

**AWO**

Familienseminar Leverkusen



JAHRESPROGRAMM  
**2025/2026**  
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 8:30 Uhr bis 13:00 Uhr

und

Montag bis Donnerstag

von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr

### Anschrift

AWO Familienseminar  
Berliner Platz 3  
51379 Leverkusen

**Telefon:** 02171 1451

**E-Mail:** [familienseminar@awo-lev.de](mailto:familienseminar@awo-lev.de)

**Internet:** [www.familienseminar.info](http://www.familienseminar.info)

**Facebook:** [www.facebook.com/awofamilienseminaropladen](https://www.facebook.com/awofamilienseminaropladen)

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

### Finanzierung

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

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](http://www.oh-graphics.de)

### Titelfoto

Gregor Nick

### Druck

Werbe-Schmiede | Leverkusen

---

### Bilder

Titelseite, S. 1, 11, 25, 60, 72, 83, 113, 122, 124, 125, 127 – Gregor Nick

S. 51 – Marion Nick

S. 110 – LaMara Caroline Lautz

S. 39, 48 – Susannes Kreativzeit

S. 10, 12, 17, 22, 23, 35, 46, 50, 53, 54, 59, 69, 75, 87, 104, 109, 112, 114, 121, 126, Rückseite – AWO Familienseminar

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

*Sie halten das neue Programmheft für das Kursjahr 2025/2026 in den Händen – vielen Dank für Ihr Interesse an unseren Angeboten und Aktivitäten!*

*Mit unserer aktuellen Programmplanung möchten wir Sie herzlich zu vielfältigen Bildungs- und Begegnungsmöglichkeiten einladen. Wir hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist, das Anregung, Wissen und Freude vermittelt – und vielleicht sogar neue Perspektiven für Sie und Ihre Familie eröffnet.*

*Das Familienseminar – im Verbund mit den anderen Beratungsdiensten am Berliner Platz – ist ein Ort der Vielfalt und des Miteinanders. Menschen aller Altersgruppen und unabhängig von Herkunft oder kulturellem Hintergrund kommen hier zusammen: Sie besuchen Kurse, feiern Feste, nehmen an Veranstaltungen teil, mieten unsere Räumlichkeiten oder genießen einfach unser schönes Gelände. Unser Anliegen ist es, dass sich alle willkommen und wohlfühlen.*

**„Zuversicht trotz angespannter Lage“**

*Die Stadt Leverkusen steht vor großen finanziellen Herausforderungen, die auch den sozialen Bereich betreffen. Auch wir werden voraussichtlich von Einsparungen nicht verschont bleiben. Doch gerade in solchen Zeiten ist es uns wichtig, den Blick auf das Positive zu richten und uns weiterhin mit Engagement für ein lebendiges, solidarisches Miteinander einzusetzen. Denn in der Begegnung, im Austausch und in der gegenseitigen Unterstützung liegt eine Kraft, die uns gemeinsam weiterträgt.*

*In diesem Sinne bleiben wir zuversichtlich, dass wir diese Herausforderung gemeinsam mit Ihnen bewältigen werden. (Mehr zur aktuellen Lage finden Sie auf Seite 128)*

*Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern in unserem neuen Kursprogramm! Neu in diesem Heft ist eine Übersicht mit besonderen Highlights und Empfehlungen – direkt hinter dem Inhaltsverzeichnis.*

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Auch Ihre Anregungen und Rückmeldungen sind uns jederzeit herzlich willkommen!*

*Für das Team des Familienseminars*

**Brigitte Kühn**

*Leitung Die AWO am Berliner Platz – Bildung, Begegnung, Beratung*



## Inhaltsverzeichnis

<b>Highlights &amp; Empfehlungen</b> .....	<b>8</b>	<b>Eltern-Kind-Bewegungsangebot (verschiedene Altersgruppe)</b> .....	<b>27</b>
<b>FAMILIE</b> .....	<b>10</b>	Eltern-Kind-Turnen .....	27
<b>PEKiP®-Kurse</b> .....	<b>11</b>	Zumba® –Tanzfitness-Stunden, die Spaß machen! .....	28
Das aufregende erste Jahr .....	11	<b>Musikangebote für die ganze Familie ..</b>	<b>29</b>
<b>Rundum (fit) nach der Geburt</b> .....	<b>14</b>	Musikalische Frühförderung für Kinder mit ihren Eltern .....	29
Schwangerschaftsyoga .....	14	Musikalische Frühförderung für Kinder mit ihren Eltern .....	30
Outdoor Fitness mit (oder ohne) Kinderwagen .....	14	Musikalische Frühförderung für Kinder mit ihren Eltern .....	30
Yoga für Mamas mit Baby oder Krabbelkind .....	15	<b>Gemeinsam singen</b> .....	<b>31</b>
FABMom: Fit, Aktiv, Balance .....	16	Loss mer Latäneeleder singen .....	31
„Schlaf Kindlein schlaf“ – Babyschlafkurs 6-12 Monate .....	16	Loss mer Weihnachtslieder singen .....	32
„Schlaf Kindlein schlaf“ – Schlafkurs für Kleinkinder von 12-24 Monaten .....	17	Loss uns Karnevalslieder singen .....	32
<b>Babymassage</b> .....	<b>18</b>	Eltern-Kind-Chor .....	32
Babymassage und mehr...! .....	18	<b>Spürt den Rhythmus</b> .....	<b>33</b>
<b>Es war eine schwere Geburt</b> .....	<b>18</b>	Trommelworkshop für Kinder von 2-6 Jahren mit ihren Eltern .....	33
<b>Spieltreffs (verschiedene Altersgruppen)</b> .....	<b>19</b>	<b>Familie in Aktion</b> .....	<b>34</b>
Spieltreff ab 6 Monaten .....	19	Waldspielgruppen .....	34
Spieltreff ab 12 Monaten .....	20	Väter zelten mit Kindern – Familienwochenende .....	36
Gemeinsam stark – Sanderlebnis – ein Angebot für Kinder von 2,5-4 Jahre mit ihren Eltern .....	22	Cookie baking workshop for families .....	37
Spieltreff ab 12 Monaten .....	22	Anelia Taneva / Mirjana Karan .....	37
Spieltreff ab 20 Monaten .....	23	Hunde verstehen und Angst überwinden .....	37
Come and play with me! .....	24	<b>Kreativwerkstatt</b> .....	<b>38</b>
Spieltreff für Babys/Kleinkinder und ihre Geschwister .....	25	Sommerferienprogramm in der 5. Ferienwoche .....	38
Spieltreff für Zwillinge und ihre Eltern .....	26	Bühne frei für Fotografie .....	40
Interkulturelle Spielgruppe für Eltern und Kinder .....	26		

Kreativ-Bastel-Workshops  
 Für Kinder im Grundschulalter .....40  
 Weihnachts-Basteln für Kinder  
 im Grundschulalter .....41  
 Muttertags-Basteln für Kinder  
 im Grundschulalter .....41  
 Basteln zur Sommerzeit für Kinder  
 im Grundschulalter .....41  
 Bilderbuchkino mit Moki .....41

**Erziehungsfragen ..... 42**

Entspannt durch den Familienalltag –  
 Marte Meo Eltern-Kind-Kurs .....42  
 „Schlaf Kindlein schlaf“ –  
 Babyschlafkurs 6-12 Monate .....43  
 „Schlaf Kindlein schlaf“ – Schlafkurs  
 für Kleinkinder von 12-24 Monaten .....43  
 Fingerfood für Babys und Kleinkinder .....43  
 Erste Hilfe bei Kindernotfällen .....43

**Elternstart NRW ..... 44**

Für Eltern mit Babys von 6-12 Monaten ...44

**KINDERGEBURTSTAGE ..... 46**

Koch-Geburtstagsfeiern  
 für Groß und Klein .....47  
 Kindergeburtstage im Familienseminar ...47  
 Kreativ-Kindergeburtstag .....47

**GESUNDES UND VORSORGLICHES ..... 50**

Das #spontanTheater - präventiv  
 aus Dortmund zu Gast in Leverkusen .....51

**Yoga, Qigong & Entspannung ..... 52**

Yoga aktiv – Treffpunkt Rheindorf .....52  
 Schwangerschaftsyoga .....52  
 Yoga für Mamas mit Baby  
 oder Krabbelkind .....53

**Yoga am Abend ..... 54**

Yoga am Abend – offen für alle  
 Interessierten .....56  
 Yoga am Vormittag .....57  
 Yoga am Abend für Fortgeschrittene .....57  
 Stressbewältigung durch Yin Yoga .....58  
 Hatha Yoga trifft Vinyasa Yoga .....59  
 Lachyoga .....60

**Bewegung und Gymnastik ..... 61**

In Ruhe und lebendig .....61  
 Kurs für Qigong / Tai Chi für  
 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene .....61  
 Fit und beweglich in den Tag! .....61  
 60+ Gesund und fit bis ins hohe Alter .....62  
 Vital & Gesund! Für Frauen ab 50 .....62  
 Kein Kreuz mit dem Kreuz – Wirbelsäulen-  
 und Ganzkörpergymnastik ab 40 .....63  
 Yogilates am Abend .....64  
 Zumba® – Tanzfitness-Stunden,  
 die Spaß machen! .....65

**Workshops ..... 65**

Resilienz stärken und Stress bewältigen  
 mit Yin Yoga .....65  
 BASTA! Abschalten –  
 Mein Offline-Mangement .....66  
 Ich & meine Stimme! .....66  
 Es besteht Handlungsbedarf!!  
 Lust auf Konkretes!? .....67

**Blockkurse ..... 67**

Kreativ und offen: Mein letzter Wunsch ...67  
 Ich & meine Stimme! .....68

**Outdoor ..... 68**

Outdoor Fitness mit (oder ohne)  
 Kinderwagen .....68  
 Kräuterwanderungen im Jahreskreis .....68

**KOCHEN UND GENUSS ..... 72****Kochevents in Kooperation mit dem  
NaturgutOphoven ..... 73**

Die 100-Kilometer-Diät: Nachhaltig, lecker und einfach! .....	73
Selbstgemachtes aus der Küche – eine kulinarische Tauschbörse .....	73
Veganer Weihnachtsgenuss:	
Eine kulinarische Reise .....	74

**Inspiration und Ideen ..... 74**

Die bunte Welt der Salate .....	74
Vegane Küche .....	74
Du backst das schon! .....	75
Cookie baking workshop for families .....	76
Backen für Weihnachten .....	76
Grillen – Tipps und Tricks! .....	76
Tolle Knollen .....	76
Kürbisküche .....	77
Fleischlos glücklich – Vegetarische Küche .....	77
„Lecker kochen – gewusst wie“ – Kochkurs für junge Leute .....	78
Flammkuchen vom Blech .....	78
Schokolade – absoluter Genuss .....	79
Risotto .....	79
Geschenke aus der Küche – selbst gemacht! .....	79
Vegetarisch for christmas .....	79
Weihnachtsmenü .....	79
Wintermenü .....	80
Hausmannskost – zeitgemäß umgesetzt ...	80
Pilze entdecken .....	80
Kochen nach Tim Mälzer .....	80
„Fleisch ist mein Gemüse“ .....	81
Alles in einen Topf – Eintöpfe .....	81
Pasta .....	82
Fingerfood und Partysnacks .....	82
Leckeres aus dem Wok und der Pfanne ...	83

Frühjahrsküche .....	83
Kochen nach Jamie Oliver .....	84
One Pot Gerichte .....	84
Spargelküche .....	84
Brot & Butter .....	84
Erdbeerküche .....	84
Kräuterküche .....	85
Sommermenü .....	85
Italienisch kochen – einfach Bellissimo! ...	85

**Kulinarisches aus aller Welt ..... 85**

Lust auf Currys! .....	85
Antipasti und Tapas .....	86
Thailändisch kochen .....	86
Türkische Meze und griechische Mezedes .....	87
Orientalische Küche – Rezepte mit Fleisch .....	87
Orientalische Küche – vegetarische Rezepte aus 1001 Nacht .....	88
Wir kochen Indisch – eine Vielfalt an traditionellen indischen Gerichten .....	88
Wir kochen Indisch – vegetarisch .....	89
Wir kochen Indisch – mit Fleisch .....	89
Festliches indisches Menü .....	89
Wir kochen Indisch – vegan .....	89
Indische Tapas .....	89
Spanische Küche .....	90
Herbstmenü aus aller Welt .....	90
Brasilianische Küche .....	90
Tapas .....	90
Alpenküche – Köstlichkeiten aus den guten Stuben der Bergregionen .....	90
Georgische Küche .....	92
Kölsche Tapas .....	92
Griechische Küche .....	92
Die Küche Japans .....	92
Skandinavische Küche .....	93
Türkische Küche .....	93
Portugiesische Küche .....	93
Französische Küche .....	93

