eine schwere Geburt..... 12
Es war eine schwere Geburt… für Mütter 12
Es war eine schwere Geburt –
auch für den Vater 13

Spieltreffs verschiedene Alters- und Zielgruppen 14
Spieltreff ab 6 Monaten 14
Spieltreff ab 12 Monaten 16
Spieltreff ab 20 Monaten 18
Spieltreff für Babys und ihre Geschwister 19
Spieltreff für Enkel mit ihren Großeltern 20
Spieltreff für Zwillinge und ihre Eltern 20

Eltern-Kind-Bewegungsangebote (verschiedene Altersgruppen)..... 21
Eltern-Kind-Turnen für Eltern
mit Kindern ab 1 Jahr 21
Turnen mit Papa...oder Großpapa
oder Onkel...oder... 23
Yoga für Kinder von 4-6 Jahren
mit ihren Eltern 23
Yoga für Kinder von 7-9 Jahren
mit ihren Eltern 24

Musikalische Frühförderung..... 25
Musikalische Frühförderung für Kinder
von 1-2,5 Jahren mit ihren Eltern 25
Musikalische Frühförderung für Kinder
von 2,5-4 Jahren mit ihren Eltern 26
Musikalische Frühförderung für Kinder
von 4-6 Jahren mit ihren Eltern 26

Singt mit uns! 28
Loss mer Latäneleeder singen 28
Loss mer Weihnachtsleeder singen 28
Loss mer Karnevalsleeder singen 28

Familie in Aktion..... 29
Waldspielgruppe am Sonntag –
für Väter mit Kindern von 2-5 Jahren 29
Waldspielgruppe am Sonntag – für Eltern
mit ihren Kindern von 4-6 Jahren 30

Musik machen, macht glücklich und gesund! 31
Upcycling – kreiere dein eigenes
Musikinstrument 31
Loss mer Latäneleeder singen 31
Loss mer Weihnachtsleeder singen 32
Loss mer Karnevalsleeder singen 32

Wir sind dann mal weg….! 32
Wochenende auf dem Bauernhof für Eltern
und Alleinerziehende mit ihren Kindern 32
Pfingsten auf dem Bauernhof für Eltern und
Alleinerziehende mit ihren Kindern 33
Wochenendfahrt für Alleinerziehende
im Herbst 34
Wochenendfahrt für Alleinerziehende
im Frühjahr 34
Väter zelten mit Kindern –
Familienwochenende 35

Und außerdem.. 36
Laternenfest für Klein und Groß 36
In der Weihnachtsbäckerei 36

GESUNDES UND VORSORGLICHES 38

Bewegung & Gymnastik..... 39
Pilates für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen im Familienzentrum Hitdorf 39
Pilates für Einsteiger*innen im
Familienzentrum Hitdorf 39
Einführungs-Workshop Beckenboden 40
In Ruhe und lebendig –Qiqong / Tai Chi für
Anfänger*innen und Fortgeschrittene 40
Fit und beweglich in den Tag! 41
60+ Gesund und fit bis ins hohe Alter 41
Vital & Gesund! – für Frauen ab 50 42
Kein Kreuz mit dem Kreuz – Wirbelsäulen &
Ganzkörpergymnastik für alle ab 40 42
Pilates am Abend – für Anfänger*innen
und Teilnehmer*innen mit leichten
Vorkenntnissen 43
Turnen mit Papa...oder Großpapa
oder Onkel...oder... 44
Outdoor Fitness
mit (oder ohne) Kinderwagen 44
KANGATRAINING® 45

Yoga und Entspannung..... 46
Yoga aktiv – Treffpunkt Rheindorf 46
Yoga am Abend 46
Yoga am Abend – für ältere
Teilnehmer*innen mit Yogaerfahrung 47
Yoga am Vormittag 48
Yoga am Abend – für Fortgeschrittene 49
Yoga aktiv 49
Yin Yoga für Anfänger*innen 50
Yoga für Anfänger*innen 50
Yoga und Wandern 52
Lach Yoga 52
Mama-Baby-Yoga 53
Yoga für Kinder von 4-6 Jahren
mit ihren Eltern 54
Yoga für Kinder von 7-9 Jahren
mit ihren Eltern 54

Workshops und Blockkurse..... 55
Fasten 55
Einführungs-Workshop Beckenboden 58
Workshop: Die eigenen Widerstandskräfte
stärken, kreativ, spaßig, effektiv 58
Workshop: Die eigenen Grenzen setzen,
konstruktiv Nein sagen, um froh, gesund
und leistungsfähig zu bleiben 60

Outdoor 60
Kräuterwanderungen im Jahreskreis 60
Yoga und Wandern 62
Outdoor Fitness
mit (oder ohne) Kinderwagen 62
Waldspielgruppe am Sonntag – für Väter
mit Kindern von 2-5 Jahren 63
Waldspielgruppe am Sonntag – für Eltern
mit ihren Kindern von 4-6 Jahren 63
Ein Sonntag im Wald! Für Kinder
von 3-6 Jahren mit ihren Eltern 64

KOCHEN UND GENUSS 66

Inspiration und Ideen..... 67
Die bunte Welt der Salate 67
Glutenfrei kochen und backen 67
Essen bei Arthrose 67
Grillen – Tipps und Tricks! 68
Grillen – noch mehr Tipps und Tricks! 68
Tolle Knollen 68
Die Welt der Möhren 69
Kürbisküche 69

Flammkuchen vom Blech – klassisch oder vegetarisch 69
Pilze entdecken – vegetarischer Kochkurs 69
Kochen mit Grünkohl – das regionale Superfood 70
Herbstliche Genüsse aus Indien 70
Du backst das schon! 70
Risotto 70
Pasta 71
Ofengerichte 71
Geschenke aus der Küche – selbst gemacht! 72
Weihnachtsmenü 72
Dinner for One: Das Menü des Silvester-Klassikers 72
Low Carb – Kochen und Backen! 72
Alles in einen Topf –Eintöpfe 73
Schokolade – absoluter Genuss 73
Hausmannskost 73
„Fleisch ist mein Gemüse“ 73
Kochen nach Jamie Oliver 74
Kochen nach Tim Mälzer 74
Frühjahrsküche 74
Healthy Food 74
Brot und Butter 74
Fleischlos glücklich – vegetarische Küche 75
Spargelküche 75
Erdbeerküche 75
Vegane Küche 75
Sommermenü 75

Kulinarisches aus aller Welt 76
Afrikanische Küche 76
Antipasti und Tapas 76
Spanische Küche 76
Asiatische Küche 77
Italienisch kochen – einfach Bellissimo! 78
Lust auf Currys! 79
Thailändisch kochen 79
Wir kochen Indisch 79
Sushi 79
Alpenküche – Köstlichkeiten aus den guten Stuben der Bergregion 80
Orientalische Küche – vegetarische Rezepte aus 1001 Nacht 81
Türkische Küche 81
Französische Küche 81
Afrikanische Küche 81
Interkulturelle Küche –„Gemeinsam kochen für ein besseres Wir“ 82

Kochtreffs 82
Indisch kochen für Paare 83
Gemeinsam kochen – individueller Kochkurs 83

Online-Kochkurse 89
Essen wie auf den Kanaren 89
Flammkuchen vom Blech – klassisch oder vegetarisch 89
Pilze entdecken – vegetarischer Kochkurs 89
Kochen mit Grünkohl 90
Festliches indisches Essen 90
Veganes indisches Curry 90
Fingerfood und Partysnacks 91
Vegetarische Küche 91
Gesundes Fastfood 91
Beilagen für die Grillsaison 91

KREATIV LEBEN UND LERNEN 92
Smartphonekurs für Beginner 93

Nähen macht glücklich 93
Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 93
Nähkurse für Schwangere und frischgebackene Eltern 94
Nähkurse für Kinder ab 8 Jahren 95

Musik 97
Musikalische Frühförderung für Kinder von 1-2,5 Jahren mit ihren Eltern 97
Musikalische Frühförderung für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren mit ihren Eltern 97
Musikalische Frühförderung für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit ihren Eltern 98
Singt mit uns! 98

INTERKULTURELLE ARBEIT 100

LeO – Leben in Opladen 101
Sport für Frauen und Orientalischer Tanz .. 102
Eltern-Kind-Treff für Frauen mit ihren Kindern mit Fluchthintergrund 102
Weitere Angebote von LeO (alle kostenlos) 102
Interkulturelle Küche – „Gemeinsam kochen für ein besseres Wir“ 103

Ehrenamtlich geführte Projekte 103
Handarbeitstreff (mit Kinderbetreuung) .. 103
Sprachtreff für Neuzugewanderte 103
Offener Treff am Abend 104
Fahrradwerkstatt 104
Papiere und Dokumente sortieren 104
Sprachförderung 105
Individuelle Sprachförderung 105

Case Management (Einzelfallberatung) des Programms Kommunales Integrationsmanagement NRW 105

URBANER GARTEN am Berliner Platz 106

KUNST, FESTE UND MÄRKTE 108
Sommerferienprogram 109
Sommerfest am Berliner Platz 109
19. Leverkusener Kunstnacht 109
Sie möchten eine eigene Ausstellung machen? 110
Kreativmarkt 110
Laternenfest für Familien 110
Wieverfastelovend 110
Weiberkram 111
Kindersachenflohmarkt 111

VERNETZUNG UND KOOPERATIONEN 112
In Kooperation mit dem Opladener Laden 113
In Kooperation mit dem Naturgut Ophoven 113
Bienenhaltung 114
Bienenhaltung im Jahresverlauf 114
Kooperation mit den Familienzentren der Stadt Leverkusen 115
In Kooperation mit „Nah am Menschen – die JSL im Quartier“ 115

RÄUME IM FAMILIENSEMINAR 116
Die alte Töpferei 117
Das Café 117
Weitere Gruppenräume 118
Die Küche 118
Kindergeburtstag feiern 118

Ehrenamt im Familienseminar und bei LeO 120
Anmeldung 122
Der Förderverein 123
Unser Team 124
Allgemeine Geschäftsbedingungen 124
TAUSCHRING Leverkusen 126
Anfahrt/Anreise 126

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: € 145,00
2. Nach ca. 5 bis 6 Monaten: € 145,00
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 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 2023
Kursnummer V3EK101
Montag, 24.07.23 bis 06.05.24
9:00-10:30 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. Mai 2023
Kursnummer V3EK102
Montag, 24.07.23 bis 06.05.24
11:00-12:30 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. Juni 2023
Kursnummer V3EK103
Mittwoch, 13.09.23 bis 26.06.24
9:00-10:30 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. Juli 2023
Kursnummer V3EK104
Mittwoch, 13.09.23 bis 26.06.24
11:00-12:30 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. August 2023
Kursnummer V3EK105
Dienstag, 07.11.23 bis 06.08.24
9:00-10:30 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. September 2023
Kursnummer V3EK106
Dienstag, 07.11.23 bis 06.08.24
11:00-12:30 Uhr, 30x
30,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Gerlinde Faßbender

PEKiP® geb. Oktober 2023
Kursnummer V3EK107
Donnerstag, 07.12.23 bis 17.10.24
9:00-10:30 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Sofia Moritz

PEKiP® geb. November 2023
Kursnummer W1EK108
Donnerstag, 11.01.24 bis 31.10.24
11:00-12:30 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Sofia Moritz

PEKiP® geb. Dezember 2023
Kursnummer W1EK109
Freitag, 16.02.24 bis 15.11.24
9:00-10:30 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Sofia Moritz

Pekip-Raum

PEKiP® geb. Januar 2024
Kursnummer W1EK110
Freitag, 15.03.24 bis 13.12.24
10:45-12:15 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Sofia Moritz

PEKiP® geb. Februar 2024
Kursnummer W1EK111
Mittwoch, 17.04.24 bis 08.01.25
13:30-15:00 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Sofia Moritz

PEKiP® geb. März 2024
Kursnummer W1EK112
Mittwoch, 15.05.24 bis 29.01.25
15:15-16:45 Uhr, 30x
60,0 UStd. 290,00 €
Gruppenraum 2
Sofia Moritz

PEKiP® geb. für Babys von 4-6 Monate
Kursnummer U3EK113
Samstag, 01.07.23 bis 23.09.23
9:00-10:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 90,00 €
Gruppenraum 2 PEKiP
Caroline Landau

Kursnummer V2EK1131
Samstag, 14.10.23 bis 16.12.23
9:00-10:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 90,00 €
Gruppenraum 2 PEKiP
Caroline Landau

PEKiP® geb. für Babys von 7-9 Monate
Kursnummer U3EK114
Samstag, 01.07.23 bis 23.09.23
11:00-12:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 90,00 €
Gruppenraum 2 PEKiP
Caroline Landau

Kursnummer V2EK1141
Samstag, 14.10.23 bis 16.12.23
11:00-12:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 90,00 €
Gruppenraum 2 PEKiP
Caroline Landau

Topfit nach der Geburt

Outdoor Fitness mit (oder ohne) Kinderwagen

Für Alle, die gerne in der freien Natur Sport treiben.
Gymnastik und Walking mit (oder ohne) Kinderwagen an der frischen Luft. Treppen und Bänke werden zum Trainingsgerät umfunktioniert. Dabei werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Lernt andere Mütter oder Väter kennen, verbringt Zeit mit Eurem Baby und probiert etwas Neues aus!
Wir freuen uns auf Euch!!!

Kursnummer V2EK610
Freitag, 18.08.23 bis 29.09.23
9:00-10:30 Uhr, 7x
14,0 UStd. 55,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Kursnummer W1EK610
Freitag, 19.01.24 bis 22.03.24
10:45-12:15 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Kursnummer W1EK611
Freitag, 12.04.24 bis 28.06.24
9:00-10:30 Uhr, 12x
24,0 UStd. 90,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Kursnummer V2EK611
Freitag, 20.10.23 bis 08.12.23
10:45-12:15 Uhr, 8x
16,0 UStd. 62,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

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-/Nackenbereich.

Du suchst An-und Entspannung für Dich gepaart mit Anregungen für Dich und Dein Baby? Komm vorbei. Ich freue mich auf Dich!

Starten könnt Ihr nach der Rückbildung!

Kursnummer V2EK620
Mittwoch, 16.08.23 bis 27.09.23
9:00-10:00 Uhr, 6x
8,0 UStd. 45,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK620
Mittwoch, 17.01.24 bis 20.03.24
9:00-10:00 Uhr, 9x
12,0 UStd. 68,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK621
Mittwoch, 17.01.24 bis 20.03.24
10:15-11:15 Uhr, 9x
12,0 UStd. 68,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer V2EK621
Mittwoch, 16.08.23 bis 27.09.23
10:15-11:15 Uhr, 6x
8,0 UStd. 45,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK622
Mittwoch, 10.04.24 bis 26.06.24
9:00-10:00 Uhr, 11x
14,7 UStd. 83,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer V2EK623
Mittwoch, 18.10.23 bis 13.12.23
9:00-10:00 Uhr, 8x
10,7 UStd. 60,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer V2EK624
Mittwoch, 18.10.23 bis 13.12.23
10:15-11:15 Uhr, 8x
10,7 UStd. 60,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK624
Mittwoch, 10.04.24 bis 26.06.24
10:15-11:15 Uhr, 11x
14,7 UStd. 83,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

KANGATRAINING®

Du wirst fit und Dein Baby macht mit!
Kanga ist ein genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys

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

abgestimmtes Ganzkörperworkout. Du wirst sicher und effektiv rundherum fit und Dein Baby genießt eine Kuscheleinheit mit Dir!

Das Training ist Beckenboden- und Rectusdiastasesicher.

Im KangaMix vereinen wir das klassische Kangatraining mit dem KangaTrail, so dass Du einerseits Deine Ausdauer trainierst und gleichzeitig mit speziellen Übungen Beine, Gesäß, Bauch und Beckenboden festigst! Das ganze gepaart mit flotter Musik – mit viel Spaß werden wir ordentlich ins Schwitzen kommen!

Zudem stehe ich Euch als Hebamme, Beckenbodentrainerin und Trageberaterin gern für Frage zur Verfügung.
Gerne kannst Du zeitgleich mit der Rückbildungsgymnastik nach 8 Wochen postpartal starten!

Bitte bring eine Trage, Stoppersocken (oder barfüßig) und Turnschuhe für Dich mit. Dein Baby benötigt hinterher ein frisches Outfit.

Ich freue mich Dich und Deinen kleinen Co-Trainer kennenzulernen!

Kursnummer V2EK650
Montag, 14.08.23 bis 25.09.23
9:00-10:30 Uhr, 7x
14,0 UStd. 98,00 €
Gymnastikhalle
Steffi Steden

Kursnummer V2EK651
Montag, 16.10.23 bis 11.12.23
9:00-10:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 126,00 €
Gymnastikhalle
Steffi Steden

Kursnummer W1EK650
Montag, 08.01.24 bis 11.03.24
9:00-10:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 126,00 €
Gymnastikhalle
Steffi Steden

Kursnummer W1EK651
Montag, 08.04.24 bis 24.06.24
9:00-10:30 Uhr, 11x
22,0 UStd. 154,00 €
Gymnastikhalle
Steffi Steden

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 V2EK114
Donnerstag, 09.11.23 bis 30.11.23
9:30-11:00 Uhr, 3x
6,0 UStd. kostenlos
AWO-Beratungstelle
Uta Binder

Kursnummer W1EK114
Donnerstag, 07.03.24 bis 21.03.24
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 lief als erhofft, können auch beim Partner neue Gefühle und Fragen auftauchen wie: Belastende Erinnerungen, Schuldgefühle, Unsicherheit, weil die Partnerin so anders ist als früher, individuell Verschiedenes…

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

Kursnummer V2EK115
Mittwoch, 29.11.23
16:30-18:00 Uhr
2,0 UStd. kostenlos
AWO-Beratungstelle
Uta Binder
kostenlos

Kursnummer W1EK115
Mittwoch, 13.03.24
16:30-18:00 Uhr
2,0 UStd. kostenlos
AWO-Beratungstelle
Uta Binder
kostenlos

Spieltreffs verschiedene Alters- und Zielgruppen

Spieltreff ab 6 Monaten

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.

Kursnummer V2FA300
Mittwoch, 16.08.23 bis 13.12.23
9:00-10:30 Uhr, 15x
30,0 UStd. 109,00 €
Familienzentrum Hitdorf
N.N.

Kursnummer W1FA300
Mittwoch, 10.01.24 bis 13.03.24
9:00-10:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Familienzentrum Hitdorf
N.N.

Kursnummer W1FA3001
Mittwoch, 10.04.24 bis 26.06.24
9:00-10:30 Uhr, 11x
22,0 UStd. 82,00 €
Familienzentrum Hitdorf
N.N.

Kursnummer V2EK216
Montag, 14.08.23 bis 11.12.23
9:15-10:45 Uhr, 16x
32,0 UStd. 112,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK216
Montag, 08.01.24 bis 11.03.24
9:15-10:45 Uhr, 9x
18,0 UStd. 70,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK2161
Montag, 08.04.24 bis 24.06.24
9:15-10:45 Uhr, 11x
22,0 UStd. 82,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Spielraum

Kursnummer V2EK217
Dienstag, 15.08.23 bis 12.12.23
9:15-10:45 Uhr, 16x
32,0 UStd. 109,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK217
Dienstag, 09.01.24 bis 12.03.24
9:15-10:45 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK2171
Dienstag, 09.04.24 bis 25.06.24
9:15-10:45 Uhr, 10x
20,0 UStd. 82,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer V2EK218
Donnerstag, 17.08.23 bis 14.12.23
9:00-10:30 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK218
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
9:00-10:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 69,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK2181
Donnerstag, 11.04.24 bis 27.06.24
9:00-10:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer V2EK219
Donnerstag, 17.08.23 bis 14.12.23
11:00-12:30 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK219
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
11:00-12:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 69,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK2191
Donnerstag, 11.04.24 bis 27.06.24
11:00-12:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer V2EK220
Freitag, 18.08.23 bis 15.12.23
9:00-10:30 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK220
Freitag, 12.01.24 bis 15.03.24
9:00-10:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK2201
Freitag, 12.04.24 bis 28.06.24
9:00-10:30 Uhr, 12x
24,0 UStd. 82,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer V2EK221
Freitag, 18.08.23 bis 15.12.23
11:00-12:30 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK221
Freitag, 12.01.24 bis 15.03.24
11:00-12:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Kursnummer W1EK2211
Freitag, 12.04.24 bis 28.06.24
11:00-12:30 Uhr, 12x
24,0 UStd. 82,00 €
Gruppenraum 5
N.N.

Spieltreff ab 12 Monaten

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

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 V2EK230
Dienstag, 15.08.23 bis 12.12.23
15:00-16:30 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Spielraum
Jennifer Gierling

Kursnummer W1EK230
Dienstag, 09.01.24 bis 12.03.24
15:00-16:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Spielraum
Jennifer Gierling

Kursnummer W1EK2301
Dienstag, 09.04.24 bis 25.06.24
15:00-16:30 Uhr, 11x
22,0 UStd. 82,00 €
Spielraum
Jennifer Gierling

Kursnummer V2EK231
Donnerstag, 17.08.23 bis 14.12.23
9:00-10:30 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer W1EK231
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
9:00-10:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 69,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer W1EK2311
Donnerstag, 11.04.24 bis 27.06.24
9:00-10:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer V2EK232
Donnerstag, 17.08.23 bis 14.12.23
10:45-12:15 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer W1EK232
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
10:45-12:15 Uhr, 9x
18,0 UStd. 69,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer W1EK2321
Donnerstag, 11.04.24 bis 27.06.24
10:45-12:15 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Spielraum
Isabella Vater

Kursnummer V2EK233
Freitag, 18.08.23 bis 15.12.23
9:00-10:30 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Spielraum
N.N

Kursnummer W1EK233
Freitag, 12.01.24 bis 15.03.24
9:00-10:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Spielraum
N.N.

Kursnummer V2EK234
Freitag, 18.08.23 bis 15.12.23
10:45-12:15 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Spielraum
N.N

Kursnummer W1EK2331
Freitag, 12.04.24 bis 28.06.24
9:00-10:30 Uhr, 12x
24,0 UStd. 89,00 €
Spielraum
N.N.

Kursnummer W1EK234
Freitag, 12.01.24 bis 15.03.24
10:45-12:15 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Spielraum
N.N.

Kursnummer W1EK2341
Freitag, 12.04.24 bis 28.06.24
10:45-12:15 Uhr, 12x
24,0 UStd. 89,00 €
Spielraum
N.N.

Spieltreff ab 20 Monaten

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.

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 V2EK255
Montag, 14.08.23 bis 11.12.23
9:00-11:15 Uhr, 16x
48,0 UStd. 150,00 €
Spielraum
Vanessa Stammen.

Kursnummer W1EK255
Montag, 08.01.24 bis 11.03.24
9:00-11:15 Uhr, 9x
27,0 UStd. 80,00 €
Spielraum
Vanessa Stammen.

Kursnummer W1EK2551
Montag, 08.04.24 bis 24.06.24
9:00-11:15 Uhr,11x
33,0 UStd. 100,00 €
Spielraum
Vanessa Stammen.

Spieltreff für Babys und ihre Geschwister

Manchmal kann es schwer sein, die Nachmittagsplanung mit Baby und Geschwisterkind bedürfnisorientiert zu gestalten.
In diesem Kurs können Eltern mit ihren Babys und deren Geschwister im Kindergartenalter Zeit verbringen.
Es wird gespielt, gesungen, gemalt. Auf spielerische Art entdecken die Kinder Neues und lernen Gleichaltrige kennen.
Den Eltern bietet dieser Kurs Raum zum Austausch über den Familienalltag mit mehreren Kindern, aber auch die Möglichkeit, die eigenen Kinder in dieser Umgebung wahrzunehmen und die Zeit zu genießen.

Kursnummer V2EK240
Montag, 14.08.23 bis 11.12.23
15:00-16:30 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Gymnastikhalle
N.N.

Kursnummer W1EK240
Montag, 08.01.24 bis 11.03.24
15:00-16:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 69,00 €
Gymnastikhalle
N.N.

Kursnummer W1EK2401
Montag, 08.04.24 bis 24.06.24
15:00-16:30 Uhr, 11x
22,0 UStd. 82,00 €
Gymnastikhalle
N.N.

Spieltreff für Enkel mit ihren Großeltern

Großeltern sind nicht nur wichtige Bezugspersonen für Ihre Enkel, im Zeitalter von Kitaplatznot auch ein wichtiger und verlässlicher Baustein in der Kinderbetreuung! Deshalb bieten wir explizit einen Spieltreff für Enkel mit ihren Großeltern an.

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 Großeltern 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.

Kursnummer V2EK250
Mittwoch, 16.08.23 bis 13.12.23
9:00-10:30 Uhr, 15x
30,0 UStd. 110,00 €
Spielraum
Vanessa Stammen

Kursnummer W1EK250
Mittwoch, 10.01.24 bis 13.03.24
9:00-10:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Spielraum
Vanessa Stammen

Kursnummer W1EK2501
Mittwoch, 10.04.24 bis 26.06.24
9:00-10:30 Uhr, 11x
22,0 UStd. 82,00 €
Spielraum
Vanessa Stammen

Spieltreff für Zwillinge und ihre Eltern

Das Leben mit Zwillingen: Doppeltes Glück – größere Herausforderung?!

Mit diesem Spieltreff möchten wir Eltern mit Zwilligen die Möglichkeit geben sich auszutauschen, spezielle Fragen die das Leben so mit sich bringen zu stellen und einfach eine gute Zeit mit ihren Kindern und anderen Eltern zu verbringen.

Die Kinder können beim Spiel 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.

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

Die Kursleiterin ist selbst Mutter von Zwillingen!!!

Kursnummer V2EK260
Dienstag, 29.08.23 bis 12.12.23
11:00-12:30 Uhr, 14x
28,0 UStd. 102,00 €
Spielraum
Vanessa Stammen

Kursnummer W1EK260
Dienstag, 09.01.24 bis 12.03.24
11:00-12:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Spielraum
Vanessa Stammen

Kursnummer W1EK2601
Dienstag, 09.04.24 bis 25.06.24
11:00-12:30 Uhr, 11x
22,0 UStd. 82,00 €
Spielraum
Vanessa Stammen

Eltern-Kind-Bewegungsangebote

(verschiedene Altersgruppen)

Eltern-Kind-Turnen für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Bewegung, Spiel und Spaß für kleine Leute mit ihren Eltern!
Kinder erfahren durch eigenes Ausprobieren und Erkunden ihre Welt. Sie brauchen die Möglichkeit ihr Bedürfnis nach Bewegung ausleben zu können. Eine anregende Spiel- und Bewegungsumgebung unterstützt die Kinder dabei, kreativ zu werden, neue Spiele zu erfinden und sich in ihrer Selbstwirksamkeit wahrzunehmen.

Eltern, Großeltern oder oder... sind als Betreuer*in oder Spielpartner*in dabei und haben die Möglichkeit die Entwicklung des Kindes zu beobachten und auch mitzuspielen und eine gute Zeit mit dem Kind zu verbringen! Bringt bitte bequeme Kleidung mit! Wir freuen uns auf Euch!

Kursnummer V2EK500
Donnerstag, 17.08.23 bis 14.12.23
9:00-10:30 Uhr, 16x
32,0 UStd. 15,00 €
Gymnastikhalle
N.N.

Ihr IT Dienstleister in Leverkusen

P. NIEDERJOHANN

EDV- und Kommunikationsservice
service@patrick-niederjohann.de

Kursnummer V2EK501
Donnerstag, 17.08.23 bis 14.12.23
10:45-12:15 Uhr, 16x
32,0 UStd. 115,00 €
Gymnastikhalle
N.N.

Kursnummer W1EK500
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
9:00-10:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 70,00 €
Gymnastikhalle
N.N.

Kursnummer W1EK501
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
10:45-12:15 Uhr, 9x
18,0 UStd. 70,00 €
Gymnastikhalle
N.N.

Kursnummer W1EK5001
Donnerstag, 11.04.24 bis 27.06.24
9:00-10:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Gymnastikhalle
N.N.

Kursnummer W1EK5011
Donnerstag, 11.04.24 bis 27.06.24
10:45-12:15 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Gymnastikhalle
N.N.

Turnen mit Papa... oder Großpapa oder Onkel...oder...

Ein Angebot für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren mit ihren Begleitpersonen!
Du willst Spaß, Spiel und Bewegung mit deinem Kind gemeinsam erleben? Dann bist du hier beim Turnen mit Papa genau richtig (auch andere männliche Begleitpersonen sind herzlich willkommen)!

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!

Kursnummer V2EK511
Samstag, 21.10.23 bis 25.11.23
10:00-11:30 Uhr, 5x
10,0 UStd. 36,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK510
Samstag, 13.01.24 bis 03.02.24
10:00-11:30 Uhr, 4x
8,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK511
Samstag, 17.02.24 bis 16.03.24
10:00-11:30 Uhr, 5x
10,0 UStd. 36,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK512
Samstag, 20.04.24 bis 11.05.24
10:00-11:30 Uhr, 4x
8,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK513
Samstag, 08.06.24 bis 29.06.24
10:00-11:30 Uhr, 4x
8,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Yoga für Kinder von 4-6 Jahren mit ihren Eltern

Entspannung für die ganze Familie

Stress raus – Entspannung rein!
Der Familienalltag ist oft sehr getaktet und es bleibt zwischen Schule, Kindergarten, Job und Haushalt oft wenig Qualitätszeit. Die bekommt Ihr bei uns. Neben Spaß und Bewegung stärkt unser Angebot auch die Bindung zum Deinem Kind und das gegenseitige Vertrauen.

Gönnt Euch eine wohltuende Auszeit in unserer Eltern-Kind-Yogastunde!

Kursnummer V2EK630
Donnerstag, 07.09.23 bis 28.09.23
14:30-15:30 Uhr, 4x
5,3 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer V2EK632
Donnerstag, 26.10.23 bis 23.11.23
14:30-15:30 Uhr, 5x
6,7 UStd. 37,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer W1EK632
Donnerstag, 15.02.24 bis 14.03.24
14:30-15:30 Uhr, 5x
6,7 UStd. 37,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer W1EK630
Donnerstag, 11.01.24 bis 01.02.24
14:30-15:30 Uhr, 4x
5,3 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer W1EK634
Donnerstag, 06.06.24 bis 27.06.24
14:30-15:30 Uhr, 4x
5,3 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Yoga für Kinder von 7-9 Jahren mit ihren Eltern

Entspannung für die ganze Familie!

Stress raus – Entspannung rein!

Der Familienalltag ist oft sehr getaktet und es bleibt zwischen Schule, Kindergarten, Job und Haushalt oft wenig Qualtitätszeit. Die bekommt Ihr bei uns. Neben Spaß und Bewegung stärkt unser Angebot auch die Bindung zum Deinem Kind und das gegenseitige Vertrauen.

Gönnt Euch eine wohtuende Auszeit in unserer Eltern-Kind-Yogastunde!

Kursnummer V2EK631
Donnerstag, 07.09.23 bis 28.09.23
15:45-16:45 Uhr, 4x
5,3 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer V2EK633
Donnerstag, 26.10.23 bis 23.11.23
15:45-16:45 Uhr, 5x
6,7 UStd. 37,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer W1EK631
Donnerstag, 11.01.24 bis 01.02.24
15:45-16:45 Uhr, 4x
5,3 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer W1EK633
Donnerstag, 15.02.24 bis 14.03.24
15:45-16:45 Uhr, 5x
6,7 UStd. 37,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer W1EK635
Donnerstag, 06.06.24 bis 27.06.24
15:45-16:45 Uhr, 4x
5,3 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

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, Kniereitern, Sprechversen und Rhythmusspielen.

Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

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

Kursnummer V2EK300
Samstag, 12.08.23 bis 23.09.23
9:15-10:00 Uhr, 7x
7,0 UStd. 50,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer V2EK301
Samstag, 21.10.23 bis 09.12.23
9:15-10:00 Uhr, 8x
8,0 UStd. 55,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK300
Samstag, 13.01.24 bis 16.03.24
9:15-10:00 Uhr, 9x
9,0 UStd. 62,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK301
Samstag, 13.04.24 bis 22.06.24
9:15-10:00 Uhr, 10x
10,0 UStd. 68,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

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

Kursnummer V2EK302
Samstag, 12.08.23 bis 23.09.23
10:15-11:00 Uhr, 7x
7,0 UStd. 50,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer V2EK303
Samstag, 21.10.23 bis 09.12.23
10:15-11:00 Uhr, 8x
8,0 UStd. 55,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK302
Samstag, 13.01.24 bis 16.03.24
10:15-11:00 Uhr, 9x
9,0 UStd. 62,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK303
Samstag, 13.04.24 bis 22.06.24
10:15-11:00 Uhr, 10x
10,0 UStd. 68,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Musikalische Frühförderung für Kinder von 4-6 Jahren mit ihren Eltern

Kursnummer V2EK304
Samstag, 12.08.23 bis 23.09.23
11:15-12:00 Uhr, 7x
7,0 UStd. 50,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer V2EK305
Samstag, 21.10.23 bis 09.12.23
11:15-12:00 Uhr, 8x
8,0 UStd. 55,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK304
Samstag, 13.01.24 bis 16.03.24
11:15-12:00 Uhr, 9x
9,0 UStd. 62,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK305
Samstag, 13.04.24 bis 22.06.24
11:15-12:00 Uhr, 10x
10,0 UStd. 68,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Drucken ist unser Handwerk!

DRUCKEREI WERBE-SCHMIEDE

Kölner Straße 144
51379 Leverkusen

0 21 71 / 482 25

www.werbe-schmiede.de

info@werbe-schmiede.de

Geschäftsdrucksachen | Privatkunden | Layout
Flyer | Mailings | Reprografie | Broschüren
Großformatdrucke | Plakate und Banner

Singt mit uns!

Loss mer Latäneleeder singen

Unter dem Motto: Loss mer Latäneleeder singen, laden wir ein mit uns neue und altbekannte Laternenlieder zu trällern, um uns auf die großen Laternenumzüge vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben.

Ob mit oder ohne Kind alle Menschen, die Spaß am Singen haben sind herzlich eingeladen einen sorgenfreien Nachmittag mit uns zu verbringen, denn singen macht glücklich!!! Wir freuen uns auf Euch!!!