Afrikanische Küche .....94  
 Essen wie auf den Kanaren .....94  
 Karibische Küche .....94  
 Asiatische Küche .....94

**Kochtreffs..... 95**

**Gemeinsam kochen – individueller Kochkurs ..... 95**

**KREATIV LEBEN UND LERNEN ..... 96**

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene .....97  
 Offener Nähkurs .....97  
 Dessous-Nähkurs .....98

**Kreativ-Bastel-Workshops für Kinder im Grundschulalter ..... 98**

Halloween-Basteln für Kinder im Grundschulalter .....98  
 Weihnachts-Basteln für Kinder im Grundschulalter .....99  
 Oster-Basteln für Kinder im Grundschulalter .....99  
 Muttertags-Basteln für Kinder im Grundschulalter .....99  
 Basteln zur Sommerzeit für Kinder im Grundschulalter .....99

**Fotografie für Jugendliche ..... 99**

Bühne frei für Fotografie .....99

**Musik ..... 101**

„Sing mit“ – Chorkreis des AWO Familienseminars ..... 101

**INTERKULTURELLE ARBEIT ..... 102**

10 Jahre Fahrradwerkstatt – ein Grund zum Feiern! ..... 103

Offener Treff Am Abend ..... 103  
 Frauen-Café ..... 103  
 Interkulturelles Frühstück ..... 104  
 Interkultureller Tanzabend ..... 105  
 Yoga für zugewanderte Frauen ..... 105  
 Griechischer Tanz für Erwachsene ..... 105  
 Deutschförderung am Donnerstag ..... 106  
 Nachhilfenachmittag für Kinder und Jugendliche ..... 106  
 Eltern-Kind-Gruppe für zugewanderte Familien ..... 106  
 Handarbeitstreff für Frauen ..... 106  
 Fahrradwerkstatt ..... 107  
 Kunst in den Sommerferien mit MuKuTaThe Köln e.V. .... 107  
 Interkultureller Garten am Berliner Platz ..... 108

**Case Management (Einzelfallberatung) des Programms Kommunales Integrationsmanagement NRW ..... 109**

**KUNST, FESTE UND MÄRKTE ..... 110**

Sommerfest der AWO am Berliner Platz ..... 111  
 21. Leverkusener Kunstnacht ..... 112

**Sie möchten Ihre eigene Ausstellung machen? ..... 113**

10 Jahre Fahrradwerkstatt – ein Grund zum Feiern! ..... 113  
 Laternenfest für Klein und Groß ..... 114  
 Kreativmarkt ..... 114  
 Weiberkram ..... 114  
 Kindersachenflohmarkt ..... 115  
 Frauengesundheitstag ..... 115

**VERNETZUNG UND KOOPERATIONEN..... 116**

In Kooperation mit dem Opladener Laden ..... 117  
In Kooperation mit dem Naturgut Ophoven ..... 117  
Kurse in Kooperation mit den Familienzentren der Stadt Leverkusen ..... 118  
Interkulturelle Spielgruppe für Eltern und Kinder ..... 118  
Sprachcafé ..... 118  
Fitness für Frauen ..... 118  
BNE-Netzwerk in Leverkusen ..... 119

**Diese Gruppen bereichern unser Haus..... 119**  
ComeTogether – für queere Menschen und Freund\*Innen ..... 119  
Prostata Selbsthilfegruppe ..... 120  
Omas gegen Rechts ..... 120

**RÄUME IM FAMILIENSEMINAR..... 122**

Die Alte Töpferei ..... 123  
Das Café ..... 123  
Weitere Gruppenräume ..... 124  
Die Küche ..... 124

**IN EIGENER SACHE ..... 126**

**Ehrenamt am Berliner Platz..... 126**  
**Unser Team ..... 127**  
**Anfahrt/Anreise ..... 127**  
**Das liebe Geld – wir brauchen Ihre Unterstützung!..... 128**  
**Allgemeine Geschäftsbedingungen ... 130**  
**Anmeldung ..... 131**  
**Dozentenverzeichnis..... 133**

**GEORGS**  
GESCHÄFTSFÜHRER  
ROBIN SANDERS  
DÜSSELDORFER  
STRASSE 97  
51379 LEVERKUSEN  
TEL.: 0 21 71 / 71 49 17  
info@g-Rm.de  
www.g-Rm.de

**EISEMOBILE**  
GMBH  
WOHNMOBILE  
WOHNWAGEN  
KLEINBUSSE  
KANUS

GEBRAUCHTWAGEN  
ANHÄNGER-/ UND  
ZUBEHÖRVERMIETUNG  
FAHRZEUGVERMIETUNGEN

Informieren, Wege finden, Orientierung geben.



Eingang  
Beratungsstelle

## AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft

Unsere Beratungsthemen:

Schwangerschaft und erste Zeit nach der Geburt

Verhütung

Ungewollte Schwangerschaft

Bundesstiftung Mutter und Kind

Elterngeld und Elternzeit

Ungewollte Kinderlosigkeit

Paar- und Beziehungsberatung

Sexualpädagogik

### Öffnungszeiten:

Für die Terminvereinbarung erreichen Sie uns telefonisch oder persönlich montags bis freitags von 09:00 bis 13:00 Uhr. Zu anderen Zeiten oder wenn wir bereits im Gespräch sind, können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen Sie gerne zurück.

### AWO Beratungsstelle

Berliner Platz 3

51379 Leverkusen

Telefon: 02171 / 27529

beratungsstelle@awo-lev.de

Mehr Infos:

[www.awo-beratungsstelle-lev.de](http://www.awo-beratungsstelle-lev.de)



Juni  
2025

**SOMMERFEST** | 29.06.25 | 11 Uhr

September  
2025

**10 JAHRE FAHRRADWERKSTATT –  
JUBILÄUMSFEIER** | 04.09.25 | 15 Uhr

November  
2025

**LATERNENFEST** | 06.11.25 | 17 Uhr  
**WEIBERKRAM** | 09.11.25 | 11 Uhr  
**KREATIVMARKT** | 30.11.25 | 11 Uhr

März  
2026

**INTERKULTURELLER  
TANZABEND** | 07.03.26 | 15 Uhr  
**WEIBERKRAM** | 20.03.26 | 17 Uhr

April  
2026

**KINDERSACHEN-  
FLOHMARKT** | 26.04.26 | 11 Uhr

Mai  
2026

**FRAUEN-  
GESUNDHEITSTAG** | 29.05.26 | 11 Uhr

**Bühne frei für Fotografie** | 08.09.25 (und weitere) | S. 40

**Zumba® Tanzfitness für Eltern und Kinder** | 01.09.25 (und weitere) | S. 28

**Eltern-Kind-Chor** | 03.09.25 (und weitere) | S. 32

**"Schlaf Kindlein schlaf" – Schlafkurs für Babys von 0-12 Monaten  
und für Kleinkinder von 12-24 Monaten** | 03.09.25 (und weitere) | S. 16

**Indische Tapas** | 10.09.25 | S. 89

**Die 100-Kilometer-Diät: Nachhaltig, lecker und einfach!** | 25.09.25 | S. 73

**Das #spontanTheater - präventiv aus Dortmund** | 19.09.25 | S. 51

**Ich & meine Stimme!** | 16.11.25 (und weitere) | S. 68

**Trommelworkshop** | 15.11.25 (und weitere) | S. 33

**Sanderlebnis** | 22.11.25 (und weitere) | S. 36

**Dessous Nähkurs** | 23.01.26 | S. 98

**Workshop: Resilienz stärken und Stress bewältigen mit Yin Yoga** | 07.02.26 | S. 65

**Kreativ-Bastel-Workshops für Kinder im Grundschulalter** | 28.04.26 | S. 40

**BASTA! Abschalten – Mein Offline-Mangement** | 25.01.26 | S. 66

**Karibische Küche** | 09.07.26 | S. 94



**FAMILIE**



## 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: 150,00 €
  2. Nach ca. 5-6 Monaten: 150,00 €
- Ratenzahlung ist nur im Lastschriftverfahren möglich

In der Gebühr für den Kurs ist ein kostenloser Kurs: Bereit für den Brei?! enthalten. 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. Juni 2025**  
**Kursnummer X3EK103**  
**Mittwoch, 03.09.25 bis 08.07.26**  
**9:00-10:30 Uhr, 30x**  
60 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Gerlinde Faßbender

---

**PEKiP® geb. Juli 2025**  
**Kursnummer X3EK104**  
**Mittwoch, 03.09.25 bis 08.07.26**  
**11:00-12:30 Uhr, 30x**  
60 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Gerlinde Faßbender

---

**PEKiP® geb. September 2025**  
**Kursnummer X3EK106**  
**Dienstag, 11.11.25 bis 08.09.26**  
**11:00-12:30 Uhr, 30x**  
60 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Gerlinde Faßbender

---

**PEKiP® geb. Oktober 2025**  
**Kursnummer X3EK107**  
**Donnerstag, 04.12.25 bis 22.10.26**  
**9:00-10:30 Uhr, 30x**  
60 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Sofia Moritz

---

**PEKiP® geb. November 2025**  
**Kursnummer Y1EK108**  
**Donnerstag, 22.01.26 bis 12.11.26**  
**11:00-12:30 Uhr, 30x**  
60 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Sofia Moritz

---

**PEKiP® geb. Dezember 2025**  
**Kursnummer Y1EK109**  
**Freitag, 20.02.26 bis 04.12.26**  
**9:00-10:30 Uhr, 30x**  
60 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Sofia Moritz

---

**PEKiP® geb. Januar 2026**  
**Kursnummer Y1EK110**  
**Freitag, 13.03.26 bis 25.12.26**  
**10:45-12:15 Uhr, 30x**  
60 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Sofia Moritz



---

**PEKiP® geb. August 2025**  
**Kursnummer X3EK105**  
**Dienstag, 11.11.25 bis 08.09.26**  
**9:00-10:30 Uhr, 30x**  
60 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Gerlinde Faßbender

---

**PEKiP® geb. Februar 2026**

**Kursnummer Y1EK111**

**Mittwoch, 29.04.26 bis 13.01.27**

**13:30-15:00 Uhr, 30x**

60 UStd. 300,00 €

Gruppenraum 2

Sofia Moritz

---

**PEKiP® geb. April 2026**

**Kursnummer Y3EK101**

**Montag, 20.07.26 bis 08.02.27**

**9:00-10:30 Uhr, 30x**

60 UStd. 300,00 €

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**PEKiP® geb. März 2026**

**Kursnummer Y1EK112**

**Mittwoch, 13.05.26 bis 27.01.27**

**15:15-16:45 Uhr, 30x**

60 UStd. 300,00 €

Gruppenraum 2

Sofia Moritz

---

**PEKiP® geb. Mai 2026**

**Kursnummer Y3EK102**

**Montag, 20.07.26 bis 08.02.27**

**11:00-12:30 Uhr, 30x**

60 UStd. 300,00 €

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

*PEKiP®-Raum*



## Rundum (fit) nach der Geburt

### Schwangerschafts-yoga

Jede Geburt ist einzigartig und ein besonderes Ereignis im Leben einer Frau. Darauf möchte ich dich als Hebamme und Schwangerenyoga-Lehrerin gut vorbereiten. Dieser Kurs beinhaltet daher ein speziell auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen zugeschnittenes geburtsvorbereitendes Yoga, bei dem du dir bewusst Zeit für dich und dein Kind nimmst.

Ich helfe dir dabei,

- mit Herz-Kreislauftraining bei dynamischen Übungsfolgen deine Kondition zu verbessern und deinen Körper für die Geburt zu kräftigen
- mit länger gehaltenen Yoga-Stellungen dein Durchhaltevermögen zu stärken
- Rücken- oder Ischiasbeschwerden zu verhindern oder verbessern
- deinen Beckenboden näher kennenzulernen und bestimmte Muskelgruppen gezielt anspannen und entspannen zu können, um damit auch die Kraft, Elastizität und Dehnbarkeit des Damms für die Geburt zu fördern
- Atemübungen zu erlernen, die dich bei der Intensität der Geburt unterstützen-durch Entspannungsübungen am Ende der Kursstunden loslassen zu lernen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden und dich mit deinem Kind verbunden zu fühlen.

Ich freue mich auf dich!