Treffpunkt ist das Café des Familienseminars.
Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Kursnummer V2EK700
Sonntag, 05.11.23
14:15-15:00 Uhr
1,0 UStd. 4,00 €
Café
Maximilian Schiffer

Loss mer Weihnachtsleeder singen

Unter dem Motto: Loss mer Weihnachtsleeder singen, laden wir ein mit uns neue und altbekannte Weihnachtslieder zu trällern, um uns auf Weihnachten vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben.

Ob mit oder ohne Kind alle Menschen, die Spaß am Singen haben sind herzlich eingeladen einen sorgenfreien Nachmittag mit uns zu verbringen, denn singen macht glücklich!!! Wir freuen uns auf Euch!!!

Treffpunkt ist das Café des Familienseminars.
Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Kursnummer V2EK701
Samstag, 02.12.23
14:00-14:45 Uhr
1,0 UStd. 4,00 €
Café
Maximilian Schiffer

Loss mer Karnevalsleeder singen

Unter dem Motto: Loss mer Karnevalsleeder singen, laden wir ein mit uns neue und altbekannte Karnevalslieder zu trällern, um uns auf die jecken Tage vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben.

Ob mit oder ohne Kind alle Menschen, die Spaß am Singen haben sind herzlich eingeladen einen sorgenfreien Nachmittag mit uns zu verbringen, denn singen macht glücklich!!! Wir freuen uns auf Euch!!!

Treffpunkt ist das Café des Familienseminars.
Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Kursnummer W1EK700
Samstag, 27.01.24
14:15-15:00 Uhr
1,0 UStd. 4,00 €
Café
Maximilian Schiffer

Familie in Aktion

Natur pur

Waldspielgruppe am Sonntag – für Väter mit Kindern von 2-5 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. Der Treffpunkt ist auf dem Parkplatz.

Kursnummer V2EK400
Sonntag, 10.09.23 bis 24.09.23
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 35,00 €
Parkplatz Bürgerbusch
Franziska Wittenberg

Kursnummer W1EK400
Sonntag, 03.03.24 bis 17.03.24
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 35,00 €
Parkplatz Bürgerbusch
Franziska Wittenberg

Waldspielgruppe am Sonntag – für Eltern mit ihren Kindern von 4-6 Jahren

Hier können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam auf winterliche 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. Der Treffpunkt ist auf dem Parkplatz.

Kursnummer V2EK401
Sonntag, 12.11.23 bis 26.11.23
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 35,00 €
Parkplatz Bürgerbusch
Franziska Wittenberg

Ein Sonntag im Wald! Für Kinder von 3-6 Jahren mit ihren Eltern

Verbringt mit Euren Kindern einen Sonntagvormittag in der Natur und entdeckt gemeinsam die Geheimnisse des Waldes. Der Wald ist übervoll mit Spielanregungen.

Tobt mit Euren Kindern durch den Wald, baut eine Hütte oder verwandelt Äste in Schlangen, der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt.

Bringt bitte etwas zum Picknick mit und dem Wetter entsprechende Kleidung!
Wir treffen uns an der Mühlheimerstr. 142. Dort befindet sich der Parkplatz gegenüber der Haltestelle 54.

Kursnummer V2EK402
Sonntag, 20.08.23
10:00-13:00 Uhr
4,0 UStd. 15,00 €
Parkplatz Mühlheimerstr. 142
Jennifer Gierling

Kursnummer V2EK403
Sonntag, 17.09.23
10:00-13:00 Uhr
4,0 UStd. 15,00 €
Parkplatz Mühlheimerstr. 142
Jennifer Gierling

Kursnummer V2EK404
Sonntag, 01.10.23
10:00-13:00 Uhr
4,0 UStd. 15,00 €
Parkplatz Mühlheimerstr. 142
Jennifer Gierling

Musik machen, macht glücklich und gesund!

Musik liegt in der Luft!

Upcycling – kreiere dein eigenes Musikinstrument

Für Kinder von 3-6 Jahren mit ihren Eltern

Und wer macht die? Na ihr und zwar mit Euren selbstgebauten Instrumenten aus Alltagsmaterialien.

Nachdem ihr ein tolles Instrument gebaut habt, wird es natürlich durch einen Klanggeschichte zum Leben erweckt.
Wir freuen uns auf Euch!

Kursnummer V2EK410
Sonntag, 27.08.23
10:30-12:00 Uhr
2,0 UStd. 7,50 €
Spielraum
Jennifer Gierling

Kursnummer V2EK411
Sonntag, 24.09.23
10:30-12:00 Uhr
2,0 UStd. 7,50 €
Spielraum
Jennifer Gierling

Kursnummer V2EK412
Sonntag, 22.10.23
10:30-12:00 Uhr
2,0 UStd. 7,50 €
Spielraum
Jennifer Gierling

Kursnummer V2EK413
Sonntag, 19.11.23
10:30-12:00 Uhr
2,0 UStd. 7,50 €
Spielraum
Jennifer Gierling

Loss mer Latäneleeder singen

Unter dem Motto: Loss mer Latäneleeder singen, laden wir ein mit uns neue und altbekannte Laternenlieder zu trällern, um uns auf die großen Laternenumzüge vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben.

Ob mit oder ohne Kind alle Menschen, die Spaß am Singen haben sind herzlich eingeladen einen sorgenfreien Nachmittag mit uns zu verbringen, denn singen macht glücklich!!! Wir freuen uns auf Euch!!!

Treffpunkt ist das Café des Familienseminars.
Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Kursnummer V2EK700
Samstag, 05.11.23
14:15-15:00 Uhr
1,0 UStd. 4,00 €
Café
Maximilian Schiffer

Loss mer Weihnachtsleeder singen

Unter dem Motto: Loss mer Weihnachtsleeder singen, laden wir ein mit uns neue und altbekannte Weihnachtslieder zu trällern, um uns auf Weihnachten vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben.

Ob mit oder ohne Kind alle Menschen, die Spaß am Singen haben sind herzlich eingeladen einen sorgenfreien Nachmittag mit uns zu verbringen, denn singen macht glücklich!!! Wir freuen uns auf Euch!!!

Treffpunkt ist das Café des Familienseminars.
Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Kursnummer V2EK701
Samstag, 02.12.23
14:00-14:15 Uhr
1,0 UStd. 4,00 €
Café
Maximilian Schiffer

Loss mer Karnevalsleeder singen

Unter dem Motto: Loss mer Karnevalsleeder singen, laden wir ein mit uns neue und altbekannte Karnevalslieder zu trällern, um uns auf die jecken Tage vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben.

Ob mit oder ohne Kind alle Menschen die Spaß am Singen haben sind herzlich eingeladen einen sorgenfreien Nachmittag mit uns zu verbringen, denn singen macht glücklich!!! Wir freuen uns auf Euch!!!

Treffpunkt ist das Café des Familienseminars.
Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Kursnummer W1EK700
Samstag, 27.01.24
14:15-15:00 Uhr
1,0 UStd. 4,00 €
Café
Maximilian Schiffer

Wir sind dann mal weg….!

Wochenende auf dem Bauernhof für Eltern und Alleinerziehende mit ihren Kindern

Pferde, Ponys, Esel, ein Schaf, Hängebauchschweine, 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, 27.10.23
bis Sonntag, 27.10.23
Fr., 15:00 Uhr bis So/ Mo., 16:00 Uhr

25 UStd.
€ 122,00 für Erwachsene
€ 92,00 für Kinder ab 6 Jahren
€ 73,00 für Kinder von 3 bis 5 Jahren
€ 38,00 für Kinder im Alter von 2 Jahren
Kinder bis zu einem Jahr sind kostenfrei.
Bei Rücktritt ohne Ersatz (ggf. Warteliste) nach dem 14.09.23 wird der volle Preis fällig.
Im Preis enthalten: Vollpension (4 Mahlzeiten täglich), je Kind 2 x 0,5 Std. Reiten, Reichswaldhofrallye, Lagerfeuer, Grillen, Streichelzoo, Spielscheune, Bolzplatz, Waldführung, Reit- und Waldspiele, Nachtwanderung. Schwimmen im Freizeitbad GochNess kostet extra, Reiten kostet für Erwachsene € 8,00/0,5 Std., Paddeln kostet ca. € 5,50 je Person für 2-3 Stunden.

Anreise in Selbstorganisation
Ort: Reiterhof Reichswaldhof, Goch/ Nierswalde

Kursnummer V2EK552
Freitag, 27.10.23 bis 29.10.23
15:00-16:00 Uhr, 3x
25,0 UStd. 122,00 €
Reichswaldhof Goch
Sandra Manka

Pfingsten auf dem Bauernhof für Eltern und Alleinerziehende mit ihren Kindern

Pferde, Ponys, Esel, ein Schaf, Hängebauchschweine, 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 17.05.24 bis Montag 20.05.24
Fr., 15:00 Uhr bis Mo., 16:00 Uhr
25 UStd.
€ 164,00 für Erwachsene
€ 123,00 für Kinder ab 6 Jahren
€ 98,00 für Kinder von 3 bis 5 Jahren
€ 50,00 für Kinder im Alter von 2 Jahren
Kinder bis zu einem Jahr sind kostenfrei.
Bei Rücktritt ohne Ersatz (ggf. Warteliste) nach dem 01.04. 24 wird der volle Preis fällig.

Im Preis enthalten: Vollpension (4 Mahlzeiten täglich), je Kind 2 x 0,5 Std. Reiten, Reichswaldhofrallye, Lagerfeuer, Grillen, Streichelzoo, Spielscheune, Bolzplatz, Waldführung, Reit- und Waldspiele, Nachtwanderung. Schwimmen im Freizeitbad GochNess kostet extra, Reiten kostet für Erwachsene € 8,00/0,5 Std., Paddeln kostet ca. € 5,50 je Person für 2-3 Std.
Anreise in Selbstorganisation

Ort: Reiterhof Reichswaldhof, Goch/Nierswalde

Kursnummer W1EK552
Freitag, 17.05.24 bis 20.05.24
15:00-16:00 Uhr, 4x
32,0 UStd. 164,00 €
Reichswaldhof Goch
Sandra Manka

Wochenendfahrt für Alleinerziehende im Herbst

Raus aus dem tristen Novemberalltag!!! Ziel der Auszeit ist die schöne Freusburg im Siegerland. Kreativangebote, Spielen und Abenteuerliches erleben, um eine schöne Zeit mit unseren Kindern und anderen Erwachsenen zu verbringen und sich auszutauschen. Die Verpflegung in Vollpension sorgt für ein sorgenfreies Entspannen. Wir freuen uns auf dich und dein(e) Kind(er)!

€ 110,00 für Erwachsene
€ 81,00 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)
Bei Rücktritt ohne Ersatz (ggf. Warteliste) nach dem 26.09.23 wird der volle Preis fällig.
Ort: Burg Freusburg in 57548 Kirchen

Kursnummer V2EK555
Freitag, 10.11.23 bis Sonntag 12.11.23
17:30-15:00 Uhr
20,0 UStd. 100,00 €
Jugendherberge Burg Freusburg, an der Sieg
Sabrina Esch

Wochenendfahrt für Alleinerziehende im Frühjahr

Einmal in einer Burg schlafen? Wir machen es möglich. Ein ganzes Wochenende auf der schönen Freusburg im Siegerland! Zusammen in der Natur die Frühjahrsboten entdecken, Spielen, Kreativangebote und Abenteuerliches erleben. Den Alltag hinter sich lassen und eine schöne Zeit mit den Kindern verbringen und sich mit anderen Erwachsenen austauschen.
Die Verpflegung in Vollpension sorgt für ein sorgenfreies Entspannen.
Wir freuen uns auf dich und dein(e) Kind(er)!

€ 110,00 für Erwachsene
€ 81,00 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)
Bei Rücktritt ohne Ersatz (ggf. Warteliste) nach dem 14.03.24 wird der volle Preis fällig.
Ort: Burg Freusburg in 57548 Kirchen

Kursnummer W1EK555
Freitag, 12.04.24 bis Sonntag, 14.04.24
17:30-15:00 Uhr
20,0 UStd. 100,00 €
Jugendherberge Freusburg, an der Sieg
Sabrina Esch

Väter zelten mit Kindern – Familienwochenende

Zeltwochenende von Freitag, 03.05.24 (18:00 Uhr) bis Sonntag, 05.05.24 (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-Hüngsberg (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.
Vorbereitungsabend: Di., 30.04.24 von 19:30 bis 21:45 Uhr im Familienseminar (Café).
Die Teilnahme am Vorbereitungsabend ist erforderlich.

Kursnummer W1EK405
Freitag, 03.05.24 bis Sonntag, 05.05.24
10:00-21:00 Uhr
25,0 UStd. 26,00 €
Zeltplatz bei Windhagen-Hüngsberg
Thomas Klein / Rainer Bierwirth

MALERBETRIEB
ATELIER VOESTE
Wärmedämmtechnik – Fassadengestaltung
ATELIER VOESTE GmbH
Im Friedenstal 2
51379 Leverkusen-Opladen
www.atelier-voeste-maler.de
Telefon: 02171 / 73 87 590
Telefax: 02171 / 4 53 38
Mail: info@atelier-voeste-maler.de

Und außerdem..

Laternenfest für Klein und Groß

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 € 4,80 pro Kind wird ausschließlich für die Kosten von Weckmann, Musik und St. Martin verwendet!

Kursnummer V2EK2750
Dienstag, 07.11.23
17:30-19:00 Uhr
2,0 UStd 4,80 €
Außengelände/Parkplatz

In der Weihnachtsbäckerei

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 € 15,00 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 V2EK550
Samstag, 02.12.23
10:30-13:30 Uhr
4,0 UStd. 15,00 €
Lehrküche und Essraum
im Familienseminar AWO
Mirjana Karan

© Mirjana Karan

AWO Leverkusen

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

GESUNDES UND VORSORGLICHES

Gymnastikhalle

Bewegung & Gymnastik

Pilates für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen im Familienzentrum Hitdorf

In diesem Kurs vertiefen Sie 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 mit Vorkenntnissen im Bereich Pilatestraining.

Bitte ein großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Getränk mitbringen!

Kursnummer V2FA401
Montag, 14.08.23 bis 11.12.23
18:00-19:00 Uhr, 16x
16,0 UStd. 80,00 €
Familienzentrum Hitdorf
N.N.

Kursnummer W1FA402
Montag, 08.01.24 bis 11.03.24
18:00-19:00 Uhr, 9x
12,0 UStd. 60,00 €
Familienzentrum Hitdorf
N.N.

Kursnummer W1FA406
Montag, 08.04.24 bis 17.06.24
18:00-19:00 Uhr, 10x
13,3 UStd. 35,00 €
Familienzentrum Hitdorf
N.N.

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.

Kursnummer V2FA402
Donnerstag, 17.08.23 bis 14.12.23
17:00-18:00 Uhr, 16x
16,0 UStd. 80,00 €
Familienzentrum Hitdorf
N.N.

Kursnummer W1FA403
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
17:00-18:00 Uhr, 7x
12,0 UStd. 60,00 €
Familienzentrum Hitdorf
N.N.

Kursnummer W1FA407
Donnerstag, 11.04.24 bis 20.06.24
17:00-18:00 Uhr, 9x
12,0 UStd. 35,00 €
Familienzentrum Hitdorf
N.N.

Einführungs-Workshop Beckenboden

Den Beckenboden kennenlernen und kräftigen
Dieser Workshop richtet sich an Frauen und Männer. Hier geht es ganzheitlich um Beckenbodenschwäche aus den unterschiedlichsten Gründen

Inhalte
- bewusste Wahrnehmung und spüren der Beckenbodenmuskeln
- gezielte! Atmungs- und Entspannungsübungen
- beckenbodenaktives Gehen
- Stärkung der entsprechenden Muskulatur Gruppen
- Vorbeugung von Inkontinenz
- beckenbodenfreundlicher Alltag- wie geht das

Achten Sie auf bequeme Kleidung und bringen sie bitte Ihre eigene Yogamatte mit.

Kursnummer V2GV303
Samstag, 26.08.23
14:00-16:15 Uhr
3,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

Kursnummer W1GV304
Samstag, 16.03.24
14:00-16:15 Uhr
3,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

Kursnummer W1GV305
Samstag, 15.06.24
14:00-16:15 Uhr
3,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

In Ruhe und lebendig – 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 mitbringen.

Kursnummer V2GV323
Dienstag 08.08.23-19.08.23
Alte Töpferei
Martin Fikenscher

Kursnummer W1GV324
Dienstag, 09.01.24 bis 19.03.24
18:30-20:00 Uhr, 11x
22,0 UStd. 88,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
Martin Fikenscher

Kursnummer W1GV325
Dienstag, 09.04.24 bis 02.07.24
18:30-20:00 Uhr, 12x
24,0 UStd. 96,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
Martin Fikenscher

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 eine eigene Matte mitbringen.

Kursnummer V2GV407
Freitag, 11.08.23 bis 08.12.23
8:45-9:45 Uhr, 16x
15,0 UStd. 78,00 €
Gymnastikhalle
Waltraud Struckmeyer

Kursnummer W1GV408
Freitag, 12.01.24 bis 22.03.24
8:45-9:45 Uhr, 11x
11,0 UStd. 53,50 €
Gymnastikhalle
Waltraud Struckmeyer

Kursnummer W1GV409
Freitag, 12.04.24 bis 07.06.24
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 etc.) können Sie Ihre körperliche Fitness erhalten.
Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen!

Kursnummer V2GV410
Dienstag, 08.08.23 bis 05.12.23
9:00-10:00 Uhr, 16x
16,0 UStd. 85,00 €
Gymnastikhalle
Uwe Augustin

Kursnummer W1GV411
Dienstag, 09.01.24 bis 19.03.24
9:00-10:00 Uhr, 11x
11,0 UStd. 59,00 €
Gymnastikhalle
Uwe Augustin

Kursnummer W1GV412
Dienstag, 09.04.24 bis 25.06.24
9:00-10:00 Uhr, 11x
11,0 UStd. 59,00 €
Gymnastikhalle
Uwe Augustin

Vital & Gesund! – für Frauen ab 50

Hier steht der gemeinsame Sport im Vordergrund; zur gezielten Erhaltung der Beweglichkeit, Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens!
Rückengerechte Übungen, kombiniert mit Koordinationselementen und Kleingeräten; auf dem Stuhl oder der Matte, je nach Bedarf.
Entspannungsteile zwischendurch runden das Programm ab.

Kursnummer V2GV413
Dienstag, 08.08.23 bis 12.12.23
10:15-11:15 Uhr, 17x
17,0 UStd. 83,00 €
Gymnastikhalle
Nicole Jüngel

Kursnummer W1GV414
Dienstag, 09.01.24 bis 19.03.24
10:15-11:15 Uhr, 11x
11,0 UStd. 63,00 €
Gymnastikhalle
Nicole Jüngel

Kursnummer W1GV416
Dienstag, 09.04.24 bis 11.06.24
10:15-11:15 Uhr, 9x
9,0 UStd. 44,00 €
Gymnastikhalle
Nicole Jüngel

Kein Kreuz mit dem Kreuz – Wirbelsäulen & Ganzkörpergymnastik für alle ab 40

Mit Leichtigkeit und Schwung in die Bewegung kommen!
Ein sanftes Trainings- und Bewegungskonzept.
Entspannungs-, Dehn- und Atemübungen runden das Programm ab und verbessern u. a. Beweglichkeit, Stoffwechsel und Abwehrkräfte.
Bitte Sportkleidung, Handtuch und Turnschuhe mitbringen!

Kursnummer V2GV416
Donnerstag, 10.08.23 bis 14.12.23
17:30-18:15 Uhr, 16x
16,0 UStd. 70,00 €
Gymnastikhalle
Evelin Christians

Kursnummer V2GV419
Donnerstag, 10.08.23 bis 14.12.23
18:15-19:00 Uhr, 16x
16,0 UStd. 70,00 €
Gymnastikhalle
Evelin Christians

Kursnummer W1GV417
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
17:30-18:15 Uhr, 9x
9,0 UStd. 39,00 €
Gymnastikhalle
Evelin Christians

Kursnummer W1GV418
Donnerstag, 11.04.24 bis 27.06.24
17:30-18:15 Uhr, 10x
10,0 UStd. 44,00 €
Gymnastikhalle
Evelin Christians

Kursnummer W1GV419
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
18:15-19:00 Uhr, 9x
9,0 UStd. 39,00 €
Gymnastikhalle
Evelin Christians

Kursnummer W1GV420
Donnerstag, 11.04.24 bis 27.06.24
18:15-19:00 Uhr, 10x
10,0 UStd. 44,00 €
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, ein Handtuch mitbringen!

Kursnummer V2GV426
Dienstag, 15.08.23 bis 12.12.23
18:00-19:00 Uhr, 16x
16,0 UStd. 98,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

Kursnummer W1GV426
Dienstag, 09.01.24 bis 19.03.24
18:00-19:00 Uhr, 11x
14,7 UStd. 68,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

Kursnummer W1GV427
Dienstag, 09.04.24 bis 25.06.24
18:00-19:00 Uhr, 11x
14,7 UStd. 68,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

Turnen mit Papa... oder Großpapa oder Onkel...oder...

Du willst Spaß, Spiel und Bewegung mit deinem Kind gemeinsam erleben?
Dann bist du hier beim Turnen mit Papa genau richtig (auch andere männliche Begleitpersonen sind herzlich willkommen)!
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.
Ein Angebot für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren!
Bringt bitte bequeme Kleidung mit!

Kursnummer V2EK511
Samstag, 21.10.23 bis 25.11.23
10:00-11:30 Uhr, 5x
10,0 UStd. 36,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK510
Samstag, 13.01.24 bis 03.02.24
10:00-11:30 Uhr, 4x
8,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK511
Samstag, 17.02.24 bis 16.03.24
10:00-11:30 Uhr, 5x
10,0 UStd. 36,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK512
Samstag, 20.04.24 bis 11.05.24
10:00-11:30 Uhr, 4x
8,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK513
Samstag, 08.06.24 bis 29.06.24
10:00-11:30 Uhr, 4x
8,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Outdoor Fitness mit (oder ohne) Kinderwagen

Für Alle, die gerne in der freien Natur Sport treiben.

Gymnastik und Walking mit (oder ohne) Kinderwagen an der frischen Luft. Treppen und Bänke werden zum Trainingsgerät umfunktioniert. Dabei werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Lernt andere Mütter oder Väter kennen, verbringt Zeit mit Eurem Baby und probiert etwas Neues aus!

Wir freuen uns auf Euch!!!

Kursnummer V2EK610
Freitag, 18.08.23 bis 29.09.23
9:00-10:30 Uhr, 7x
14,0 UStd. 55,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Kursnummer V2EK611
Freitag, 20.10.23 bis 08.12.23
10:45-12:15 Uhr, 8x
16,0 UStd. 62,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Kursnummer W1EK610
Freitag, 19.01.24 bis 22.03.24
10:45-12:15 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Kursnummer W1EK611
Freitag, 12.04.24 bis 28.06.24
9:00-10:30 Uhr, 12x
24,0 UStd. 90,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

KANGATRAINING®

Du wirst fit und Dein Baby macht mit!
Kanga ist ein genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmtes Ganzkörperworkout. Du wirst sicher und effektiv rundherum fit und dein Baby genießt eine Kuscheleinheit mit dir!
Das Training ist Beckenboden- und Rectusdiastasesicher.
Im KangaMix vereinen wir das klassische Kangatraining mit dem KangaTrail, so dass du einerseits deine Ausdauer trainierst und gleichzeitig mit speziellen Übungen Beine, Gesäß, Bauch und Beckenboden festigst! Das ganze gepaart mit flotter Musik – mit viel Spaß werden wir ordentlich ins Schwitzen kommen!
Zudem stehe ich Euch als Hebamme, Beckenbodentrainerin und Trageberaterin gern für Frage zur Verfügung. Gerne kannst du zeitgleich mit der Rückbildungsgymnastik nach 8 Wochen postpartal starten!
Bitte bring eine Trage, Stoppersocken (oder barfüßig) und Turnschuhe für dich mit. Dein Baby benötigt hinterher ein frisches Outfit.
Ich freue mich dich und deinen kleinen Co-Trainer kennenzulernen!

Kursnummer V2EK650
Montag, 14.08.23 bis 25.09.23
9:00-10:30 Uhr, 7x
14,0 UStd. 98,00 €
Gymnastikhalle
Steffi Steden

Kursnummer V2EK651
Montag, 16.10.23 bis 11.12.23
9:00-10:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 126,00 €
Gymnastikhalle
Steffi Steden

Kursnummer W1EK650
Montag, 08.01.24 bis 11.03.24
9:00-10:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 126,00 €
Gymnastikhalle
Steffi Steden

Kursnummer W1EK651
Montag, 08.04.24 bis 24.06.24
9:00-10:30 Uhr, 11x
22,0 UStd. 154,00 €
Gymnastikhalle
Steffi Steden

Yoga und Entspannung

Yoga aktiv – Treffpunkt 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, Decke sowie einen Yoga Gurt und zwei Yoga Blöcke mitbringen!

Kursnummer V2FA415
Dienstag, 15.08.23 bis 05.12.23
8:00-19:30 Uhr, 13x
26,0 UStd. 130,00 €
Treffpunkt Rheindorf
Angela Raffel

Kursnummer W1FA416
Dienstag, 16.01.24 bis 12.03.24
18:00-19:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 91,20 €
Treffpunkt Rheindorf
Angela Raffel

Kursnummer W1FA417
Dienstag, 16.04.24 bis 25.06.24
18:00-19:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 60,80 €
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!
Im Wechsel: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr und 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Kursnummer V2GV332
Montag, 07.08.23 bis 27.11.23
18:00-19:30 Uhr, 15x
21,0 UStd. 105,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
Marion Nick

Kursnummer W1GV333
Montag, 08.01.24 bis 11.03.24
18:00-19:30 Uhr, 8x
16,0 UStd. 80,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
Marion Nick

Kursnummer W1GV334
Montag, 08.04.24 bis 17.06.24
18:00-19:30 Uhr, 10x
20,0 UStd. 78,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
Marion Nick

Kursnummer V2GV335
Montag, 07.08.23 bis 27.11.23
19:45-21:15 Uhr, 15x
30,0 UStd. 150,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
Marion Nick

Kursnummer W1GV336
Montag, 08.01.24 bis 11.03.24
19:45-21:15 Uhr, 8x
16,0 UStd. 80,00 €
Gymnastikhalle
Marion Nick

Kursnummer W1GV337
Montag, 08.04.24 bis 17.06.24
19:45-21:15 Uhr, 10x
20,0 UStd. 100,00 €
Gymnastikhalle
Marion Nick

Kursnummer V2GV338
Donnerstag, 10.08.23 bis 30.11.23
18:00-19:30 Uhr, 15x
30,0 UStd. 150,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
Marion Nick

Kursnummer W1GV339
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
18:00-19:30 Uhr, 8x
16,0 UStd. 80,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
Marion Nick

Kursnummer W1GV340
Donnerstag, 11.04.24 bis 20.06.24
18:00-19:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 90,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
Marion Nick

Yoga am Abend – für ältere Teilnehmer*innen mit Yogaerfahrung

Yoga ist für alle Menschen möglich und verbessert die Lebensqualität!

Hier sind Menschen willkommen, die bereits über einen längeren Zeitraum Yoga geübt haben, 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!
Im Wechsel:
17:30-18:30 Uhr und 17:30-19:00 Uhr

Kursnummer V2GV344
Mittwoch, 16.08.23 bis 06.12.23
18:00-19:15 Uhr, 11x
17,0 UStd. 85,00 €
Gymnastikhalle
Eva Breuer

Kursnummer W1GV345
Mittwoch, 17.01.24 bis 13.03.24
18:00-19:15 Uhr, 8x
15,0 UStd. 62,00 €
Gymnastikhalle
Eva Breuer

Kursnummer W1GV346
Mittwoch, 17.04.24 bis 12.06.24
18:0-19:15 Uhr, 7x
11,7 UStd. 55,00 €
Gymnastikhalle
Eva Breuer

Yoga am Vormittag

Hier sind Menschen willkommen, die bereits über einen längeren Zeitraum Yoga geübt haben, aber aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr auf gewohnte Art und Weise praktizieren können. Gemeinsam suchen wir nach den passenden Varianten! Yoga ist für alle Menschen möglich und verbessert die Lebensqualität!

Bitte eine Decke, Gurt, Klotz und rutschfeste Matte mitbringen!

Kursnummer V2GV347
Montag, 14.08.23 bis 04.12.23
11:00-12:30 Uhr, 12x
22,0 UStd. 120,00 €
Gymnastikhalle
Eva Breuer

Kursnummer W1GV347
Montag, 15.01.24 bis 11.03.24
11:00-12:30 Uhr, 8x
16,0 UStd. 80,00 €
Gymnastikhalle
Eva Breuer

Kursnummer W1GV349
Montag, 15.04.24 bis 17.06.24
11:00-12:30 Uhr, 9x
18,0 UStd. 90,00 €
Gymnastikhalle
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.

(23. November bis 24. Februar per Zoom)
Bitte Decke, Gurt, Klotz und rutschfeste Matte mitbringen!

Kursnummer V2GV354
Montag, 14.08.23 bis 04.12.23
18:00-19:30 Uhr, 12x
24,0 UStd. 120,00 €
Gymnastikhalle
Eva Breuer

Kursnummer W1GV355
Montag, 15.01.24 bis 11.03.24
18:00-19:30 Uhr, 8x
16,0 UStd. 80,00 €
Gymnastikhalle
Eva Breuer

Kursnummer W1GV356
Montag, 15.04.24 bis 17.06.24
18:00-19:30 Uhr, 8x
16,0 UStd. 80,00 €
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, Decke sowie einen Yoga Gurt und zwei Yoga Blöcke mitbringen!

Kursnummer V2GV357
Mittwoch, 16.08.23 bis 06.12.23
19:30-21:00 Uhr, 11x
24,0 UStd. 120,00 €
Gymnastikhalle
Angela Raffel

Kursnummer W1GV358
Mittwoch, 17.01.24 bis 13.03.24
19:30-21:00 Uhr, 9x
18,0 UStd. 90,00 €
Gymnastikhalle
Angela Raffel

Kursnummer W1GV359
Mittwoch, 17.04.24 bis 26.06.24
19:30-21:00 Uhr, 10x
20,0 UStd. 100,00 €
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 Bodyscan und enden im Liegen in der Tiefenentspannung, dem Savasana. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen!

Kursnummer V2GV361
Dienstag, 15.08.23 bis 12.12.23
19:00-20:30 Uhr, 16x
32,0 UStd. 160,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

Kursnummer W1GV361
Dienstag, 09.01.24 bis 19.03.24
19:00-20:30 Uhr, 11x
22,0 UStd. 110,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

Kursnummer W1GV362
Dienstag, 09.04.24 bis 25.06.24
19:00-20:30 Uhr, 11x
22,0 UStd. 110,00 €
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 in Verbindung mit dem Atemrhythmus 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 V2GV363
Donnerstag, 10.08.23 bis 14.12.23
19:05-20:35 Uhr, 17x
34,0 UStd. 170,00 €
Gymnastikhalle
Susanne Lemke

Kursnummer W1GV363
Donnerstag, 11.01.24 bis 14.03.24
19:05-20:35 Uhr, 8x
14,0 UStd. 80,00 €
Gymnastikhalle
Susanne Lemke

Kursnummer W1GV364
Donnerstag, 11.04.24 bis 27.06.24
19:05-20:35 Uhr, 10x
20,0 UStd. 100,00 €
Gymnastikhalle
Susanne Lemke

AWO Treffpunkt Rheindorf

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

Yoga und Wandern

Ein Tag mit Bewegung in der Natur und auf der Matte.
Wir wandern den landschaftlich reizvollen Wupperbegleitweg Richtung Leichlingen und entlasten anschließend die Muskeln und Gelenke. Unterwegs lernen wir mehr über einheimische Wildkräuter und Baumarten.
Bitte an bequeme Kleidung denken!
Dauer: 10:30-14:30 Uhr

Kursnummer V2GV381
Sonntag, 13.08.23
10:30-14:30 Uhr
5,0 UStd. 20,00 €
Außengelände/Parkplatz
Eva Breuer

Kursnummer W1GV381
Sonntag, 14.04.24
10:30-14:30 Uhr
5,3 UStd. 20,00 €
Außengelände/Parkplatz
Eva Breuer

Lach Yoga

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

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

Kursnummer V2GV390
Mittwoch, 06.09.23 bis 13.12.23
18:30-20:00 Uhr, 12x
24,0 UStd. 78,00 €
Gruppenraum 2 PEKiP
Harri Sistig

Kursnummer W1GV391
Mittwoch, 10.04.24 bis 05.06.24
18:30-20:00 Uhr, 8x
16,0 UStd. 52,00 €
Gruppenraum 2 PEKiP
Harri Sistig

Kursnummer W1GV392
Mittwoch, 17.01.24 bis 13.03.24
18:30-20:00 Uhr, 9x
18,0 UStd. 58,00 €
Gruppenraum 2 PEKiP
Harri Sistig

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-/Nackenbereich.

Du suchst An-und Entspannung für Dich gepaart mit Anregungen für Dich und Dein Baby? Kommt vorbei. Ich freue mich auf Euch!
Starten könnt ihr nach der Rückbildung!

Kursnummer V2EK620
Mittwoch, 16.08.23 bis 27.09.23
09:00-10:00 Uhr, 6x
8,0 UStd. 45,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer V2EK623
Mittwoch, 18.10.23 bis 13.12.23
09:00-10:00 Uhr, 8x
10,7 UStd. 60,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK620
Mittwoch, 17.01.24 bis 20.03.24
09:00-10:00 Uhr, 9x
12,0 UStd. 68,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK622
Mittwoch, 10.04.24 bis 26.06.24
09:00-10:00 Uhr, 11x
14,7 UStd. 83,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer V2EK621
Mittwoch, 16.08.23 bis 27.09.23
10:15-11:15 Uhr, 6x
8,0 UStd. 45,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer V2EK624
Mittwoch, 18.10.23 bis 13.12.23
10:15-11:15 Uhr, 8x
10,7 UStd. 60,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK621
Mittwoch, 17.01.24 bis 20.03.24
10:15-11:15 Uhr, 9x
12,0 UStd. 68,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Kursnummer W1EK624
Mittwoch, 10.04.24 bis 26.06.24
10:15-11:15 Uhr, 11x
14,7 UStd. 83,00 €
Gymnastikhalle
Sabrina Esch

Yoga für Kinder von 4-6 Jahren mit ihren Eltern

Stress raus – Entspannung rein! Der Familienalltag ist oft sehr getaktet und es bleibt zwischen Schule, Kindergarten, Job und Haushalt oft wenig Qualtitätszeit. Die bekommt Ihr bei uns.