#### Weitere Infos

Dies ist ein mehrwöchiger, aufbauender

Kurs ab der 12. SSW in einer geschlossenen Gruppe. Leider ist Schwangerenyoga keine Kassenleistung. Da viele Krankenkassen die Vorteile von Yoga anerkennen, gibt es allerdings die Möglichkeit, die Kursgebühr dort einzureichen. Viele Krankenkassen gewähren auf Nachfrage einen Zuschuss im Rahmen der Geburtsvorbereitung oder der Bonus-Programme. Bei Einschränkungen wie z. B. Bluthochdruck oder vorzeitigem Wehen kläre bitte vor Beginn des Kurses bzw. der Kursstunde mit mir, ob eine Teilnahme möglich ist. Bei weiteren Fragen melde dich gerne unter: [hebamme.roehl@gmx.de](mailto:hebamme.roehl@gmx.de)

**Kursnummer X2EK601**

**Dienstag, 14.10.25 bis 25.11.25**

**16:15-17:45 Uhr, 7x**

14 UStd. 115,00 €

Gymnastikhalle

Helen Röhl

### Outdoor Fitness mit (oder ohne) Kinderwagen

Die Rückbildungsgymnastik ist abgeschlossen und du möchtest wieder fit werden? Dann ist dieser Kurs das Richtige für dich und dein Baby.

Was dich erwartet:

Walking/Powerwalking mit Kinderwagen inklusive Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen, kleine Workouts auf Musik, z. B. Rückentraining, BBP,

Tabata, Übungen mit Kleingeräten wie Theraband, Hanteln etc.

Im Sommer findet das Workout auf der Wiese statt, dafür bitte eine Matte oder Decke mitbringen! Im Winter oder bei schlechtem Wetter findet das Training in der Gymnastikhalle statt.

Hinweis: Prinzipiell kann das Baby auch in der Trage mitgenommen werden, besser ist ein Kinderwagen, da viele Übungen mit Baby in der Trage nicht so gut funktionieren.

---

**Kursnummer X2EK610**

**Donnerstag, 04.09.25 bis 11.12.25**

**10:45-12:15 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer Y1EK610**

**Donnerstag, 15.01.26 bis 19.03.26**

**10:45-12:15 Uhr, 10x**

20 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer Y1EK611**

**Donnerstag, 16.04.26 bis 09.07.26**

**10:45-12:15 Uhr, 11x**

22 UStd. 88,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

## Yoga für Mamas mit Baby oder Krabbelkind

### Willkommen im Mama-Kind-Kosmos

Yoga mit Baby oder Krabbelkind geht nicht denkst du? Wir verbinden typische Yoga

Asanas mit Rückbildungsübungen und Kind 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-/Nackensbereich.

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

---

**Kursnummer X2EK621**

**Mittwoch, 03.09.25 bis 01.10.25**

**8:45-9:45 Uhr, 5x**

5 UStd. 35,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer X2EK622**

**Mittwoch, 29.10.25 bis 10.12.25**

**8:45-9:45 Uhr, 7x**

7 UStd. 49,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer Y1EK620**

**Mittwoch, 14.01.26 bis 18.03.26**

**8:45-9:45 Uhr, 10x**

10 UStd. 70,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer Y1EK621**

**Mittwoch, 15.04.26 bis 08.07.26**

**8:45-9:45 Uhr, 13x**

13 UStd. 91,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

## FABMom: Fit, Aktiv, Balance

FABMom, Fit, Aktiv, Balance ist ein speziell entwickeltes Sportprogramm für frischgebackene Mütter, das Körper und Geist nach der Geburt stärkt. In diesem Kurs werden sanfte, aber effektive Übungen kombiniert, die den Beckenboden, die Core-Muskulatur und die Ausdauer gezielt aufbauen. Mit einem Fokus, auf Mobilität, Kraft und Erholung unterstützt FABMom Mütter dabei, ihre Fitness wiederzuerlangen und sich gleichzeitig mental zu stärken. Ideal für Mütter die nach der Geburt wieder in Bestform finden wollen – und das in einem sicheren und unterstützenden Umfeld.

**Fragt bei der Krankenkasse nach ob Ihr ein Teil der Kursgebühr erstattet bekommt.**

---

**Kursnummer X2EK650**

**Montag, 01.09.25 bis 08.12.25**

**9:00-10:30 Uhr, 13x**

26 UStd. 156,00 €

Gymnastikhalle

Angelika Ulrich-Ebelnkamp

---

**Kursnummer Y1EK650**

**Montag, 12.01.26 bis 16.03.26**

**9:00-10:30 Uhr, 9x**

18 UStd. 108,00 €

Gymnastikhalle

Angelika Ulrich-Ebelnkamp

---

**Kursnummer Y1EK651**

**Montag, 13.04.26 bis 06.07.26**

**9:00-10:30 Uhr, 12x**

24 UStd. 144,00 €

Gymnastikhalle

Angelika Ulrich-Ebelnkamp

## „Schlaf Kindlein schlaf“ – Babyschlafkurs 6-12 Monate

Du bist Mama/Papa eines Babys (6-12 Monate)?

Du hast dir die Sache mit dem Schlafen irgendwie leichter vorgestellt? Du möchtest alles Wichtige zum Baby-/Kleinkindschlaf erfahren und dich mit anderen Müttern/Vätern austauschen? Dann besuche unbedingt den Babyschlafkurs in unseren gemütlichen Räumlichkeiten und erhalte fundiertes Fachwissen über die Schlafgewohnheiten und -hintergründe deines Kindes sowie Antworten auf deine Fragen.

Themeninhalte:

- Babyschlaf im 1. Lebensjahr + Ausblick
- Optimale Abendroutine & Einschlafbegleitung
- Einschlafhilfen & Schlafassoziationen
- Gewohnheiten & Herausforderungen
- Schlafregressionen
- Deine persönlichen Fragen

Darüber hinaus kannst du dich über die neue Familiensituation und andere wichtige Themen austauschen.

---

**Kursnummer X2EK710**

**Mittwoch, 03.09.25 bis 01.10.25**

**9:00-9:45 Uhr, 5x**

5 UStd. 35,00 €

Gruppenraum 5

Olivia Kotulla

---

**Kursnummer Y1EK710**

**Mittwoch, 14.01.26 bis 11.02.26**

**9:00-9:45 Uhr, 5x**

5 UStd. 35,00 €

Gruppenraum 5

Olivia Kotulla



---

**Kursnummer Y1EK712**

**Mittwoch, 15.04.26 bis 13.05.26**

**9:00-9:45 Uhr, 5x**

5 UStd. 35,00 €

Gruppenraum 5

Olivia Kotulla

---

## **„Schlaf Kindlein schlaf“ – Schlafkurs für Kleinkinder von 12-24 Monaten**

---

**Kursnummer X2EK711**

**Mittwoch, 03.09.25 bis 01.10.25**

**10:00-10:45 Uhr, 5x**

5 UStd. 35,00 €

Gruppenraum 5

Olivia Kotulla

---

**Kursnummer Y1EK711**

**Mittwoch, 14.01.26 bis 11.02.26**

**10:00-10:45 Uhr, 5x**

5 UStd. 35,00 €

Gruppenraum 5

Olivia Kotulla

---

**Kursnummer Y1EK713**

**Mittwoch, 15.04.26 bis 13.05.26**

**10:00-10:45 Uhr, 5x**

5 UStd. 35,00 €

Gruppenraum 5

Olivia Kotulla

## Babymassage

### Babymassage und mehr...!

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys von 0 bis 5 Monate

Es werden Elemente der Babymassage gezeigt, und darüber hinaus auch altersgemäße Spiel- und Sinnesanregungen ausprobiert, die für Babys in diesem Alter angemessen sind.

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

---

**Kursnummer Y1EK138**

**Montag, 08.06.26 bis 06.07.26**

**11:00-12:30 Uhr, 5x**

10 UStd. 25,00 €

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**Kursnummer Y1EK140**

**Mittwoch, 22.07.26 bis 19.08.26**

**11:00-12:30 Uhr, 5x**

10 UStd. 25,00 €

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**Kursnummer Y2EK142**

**Dienstag, 22.09.26 bis 20.10.26**

**11:00-12:30 Uhr, 5x**

10 UStd. 25,00 €

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

## Es war eine schwere Geburt...

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 kannst du dein Baby mitbringen.

---

#### **Kursnummer X2EK114**

**Donnerstag, 06.11.25 bis 20.11.25**

**9:30-11:00 Uhr, 3x**

6 UStd. kostenlos

AWO-Beratungsstelle

Uta Binder

---

#### **Kursnummer Y1EK114**

**Donnerstag, 05.03.26 bis 19.03.26**

**9:30-11:00 Uhr, 3x**

6 UStd. kostenlos

AWO-Beratungsstelle

Uta Binder

---

## **Spieltreffs (verschiedene Altersgruppen)**

### **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 X2EK216**

**Montag, 01.09.25 bis 08.12.25**

**9:15-10:45 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Gruppenraum 5

Andrea Voß

---

#### **Kursnummer Y1EK216**

**Montag, 12.01.26 bis 16.03.26**

**9:15-10:45 Uhr, 9x**

18 UStd. 72,00 €

Gruppenraum 5

Andrea Voß

---

#### **Kursnummer Y1EK2161**

**Montag, 13.04.26 bis 06.07.26**

**9:15-10:45 Uhr, 12x**

24 UStd. 96,00 €

Gruppenraum 5

Andrea Voß

---

**Kursnummer X2EK220**

**Dienstag, 02.09.25 bis 02.12.25**

**9:00-10:30 Uhr, 12x**

24 UStd. 96,00 €

Gruppenraum 5

Tina Buhrmester

---

**Kursnummer Y1EK220**

**Dienstag, 13.01.26 bis 17.03.26**

**9:00-10:30 Uhr, 10x**

20 UStd. 80,00 €

Gruppenraum 5

Tina Buhrmester.

---

**Kursnummer Y1EK2201**

**Dienstag, 14.04.26 bis 07.07.26**

**9:00-10:30 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Gruppenraum 5

Tina Buhrmester

---

**Kursnummer X2EK221**

**Donnerstag, 04.09.25 bis 11.12.25**

**9:15-10:45 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Gruppenraum 5

N.N.

---

**Kursnummer Y1EK221**

**Donnerstag, 15.01.26 bis 19.03.26**

**9:00-10:30 Uhr, 10x**

20 UStd. 80,00 €

Gruppenraum 5

N.N.

---

**Kursnummer Y1EK2211**

**Donnerstag, 16.04.26 bis 09.07.26**

**9:00-10:30 Uhr, 11x**

22 UStd. 88,00 €

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 X2EK230****Montag, 01.09.25 bis 08.12.25****15:00-16:30 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Spielraum

Jennifer Lemm

---

**Kursnummer Y1EK230****Montag, 12.01.26 bis 16.03.26****15:00-16:30 Uhr, 9x**

18 UStd. 72,00 €

Spielraum

Jennifer Lemm

---

**Kursnummer Y1EK2301****Montag, 13.04.26 bis 06.07.26****15:00-16:30 Uhr, 12x**

24 UStd. 96,00 €

Spielraum

Jennifer Lemm

---

**Kursnummer X2EK256****Mittwoch, 03.09.25 bis 10.12.25****9:00-10:30 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Spielraum

Mareike Fischer

---

**Kursnummer Y1EK256****Mittwoch, 14.01.26 bis 18.03.26****9:00-10:30 Uhr, 10x**

20 UStd. 80,00 €

Spielraum

Mareike Fischer

---

**Kursnummer Y1EK2561****Mittwoch, 15.04.26 bis 08.07.26****9:00-10:30 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Spielraum

Mareike Fischer

---

**Kursnummer X2EK231****Donnerstag, 04.09.25 bis 11.12.25****9:00-10:30 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Spielraum

Andrea Voss

---

**Kursnummer Y1EK231****Donnerstag, 15.01.26 bis 19.03.26****9:00-10:30 Uhr, 10x**

20 UStd. 80,00 €

Spielraum

Andrea Voss

---

**Kursnummer Y1EK2311****Donnerstag, 16.04.26 bis 09.07.26****9:00-10:30 Uhr, 11x**

22 UStd. 88,00 €

Spielraum

Andrea Voss

---

**Kursnummer X2EK257****Donnerstag, 04.09.25 bis 11.12.25****10:45-12:15 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Spielraum

Jennifer Lemm

---

**Kursnummer Y1EK257****Donnerstag, 15.01.26 bis 19.03.26****10:45-12:15 Uhr, 10x**

20 UStd. 80,00 €

Spielraum

Jennifer Lemm

---

**Kursnummer Y1EK2571****Donnerstag, 16.04.26 bis 09.07.26****10:45-12:15 Uhr, 11x**

22 UStd. 88,00 €

Spielraum

Jennifer Lemm

---

**Kursnummer X2EK232**

**Freitag, 05.09.25 bis 12.12.25**

**11:00-12:30 Uhr, 12x**

24 UStd. 96,00 €

Spielraum

N.N.