Neben Spaß und Bewegung stärkt unser Angebot auch die Bindung zu Deinem Kind und das gegenseitige Vertrauen. Gönnt Euch eine wohltuende Auszeit in unserer Eltern-Kind-Yogastunde!

Kursnummer W1EK630
Donnerstag, 11.01.24 bis 01.02.24
14:30-15:30 Uhr, 4x
5,3 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer W1EK632
Donnerstag, 15.02.24 bis 14.03.24
14:30-15:30 Uhr, 5x
6,7 UStd. 37,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer W1EK634
Donnerstag, 06.06.24 bis 27.06.24
14:30-15:30 Uhr, 4x
5,3 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Yoga für Kinder von 7-9 Jahren mit ihren Eltern

Stress raus – Entspannung rein!
Der Familienalltag ist oft sehr getaktet und es bleibt zwischen Schule, Kindergarten, Job und Haushalt oft wenig Qualtitätszeit. Die bekommt Ihr bei uns. Neben Spaß und Bewegung stärkt unser Angebot auch die Bindung zu Deinem Kind und das gegenseitige Vertrauen.

Gönnt Euch eine wohltuende Auszeit in unserer Eltern-Kind-Yogastunde!

Kursnummer W1EK631
Donnerstag, 11.01.24 bis 01.02.24
15:45-16:45 Uhr, 4x
5,3 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer W1EK633
Donnerstag, 15.02.24 bis 14.03.24
15:45-16:45 Uhr, 5x
6,7 UStd. 37,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Kursnummer W1EK635
Donnerstag, 06.06.24 bis 27.06.24
15:45-16:45 Uhr, 4x
5,3 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Karoline Moryl

Workshops und Blockkurse

Fasten

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 „Neustartknopf" zu drücken. Mithilfe einer Fastenwoche können wir beflügelt, frisch und gesund ins Frühjahr starten.

Wir fasten mit dem Klassiker der Fastenmethoden (nach Buchinger/Lützner), 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.

Kurszeiten:
Freitag, 01.03., Montag, 04.3., Mittwoch, 06.03. und Donnerstag 07.03.23:
jeweils von 19:00 bis 21:15 Uhr
Samstag, 02.03.23 von 15:00 bis 16:30 Uhr
und Sonntag, 03.03.23 von 11:00 bis 14:00 Uhr

Kursnummer W1GV301
Freitag, 01.03.24 bis 07.03.24
19:00-21:15 Uhr, 6x
18,0 UStd. 72,00 €
Café
Stephanie Mangelsen

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/Lützner), 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.

Kurszeiten:
Freitag, 22.09., Montag, 25.09., Mittwoch, 27.09.2021 und Donnerstag 28.09.23:
jeweils von 19:00 bis 21:15 Uhr
Samstag, 23.09. von 15:00 bis 16:30 Uhr
Sonntag, 24.09. von 11:00 bis 14:00 Uhr

Kursnummer V2GV301
Donnerstag, 21.09.23 bis 28.09.23
19:00-21:15 Uhr, 6x
18,0 UStd. 75,00 €
Café
Stephanie Mangelsen

Intervallfasten – mit Unterstützung

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 W1GV303
Montag, 08.04.24 bis 06.05.24
18:00-19:30 Uhr, 5x
10,0 UStd. 40,00 €
Lehrküche und Essraum
im Familienseminar AWO
Stephanie Mangelsen

Einführungs-Workshop Beckenboden

Den Beckenboden kennenlernen und kräftigen
Dieser Workshop richtet sich an Frauen und Männer. Hier geht es ganzheitlich um Beckenbodenschwäche aus den unterschiedlichsten Gründen.

Inhalte
- bewusste Wahrnehmung und spüren der Beckenbodenmuskeln
- gezielte! Atmungs- und Entspannungsübungen
- beckenbodenaktives Gehen
- Stärkung der entsprechenden Muskulatur Gruppen
- Vorbeugung von Inkontinenz
- beckenbodenfreundlicher Alltag – wie geht das

Achten Sie auf bequeme Kleidung und bringen sie bitte Ihre eigene Yogamatte mit.

Kursnummer V2GV303
Samstag, 26.08.23
14:00-16:15 Uhr
3,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

Kursnummer W1GV304
Samstag, 16.03.24
14:00-16:15 Uhr
3,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

Kursnummer W1GV305
Samstag, 15.06.24
14:00-16:15 Uhr
3,0 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Agnes Skorupa

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 besser „wegstecken?"
Jeder verfügt hier über sein eigenes Repertoire. Das beleuchten wir konkret näher und erarbeiten individuelle Erweiterungs- und Stärkungsmöglichkeiten gemeinsam.

Kreativ, mit Leichtigkeit und gemeinsamer Unterstützung

AWO Seniorenzentren Leverkusen

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 entwicklen, 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-Seniorenzentrum Rheindorf

Tel.: 0214 / 26 06-0

AWO-Seniorenzentrum Stadt Leverkusen

Tel.: 0214 / 3501

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

Sonntag 08.10.23 10:30 Uhr-16:00 Uhr
bequeme Kleidung, Tagesproviant
30 Minuten Mittagspause, Gastronomie in der Umgebung vorhanden

Kursnummer V2GV500
Sonntag, 05.11.23
10:30-16:00 Uhr
Gymnastikhalle
Anjuta Kowalewsky

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!

Kursnummer W1GV335
Sonntag, 04.02.24
10:30-16:00 Uhr
5 UStd. 30,00 €
Gymnastikhalle
Anjuta Kowalewsky

Outdoor

Kräuterwanderungen im Jahreskreis

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. Treffpunkt ist der Parkplatz vom NaturGut Ophoven in der Talstraße in Opladen.

Kursnummer V2GV311
Sonntag, 15.10.23
11:00-14:00 Uhr
4,0 UStd. 25,00 €
Außengelände/Parkplatz
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, die nicht am Wandlungsprozess des Jahreskreises teilnehmen. 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 V2GV312
Sonntag, 10.12.23
13:30-16:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
Außengelände/Parkplatz
Petra Koll

© Anjuta Kowalewsky

Kräuterwanderungen im Frühling

Die Natur hat sich wieder erneuert und die Grünkraft ist zurückgekehrt. 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, Brennnessel 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 ist das Opladener Schwimmbad in der Talstraße.

Kursnummer W1GV312
Sonntag, 14.04.24
11:00-14:00 Uhr
4,0 UStd. 30,00 €
Außengelände/Parkplatz
Petra Koll

Yoga und Wandern

Ein Tag mit Bewegung in der Natur und auf der Matte.
Wir wandern den landschaftlich reizvollen Wupperbegleitweg Richtung Leichlingen und entlasten anschließend die Muskeln und Gelenke.
Unterwegs lernen wir mehr über einheimische Wildkräuter und Baumarten.
Bitte an bequeme Kleidung denken!
Dauer: 10:30-14:30 Uhr

Kursnummer V2GV381
Sonntag, 13.08.23
10:30-14:30 Uhr
5,0 UStd. 20,00 €
Außengelände/Parkplatz
Eva Breuer

Kursnummer W1GV381
Sonntag, 14.04.24
10:30-14:30 Uhr
5,3 UStd. 20,00 €
Außengelände/Parkplatz
Eva Breuer

Outdoor Fitness mit (oder ohne) Kinderwagen

Für Alle, die gerne in der freien Natur Sport treiben.
Gymnastik und Walking mit (oder ohne) Kinderwagen an der frischen Luft. Treppen und Bänke werden zum Trainingsgerät umfunktioniert. Dabei werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert.
Lernt andere Mütter oder Väter kennen, verbringt Zeit mit Eurem Baby und probiert etwas Neues aus!
Wir freuen uns auf Euch!!!

Kursnummer W1EK610
Freitag, 19.01.24 bis 22.03.24
10:45-12:15 Uhr, 10x
20,0 UStd. 75,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Kursnummer V2EK610
Freitag, 18.08.23 bis 29.09.23
9:00-10:30 Uhr, 7x
14,0 UStd. 55,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Kursnummer V2EK611
Freitag, 20.10.23 bis 08.12.23
10:45-12:15 Uhr, 8x
16,0 UStd. 62,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Kursnummer W1EK611
Freitag, 12.04.24 bis 28.06.24
9:00-10:30 Uhr, 12x
24,0 UStd. 90,00 €
Außengelände/Parkplatz
Daniela Struckmeyer

Waldspielgruppe am Sonntag – für Väter mit Kindern von 2-5 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 V2EK400
Sonntag, 10.09.23 bis 24.09.23
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 35,00 €
Parkplatz Bürgerbusch
Franziska Wittenberg

Kursnummer W1EK400
Sonntag, 03.03.24 bis 17.03.24
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 35,00 €
Parkplatz Bürgerbusch
Franziska Wittenberg

Waldspielgruppe am Sonntag – für Eltern mit ihren Kindern von 4-6 Jahren

Hier können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam auf winterliche 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 V2EK401
Sonntag, 12.11.23 bis 26.11.23
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 35,00 €
Parkplatz Bürgerbusch
Franziska Wittenberg

Ein Sonntag im Wald! Für Kinder von 3-6 Jahren mit ihren Eltern

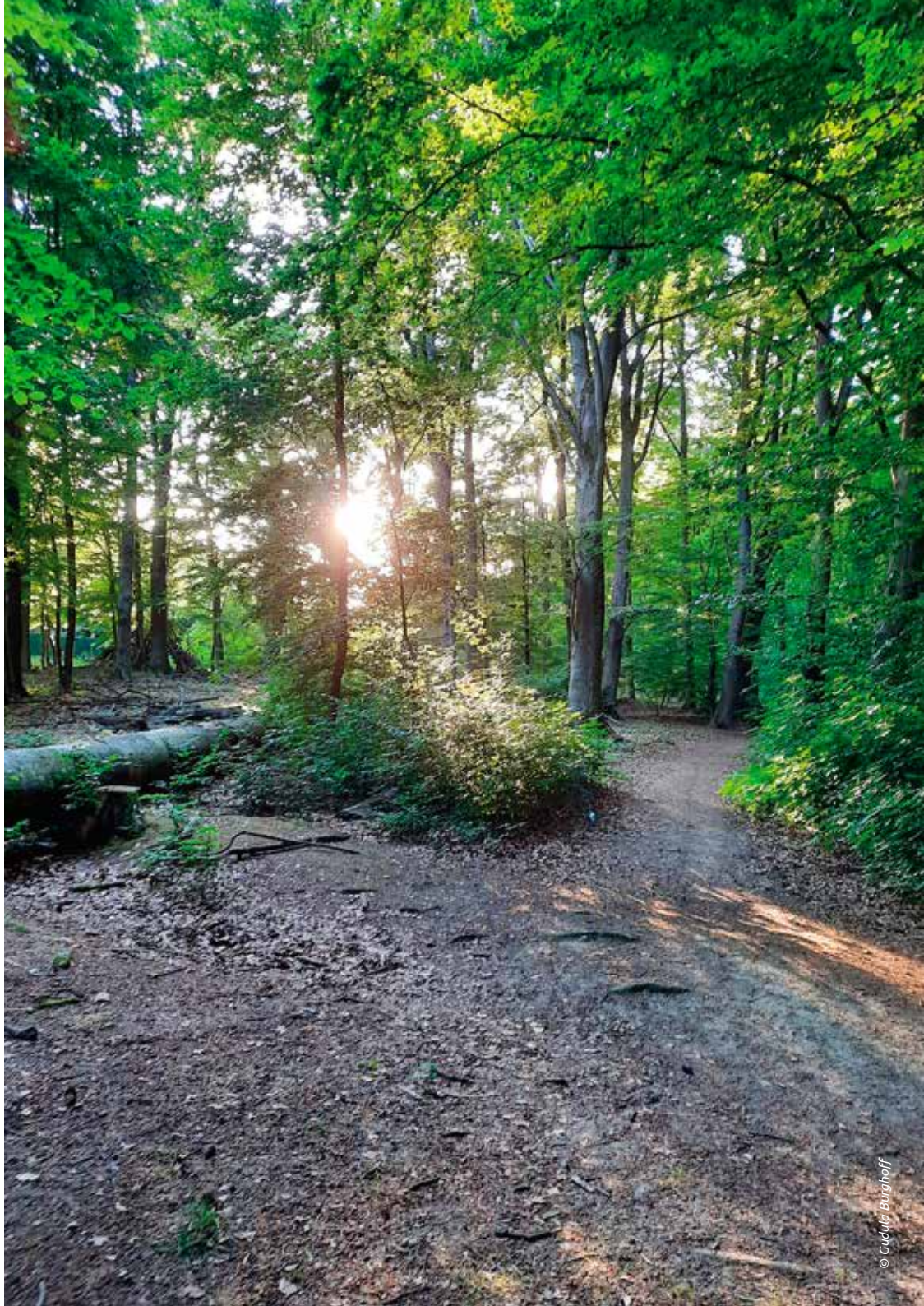
Verbringt mit Euren Kindern einen Sonntagvormittag in der Natur und entdeckt gemeinsam die Geheimnisse des Waldes. Der Wald ist übervoll mit Spielanregungen. Tobt mit Euren Kindern durch den Wald, baut eine Hütte oder verwandelt Äste in Schlangen, der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt.

Bringt bitte etwas zum Picknick mit und dem Wetter entsprechende Kleidung!
Wir treffen uns an der Mühlheimerstr. 142. Dort befindet sich der Parkplatz gegenüber der Haltestelle 54.

Kursnummer V2EK402
Sonntag, 20.08.23
10:00-13:00 Uhr
4,0 UStd. 15,00 €
Parkplatz Mühlheimerstr. 142
Jennifer Gierling

Kursnummer V2EK403
Sonntag, 17.09.23
10:00-13:00 Uhr
4,0 UStd. 15,00 €
Parkplatz Mühlheimerstr. 142
Jennifer Gierling

Kursnummer V2EK404
Sonntag, 01.10.23
10:00-13:00 Uhr
4,0 UStd. 15,00 €
Parkplatz Mühlheimerstr. 142
Jennifer Gierling



KOCHEN UND GENUSS

Ob neue „Inspirationen und Ideen“,“ kulinarisches aus aller Welt“, unsere beliebten „Kochtreffs“ oder die „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 12,00 bis 20,00 €.**

Die bunte Welt der Salate

Von Nudelsalat mit Pesto-Dressing bis ColeSlaw/Krautsalat mit Mayonnaise-Dressing, Rohkostsalat oder badischer Kartoffelsalat. Salate sind gesund und schnell zubereitet – alles andere als Langweilig – stellen wir Ihnen viele verschiedene Salatkreationen vor.

Kursnummer V2GV138
Montag, 28.08.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV138
Montag, 03.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Glutenfrei kochen und backen

Sie leiden unter einer Glutenunverträglichkeit oder fühlen sich beim Verzehr von Getreideprodukten unwohl?
In diesem Kurs zeigen wir Ihnen worauf Sie beim glutenfreien kochen und backen achten sollten, wie Sie bewusst auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten und dabei trotzdem lecker und ausgewogen essen.

Kursnummer V2GV132
Samstag, 11.11.23
16:00-19:45 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Angelina Rother

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.

Kursnummer V2GV135
Mittwoch, 27.09.23
18:00-21:45 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Mirjana Karan

Grillen – Tipps und Tricks!

Ob „Kohle, Gas oder Elektro" – 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. Gegrillt werden u. a. Vorspeisen, Braten, Geflügel, Vegetarisches und auch Desserts: 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 bei diesem Kurs liegt bei 20,00 bis 25,00 €.

Kursnummer V2GV107
Freitag, 15.09.23
18:30-22:45 Uhr
6,0 UStd. 30,00 €
Lehrküche und Essraum
Klaus-D. von Grünberg / Rainer Bierwirth

Kursnummer W1GV107
Freitag, 19.04.24
18:15-22:45 Uhr
6,0 UStd. 30,00 €
Lehrküche und Essraum
Klaus-D. von Grünberg / Rainer Bierwirth

Grillen – noch mehr Tipps und Tricks!

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 diesem Kurs liegt bei 20,00 bis 25,00 €.

Kursnummer W1GV108
Freitag, 07.06.24,
18:15-22:45 Uhr
6,0 UStd. 30,00 €
Lehrküche und Essraum
Klaus-D. von Grünberg / Rainer Bierwirth

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 V2GV113
Montag, 11.09.23
18:30-22:15 Uhr
4,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV113
Montag, 19.02.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

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 V2GV154
Mittwoch, 13.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

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 V2GV104
Mittwoch, 18.10.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

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 V2GV160
Donnerstag, 19.10.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

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 V2GV162
Mittwoch, 15.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

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 unterschätze Wintergemüse, das neben dem klassischen Grünkohleintopf auch als Smoothie, Rohkost, Salat, oder Grünkohl-Chips genossen werden kann.

Kursnummer V2GV163
Montag, 20.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

Herbstliche Genüsse aus Indien

So bunt wie sich die Blätter im Herbst verfärben, so farbenfroh ist auch das Angebot an den Gemüseständen. Quer durch das reichhaltige Angebot der Saison zaubern wir ein indisches Herbstmenü.

Kursnummer V2GV131
Dienstag, 26.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Enkashi Das / Anindya Sengupta

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 V2GV128
Montag, 06.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV128
Mittwoch, 08.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Risotto

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

Kursnummer V2GV115
Donnerstag, 26.10.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

Pasta

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

Kursnummer V2GV114
Montag, 27.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV114
Mittwoch, 05.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

Ofengerichte

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

Kursnummer V2GV101
Donnerstag, 16.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

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 V2GV137
Montag, 04.12.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 18,90 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV137
Montag, 11.03.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 18,90 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Weihnachtsmenü

Gehen Sie mit uns auf winterliche Entdeckungsreise und zaubern Sie ein köstliches Weihnachtsmenü.

Kursnummer V2GV134
Mittwoch, 06.12.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

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 V2GV136
Mittwoch, 13.12.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

Low Carb – Kochen und 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 W1GV139
Montag, 22.01.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
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 W1GV105
Montag, 29.01.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

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 W1GV173
Donnerstag, 01.02.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV198
Donnerstag, 27.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

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 W1GV101
Montag, 05.02.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

„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 W1GV115
Mittwoch, 07.02.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

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 W1GV110
Montag, 04.03.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

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 W1GV119
Mittwoch, 05.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

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 Frühlingsmenü zu.

Kursnummer W1GV136
Montag, 18.03.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

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 Nähstoffen zu versorgen. Es wird auf jeden Fall nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker!

Kursnummer W1GV133
Montag, 15.04.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

Brot und Butter

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

Kursnummer W1GV126
Donnerstag, 16.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

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 W1GV135
Mittwoch, 22.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

Spargelküche

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

Kursnummer W1GV199
Montag, 27.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
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 W1GV148
Dienstag, 28.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

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 W1GV140
Mittwoch, 19.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

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 W1GV131
Montag, 01.07.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

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 12,00 bis 20,00 €.**

Afrikanische Küche

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

Kursnummer V2GV153
Donnerstag, 31.08.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

Antipasti und Tapas

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.

Kursnummer V2GV158
Montag, 04.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV158
Montag, 17.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

Spanische Küche

Die spanische Küche zeichnet sich durch viel frisches Gemüse, zahlreiche Fischsorten 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 V2GV161
Donnerstag, 07.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV161
Donnerstag, 23.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

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 V2GV151
Montag, 18.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

einfach lecker!
Pizza Pazza
02171/ 22 37
Berliner Platz 4 - Leverkusen

Kursnummer W1GV151
Montag, 10.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Italienisch kochen – einfach Bellissimo!

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

Kursnummer V2GV150
Montag, 25.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV150
Donnerstag, 18.04.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Lebensbaum
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
51379 Lev.-Opladen
Nähe Marktplatz

Telefon
0 21 71/4 86 96

Auro Naturfarben
+
Lieferservice nach Vereinbarung

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 V2GV124
Montag, 23.10.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV124
Montag, 04.03.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

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 V2GV167
Montag, 30.10.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

Wir kochen Indisch

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 indischen Küche und Ihrer Gewürze kennen.

Kursnummer V2GV152
Mittwoch, 12.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Enkashi Das / Anindya Sengupta

Kursnummer W1GV152
Montag, 09.01.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Enkashi Das / Anindya Sengupta

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 zubereiteten.

Kursnummer V2GV117
Montag, 13.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

Kursnummer W1GV117
Montag, 13.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

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.

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

Kursnummer V2GV155
Donnerstag, 23.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Orientalische Küche – vegetarische Rezepte aus 1001 Nacht

Linsen, 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 V2GV156
Donnerstag, 30.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer W1GV156
Donnerstag, 06.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

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 W1GV153
Mittwoch, 13.03.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

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 W1GV154
Montag, 13.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

Afrikanische Küche

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

Kursnummer W1GV162
Donnerstag, 27.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 25,00 €
Lehrküche und Essraum

Interkulturelle Küche – „Gemeinsam kochen für ein besseres Wir“

Integration geht durch den Magen. 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 W1GV162
Donnerstag, 28.09.23
17:00-21:30 Uhr
5,0 UStd. kostenlos
Lehrküche und Essraum
Mirjana Karan / Bettina Rennebaum / Nezah Addi

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 12,00 bis 20,00 €.**

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 V3GV185
Dienstag, 29.08.23 bis 11.06.24
18:30-22:15 Uhr, 7x
35,0 UStd. 175,00 €
Lehrküche und Essraum
Andreas Frank

Kursnummer V3GV186
Dienstag, 05.09.23 bis 18.06.24
18:30-22:15 Uhr, 6x
30,0 UStd. 150,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V3GV193
Mittwoch, 05.07.23 bis 03.07.24
18:30-22:15 Uhr, 13x
65,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V3GV192
Donnerstag, 10.08.23 bis 13.06.24
18:30-22:15 Uhr, 9x
45,0 UStd. 225,00 €
Lehrküche und Essraum
Jessica Born

Kursnummer V3GV194
Freitag, 25.08.23 bis 03.05.24
18:30-22:15 Uhr, 6x
30,0 UStd. 119,50 €
Lehrküche und Essraum
Mirjana Karan

Kursnummer V3GV196
Samstag, 29.07.23 bis 29.06.24
10:00-17:30 Uhr, 12x
120,0 UStd.
Lehrküche und Essraum
Mirjana Karan

Indisch 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 indischen 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 indischen Kulinarik.
Die Gebühr von € 50,00 gilt pro Paar.

Kursnummer V2GV171
Donnerstag, 30.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 50,00 €
Lehrküche und Essraum
Enkashi Das / Anindya Sengupta

Kursnummer W1GV171
Mittwoch, 14.02.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 50,00 €
Lehrküche und Essraum
Enkashi Das / Anindya Sengupta

Gemeinsam kochen – individueller Kochkurs

Sie möchten mit Freunden und Bekannten einen netten Kochabend erleben? Dann sind Sie bei uns richtig! Das gemeinsame Kochen in unserer schönen Küche ist ein tolles Event für die ganze Familie, eignet sich als Junggesell*innen Abschied, als Geburtstagsgeschenk, zur Weihnachtsfeier ...
Dieser individuelle Kochkurs, wird auf Ihre Wünsche abgestimmt. Ob Tapas, selbstgemachte Pasta, ein Schokoladenkochkurs, Sushi oder ein leckeres, veganes Menü.... stöbern Sie gerne in unseren angebotenen Kursen, hier ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei.

Bitte melden Sie sich telefonisch, um das Wunschthema des Kochkurses abzusprechen.

Selbstverständlich können Sie auch an anderen Tagen und Uhrzeiten, je nach Verfügbarkeit, unsere Küche mit oder ohne Dozent buchen – sprechen Sie uns einfach an!

Kursnummer V2GV174
Freitag, 18.08.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV175
Freitag, 01.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV176
Freitag, 08.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV177
Donnerstag, 14.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV178
Freitag, 22.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV179
Freitag, 29.09.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV180
Freitag, 13.10.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV182
Freitag, 27.10.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV183
Freitag, 03.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV185
Freitag, 10.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV186
Freitag, 24.11.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Küche

Kursnummer V2GV187
Freitag, 01.12.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV188
Freitag, 08.12.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer V2GV190
Freitag, 15.12.23
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV174
Freitag, 12.01.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV175
Freitag, 26.01.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV176
Freitag, 02.02.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV177
Freitag, 09.02.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV178
Freitag, 16.02.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV179
Freitag, 23.02.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV180
Freitag, 01.03.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV181
Freitag, 08.03.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV184
Donnerstag, 14.03.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV182
Freitag, 22.03.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV183
Freitag, 12.04.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV185
Freitag, 26.04.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

AWO Tagespflegen Leverkusen

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 W1GV187
Freitag, 10.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV188
Freitag, 17.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV189
Freitag, 24.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV191
Donnerstag, 30.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV190
Freitag, 31.05.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV192
Freitag, 14.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV193
Freitag, 21.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV194
Freitag, 28.06.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV195
Freitag, 05.07.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV196
Freitag, 12.07.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

Kursnummer W1GV197
Freitag, 19.07.24
18:30-22:15 Uhr
5,0 UStd. 250,00 €
Lehrküche und Essraum
N.N.

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 Anmeldelink und die Rezepte erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail zugesendet.

Auch als Geschenkidee sind unsere Online-Kochkurse sehr beliebt. Als besonderes „Event for Friends"-Angebote die nicht um die Ecke wohnen, können ganz individuelle Online-Kochangebote organisiert werden. Sprechen Sie uns gerne an!

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

Kursnummer V2GV218
Mittwoch, 23.08.23
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

Kursnummer W1GV218
Mittwoch, 26.06.24
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

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 V2GV220
Mittwoch, 20.09.23
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

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 V2GV216
Mittwoch, 25.10.23
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

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 unterschätze Wintergemüse, das neben dem klassischen Grünkohleintopf auch als Smoothie, Rohkost, Salat, oder Grünkohl-Chips genossen werden kann.

Kursnummer V2GV219
Mittwoch, 29.11.23
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

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 V2GV223
Mittwoch, 13.12.23
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 18,90 €
Lehrküche und Essraum
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 W1GV215
Mittwoch, 31.01.24
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
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, Teigtaschen und Co. – direkt auf die Hand.

Kursnummer W1GV217
Mittwoch, 06.03.24
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
Lehrküche und Essraum
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 W1GV219
Mittwoch, 17.04.24
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
Lehrküche und Essraum
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 W1GV221
Mittwoch, 15.05.24
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

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 Frühlingssalat.

Kursnummer W1GV220
Mittwoch, 03.07.24
18:30-21:30 Uhr
4,0 UStd. 20,00 €
Lehrküche und Essraum
Dennis Rümping

© Sarah Hellfeier

KREATIV LEBEN UND LERNEN

Smartphonekurs für Beginner

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 V2WB404
Montag / Dienstag, 23.10.23-07.11.23
18:00-19:30 Uhr, 6x
12,0 UStd. 42,50 €
Begegnungsstätte Rheindorf
Joachim Weber

Kursnummer W1WB404
Montag / Dienstag, 26.02.24-12.03.24
18:00-19:30 Uhr, 6x
12,0 UStd. 42,50 €
Begegnungsstätte Rheindorf Saal
Joachim Weber

Nähen macht glücklich

Bitte bringen Sie mit: Wenn vorhanden eine Nähmaschine, Schnittmuster, Stoff, Schere, Nähnadeln, 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 V2MK101
Montag, 18.09.23 bis 04.12.23
18:00-21:00 Uhr, 10x
40,0 UStd. 100,00 €
Treffpunkt Rheindorf
Maria Hell

Kursnummer W1MK101
Montag, 19.02.24 bis 06.05.24
18:00-21:00 Uhr, 10x
44,0 UStd. 110,00 €
Treffpunkt Rheindorf
Maria Hell

Kursnummer V2MK103
Mittwoch, 23.08.23 bis 22.11.23
9:00-12:00 Uhr, 11x
44,0 UStd. 110,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
N.N.

Kursnummer W1MK103
Mittwoch, 31.01.24 bis 29.05.24
9:00-12:00 Uhr, 14x
56,0 UStd. 140,00 €
Alte Töpferei im Familienseminar
N.N.

Nähkurse für Schwangere und frischgebackene Eltern

Das Schönste ist es doch etwas für die Kleinen zu nähen oder für Euch kreativ zu werden.
Der Kurs ist ein Anfängerkurs. Wir gehen zusammen durch die Projekte. Mit viel Neugierde und Freude kommen wir Schritt für Schritt zusammen ans Ziel.
Das lernst du bei mir: Die Grundlagen an der Nähmaschine, vom Einfädeln bis zur Vollendung des Projekts.
Enthalten in den Kursgebühren: Stoffe, Nähplätze, Bügelplatz und alles, was Du sonst benötigst. Lieblingsstoffe können gerne selber mitgebracht werden. Da können wir gerne kurz sprechen.
In der angegebenen Zeit schaffst du folgende Projekte: Mitwachshose, Wimpelkette, Beanie, Loop, Krabbeldecke, Kissenbezug, Täschchen mit Reißverschluss, Utensilo, Kulturbeutel...
Am besten, wir sprechen das Projekt vorher kurz ab.

Kursnummer V2MK110
Freitag, 25.08.23 bis 01.09.23
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer V2MK111
Freitag, 15.09.23 bis 29.09.23
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer V2MK112
Freitag, 20.10.23 bis 03.11.23
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer V2MK113
Freitag, 10.11.23 bis 24.11.23
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer V2MK114
Freitag, 01.12.23 bis 15.12.23
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK114
Freitag, 19.01.24 bis 02.02.24
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK115
Freitag, 16.02.24 bis 01.03.24
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK116
Freitag, 08.03.24 bis 22.03.24
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK117
Freitag, 12.04.24 bis 26.04.24
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK118
Freitag, 24.05.24 bis 07.06.24
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK119
Freitag, 14.06.24 bis 28.06.24
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK120
Freitag, 05.07.24 bis 19.07.24
10:00-12:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Nähkurse für Kinder ab 8 Jahren

Dein eigenes Kuschelkissen entwerfen. Deinen Sportbeutel nach Herzenslust selbst gestalten.
Mit Stoffen und Größen experimentieren.
Der Kurs ist ein Anfängerkurs. Wir gehen zusammen durch die Projekte. Mit viel Neugierde und Freude kommen wir Schritt für Schritt zusammen ans Ziel.
Das lernst du bei mir: Die Grundlagen an der Nähmaschine, vom Einfädeln bis zur Vollendung des Projekts.
Enthalten in den Kursgebühren: Stoffe, Nähplätze, Bügelplatz und alles, was Du sonst benötigst. Lieblingsstoffe können gerne selber mitgebracht werden. Da können wir gerne kurz sprechen.

Kursnummer V2MK116
Donnerstag, 17.08.23 bis 31.08.23
17:00-19:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer V2MK117
Donnerstag, 14.09.23 bis 28.09.23
17:00-19:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer V2MK118
Donnerstag, 09.11.23 bis 23.11.23
17:00-19:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

© Sarah Hellfeier

Kursnummer V2MK119
Donnerstag, 30.11.23 bis 14.12.23
17:00-19:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK121
Donnerstag, 18.01.24 bis 01.02.24
17:00-19:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK122
Donnerstag, 15.02.24 bis 29.02.24
17:00-19:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK123
Donnerstag, 07.03.24 bis 21.03.24
17:00-19:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK124
Donnerstag, 11.04.24 bis 25.04.24
17:00-19:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK125
Donnerstag, 06.06.24 bis 20.06.24
17:00-19:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Kursnummer W1MK126
Donnerstag, 27.06.24 bis 11.07.24
17:00-19:15 Uhr, 3x
9,0 UStd. 55,00 €
Nähstube
Sarah Hellfeier

Musik

„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, Kniereitern, Sprechversen und Rhythmusspielen. Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

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

Kursnummer V2EK300
Samstag, 12.08.23 bis 23.09.23
9:15-10:00 Uhr, 7x
7,0 UStd. 50,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer V2EK301
Samstag, 21.10.23 bis 09.12.23
9:15-10:00 Uhr, 8x
8,0 UStd. 55,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK300
Samstag, 13.01.24 bis 16.03.24
9:15-10:00 Uhr, 9x
9,0 UStd. 62,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK301
Samstag, 13.04.24 bis 22.06.24
9:15-10:00 Uhr, 10x
10,0 UStd. 68,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

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

Kursnummer V2EK302
Samstag, 12.08.23 bis 23.09.23
10:15-11:00 Uhr, 7x
7,0 UStd. 50,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer V2EK303
Samstag, 21.10.23 bis 09.12.23
10:15-11:00 Uhr, 8x
8,0 UStd. 55,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK302
Samstag, 13.01.24 bis 16.03.24
10:15-11:00 Uhr, 9x
9,0 UStd. 62,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK303
Samstag, 13.04.24 bis 22.06.24
10:15-11:00 Uhr, 10x
10,0 UStd. 68,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Musikalische Frühförderung für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit ihren Eltern

Kursnummer V2EK304
Samstag, 12.08.23 bis 23.09.23
11:15-12:00 Uhr, 7x
7,0 UStd. 50,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer V2EK305
Samstag, 21.10.23 bis 09.12.23
11:15-12:00 Uhr, 8x
8,0 UStd. 55,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK304
Samstag, 13.01.24 bis 16.03.24
11:15-12:00 Uhr, 9x
9,0 UStd. 62,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Kursnummer W1EK305
Samstag, 13.04.24 bis 22.06.24
11:15-12:00 Uhr, 10x
10,0 UStd. 68,00 €
Gruppenraum 5
Maximilian Schiffer

Singt mit uns!

Loss mer Latäneleeder singen

Unter dem Motto: Loss mer Latäneleeder singen, laden wir ein mit uns neue und altbekannte Laternenlieder zu trällern, um uns auf die großen Laternenumzüge vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben.