---

**Kursnummer Y1EK232**

**Freitag, 16.01.26 bis 20.03.26**

**11:00-12:30 Uhr, 10x**

20 UStd. 80,00 €

Spielraum

N.N.

---

**Kursnummer Y1EK2321**

**Freitag, 17.04.26 bis 10.07.26**

**11:00-12:30 Uhr, 12x**

24 UStd. 96,00 €

Spielraum

N.N.

## **Gemeinsam stark – Spieltreff ab 12 Monaten**

Möchtest du gemeinsam mit anderen Eltern und ihren Kindern eine schöne Zeit verbringen, neue Kontakte knüpfen und dich austauschen? Unser Kurs bietet eine herzliche und unterstützende Atmosphäre, in der du dich wohlfühlen kannst. Die Kursleitung ist selbst eine Mutter, die aus eigener Erfahrung weiß, wie spannend und herausfordernd das Familienleben sein kann. Deshalb liegt uns besonders am Herzen, eine offene und verständnisvolle Umgebung zu schaffen, in der sich auch Eltern ohne Partner\*in gut aufgehoben fühlen. Egal, ob du schon viel Erfahrung als Eltern mitbringst oder gerade erst

anfängst – bei uns bist du herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf dich und dein Kind!

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

---

**Kursnummer X2EK258**

**Freitag, 12.09.25 bis 12.12.25**

**14:30-16:00 Uhr, 11x**

22 UStd. 88,00 €

Spielraum

Nicole Sumiga



## 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!

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

---

### Kursnummer X2EK255

**Montag, 01.09.25 bis 08.12.25**

**9:00-11:15 Uhr, 13x**

39 UStd. 156,00 €

Spielraum

Mareike Fischer

---

### Kursnummer Y1EK255

**Montag, 19.01.26 bis 16.03.26**

**9:00-11:15 Uhr, 8x**

24 UStd. 96,00 €

Spielraum

Mareike Fischer

---

### Kursnummer Y1EK2551

**Montag, 13.04.26 bis 06.07.26**

**9:00-11:15 Uhr, 12x**

36 UStd. 144,00 €

Spielraum

Mareike Fischer



## Come and play with me!

### Eltern-Kind-Kurs nach Helen Dolon für Eltern und Kinder zwischen 18 Monaten und 3 Jahren

Früher Start, große Vorteile: Englisch lernen mit "Toddlers Best Start"

In den ersten Lebensjahren lernen Kinder spielerisch und intuitiv – eine perfekte Zeit, um eine neue Sprache zu entdecken! Der "Toddlers Best Start"-Kurs von Helen Doron ist speziell für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren entwickelt und bietet eine einzigartige, altersgerechte Methode, um Englisch auf natürliche Weise zu erlernen.

#### Spielerisches Lernen mit Freude

Die Helen Doron-Methode basiert auf natürlichem Spracherwerb, so wie Kinder ihre Muttersprache lernen. Durch Reime, Lieder und spielerische Aktivitäten tauchen die Kleinen in die englische Sprache ein – ganz ohne Druck, sondern mit Spaß und Freude.

#### Vorteile von "Toddlers Best Start"

- Früher Kontakt mit der englischen Sprache – verbessert das Sprachgefühl und die Aussprache
- Spielerische Lernmethoden – sorgen für eine positive Lernerfahrung
- Kognitive Förderung – unterstützt die allgemeine Entwicklung Ihres Kindes
- Soziale Interaktion – in einer Gruppe mit Gleichaltrigen
- Eltern-Kind-Erlebnis – gemeinsame Momente, die die Bindung stärken

Unsere erfahrene Helen Doron Lehrerin Sarah ist Muttersprachlerin und schafft eine freundliche und motivierende Atmosphäre, in der sich ihre Kinder sicher und wohl fühlen. Die Materialkosten von 25 € beinhalten ein Activity-Heft sowie Zugang zu der Audio-Datei mit allen Geschichten, Reimen und Liedern, auf die der Unterricht basiert.

#### Jetzt anmelden!

Möchten Sie Ihrem Kind einen optimalen Start in die englische Sprache ermöglichen?

*Enure Spielzeug-Oase  
für jedes Alter*

im Herzen von Leichlingen, direkt am Marktplatz.  
Bei uns ist jedes Regal ein Abenteuer.

*Spielzeug, Babyartikel, Geschenke & Heliumballons*

KinderKiste GmbH  
Im Brückerfeld 11  
42799 Leichlingen  
WhatsApp 0173 5969658  
info@kinderkiste-leichlingen.de





*Spielraum*

Dann melden Sie sich noch heute an und entdecken Sie, wie viel Spaß Englischlernen machen kann!

Kontaktiere uns für weitere Informationen oder Fragen. Wir freuen uns darauf, Ihr Kind auf dieser spannenden Lernreise zu begleiten!

**Kontakt:**

Sarah Jones-Magnor

E-Mail: [sarah.jones-magnor@helendoron.de](mailto:sarah.jones-magnor@helendoron.de)

Tel.: 0214-86087314

**Kursnummer X2EK660**

**Donnerstag, 04.09.25 bis 06.11.25**

**15:15-16:00 Uhr, 8x**

8 UStd. 140,00 €

Gruppenraum 2 PEKiP

Sarah Jones-Magnor

## Spieltreff für Babys/ Kleinkinder und ihre Geschwister

Manchmal kann es schwer sein, die Nachmittagsplanung mit Baby/Kleinkind 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 X2EK235**

**Mittwoch, 03.09.25 bis 10.12.25**

**15:15-16:45 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Spielraum

Sofia Moritz

---

**Kursnummer Y1EK235**

**Mittwoch, 14.01.26 bis 18.03.26**

**15:15-16:45 Uhr, 10x**

20 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Sofia Moritz

---

**Kursnummer Y1EK2351**

**Mittwoch, 15.04.26 bis 08.07.26**

**15:15-16:45 Uhr, 13x**

26 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Sofia Moritz

## Spieltreff für Zwillinge und ihre Eltern

Das Leben mit Zwillingen: Doppeltes

Glück – größere Herausforderung?!

Mit diesem Spieltreff möchten wir Eltern mit Zwillingen 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 X2EK260**

**Freitag, 05.09.25 bis 05.12.26**

**9:30-11:00 Uhr, 11x**

22 UStd. 99,00 €

Spielraum

Nicole Kumpfert

---

**Kursnummer Y1EK260**

**Freitag, 16.01.26 bis 20.03.26**

**9:30-11:00 Uhr, 10x**

20 UStd. 90,00 €

Spielraum

Nicole Kumpfert

---

**Kursnummer Y1EK2601**

**Freitag, 17.04.26 bis 10.07.26**

**9:30-11:00 Uhr, 12x**

24 UStd. 108,00 €

Spielraum

Nicole Kumpfert

## Interkulturelle Spielgruppe für Eltern und Kinder

Mehrsprachige Eltern-Kind-Spielgruppe  
Unsere interkulturelle Spielgruppe fördert die allgemeine kindliche Entwicklung, die

Sprachkompetenzen der Kinder und das interkulturelle Miteinander im Kiez. Spiele, Lieder und Aktivitäten werden in unterschiedlichen Sprachen durchgeführt.

Die Kinder haben so Gelegenheit, spielerisch andere Sprachen kennen zu lernen und ihre Muttersprache weiter zu entwickeln.

Dieses Angebot ist kostenlos...und wird durchgeführt in Kooperation mit dem Familienzentrum Nikolaus-Groß-Straße.

**Kursnummer X2FZ007**

**Montag, 01.09.25 bis 08.12.25**

**9:00-10:30 Uhr, 13x**

26 UStd. kostenlos

Familienzentrum Nikolaus-Groß-Straße  
Shelova Shahab

## Eltern-Kind-Bewegungsangebot (verschiedene Altersgruppe)

### Eltern-Kind-Turnen

**Für Kinder mit ihren Eltern 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!

Wir laden Euch ein dabei zu sein.

Bringt bitte bequeme Kleidung mit!

**Kursnummer X2EK500**

**Donnerstag, 04.09.25 bis 11.12.25**

**9:00-10:30 Uhr, 13x**

26 UStd. 104,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

**Kursnummer X2EK501**

**Freitag, 05.09.25 bis 12.12.25**

**10:30-12:00 Uhr, 12x**

24 UStd. 96,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

**Kursnummer X2EK501**

**Freitag, 05.09.25 bis 12.12.25**

**10:30-12:00 Uhr, 12x**

24 UStd. 96,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer Y1EK500**

**Donnerstag, 15.01.26 bis 19.03.26**

**9:00-10:30 Uhr, 10x**

20 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer Y1EK501**

**Freitag, 16.01.26 bis 20.03.26**

**10:30-12:00 Uhr, 10x**

20 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer Y1EK503**

**Freitag, 17.04.26 bis 10.07.26**

**10:30-12:00 Uhr, 12x**

24 UStd. 96,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

## **Zumba® – Tanzfitness-Stunden, die Spaß machen!**

**Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren**

Ihr Kind will zum Badminton, aber Sie müssen ins Schwimmbad? Unterschiedliche Interessen und kein gemeinsamer Sport? Nicht mit uns!

Unser Zumba®-Kurs für Eltern und Kinder bringt Bewegung, Musik und jede Menge Spaß zusammen! Hier tanzen Groß und Klein gemeinsam, schwitzen mit einem Lächeln und tanken Energie für den Alltag. Keine komplizierten Schritte, keine langweiligen Workouts – nur pure Freude an Bewegung! Probieren Sie es aus und erleben Sie das ultimative Familien-Fitnesserlebnis!

---

**Kursnummer X2EK700**

**Montag, 01.09.25 bis 06.10.25**

**16:45-17:45 Uhr, 6x**

6 UStd. 60,00 €

Gymnastikhalle

Roman Antoniuk

---

**Kursnummer X2EK701**

**Freitag, 05.09.25 bis 10.10.25**

**16:45-17:45 Uhr, 5x**

5 UStd. 50,00 €

Gymnastikhalle

Roman Antoniuk

---

**Kursnummer X2EK702**

**Montag, 27.10.25 bis 08.12.25**

**16:45-17:45 Uhr, 7x**

7 UStd. 70,00 €

Gymnastikhalle

Roman Antoniuk

---

**Kursnummer X2EK703**

**Freitag, 31.10.25 bis 12.12.25**

**16:45-17:45 Uhr, 7x**

7 UStd. 70,00 €

Gymnastikhalle

Roman Antoniuk

---

**Kursnummer Y1EK700**

**Montag, 12.01.26 bis 16.03.26**

**16:45-17:45 Uhr, 9x**

9 UStd. 90,00 €

Gymnastikhalle

Roman Antoniuk

---

**Kursnummer Y1EK701**

**Freitag, 16.01.26 bis 20.03.26**

**16:45-17:45 Uhr, 10x**

10 UStd. 100,00 €

Gymnastikhalle

Roman Antoniuk

---

**Kursnummer Y1EK702****Montag, 13.04.26 bis 06.07.26****16:45-17:45 Uhr, 12x**

12 UStd. 120,00 €

Gymnastikhalle

Roman Antoniuk

---

**Kursnummer Y1EK703****Freitag, 17.04.26 bis 10.07.26****16:45-17:45 Uhr, 12x**

12 UStd. 120,00 €

Gymnastikhalle

Roman Antoniuk

---

## Musikangebote für die ganze Familie

### Musikalische Frühförderung für Kinder mit ihren Eltern

**Für Kinder von 1-2,5 Jahren****„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, Knieritern, Sprechversen und Rhythmusspielen.

Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

---

**Kursnummer X2EK300****Samstag, 06.09.25 bis 06.12.25****9:15-10:00 Uhr, 12x**

12 UStd. 96,00 €

Gymnastikhalle

Anna Kleim

---

**Kursnummer Y1EK300****Samstag, 17.01.26 bis 14.03.26****9:15-10:00 Uhr, 9x**

9 UStd. 72,00 €

Gymnastikhalle

Anna Kleim

---

**Kursnummer Y1EK304****Samstag, 18.04.26 bis 04.07.26****9:15-10:00 Uhr, 12x**

12 UStd. 96,00 €

Gymnastikhalle

Anna Kleim

## Musikalische Frühförderung für Kinder mit ihren Eltern

Für Kinder von 2,5 bis 4 Jahre

---

**Kursnummer X2EK302**

**Sonntag, 06.09.25 bis 06.12.25**

**10:00-10:45 Uhr, 12x**

12 UStd. 96,00 €

Gymnastikhalle

Anna Kleim

---

**Kursnummer Y1EK302**

**Samstag, 17.01.26 bis 14.03.26**

**10:00-10:45 Uhr, 9x**

9 UStd. 72,00 €

Gymnastikhalle

Anna Kleim

---

**Kursnummer Y1EK305**

**Samstag, 18.04.26 bis 04.07.26**

**10:00-10:45 Uhr, 12x**

12 UStd. 96,00 €

Gymnastikhalle

Anna Kleim

## Musikalische Frühförderung für Kinder mit ihren Eltern

Für Kinder von 4 bis 6 Jahre

---

**Kursnummer X2EK303**

**Samstag, 06.09.25 bis 06.12.25**

**10:45-11:30 Uhr, 12x**

12 UStd. 96,00 €

Gymnastikhalle

Anna Kleim



---

**Kursnummer Y1EK303**

**Samstag, 17.01.26 bis 14.03.25**

**10:45-11:30 Uhr, 9x**

9 UStd. 72,00 €

Gymnastikhalle

Anna Kleim

---

**Kursnummer Y1EK306**

**Samstag, 18.04.26 bis 04.07.26**

**10:45-11:30 Uhr, 12x**

12 UStd. 96,00 €

Gymnastikhalle

Anna Kleim



---

## Gemeinsam singen

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!!!

## Loss mer Latäneeleder singen

Unter dem Motto: Loss uns Latäneeleder singen, laden wir alle großen und kleinen Leute 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.

Treffpunkt ist die Terrasse des Familien-seminars.

---

**Kursnummer X2EK750**

**Sonntag, 02.11.25**

**11:00-11:45 Uhr**

1 UStd. 4,00 €

Gymnastikhalle

Maximilian Schiffer

## Loss mer Weihnachtslieder singen

Unter dem Motto: Loss mer Weihnachtslieder 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.

Treffpunkt ist das Café des Familienseminars.

---

**Kursnummer X2EK755**

**Sonntag, 30.11.25**

**14:00-14:45 Uhr**

1 UStd. 4,00 €

Gymnastikhalle

Maximilian Schiffer

## Loss uns Karnevalslieder singen

Unter dem Motto: Loss uns Karnevalslieder singen, laden wir alle großen und kleinen Leute ein mit uns neue und altbekannte Karnevalslieder zu trällern, um uns auf das gemeinsame Singen auf den Straßen, bei den Zügen und den Sitzungen vorzubereiten und gemeinsam

text- und melodiesicher zu werden und einfach Spaß zu haben.

Treffpunkt ist die Terrasse des Familienseminars.

---

**Kursnummer Y1EK751**

**Samstag, 31.01.26**

**15:00-15:45 Uhr**

1 UStd. 4,00 €

Gymnastikhalle

Maximilian Schiffer

## Eltern-Kind-Chor

**Beim Eltern-Kind-Chor wird mehreres vereint:** Die Erwachsenen können Singen: Frei, ohne Wertung und ohne Vorerfahrungen. Du musst dafür keine Kinderbetreuung organisieren, sondern darfsz deine Kinder mitnehmen.

Denn Singen verbindet, Singen stärkt das Immunsystem, Singen lindert Stress und steigert das Wohlbefinden und Musik fördert die Frühentwicklung der Kinder, ob sie nun aktiv mitmachen, oder einfach nur dabei sind (Dies haben bereits mehrere wissenschaftliche Studien bewiesen). Es geht bei diesem Chor vorrangig um den Spaß am gemeinsamen Singen. Hits wie zum Beispiel „Rolling in the Deep von Adele, Klassiker wie Amazing Grace oder auch ruhige Balladen wie Fix You von Coldplay können auf der Songliste stehen. Und natürlich wird für und mit den Kids auch immer ein passendes Lied gesungen. Der Chor entwickelt sich so, wie die Teilnehmer\*innen es wünschen.

Jeder Sänger/jede Sängerin soll sich dabei wohl fühlen und Spaß haben. Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch. Jedes Niveau ist Willkommen: Ob Anfängerin, ob Ich kann eigentlich gar nicht singen, ob Chorsänger, ob Hobbymusikerin

Wer also gerne singt, sich aber nie getraut hat vor Menschen zu singen, ist hier genau richtig. Hier braucht keine/r Sorge davor zu haben zu versagen.

Und gleichzeitig bringen wir den Kids bei, dass jede/r das tun kann, was sie/er will egal was die anderen meinen zu sagen. Ist das nicht toll?

---

**Kursnummer X2EK760**  
**Mittwoch, 03.09.25 bis 24.09.25**  
**17:00-18:00 Uhr, 4x**  
 4 UStd. 32,00 €  
 Gruppenraum 5  
 Lea Sauter

---

**Kursnummer X2EK761**  
**Mittwoch, 05.11.25 bis 10.12.25**  
**17:00-18:00 Uhr, 6x**  
 6 UStd. 48,00 €  
 Gruppenraum 5  
 Lea Sauter

---

**Kursnummer Y1EK760**  
**Mittwoch, 14.01.26 bis 18.03.26**  
**17:00-18:00 Uhr, 10x**  
 10 UStd. 80,00 €  
 Gruppenraum 5  
 Lea Sauter

---

**Kursnummer Y1EK761**  
**Mittwoch, 15.04.26 bis 08.07.26**  
**17:00-18:00 Uhr, 13x**  
 13 UStd. 104,00 €  
 Gruppenraum 5  
 Lea Sauter

---

## Spürt den Rhythmus

### Trommelworkshop für Kinder von 2-6 Jahren mit ihren Eltern

Jeder hat einen Takt und zwar den eigenen Herzschlag. Also gehen wir im Grunde genommen davon aus, dass jeder ein Rhythmusgefühl in sich trägt. Bei manchen ist dieser ausgeprägter als bei anderen. Im Trommelworkshop mit Kind dürfen Kinder und Eltern spielerisch einen gemeinsamen Takt finden. Es werden Rhythmen

angeleitet und es werden rhythmische Spiele gespielt, um die Konzentration, die Wahrnehmung und die Hand-Augen-Koordination zu fördern.

---

**Kursnummer X2EK762**  
**Samstag, 15.11.25**  
**10:00-11:30 Uhr**  
 2 UStd. 15,00 €  
 Gruppenraum 5  
 Lea Sauter

---

**Kursnummer Y1EK762**

**Samstag, 24.01.26**

**10:00-11:30 Uhr**

2 UStd. 15,00 €

Gruppenraum 5

Lea Sauter

---

**Kursnummer Y1EK763**

**Samstag, 07.03.26**

**10:00-11:30 Uhr**

2 UStd. 15,00 €

Gruppenraum 5

Lea Sauter

---

## Familie in Aktion

### Waldspielgruppen

#### Erlebniswochenende im Wald für Kinder und Papas 3-6 Jahren

Verbringt mit Euren Kindern zwei tolle Wochenenden in der Natur!

Hier können Väter mit ihren Kindern gemeinsam auf Entdeckungs- und Abenteuerreise gehen.

Der Wald bietet eine unerschöpfliche Fülle von Anregungen für Spiel- und Fantasie-möglichkeiten.

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.

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

Der Treffpunkt ist am AWO-Familienseminar!!

---

**Kursnummer X2EK410**

**Samstag, 13.09.25 bis 14.09.25**

**10:00-13:00 Uhr, 2x**

8 UStd. 36,00 €

Spielraum

N.N.

---

**Kursnummer Y1EK410**

**Samstag, 25.04.26 bis 26.04.26**

**10:00-13:00 Uhr, 2x**

8 UStd. 36,00 €

Spielraum

N.N.

---

**Kursnummer Y1EK411**

**Samstag, 04.07.26 bis 05.07.26**

**10:00-13:00 Uhr, 2x**

8 UStd. 36,00 €

Spielraum

N.N.



## Väter zelten mit Kindern – Familienwochenende

Zeltwochenende

von Freitag, 08.05.25 (18.00 Uhr)

bis Sonntag, 10.05.26 (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: Dienstag, 05.05.26 von 19.30-21.45 Uhr im Familienseminar (Café).

Die Teilnahme am Vorbereitungsabend ist erforderlich.

---

**Kursnummer Y1EK405**

**Freitag, 08.05.26**

**19:30-21:45 Uhr**

3 UStd. 30,00 €

Café

Thomas Klein / Rainer Bierwirth

## Sanderlebnis – ein Angebot für Kinder von 2,5-4 Jahre mit ihren Eltern

Die Idee des Sanderlebnis geht auf die Berliner Bewegungspädagogin Ute Strub zurück, die in Berlin in ihrem „Strandgut“ einen besonderen Spiel- und Bewegungsraum geschaffen hat.

Angelehnt an das Strandgut in Berlin möchten wir Ihnen das „Sanderlebnis“ vorstellen.

Die Kinder können sich in aller Ruhe dem freien Spiel mit feinem Sand hingeben. Sie können mit Sieben, Löffeln und Kellen, Teekannen, Milchkännchen und anderen interessanten Dingen spielen, indem sie ausgiebig rühren, löffeln, sieben, mahlen, häufeln, schütten und vieles mehr. Der Fantasie und Kreativität der Kinder sind keine Grenzen gesetzt, auch wenn etwas Sand auf den Boden fällt. Nach dem intensiven Spiel bleibt noch genügend Zeit zum Klettern, Balancieren, Hüpfen und Bewegen im Bewegungsraum nebenan.

„Beobachte! Lerne dein Kind kennen!“ (Emmi Pikler) Ganz nach diesem Motto, haben die Eltern in diesem Kurs die Möglichkeit ihrem Kind beim konzentrierten Spiel zuzuschauen, ohne selbst einzugreifen und es über die Beobachtung noch besser kennenzulernen.

---

**Kursnummer X2EK800**

**Samstag, 22.11.25**

**14:30-16:00 Uhr**

2 UStd. 25,00 €

Gymnastikhalle

Sabine Breuer / Rosi Giglio

---

**Kursnummer Y1EK800****Samstag, 25.04.26****14:30-16:00 Uhr**

2 UStd. 25,00 €

Gymnastikhalle

Sabine Breuer / Rosi Giglio

---

**Kursnummer Y1EK801****Samstag, 04.07.26****14:30-16:00 Uhr**

2 UStd. 25,00 €

Gymnastikhalle

Sabine Breuer / Rosi Giglio

## Cookie baking workshop for families

Wir backen gemeinsam leckere Cookies und entdecken dabei spielerisch die englische Sprache. Ob Anfänger oder Backprofi – dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen, neue Rezepte auszuprobieren und dabei Englisch auf lockere Weise zu lernen.

---

**Kursnummer X2GV162****Freitag, 03.10.25****11:00-14:00 Uhr**

4 UStd. 35,00 € / Eltern-Kindanmeldung

Lehrküche und Essraum

Anelia Taneva / Mirjana Karan

---

**Kursnummer Y1GV169****Samstag, 07.02.26****11:00-14:00 Uhr**

4 UStd. 35,00 € / Eltern-Kindanmeldung

Lehrküche und Essraum

Anelia Taneva / Mirjana Karan

## Hunde verstehen und Angst überwinden

**Für Kinder im Alter von 4-8 Jahren  
und ihre Eltern**

**Seminar:** „Hunde verstehen und Angst überwinden – Ein Kurs für Kinder und ihre Eltern“

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren, die Angst vor Hunden haben oder sich unsicher im Umgang mit Hunden fühlen.

**Seminarbeschreibung:** Hunde sind treue Begleiter und tolle Freunde, aber viele Kinder haben Angst vor ihnen. In unserem Seminar bieten wir eine spielerische und vertrauensvolle Umgebung, in der die Kinder lernen können, ihre Angst abzubauen und die Körpersprache von Hunden besser zu verstehen. Mit verschiedenen Übungen und dem sicheren Kontakt zu einem gut ausgebildeten, freundlichen Hund möchten wir den Kindern helfen, positive Erfahrungen zu sammeln und ihre Ängste Schritt für Schritt zu überwinden. Die Eltern sind in diesem Seminar nur als Beobachter\*innen dabei. Es wird Einheiten mit und wenn möglich ohne Eltern geben!