Ob mit oder ohne Kind alle Menschen, die Spaß am Singen haben sind herzlich eingeladen einen sorgenfreien Nachmittag mit uns zu verbringen, denn singen macht glücklich!!! Wir freuen uns auf Euch!!!

Treffpunkt ist das Café des Familienseminars.
Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Kursnummer V2EK700
Sonntag, 05.11.23
14:15-15:00 Uhr
1,0 UStd. 4,00 €
Café
Maximilian Schiffer

© David Beale / Unsplash

Loss mer Weihnachtsleeder singen

Unter dem Motto: Loss mer Weihnachtsleeder singen, laden wir ein mit uns neue und altbekannte Weihnachtslieder zu trällern, um uns auf Weihnachten vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben.

Ob mit oder ohne Kind alle Menschen, die Spaß am Singen haben sind herzlich eingeladen einen sorgenfreien Nachmittag mit uns zu verbringen, denn singen macht glücklich!!! Wir freuen uns auf Euch!!!

Treffpunkt ist das Café des Familienseminars.
Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Kursnummer V2EK701
Samstag, 02.12.23
14:00-14:45 Uhr
1,0 UStd. 4,00 €
Café
Maximilian Schiffer

Loss mer Karnevalsleeder singen

Unter dem Motto: Loss mer Karnevalsleeder singen, laden wir ein mit uns neue und altbekannte Karnevalslieder zu trällern, um uns auf die jecken Tage vorzubereiten und gemeinsam text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben.

Ob mit oder ohne Kind alle Menschen, die Spaß am Singen haben sind herzlich eingeladen einen sorgenfreien Nachmittag mit uns zu verbringen, denn singen macht glücklich!!! Wir freuen uns auf Euch!!!

Treffpunkt ist das Café des Familienseminars.
Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Kursnummer W1EK700
Samstag, 27.01.24
14:15-15:00 Uhr
1,0 UStd. 4,00 €
Café
Maximilian Schiffer

© Gregor Nick

INTERKULTURELLE ARBEIT

Wir sehen es als unsere Aufgabe an, unser Angebot vielfältig zu gestalten und damit einen Beitrag für ein soziales Miteinander aller Bevölkerungsgruppen in Leverkusen unabhängig von Alter, Geschlecht und kulturellem Hintergrund zu leisten. Unter diesem Titel finden Sie Angebote, die sich an schon lange hier lebende Migrant*innen, Neu-Zugewanderte, Menschen mit Fluchterfahrung, genauso aber an alteingesessene Bewohner*innen in Leverkusen richten.

In Leverkusen leben Menschen aus 134 Nationen! Um Integration zu gestalten, ist es uns wichtig, einen Raum für die vorhandene kulturelle Vielfalt zu öffnen. Im Familienseminar und in allen anderen Diensten am Berliner Platz sollen Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse ermöglicht werden. Die kulturelle Vielfalt in Leverkusen ist eine Ressource, die wir für die Weiterentwicklung unserer Gesellschaft nutzen können und wollen. Gegenseitiger Respekt und eine Portion „Neugierde“ sind gute und wichtige Voraussetzungen, um miteinander ins Gespräch zu kommen und etwas dazu zu lernen.

LeO – Leben in Opladen

Interkulturelles Zentrum für Familien

Leo Leben in Opladen
Interkulturelles Zentrum für Familien

Gefördert durch: Fernsehlotterie | Stadt Leverkusen

Das Projekt LeO wird aus Mitteln der deutschen Fernsehlotterie und Eigenmitteln der AWO für drei Jahre gefördert ist. Der Projektzeitraum endet im Februar 2024.
Wir hoffen, dass es uns gelingt, für einen Teil der Angebote eine neue Finanzierungsmöglichkeit zu finden.

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

Die Angebote werden von hauptamtlich und ehrenamtlich Tätigen sowie von Honorarkräften begleitet. Einige Gruppen werden über Komm-An Mittel des Landes NRW gefördert.
Hier finden Sie eine Übersicht der Angebote Stand Juni 2023. Bitte fragen Sie beiInteresse nach, ob das jeweilige Angebot noch aktuell ist.

Kontakt
Frau Brigitte Kühn
E-Mail: kuehn@awo-lev.de
Tel.: 0176 17926779

Sport für Frauen und Orientalischer Tanz

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

Montags von 15:00 bis 16:30 Uhr
07.08.23 bis 29.01.24
Donnerstags von 15:30 bis 16:30 Uhr
(Orientalischer Tanz)
10.08.23 bis 24.01.24
kostenlos
Gymnastikhalle
Ashti Karim

Eltern-Kind-Treff für Frauen mit ihren Kindern mit Fluchthintergrund

Sie suchen neue Kontakte und neu Erfahrungen, vielleicht Unterstützung, gemeinsames Spielen, Lernen und Spaß? Die Kinder können beim Spiel mit anderen Kindern wichtige neue Erfahrungen sammeln, gerade, wenn sie noch keinen Kindergartenplatz haben.

Dienstags von 10:45 bis 12:15 Uhr
Mittwochs von 10:30 bis 12:00 Uhr
Nezha Addi / Isabella Vater / Houda Fouif
Spielraum

Weitere Angebote von LeO (alle kostenlos):

Frauen-Empowerment

Mittwochs 12:30-14:30 Uhr
Essraum

Let's go digital

Donnerstags 12:30-14:30 Uhr
Digitales Angebot

Männertreff

Jeden 2. Und 4. Mittwoch im Monat,
17:30-19:00 Uhr
Café

Fit for Politics

Jeden 3. Freitag im Monat,
12:30-14:30 Uhr
Digitales Angebot

Reise durch die Kulturen

Jeden ersten Freitag im Monat,
12:30-14:30 Uhr
Digitales Angebot

LeO Ü50

Ein interkultureller Treffpunkt für Alle über 50
Jeden 2. und 4. Montag im Monat
Café

Interkultureller Tanzabend für Menschen jeder Couleur

Jeweils Samstag, 23.09., 09.12.23
15:00-20:00 Uhr
Alte Töpferei

Griechischer Tanzkurs

Sonntags 14:00-16:00 Uhr
Gymnastikhalle

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!

Freitag, 29.09.23,
18:00-21:45 Uhr
Lehrküche und Essraum

Gefördert durch:
Stadt Leverkusen
KOMM-AN NRW

Ehrenamtlich geführte Projekte

Handarbeitstreff (mit Kinderbetreuung)

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

Dienstag, 08.08.23 bis 02.07.24
9:30-11:45 Uhr, 42x
kostenlos
Alte Töpferei
Marion Hennen

Sprachtreff für Neuzugewanderte

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

Donnerstag, 10.08.23 bis 04.07.24
17:00-18:30 Uhr
kostenlos
Gruppenraum 3
Günter Leyer / Ulla von Raupach

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 bis 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.

Mittwoch, 16.08.23 bis 03.07.24
18:00-21:00 Uhr
kostenlos
Café
Günter Leyer

Fahrradwerkstatt

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

Jeden Mittwoch von 10.00 bis 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 bis 18.30 Uhr
Gruppenraum 1

Individuelle Sprachförderung

sowohl inhaltlich als auch zeitlich individuell
nach Absprache möglich

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen
Kommunales INTEGRATIONS Management NRW
Stadt Leverkusen
Kommunales Integrationszentrum Leverkusen

Case Management (Einzelfallberatung) des Programms Kommunales Integrationsmanagement NRW

Im Rahmen des Kommunalen Integrationsmanagements der Stadt Leverkusen unterstützen wir neuzugewanderte Menschen ab 18 Jahren aus den Stadtteilen: Opladen, Küppersteg, Bürrig, Quettingen und Bergisch Neukirchen dabei, ihr Leben in Leverkusen selbstständig zu gestalten.

Das Kommunale Integrationsmanagement zielt darauf ab, Personen mit unterschiedlichen Herausforderungen ein passgenaues Angebot zu ermöglichen, um die Integration zu erleichtern.

Zur Bewältigung dieser Herausforderungen bietet das Case Management eine intensive Beratung und Begleitung über einen längeren Zeitraum hinweg.

Die Stärkung der individuellen Ressourcen und die aktive Beteiligung am Integrationsprozess der Ratsuchenden stehen im Fokus unserer Arbeit.
Die Beratung ist kostenfrei, freiwillig und vertraulich.
Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns gerne.

Tina Rennebaum
E-Mail: rennebaum@awo-lev.de
Tel.: 0174 1732470

Faisa Zamouri
E-Mail: zamouri@awo-lev.de
Tel.: 0176 12669938

URBANER GARTEN am Berliner Platz

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

Auf dem Grundstück rund um das Familienseminar ist im letzten Jahr ein kleiner Garten mit Hochbeeten entstanden, der gepflegt und erweitert werden möchte. In unserem 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.

Dienstag, 16:00-18:00 Uhr
kostenlos
Außengelände/Parkplatz
Anna Lena Hörsken

malmit

Lernen Sie die Farbenwelt für kleine und große Künstler kennen.

Window Color • Acrylfarbe • Malfarbe
Fingermalfarbe • Kerzenfarbe

www.malmit.de / 02173 29729810

ERÖFFNUNG ab Juni

Kunst-Café

„Kaffee & Kunst für große Genießer und kleine Künstler“.

CAFÉ malmit

KURSE
„MOMMY AND ME“
„KREATIV-KINDERKURSE“
Kontakt: Susanne Cramer
Mobil: 0157 77444563
s.cramer@werner-lev.de

www.cafe-malmit.de / 02173 29729814
Ludwig-Wolker-Str. 29 • 40764 Langenfeld/Langfort
Öffnungszeiten: Montag Ruhetag, Dienstag bis Sonntag: 9.00 bis 18.00 Uhr

KUNST, FESTE UND MÄRKTE

Kunst, Feste und Märkte

Wir veranstalten regelmäßig Ausstellungen, Feste und Märkte am Berliner Platz. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall! Wir informieren darüber auch in einem regelmäßig erscheinendem Info-Flyer und auf unserer Homepage.

Sommerferienprogram

Auch in diesem Jahr findet wieder ein Sommerferienprogramm auf dem Gelände des Familienseminars statt. Für all die, die nicht verreisen oder schon wieder zu Hause sind.

Vierte bis sechste Ferienwoche
17. bis 21. Juli 2023
von 10:00-15:00 Uhr
Kunst Aktivitäten

Ein besonderes Highlight ist in jedem Jahr das

Sommerfest am Berliner Platz

Nachdem die Corona Krise und die Flut nun endgültig hinter uns liegen, können wir wieder Feste feiern! Das möchten wir gerne tun und freuen uns, Sie herzlich zu unserem Sommerfest einladen zu dürfen. Es erwartet Sie ein buntes Familienprogramm mit leckerem Essen und Getränken! Wir freuen uns auf Sie!

Sonntag, den 27.08.23 ab 11:00 Uhr

19. Leverkusener Kunstnacht

Auch in diesem Jahr öffnet das Familienseminar der AWO seine Pforten zur Leverkusener Kunstnacht. Wir freuen uns auf die Sammelausstellung folgender Leverkusener Künsterler*innen:

Karola Nordt *Filzarbeiten*
LaMara Caroline Lautz *Fotografie*
Martin Gilgenber *Acrylmalerei*
Achim Wolf *Treibholz- und Upcycling- Lampen*
Alexandra Rehling *Zeichnung*
Heidi Rüße *Ölmalerei*
Martina Scholl *Struktur-Acrylbilder*
Martina Tenhagen *Acrylbilder, Tische, Schmuck*

Freitag, 20. Oktober 2023
18:00-24:00 Uhr

Sie möchten eine eigene Ausstellung machen?

… dann sind Sie im Familienseminar der AWO herzliche willkommen. Viele Räume stehen zur Verfügung, in denen Sie Ihre Kunstwerke präsentieren können. Gerne organisieren wir gemeinsam mit Ihnen eine Vernissage mit anschließender Ausstellung. Wenden Sie sich einfach telefonisch unter 02171 1451 oder per E-Mail familienseminar@awo-lev.de an uns.

Kreativmarkt

Für Schönes und Handgemachtes
Sonntag, 05.11.23
12:00-16:00 Uhr

Alles Schöne und Handgemachte darf auf unserem Kreativmarkt verkauft und getauscht werden. Es erwarten Sie darüber hinaus Laternenbasteln, eine Kochaktion, Loss uns Latänelieder singen und manches mehr.

© Anjuta Kowalewsky

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! Deshalb feiern wir auch in diesem Jahr wieder ein Laternenfest. Der Beitrag von 4,80 € pro Kind wird ausschließlich für die Kosten von Weckmann, Musik und St. Martin verwendet!

Kursnummer V2EK2750
Dienstag, 07.11.23
17:30-19:00 Uhr
Außengelände/Parkplatz

Wieverfastelovend

Kleine und große Menschen feiern zusammen Karneval in der "AltenTöpferei". Mit Musik und Tanz, Schminkangebot und für das leibliche Wohl wird auch gesorgt. Die Zahl der möglichen Teilnehmenden ist begrenzt, deshalb bitten wir um Anmeldung.

Der Kostenbeitrag beträgt 4,50 € für Erwachsene und 2,00 € für Kinder (Kartoffelsalat und Würstchen inklusive).

Kursnummer W1FF001
Donnerstag, 08.02.24
11:00-16:00 Uhr
4,50 €
Alte Töpferei

© Anjuta Kowalewsky

Weiberkram

Haben Sie auch den Schrank voll und möchten sich trotzdem für das Frühjahr ein paar neue schicke Sachen leisten? Beim Frauenkleidermarkt ist die beste Gelegenheit, nach dem Winter zu groß oder zu klein Gewordenes zu verkaufen und Platz für Neues zu machen. Verkauft werden Kleidung, Schuhe, Handtaschen und Schmuck in gutem Zustand!
Die Standgebühr beträgt 15,00 €.
Für das leibliche Wohl ist gesorgt
Einen Stand bitte vorab anmelden per E-Mail unter familienseminar@awo-lev.de oder telefonisch unter 02171 1451.

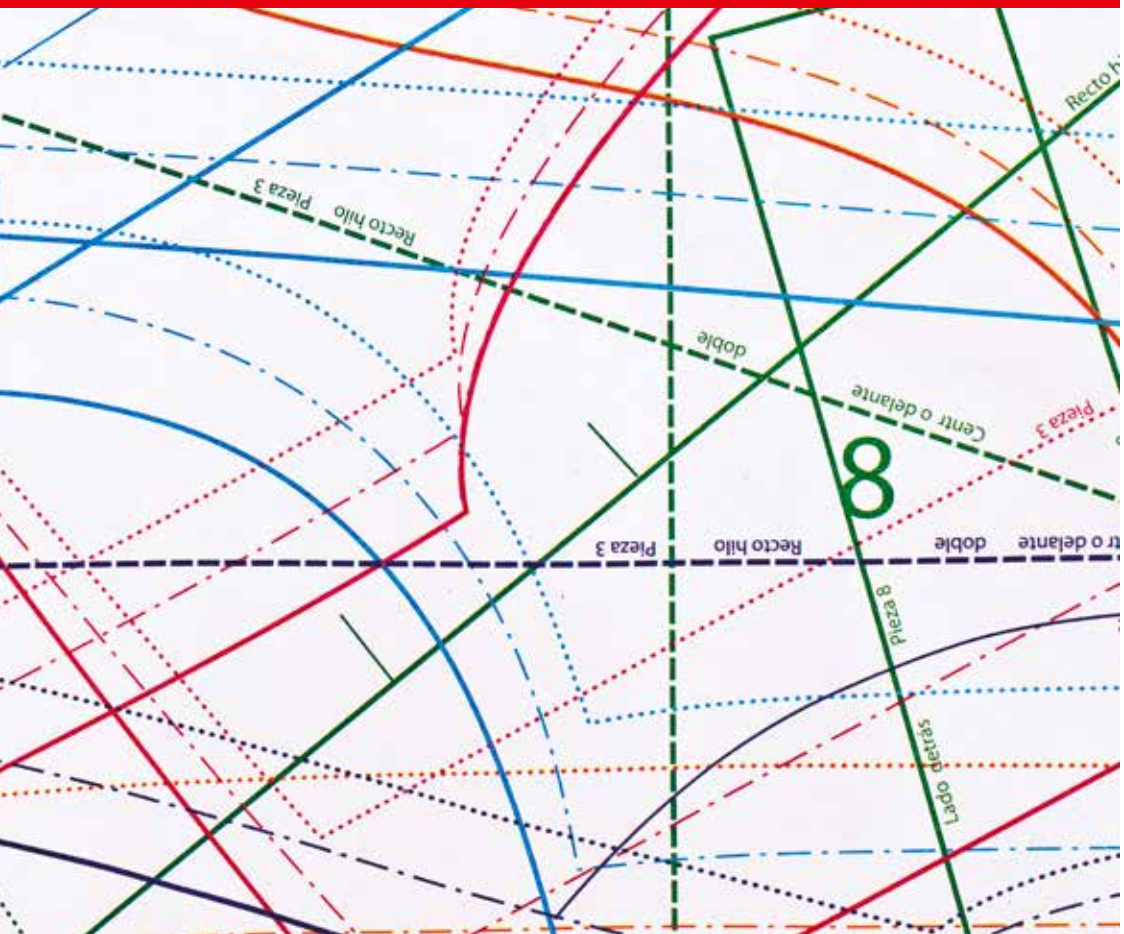
Kursnummer W1FF002
Freitag, 19.04.24
17:00-22:30 Uhr

Kindersachenflohmarkt

Auch in diesem Jahr führen wir wieder unseren beliebten Kindersachenflohmarkt in und um das Familienseminar herum durch. Baby- und Kinderausstattung, Bekleidung, Spielsachen und vieles mehr!!! Die Standgebühr beträgt 10,00 € und einen selbstgebackenen Kuchen für den Cafébetrieb in der Villa. Einen Stand bitte vorab per E-Mail anmelden unter familienseminar@awo-lev.de oder telefonisch unter 02171 1451.