**Inhalte des Seminars:**

- Verstehen von Hundeverhalten
- Sicherer Umgang mit Hunden
- Angst abbauen
- Praktische Übungen mit Hunden

**Ziele des Seminars:**

- Abbau von Ängsten und Unsicherheiten im Umgang mit Hunden.

- Förderung von Vertrauen und Verständnis für Hunde.
- Erlernen von sicheren Verhaltensweisen im Kontakt mit Hunden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wir freuen uns auf viele neugierige und mutige Kinder, die den Umgang mit

Hunden auf eine neue, angstfreie Weise erleben möchten!

---

**Kursnummer X1EK850**

**Samstag, 07.06.25 bis 26.07.25**

**9:30-11:00 Uhr, 6x**

12 UStd. 80,00 €

Spielraum

Rosi Giglio

---

## Kreativwerkstatt

### Sommerferienprogramm in der 5. Ferienwoche

#### Kreativwoche in den Ferien

Liebe Eltern und kreative Köpfe, wir freuen uns, Ihnen und Euch unser spannendes Ferienprogramm in der 5. Ferienwoche anzubieten! Vom 11.08. bis 15.08.2025 laden wir Kinder von 6 bis 12 Jahren ein, gemeinsam mit uns eine Woche voller Kreativität, Spiel, Spaß und Bewegung zu erleben.

#### Details zum Programm:

Uhrzeit: 8:30 Uhr bis 14:00 Uhr

Schwerpunkt: Kreatives Gestalten (Malerei, Basteln, Handwerken und vieles mehr!)

Aktivitäten: Neben kreativen Projekten sorgen wir auch für viel Bewegung, Spiel und Spaß! Ein leckeres und gesundes Mittagessen ist im Preis enthalten.

Preis: 220,- €

#### Für die Eltern:

Wir bieten die Möglichkeit, einen Platz für mobiles Arbeiten zu buchen. So können

Sie in Ruhe arbeiten, während Ihre Kinder kreativ beschäftigt sind. Der Preis für einen Arbeitsplatz beträgt 20,- € pro Tag. Mittagessen, Kaffee, Tee und Wasser inklusive.

Herzliche Grüße,

Ihr Ferienprogramm-Team

Susanne Cramer (*von Susannes Kreativzeit, Ergotherapeutin*), Mirjana Karan (*Oecothrophologin*), Sofia Moritz (*Sozialarbeiterin*)

Noch Fragen? Oder gleich anmelden unter:

**familienseminar@awo-lev.de,**

**02171-1451**

Wenn Sie einen mobilen Arbeitsplatz benötigen, können Sie diesen auch gerne vor Ort in bar bezahlen!

---

**Kursnummer X2EK000**

**Montag-Freitag, 11.08.25 bis 15.08.25**

**8:30-14:00 Uhr, 5x**

36,7 UStd. 220,00 €

Lehrküche und Essraum im Familienseminar AWO

Susanne Cramer



STABILO  
MARKERS  
FINE LINE

Atreju

Atreju

STABILO  
MARKERS  
FINE LINE

STABILO  
MARKERS  
FINE LINE

## **Bühne frei für Fotografie Smartphone-Fotografie für Kinder ab 12 Jahren – mit Abschlusspräsentation für Eltern**

In diesem Kurs verschmelzen Theater und Fotografie. Jugendliche erleben, wie aus Bewegung, Ausdruck und Licht fotografische Szenen entstehen – bewusst inszeniert, gespielt oder zufällig entdeckt. Durch theatrale Warm-ups, Mini-Szenen und Lichtspiele wird die Kamera zum Beobachter und Regisseur zugleich. Die Jugendlichen lernen zu sehen, zu spielen und festzuhalten, was wirkt. Eine Verbindung aus Theaterpädagogik und Fotografie (mit Smartphones).

Am Ende des Kurses findet eine Ausstellung für die Eltern statt, bei dem Kinder und Eltern über die Projekte ins Gespräch kommen.

Die Dozentin ist selbst professionelle Fotografin! Wenn ihr einen Blick riskieren wollt, was sie so macht dann schaut bei Insta vorbei @annashapiro.photo!

---

**Kursnummer X2EK770**  
**Montag, 08.09.25 bis 06.10.25**  
**17:00-18:30 Uhr, 5x**  
10 UStd. 50,00 €  
Gruppenraum 5  
Anna Shapiro

---

**Kursnummer X2EK771**  
**Montag, 03.11.25 bis 01.12.25**  
**17:00-18:30 Uhr, 5x**  
10 UStd. 50,00 €  
Gruppenraum 5  
Anna Shapiro

## **Kreativ-Bastel-Workshops für Kinder im Grundschulalter**

Der Fokus liegt auf Spaß, Kreativität und dem freien Gestalten mit unterschiedlichen Materialien. Susanne Cramer ist Ergotherapeutin und selbständige Künstlerin. Bei jedem Kurs ist ein gemeinsamer Abschluss mit den Eltern vorgesehen.

### **Halloween-Basteln für Kinder im Grundschulalter**

Halloween-Bastelspaß – ob Fledermäuse, Geister, Kürbisse oder Spinnen – hier können die Kinder verschiedene Bastelideen ausprobieren und ihre eigenen Kunstwerke gestalten.

---

**Kursnummer X2MK140**  
**Dienstag, 28.10.25**  
**16:00-17:30 Uhr, 1x**  
2 UStd. 25,00 € inkl. Material  
Spielraum  
Susanne Cramer

## Weihnachts-Basteln für Kinder im Grundschulalter

Die Kinder gestalten winterliche und festliche Bastelarbeiten – zum Mitnehmen, Verschenken oder Dekorieren.

**Kursnummer X2MK141**

**Dienstag, 25.11.25**

**16:00-17:30 Uhr, 1x**

2 UStd. 25,00 €

Spielraum

Susanne Cramer

## Oster-Basteln für Kinder im Grundschulalter

Mit viel Fantasie, fröhlich bunt und kreativ werden eigene Osterkreationen gestaltet.

**Kursnummer Y1MK142**

**Dienstag, 24.03.26**

**16:00-17:30 Uhr, 1x**

2 UStd. 25,00 €

Spielraum

Susanne Cramer

## Muttertags-Basteln für Kinder im Grundschulalter

Die Kinder gestalten kleine Kunstwerke, mit denen sie zum Muttertag „Danke“ sagen können. Hier entstehen ganz persönliche Überraschungen, die garantiert von Herzen kommen.

**Kursnummer Y1MK143**

**Dienstag, 28.04.26**

**16:00-17:30 Uhr, 1x**

2 UStd. 25,00 €

Spielraum

Susanne Cramer

## Basteln zur Sommerzeit für Kinder im Grundschulalter

Kreativ durch die Sommerzeit! In diesem Workshop gestalten die Kinder fröhliche Bastelarbeiten rund um Sonne, Ferien und warme Tage.

**Kursnummer Y1MK144**

**Dienstag, 09.06.26**

**16:00-17:30 Uhr, 1x**

2 UStd. 25,00 €

Spielraum

Susanne Cramer

## Bilderbuchkino mit Moki Lesung mit Bildern

Träumt mit Moki vom Fliegen und hebt gemeinsam ab in die Welt des Bilderbuchkinos. Nach der Vorführung laden wir euch ein Eure Fantasien zum Buch mit Stiften aufs Papier zu bringen, damit Ihr eine schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen könnt. Für Kinder von 2-5 Jahren!

**Kursnummer X2EK751**

**Sonntag, 09.11.25**

**10:00-11:30 Uhr**

2 UStd. 8,50 €

Spielraum

Anatol Schulz

---

**Kursnummer Y1EK750**

**Sonntag, 22.03.26**

**10:00-11:30 Uhr**

2 UStd. 8,50 €

Spielraum

Anatol Schulz

---

## Erziehungsfragen

### Entspannt durch den Familienalltag – Marte Meo Eltern-Kind-Kurs

Sie möchten Ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen? Sie empfinden Wickelsituationen, das Anziehen Ihres Kindes oder Aufräumen als herausfordernd? Sie möchten die Sprache und das Sprachverständnis Ihres Kindes aktivieren? Ihr Kind schafft es noch nicht, sich eigenständig zu beschäftigen oder Spielideen zu entwickeln?

Dann besuchen Sie unseren Marte Meo Elternkurs. Dieser Kurs besteht aus 10 Terminen, die in einer Kleingruppe mit Ihrem Kind gemeinsam wahrgenommen werden. Mit Hilfe der Marte Meo Methode besprechen wir gemeinsam, welche Unterstützung ihr Kind benötigt um sich eigenständig weiterzuentwickeln. In individuellen Alltagssituationen schauen wir, wo, wie und wozu Sie Ihr Kind unterstützen können.

Bitte beachten Sie: da Marte Meo eine videobasierte Methode ist, werden in unserem Elternkurs an ca. 3 Terminen kurze Videosequenzen von Ihnen mit

Ihrem Kind aufgenommen und im Kurs angeschaut. Die Videosequenzen werden ausschließlich für den Elternkurs genutzt.

---

**Kursnummer X2EK720**

**Donnerstag, 09.10.25 bis 27.11.25**

**16:00-17:00 Uhr, 8x**

8 UStd. 80,00 €

Spielraum

Ronja Muras

---

**Kursnummer Y1EK720**

**Donnerstag, 29.01.26 bis 26.03.26**

**16:00-17:00 Uhr, 8x**

8 UStd. 80,00 €

Spielraum

Ronja Muras

---

**Kursnummer Y1EK721**

**Donnerstag, 23.04.26 bis 25.06.26**

**16:00-17:00 Uhr, 8x**

8 UStd. 80,00 €

Spielraum

Ronja Muras

## „Schlaf Kindlein schlaf“ – Babyschlafkurs 6-12 Monate

s. Seite 16

## „Schlaf Kindlein schlaf“ – Schlafkurs für Kleinkinder von 12-24 Monaten

s. Seite 17

## Fingerfood für Babys und Kleinkinder

In diesem Kurs gibt es gesunde und schmackhafte Snacks, die perfekt für Babys und Kleinkinder geeignet sind. Entdecken Sie kreative Rezepte, die nicht nur nährstoffreich sind, sondern auch die Selbstständigkeit Ihres Kindes fördern.

**Kursnummer X2GV197**

**Montag, 03.11.25**

**10:30-12:45 Uhr**

3 UStd. 20,00 €

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

**Kursnummer Y1GV202**

**Montag, 02.02.26**

**10:30-12:45 Uhr**

3 UStd. 20,00 €

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

**Kursnummer Y1GV214**

**Montag, 01.06.26**

**10:30-12:45 Uhr**

3 UStd. 20,00 €

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter stellen sowohl für Eltern, Erzieher oder hinzukommende Angehörige eine besondere Belastung und Herausforderung dar.

Einerseits berührt uns das kindliche Leiden in besonderem Maße und die Motivation zu helfen ist groß. Andererseits entstehen – aufgrund der Besonderheiten des kindlichen Körpers – schnell Unsicherheit und Angst, etwas falsch zu machen.

Dieses Tagesseminar vermittelt auf sehr anschauliche und unterhaltsame Weise die Erste-Hilfe-Maßnahmen in Kindernotfällen. In kleinen Gruppen wird aktiv gelernt – bequeme Kleidung ist sinnvoll.

Praktische Erfahrungen und Übungen zur Unfallprävention, akute Kinderkrankheiten und ihre Versorgung (Pseudo-Krupp, Epilepsie, Vergiftungen im Haushalt und Garten), Herz-/Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen, stabile Seitenlage bei Kleinkindern und vieles mehr sind die Themen des Tages.

Dieses Seminar in Kooperation mit dem Arbeitersamariterbund ist für Eltern

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

---

**Kursnummer Y1WB213**

**Freitag, 10.04.26**

**9:30-16:00 Uhr**

7 UStd. 50,00 €

Alte Töpferei im Familienseminar  
Bernhard Boeck

---

## Elternstart NRW



### Für Eltern mit Babys von 6-12 Monaten

#### **Kostenfreie Kursangebote für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr.**

Dank der Unterstützung des Landes NRW können alle Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr einmalig kostenlos an einem Kursangebot für Familien teilnehmen.

In den Kursen können Sie andere Eltern kennenlernen, sich austauschen, sich gegenseitig unterstützen und vielfältige Informationen zur Entwicklung, Pflege, Gesundheit, Ernährung und Beschäftigung des Babys erhalten.

Die Kurse umfassen fünf Treffen und werden von pädagogischen Fachkräften geleitet. Dieser kostenfreie Eltern-Start-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys von 6 bis 12 Monaten.

Gemeinsam können wir altersgemäße Spiel- und Sinnesanregungen ausprobieren. Die Eltern erhalten nützliche Informationen zur Entwicklung, Gesundheit und Ernährung des Babys und bekommen Anregungen die Signale des Kindes wahrzunehmen, um feinfühlig und angebracht zu reagieren.

Darüber hinaus können sie sich über die neue Familiensituation und andere wichtige Themen austauschen.

---

**Kursnummer X2EK141**

**Dienstag, 16.09.25 bis 14.10.25**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**Kursnummer Y1EK137**

**Montag, 08.06.26 bis 06.07.26**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**Kursnummer Y1EK139**

**Mittwoch, 22.07.26 bis 19.08.26**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

Drucken ist unser Handwerk!



**Broschüren**

**Plakate**

**Eintrittskarten**

**Flyer**

**Personalisierte  
Mailings**

**Festschriften**

**Pfarrbriefe**

 **DRUCKEREI**  
**WERBE-SCHMIEDE**

Kölner Straße 144  
51379 Leverkusen

**0 21 71 / 482 25**

[www.werbe-schmiede.de](http://www.werbe-schmiede.de)

[info@werbe-schmiede.de](mailto:info@werbe-schmiede.de)

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



# KINDER- GEBURTSTAGE

## Kindergeburtstag feiern im AWO Familienseminar

### Koch-Geburtstagsfeiern für Groß und Klein

Wer gerne kocht, kann zum Geburtstag mit Freunden ein schönes Menü in unserer Küche zubereiten und dann in fröhlicher Runde genießen. Es stehen Ihnen drei Menüs zur Auswahl. Zur Unterstützung der Kursleiterin sollte mindestens ein Erwachsener dabei sein.

#### **Max. 10 Kinder im Alter von 10-14 Jahren**

1x 4 Ustd (3 Zeitstunden)

200,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten nach Absprache

#### **Kontakt:**

Mirjana Karan

Tel.: 02171-14 51

E-Mail: karan@awo-lev.de

### Kindergeburtstage im Familienseminar

Piraten, 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.

#### **Max. 10 Kinder im Alter von 3-10 Jahren Zur Unterstützung der Kursleiterinnen sollte ein Elternteil dabei sein.**

1x 4 Ustd. (3 Zeitstunden)

170,00 €, zzgl. Materialkosten

#### **Kontakt:**

Sofia Moritz

Tel.: 02171-14 51

E-Mail: moritz@awo-lev.de

### Kreativ-Kindergeburtstag

Bald steht ein Kindergeburtstag an und du bist noch auf der Suche nach einer besonderen Idee? Wir bieten passend zu eurem Geburtstagsmotto Mal- und Bastelgeburtstage an. Mit einer Fülle an Materialien und kreativer Ideen, abgestimmt auf das Geburtstagsmotto erstellen die Kinder eigene Kunstwerke oder fantasievolle Bastelprojekte, die den Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Am Ende des Kreativprogramms können die kleinen Künstler ihre Meisterwerke stolz mit nach Hause nehmen und haben eine Erinnerung an diesen besonderen Tag!

Wähle das passende Geburtstagsmotto für dein Kind aus:

- Welt der Tiere
- Märchenzauber
- Kleine Künstler
- Magische Unterwasserwelt

## // Kindergeburtstage

- Piratenabenteuer
- Feuerwehr
- Welt der Dinosaurier
- Ritter und Prinzessinnen
- Modewerkstatt

Die Kreativideen werden an den Interessen deines Kindes angepasst. Wir beraten dich gerne dazu!

### Max. 10 Kinder

1x 4 Ustd. (3 Zeitstunden)

170,00 €, zzgl. Materialkosten

### Kontakt:

Sofia Moritz

Tel.: 02171-14 51

E-Mail: [moritz@awo-lev.de](mailto:moritz@awo-lev.de)



# Erlebe mehr, zahle weniger!



**Einfach Karte  
beantragen!\***  
[evl-leverkusen.de](http://evl-leverkusen.de)



 [evl-leverkusen.de](https://www.instagram.com/evl-leverkusen.de)

\*Kostenlos für Strom- und Erdgaskunden bzw. Nah- und Fernwärme-kunden der EVL außer Grundversorgung (Basis) und Allgmeinestrom.

 **evl** Energie  
für Leverkusen



# Für dich am Start.

**Die neue Sparkassen-Card  
(Debitkarte). Eine für alles –  
egal, was du vorhast.**

Mehr auf [sparkasse-lev.de/mehralsgeld](http://sparkasse-lev.de/mehralsgeld)



**Sparkasse  
Leverkusen**



**GESUNDES UND  
VORSORGLICHES**



## Das #spontanTheater - präventiv aus Dortmund zu Gast in Leverkusen

... doch die Realität sieht anders aus.

**Ein Theaterstück zur Prävention  
gegen Betrugsmaschen**

**Das Präventivtheater Dortmund  
zu Gast in Leverkusen**

Mittlerweile hat fast jeder es bereits selbst oder im Bekanntenkreis erlebt: Kuriose Gewinne, den sogenannten Enkeltrick oder andere scheinbar harmlose Anfragen...

An diesem Abend wird lebendig in Szenen veranschaulicht, welchen immer wieder neuen Maschen und Gefahren wir am Telefon, an der Haustür oder im Internet begegnen und wie man sich erfolgreich davor schützt.

Um Anmeldung wird gebeten

**Kursnummer X2GV001**

**Freitag, 19.09.25, 18:30 Uhr**

4 UStd. kostenlos

Begegnungsstätte Rheindorf  
Präventivtheater Dortmund In Kooperation mit dem Weißen Ring



© #spontanTheater

## Yoga, Qigong & 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 X2FA415**

**Dienstag, 02.09.25 bis 25.11.25**

**18:00-19:30 Uhr, 10x**

20 UStd. 110,00 €

Treffpunkt Rheindorf

Angela Raffel

**Kursnummer Y1FA416**

**Dienstag, 13.01.26 bis 24.03.26**

**18:00-19:30 Uhr, 9x**

18 UStd. 100,00 €

Treffpunkt Rheindorf

Angela Raffel

**Kursnummer Y1FA417**

**Dienstag, 14.04.26 bis 14.07.26**

**18:00-19:30 Uhr, 11x**

22 UStd. 120,00 €

Treffpunkt Rheindorf

Angela Raffel

### Schwangerschaftsyoga

Jede Geburt ist einzigartig und ein besonderes Ereignis im Leben einer Frau. Darauf möchte ich dich als Hebamme und Schwangerenyoga-Lehrerin gut vorbereiten. Dieser Kurs beinhaltet daher ein speziell auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen zugeschnittenes geburtsvorbereitendes Yoga, bei dem du dir bewusst Zeit für dich und dein Kind nimmst.

Ich helfe dir dabei,

- mit Herz-Kreislauftraining bei dynamischen Übungsfolgen deine Kondition zu verbessern und deinen Körper für die Geburt zu kräftigen
- mit länger gehaltenen Yoga-Stellungen dein Durchhaltevermögen zu stärken
- Rücken- oder Ischiasbeschwerden zu verhindern oder zu verbessern
- deinen Beckenboden näher kennenzulernen und bestimmte Muskelgruppen gezielt anspannen und entspannen zu können, um damit auch die Kraft, Elastizität und Dehnbarkeit des Damms für die Geburt zu fördern
- Atemübungen zu erlernen, die dich bei

der Intensität der Geburt unterstützen  
– durch Entspannungsübungen am Ende  
der Kursstunden loslassen zu lernen,  
innere Ruhe und Gelassenheit zu finden  
und dich mit deinem Kind verbunden zu  
fühlen.

Ich freue mich auf dich!

Dies ist ein mehrwöchiger, aufbauender  
Kurs ab der 12. SSW in einer festen  
Gruppe. Leider ist Schwangerenyoga keine  
Kassenleistung. Da viele Krankenkassen  
die Vorteile von Yoga anerkennen, gibt es  
allerdings die Möglichkeit, die Kursgebühr  
dort einzureichen. Viele Krankenkassen  
gewähren auf Nachfrage einen Zuschuss  
im Rahmen der Geburtsvorbereitung oder  
der Bonus-Programme. Bei Einschränkungen  
wie z.B. Bluthochdruck oder vorzeitigen  
Wehen.

Kläre bitte vor Beginn des Kurses bzw. der  
Kurstunde mit mir, ob eine Teilnahme  
möglich ist. Bei weiteren Fragen melde  
dich gerne unter: [hebamme.roehl@gmx.de](mailto:hebamme.roehl@gmx.de)

---

**Kursnummer X2EK601**

**Dienstag, 28.10.25 bis 25.11.25**

**16:15-17:45 Uhr, 7x**

14 UStd. 115,00 €

Gymnastikhalle

Helen Röhl

## **Yoga für Mamas mit Baby oder Krabbelkind**

**Frischgebackene Mama? Willkommen im  
Mama-Kind-Kosmos**

Näheres zu Inhalten und Terminen auf  
Seite 15.

---

## Yoga am Abend

**Für Anfänger\*innen und  
Teilnehmer\*innen mit leichten  
Vorkenntnissen**

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

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

---

**Kursnummer X2GV332**

**Montag, 01.09.25 bis 01.12.25**

**17:45-19:00 Uhr, 11x**

17 UStd. 100,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

**Kursnummer Y1GV333**

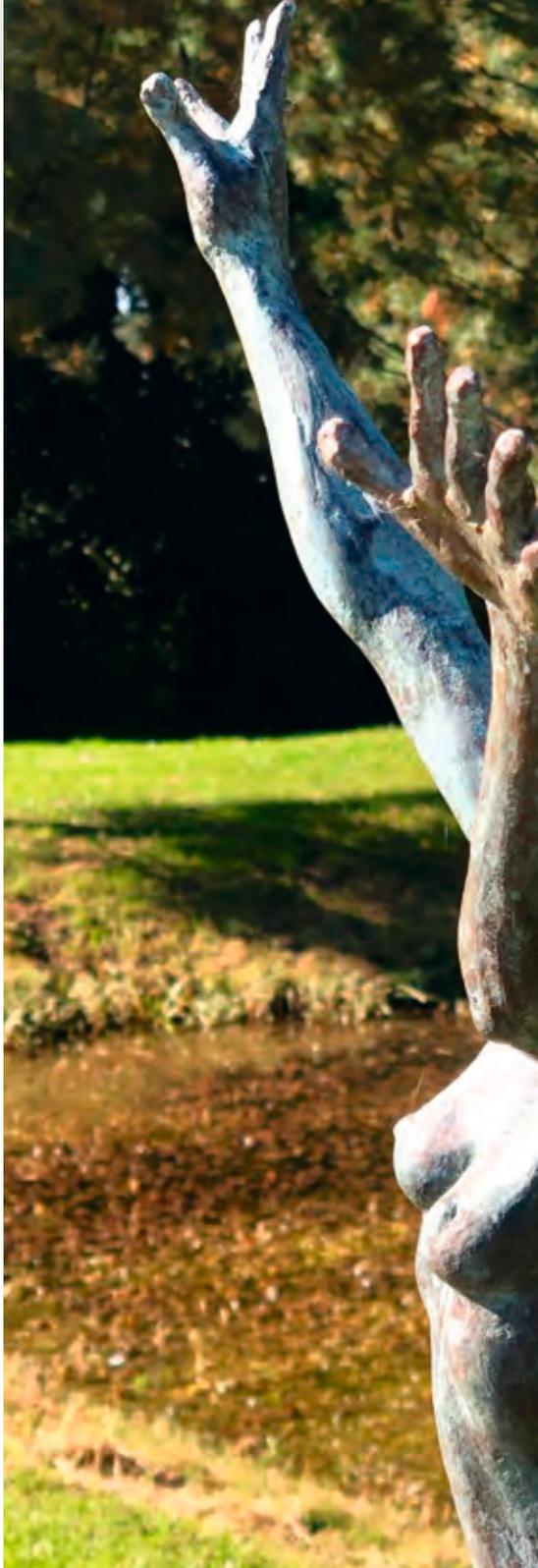
**Montag, 12.01.26 bis 16.03.26**

**17:45-19:00 Uhr, 8x**

12 UStd. 73,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick



---

**Kursnummer Y1GV334**

**Montag, 13.04.26 bis 22.06.26,**

**17:45-19:00 Uhr, 10x**

15 UStd. 90,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

**Kursnummer X2GV336**

**Montag, 01.09.25 bis 01.12.25**

**19:30-21:00 Uhr, 11x**

22 UStd. 120,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

**Kursnummer Y1GV337**

**Montag, 12.01.26 bis 16.03.26**

**19:30-21:00 Uhr, 8x**

16 UStd. 90,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

**Kursnummer Y1GV338**

**Montag, 13.04.26 bis 22.06.26**

**19:30-21:00 Uhr, 10x**

20 UStd. 110,00 €

Gymnastikhalle

Marion Nick

---

**Kursnummer X2GV338**

**Donnerstag, 04.09.25 bis 04.12.25**

**18:00-19:30 Uhr, 11x**

22 UStd. 120,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

**Kursnummer Y1GV339**

**Donnerstag, 15.01.26 bis 19.03.26**

**18:00-19:30 Uhr, 8x**

16 UStd. 90,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick



---

**Kursnummer Y1GV340**

**Donnerstag, 16.04.26 bis 02.07.26**

**18:00-19:30 Uhr, 10x**

20 UStd. 110,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

## **Yoga am Abend – offen für alle Interessierten**

Yoga ist für alle Menschen möglich und verbessert die Lebensqualität. Hier sind Menschen willkommen, die neu mit Yoga beginnen wollen oder Erlerntes auffrischen wollen.