Kursnummer W1FF003
Sonntag, 05.05.24
11:00-16:00 Uhr

VERNETZUNG UND KOOPERATIONEN



Jede Krise bringt etwas Neues hervor!

Bedingt durch die Flut, waren wir im letzten Jahr „gezwungen“, andere Räumlichkeiten für unsere Angebote zu finden. Dabei sind tragfähige Kooperationen entstanden, die unsere Arbeit bereichern. Wir sind ins Gespräch gekommen mit anderen Institutionen, haben Gemeinsamkeiten und die vielfältigen Möglichkeiten der Zusammenarbeit entdeckt.

Die Krise hat auch die Zusammenarbeit mit den anderen Einrichtungen am Berliner Platz befördert. Wir haben uns intern sehr gut vernetzt, führen gemeinsame Projekte miteinander durch und profitieren von dem jeweiligen Fachwissen und den Schwerpunkten der Kolleginnen am Berliner Platz. „Die AWO am Berliner Platz – Bildung, Begegnung, Beratung“, das sind neben dem Familienseminar:

- Die Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft
- Die Fachstelle zum Thema Sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
- Der Fachbereich Migration mit Kim Casemanagement und LeO – Leben in Opladen / interkulturelles Zentrum für Familien
- Der Opladener Laden

Opladener Laden

Frühe Hilfen Leverkusen

In Kooperation mit dem Opladener Laden

Eltern-Kind-Café
Montags von 09:30-11:30 Uhr

In lockerer Atmosphäre treffen sich Eltern mit ihren Kindern im Café. Austausch und Unterhaltung stehen im Vordergrund, die Kinder spielen miteinander.
Eine Mitarbeiterin des Familienseminars gibt den Eltern Anregungen zur Ernährung der Kinder. Sie zeigt Ihnen, wie sie kostengünstige und gesunde Kleinigkeiten zubereiten können. Einmal im Monat informiert eine Kollegin der Beratungsstelle zu Elterngeld und Elternzeit und zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach.

Förderverein e.V. NaturGut Ophoven Erlebnismuseum EnergieStadt

In Kooperation mit dem Naturgut Ophoven

Bio Brot Box 2023

Zum zweiten Mal stellt das Familienseminar in diesem Jahr seine Räumlichkeiten zur Verfügung, damit zum Schulbeginn die rund 1.800 Biobrotboxen von den Freunden, Partnern und Sponsoren des Projekts gepackt und an die Idötzchen verteilt werden können. Aufgrund der Flutkatastrophe, bzw. aufgrund der aktuell fehlenden Räumlichkeiten kann dies nicht mehr auf dem NaturGut Ophoven stattfinden.

Im Rahmen des neuen Projekts „Einfach Natur!“,

das im April 2023 mit Mitteln der Postcode Stiftung gestartet ist.
Der Förderverein NaturGut Ophoven möchte im Leverkusener Stadtgebiet bis Herbst 2024 verschiedene Aktionen zum Thema Artenvielfalt umsetzen.

Menschen sollen durch ganz unterschiedliche Aktionen im Stadtgebiet aufgeklärt und zu mehr Artenschutz im eigenen Umfeld motiviert werden. Es sollen Infostände und Mitmachaktionen stattfinden Auch am Berliner Platz, z. B. beim Sommerfest und im Rahmen einiger offener Veranstaltungen.

© Reinhold Glüsenkamp

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.
Die Gebühr ist inklusive Schutzhaube für jeden Teilnehmenden.

Kursnummer V2WB405
Termine werden noch bekannt gegeben
Samstags, Juli bis November 2023
11:00-12:30 Uhr, 4x
8 UStd. 40,00 €
NaturGut Ophoven
Reinhold Gülsenkamp

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.

W1WB 405
Termine werden noch bekannt gegeben
Samstags, April bis November 2024
11:00-12:30 Uhr, 7x
14,0 UStd. 60,00 €
Naturgut Ophoven
Reinhold Glüsenkamp

Stadt Leverkusen

Kooperation mit den Familienzentren der Stadt Leverkusen
Win-win für alle Beteiligten

Im Frühjahr dieses Jahres war der runde Tisch im Essraum des Familienseminars mit den Leitungen der Familienzentren der Stadt Leverkusen voll besetzt. Das erste Kennenlernen nach Abschluss des Kooperationsvertrages, war geprägt von Neugier, Inspiration und guter Atmosphäre. Auf beiden Seiten wurde deutlich, dass diese Zusammenarbeit sehr viele Chancen birgt, zum Bespiel können neue Zielgruppen angesprochen werden, Familien schnuppern an vertrauten Orten ihrer Kinder in Angebote hinein.

Die Förderung der Angebote durch die Familienzentren, macht es auch finanziell schwächeren Familien möglich an den Angeboten teilzunehmen, Anfahrtswege werden kürzer.

Die Chancen, ein wirklich bedarfsorientiertes Bildungsangebot zu erstellen, werden durch die engere Zusammenarbeit mit den Familienzentren erleichtert, Gespräche finden statt.

Das Alltagsleben im Familienzentrum wird bunter, der Sozialraum lebendiger.
Wir freuen uns sehr auf eine fruchtbare Zusammenarbeit, mit vielen Angeboten in möglichst vielen Familienzentren.

In Kooperation mit „Nah am Menschen – die JSL im Quartier“

JOB Service

Offenes Café im Quartier
am Berliner Platz
Jeden Dienstag von 09:30 bis 11:30 Uhr

Das Café ist ein offener Treffpunkt für alle Menschen in Opladen mit speziellen Anliegen oder einfach so. Es kann gefrühstückt und erzählt werden, Sie können nette Menschen treffen, sie können alleine kommen, sich aber auch mit Bekannten hier treffen.

Wenn Sie Fragen zu Angeboten oder Unterstützungsmöglichkeiten in Leverkusen haben (Behörden, Anträge, Freizeitmöglichkeiten…) sind Sie hier auch richtig. In regelmäßigen Abständen findet im Rahmen des Cafés Stadtteilberatung statt.

Für das Frühstück wird ein Beitrag erhoben.

Ansprechpartnerin: Manuela Jarysz

RÄUME IM FAMILIENSEMINAR

Alte Töpferei

Das Familienseminar verfügt über eine Vielzahl an schönen und zweckmäßigen Räumlichkeiten, die für unterschiedliche Zwecke genutzt und auch angemietet werden können. Wenn Sie sich mit einer Gruppe treffen möchten, ein Seminar veranstalten oder eine private Feier durchführen möchten - – wir können Räume für viele Gelegenheiten zu unterschiedlichen Konditionen zur Verfügung stellen. Die aufgeführten Nutzungsgebühren orientieren sich an Standardsituationen. Kommen Sie gerne auf uns zu, um die Bedingungen im Einzelnen abzustimmen.

Die alte Töpferei

bietet Platz für 50 Personen. Bei moderater Lautstärke kann ein Teil des Außengeländes mitgenutzt werden.

Ausstattung: Tische und Stühle, Stehtische, eine Theke, Kühlschrank, Spülmaschine und Geschirr.

Nutzungsgebühren:
250,00 € für private Veranstaltungen am Wochenende.
120,00 € / ein ganzer Tag für Seminare und Gruppenveranstaltungen

Das Café

bietet Platz für max. 30 Leute. Nach Absprache und bei Bedarf können das gesamte Erdgeschoss und die Terrasse mitgenutzt werden.

Ausstattung: Tische, Stühle, kleine Kücheneinheit für Getränke und kalte Speisen.

Die **Nutzungsgebühren** unterscheiden sich nach Zweck und Zeit. Für einen ganzen Tag zahlen Sie 90,00 €, für einen Vormittag oder Abend 59,00 €. Am Wochenende liegen die Preise zwischen 150,00 € und 250,00 €.

Essraum

Weitere Gruppenräume

Es stehen weiterhin mehrere Gruppenräume im Haus zur Verfügung, die von Interessen- und Selbsthilfegruppen sowie Vereinen genutzt werden können. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf an!

Kontakt für Nutzungsanfragen:
Markus Nöller
E-Mail: familienseminar@awo-lev.de
Telefon: 02171 1451

Die Küche

Sie möchten mit Freunden und Bekannten gemeinsam kochen und sind auf der Suche nach einer schönen Küche? Dann sind Sie bei uns richtig!

Unsere geräumige Küche ist sehr gut ausgestattet und bietet mit Gasherd und 3 weiteren Kochfeldern, 5 Backöfen und 3 Spülmaschinen viel Platz für ein entspanntes Kochen in der Gruppe von 12 Personen. Der angrenzende Essraum mit großem, runden Holztisch lädt zum Verweilen ein.

Das gemeinsame Kochen in unserer schönen Küche ist ein tolles Event für die ganze Familie, eignet sich als Junggesell*innen Abschied, als Geburtstagsgeschenk, zur Weihnachtsfeier....

Selbstverständlich können unsere Küche auch mit einem Dozenten zu Ihrem Wunschthema buchen – sprechen Sie uns einfach an!

Nutzungsgebühren:
200,00 € für private Kochveranstaltungen

250,00 € für eine Kochveranstaltung mit Dozent*in: 1 x 5 Ustd.

Kontakt für Küchennutzung:
Mirjana Karan
E-Mail: karan@awo-lev.de

Kindergeburtstag feiern

Indianer, Hexen, Gespenster kommt herbei, wir feiern Geburtstag, da ist für jeden was dabei! Spannend wird es auf jeden Fall. Auch traditionelle Geburtstagsfeiern sind möglich. Wir können singen, tanzen, basteln und auf Schatzsuche gehen. Sie brauchen nur den Kuchen und die Getränke mitbringen.

Auf Wunsch können wir aber auch eine kleine Mahlzeit mit den Kindern zubereiten. Für alles andere wird gesorgt – und das Geburtstagskind steht im Mittelpunkt.

Für maximal 10 Kinder von 3 bis 10 Jahren. Zur Unterstützung der Kursleiterinnen sollte ein Elternteil dabei sein.

1x 4 Ustd. (3 Zeitstunden)
145,00 € zzgl. MATERIALKOSTEN

Kontakt für Kindergeburtstage:
Sofia Moritz
E-Mail: moritz@awo-lev.de

Deutschlands starke Partnerin für Nachhaltigkeit.

Auf dem Weg in eine nachhaltigere Zukunft kann ganz Deutschland auf die Unterstützung der Sparkassen-Finanzgruppe zählen. Mit der größten Finanzierungssumme für den Mittelstand und als Partnerin von 40 Millionen Privatkundinnen und -kunden machen wir uns stark für einen Wandel, der für alle zum Erfolg wird. Im Großen wie im Kleinen. Mehr erfahren: sparkasse.de/mittelstand

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Leverkusen

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 der AWO am Berliner Platz 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: 30.08.23, 27.09.23, 25.10.23, 29.11.23, 13.12.23 (Weihnachtsfeier ab 17:00 Uhr), 31.01.24, 28.02.24, 24.04.24, 29.05.24, 26.06.24

Kontakt:
Brigitte Kühn
Telefon: 02171 1451
E-Mail: kuehn@awo-lev.de

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 Kontoinaber*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 Kontoinaber*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

Gerlinde Faßbender – Pekip- und Elternstartkurse, fassbender@awo-lev.de
Markus Nöller – Anmeldung, Verwaltung, QM, familienseminar @awo-lev.de
Mirjana Karan – Fachbereichsleitung Kochen und Genuss, karan@awo-lev.de
Anjuta Kowalewsky – Fachbereichsleitung Gesundes und Vorsorgliches, kowalewsky@awo-lev.de
Sofia Moritz – Fachbereichsleitung Familie, moritz@awo-lev.de
Brigitte Kühn – Leitung, kuehn@awo-lev.de
Manuela Jarysz – Hauswirtschaft und -technik, jarysz@awo-lev.de

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 **05.06.23.**

Die **Kursgebühr** kann in bar, per Einzugsermächtigung oder durch Überweisung auf das Konto

IBAN: DE74 3755 1440 0100 0287 11
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 5. Woche werden 50 % und ab der 4. 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 Familienseminars 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 Bürgergeld 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 setzten sich aus Unterrichtsstunden zusammen (1 Ustd. = 45 Minuten). 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, Unglückfällen 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.

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.

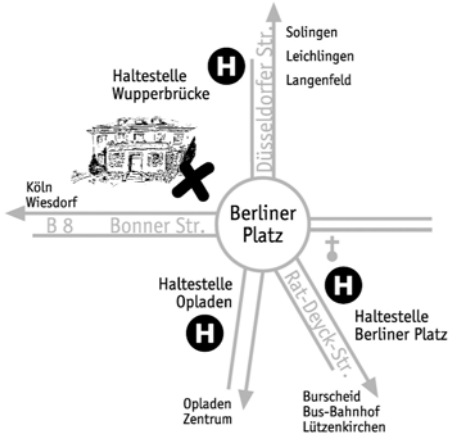
Im Internet finden Sie den Tauschring unter **www.tauschring-leverkusen.de**.

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).



NAME	FUNKTION
Augustin, Uwe	Tanzsporttrainer, Historiker
Bierwirth, Rainer	Kursleiter
Binder, Uta	Ärztin, Beraterin der AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft
Born, Jessica	Kursleiterin für Kochkurse
Breuer, Eva	Yogalehrerin
Christians, Evelin	Übungsleiterin Bewegung, wissenschaftl. Assistentin, Krankenschwester
Eisele, Christian	Kursleiter für Kochkurse
Das, Enkashi	Kursleiterin für indische Kochkurse
Esch, Sabrina	Yogalehrerin
Faßender, Gerlinde	Dipl. Pädagogin, Sportübungsleiterin
Fikenscher, Martin	Tai-Chi Trainer, Dipl. Sozialarbeiter
Frank, Andreas	Koch
Gierling, Jennifer	Erzieherin
Glüsenkamp, Reinhold	Imker
Hell, Maria	Schneidermeisterin
Hellfeier, Sarah	Kursleiterin für Nähkurse
Hörsken, Anna Lena	BA/Pädagogik/Kultur- und Sozialtherapie
Hennen, Marion	Kursleiterin
Hufnagel, Laura	Leitung Gartenprojekt
Jüngel, Nicole	Übungsleiterin Bewegung / Reha / Prävention
Karan, Mirjana	Dip. Ökotrophologin, Ernährungsberatin DGE
Klein, Thomas	Dipl. Ingenieur
Koll, Petra	Heilpraktikerin

NAME	FUNKTION
Kowalewsky Anjuta	Theatertherapeutin, Dipl. Sozialarbeiterin, Bildungsreferentin
Landau, Caroline	Ergotherapeutin
Lemke, Susanne	Yogalehrerin, Stewardess, Finanztrainerin
Mangelsen, Stephanie	Fastenkursleiterin
Manka, Sandra	Erzieherin
Moritz, Sofia	Dipl. Sozialabeiterin (FH)
Moryl, Karoline	Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Kinder-, Jugend- und Familiencoach
Nick, Marion	Yogalehrerin
Oepen, Sandra	Pilatestrainerin
Raffel, Angela	Yogalehrerin
Rother, Angelina	Ernährungswissenschaftlerin
Rümping, Dennis	Dipl. Ökotrophologe
Schiffer, Maximilian	Musikpädagoge
Schulz, Anatol	Grafiker, Kinderbuchautor
Sengupta, Anindya	Kursleiter für indische Kochkurse
Sistig, Harri	Dipl. Sozialarbeiter, Gestalt- und Gesprächstherapeut
Skorupa, Agnes	Dipl. Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin
Stammen, Vanessa	Kursleiterin Spieltreffs
Steden, Steffi	Hebamme, Kangatrainerin
Struckmeyer, Daniela	Übungsleiterin
Struckmeyer, Waltraud	Übungsleiterin
Vater, Isabella	Psychologie Studentin
von Grünberg, Klaus-D.	Kursleiter für Grillkurse
Weber, Joachim	Marketingkaufmann
Wittenberg, Franziska	Erzieherin, Erlebnispädagogin

AWO Leverkusen

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

Die AWO am Berliner Platz

Bildung, Begegnung, Beratung

Familienseminar

Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft

Fachbereich Migration:
KIM Casemanagement und
LeO – Interkulturelles Zentrum für Familien

Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen

Opladener Laden

Christian Lohmer
Bedachungen

Kalkstraße 35 a • 51377 Leverkusen
Tel: 0214-2064120 • Fax: 0214-2064121
Mail: Lohmer-Bau@web.de
www.Lohmer-Dach.de