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

---

**Kursnummer X2GV344**

**Mittwoch, 17.09.25 bis 03.12.25**

**17:45-19:00 Uhr, 9x**

14 UStd. 84,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer Y1GV345**

**Mittwoch, 14.01.26 bis 18.03.26**

**17:45-19:00 Uhr, 8x**

12 UStd. 73,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer Y1GV346**

**Mittwoch, 29.04.26 bis 24.06.26**

**17:45-19:00 Uhr, 8x**

12 UStd. 73,00 €

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 X2GV347**

**Montag, 15.09.25 bis 08.12.25**

**11:00-12:15 Uhr, 11x**

17 UStd. 100,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer Y1GV347**

**Montag, 12.01.26 bis 16.03.26**

**11:00-12:15 Uhr, 8x**

12 UStd. 73,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer Y1GV349**

**Montag, 27.04.26 bis 22.06.26**

**11:00-12:15 Uhr, 8x**

12 UStd. 73,00 €

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.

Bitte Decke, Gurt, Klotz und rutschfeste Matte mitbringen!

**Von November 2025 bis Februar 2026 finden die hier genannten Kurse per Zoom statt.**

---

**Kursnummer X2GV354**

**Montag, 15.09.25 bis 08.12.25**

**18:00-19:30 Uhr, 11x**

22 UStd. 120,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer Y1GV355**

**Montag, 12.01.26 bis 16.03.26**

**18:00-19:30 Uhr, 8x**

16 UStd. 90,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer Y1GV356**

**Montag, 27.04.26 bis 22.06.26**

**18:00-19:30 Uhr, 8x**

16 UStd. 90,00 €

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 X2GV357

**Mittwoch, 03.09.25 bis 26.11.25**

**19:30-21:00 Uhr, 10x**

20 UStd. 110,00 €

Gymnastikhalle

Angela Raffel

---

### Kursnummer Y1GV358

**Mittwoch, 14.01.26 bis 25.03.26**

**19:30-21:00 Uhr, 9x**

18 UStd. 100,00 €

Gymnastikhalle

Angela Raffel / Iris Busse

---

### Kursnummer Y1GV359

**Mittwoch, 15.04.26 bis 15.07.26**

**19:30-21:00 Uhr, 11x**

20 UStd. 120,00 €

Gymnastikhalle

Angela Raffel

## Stressbewältigung durch Yin Yoga

Erfahre die tiefe Entspannung und Regeneration in unserem Yin-Yoga-Kurs. Tauche ein in lang gehaltene, sanfte Yoga-Positionen, die die Faszien dehnen und Gelenke mobilisieren. Durch bewusstes Atmen und Loslassen fördert dieser Kurs die Flexibilität und schenkt dir einen Raum der inneren Ruhe. Lass den Stress des Alltags los und finde durch meditative Elemente die Balance zwischen Körper und Geist. Yin Yoga – eine Reise zu innerer Gelassenheit und körperlichem Wohlbefinden.

Bitte bequeme und warme Sportbekleidung, Handtuch, Kissen und Decke mitbringen.

---

### Kursnummer X2GV361

**Dienstag, 02.09.25 bis 09.12.25**

**19:00-20:30 Uhr, 12x**

24 UStd. 132,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

---

### Kursnummer Y1GV361

**Dienstag, 13.01.26 bis 17.03.26**

**19:00-20:30 Uhr, 10x**

20 UStd. 110,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

---

### Kursnummer Y1GV362

**Dienstag, 14.04.26 bis 07.07.26**

**19:00-20:30 Uhr, 12x**

24 UStd. 132,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

## Hatha Yoga trifft Vinyasa Yoga

In diesem Kurs lernen Sie langsam aufbauende Yogapositionen kennen, die mehr und mehr miteinander verschmelzen. Es wird mit viel Achtsamkeit und Spannungselementen praktiziert, Kraft aufgebaut, Muskeln gedehnt und alles in Verbindung mit dem Atemrhythmus gebracht. Hierdurch kommen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Das Angebot eignet sich für Yoga-EinsteigerInnen und TeilnehmerInnen mit leichten Vorkenntnissen.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Kissen und Decke mitbringen.

---

**Kursnummer X2GV363**

**Donnerstag, 04.09.25 bis 18.12.25**

**19:05-20:35 Uhr, 10x**

20 UStd. 110,00 €

Gymnastikhalle

Susanne Lemke

---

**Kursnummer Y1GV363**

**Donnerstag, 15.01.26 bis 26.03.26**

**19:05-20:35 Uhr, 11x**

22 UStd. 120,00 €

Gymnastikhalle

Susanne Lemke

---

**Kursnummer Y1GV3631**

**Donnerstag, 16.04.26 bis 09.07.26**

**19:05-20:35 Uhr, 11x**

22 UStd. 120,00 €

Gymnastikhalle

Susanne Lemke





## Lachyoga

Lachen ist bekanntlich gesund. Kreativ werden wir diese Weisheit bestätigen und erfahren. Spanne den „Lachbogen“, vom Ankommen bis zur Stille. Über Atem- und Lachyogaübungen sich laut, 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 Lach-

yogatherapeuten. 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 X2GV390**

**Mittwoch, 05.11.25 bis 10.12.25**

**18:30-20:00 Uhr, 6x**

12 UStd. 50,00 €

Gruppenraum 2

Harri Sistig

---

**Kursnummer Y1GV390**

**Mittwoch, 15.04.26 bis 20.05.26**

**18:30-20:00 Uhr, 6x**

12 UStd. 50,00 €

Gruppenraum 2

Harri Sistig

## Bewegung und Gymnastik

### In Ruhe und lebendig Kurs für Qigong / Tai Chi für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

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

Durch regelmäßiges Üben werden die gesundheitlichen Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, Gelenke und Stoffwechsel sowie das Immunsystem spürbar. Es ergibt sich ein Mehr an innerer Ruhe und seelischer Ausgeglichenheit. In diesem Kurs erlernen Sie Übungsformen (u.a. Einführung in Meditation, Acht Brokate, Spiel der fünf Tiere) die bereits ein eigenständiges Ausführen ermöglichen.

Tai-Chi ist eine traditionelle Bewegungsmeditation, die in fließenden harmonischen Bewegungen ausgeführt wird.

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

**Kursnummer X2GV323**

**Dienstag, 02.09.25 bis 09.12.25**

**18:30-20:00 Uhr, 15x**

30 UStd. 150,00 €

Alte Töpferei

Martin Fikenscher

**Kursnummer Y1GV325**

**Dienstag, 13.01.26 bis 24.03.26**

**18:30-20:00 Uhr, 11x**

22 UStd. 110,00 €

Alte Töpferei

Martin Fikenscher

**Kursnummer Y1GV327**

**Dienstag, 14.04.26 bis 07.07.26**

**18:30-20:00 Uhr, 13x**

26 UStd. 130,00 €

Alte Töpferei

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 Thera-Bändern, Bällen und Stäben abwechslungsreich ergänzt. Ansprechende

Dehn- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss einer jeden Stunde. Bitte eigene Matte mitbringen!

---

**Kursnummer X2GV407**

**Freitag, 05.09.25 bis 12.12.25**

**8:45-9:45 Uhr, 12x**

12 UStd. 72,00 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

---

**Kursnummer Y1GV408**

**Freitag, 09.01.26 bis 20.03.26**

**8:45-9:45 Uhr, 11x**

11 UStd. 66,00 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

---

**Kursnummer Y1GV409**

**Freitag, 17.04.26 bis 10.07.26**

**8:45-9:45 Uhr, 10x**

10 UStd. 60,00 €

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 X2GV410**

**Dienstag, 02.09.25 bis 09.12.25**

**9:00-10:00 Uhr, 13x**

13 UStd. 78,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

---

**Kursnummer Y1GV411**

**Dienstag, 13.01.26 bis 24.03.26**

**9:00-10:00 Uhr, 11x**

11 UStd. 66,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

---

**Kursnummer Y1GV412**

**Dienstag, 14.04.26 bis 07.07.26**

**9:00-10:00 Uhr, 13x**

13 UStd. 78,00 €

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.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

---

**Kursnummer X2GV413**

**Dienstag, 02.09.25 bis 09.12.25**

**10:15-11:15 Uhr, 13x**

13 UStd. 78,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer Y1GV414**

**Dienstag, 13.01.26 bis 17.03.26**

**10:00-11:00 Uhr, 10x**

10 UStd. 60,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer Y1GV416**

**Dienstag, 14.04.26 bis 07.07.26**

**10:00-11:00 Uhr, 13x**

13 UStd. 78,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

## **Kein Kreuz mit dem Kreuz – Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik 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 X2GV416**

**Donnerstag, 04.09.25 bis 11.12.25**

**17:30-18:15 Uhr, 11x**

11 UStd. 55,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

---

**Kursnummer Y1GV417**

**Donnerstag, 15.01.26 bis 19.03.26**

**17:30-18:15 Uhr, 10x**

10 UStd. 60,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

---

**Kursnummer Y1GV418**

**Donnerstag, 16.04.26 bis 09.07.26**

**17:30-18:15 Uhr, 11x**

11 UStd. 55,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

---

**Kursnummer Y1GV419**

**Donnerstag, 15.01.26 bis 19.03.26**

**18:15-19:00 Uhr, 10x**

10 UStd. 50,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

---

**Kursnummer X2GV419**

**Donnerstag, 04.09.25 bis 11.12.25**

**18:15-19:00 Uhr, 11x**

11 UStd. 55,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

---

**Kursnummer Y1GV420**

**Donnerstag, 16.04.26 bis 09.07.26**

**18:15-19:00 Uhr, 11x**

11 UStd. 55,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

## Yogilates am Abend

Tauche ein in die harmonische Fusion von Pilates und Yoga mit unserem Yogilates-Kurs! Erlebe die kraftvolle Stabilität von Pilates, die deine Muskeln stärkt und strafft, kombiniert mit der spirituellen Ausgeglichenheit von Yoga, die Körper und Geist in Einklang bringt. Dieser Kurs bietet eine einzigartige Balance aus Kräftigung, Flexibilität und innerer Ruhe. Entdecke die Symbiose zweier kraftvoller Disziplinen für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen!

---

**Kursnummer X2GV426**

**Dienstag, 02.09.25 bis 09.12.25**

**18:00-19:00 Uhr, 12x**

16 UStd. 81,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

---

**Kursnummer Y1GV426**

**Dienstag, 13.01.26 bis 17.03.26**

**18:00-19:00 Uhr, 10x**

10 UStd. 67,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

# Christian Lohmer Bedachungen

Kalkstraße 35 a • 51377 Leverkusen

Tel: 0214-2064120 • Fax: 0214-2064121

Mail: Lohmer-Bau@web.de

**www.Lohmer-Dach.de**

---

**Kursnummer Y1GV427**  
**Dienstag, 14.04.26 bis 07.07.26**  
**18:00-19:00 Uhr, 12x**  
16 UStd. 80,00 €  
Gymnastikhalle  
Agnes Skorupa

## **Zumba® – Tanzfitness-Stunden, die Spaß machen!**

**Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren**

Unser Zumba®-Kurs für Eltern und Kinder bringt Bewegung, Musik und jede Menge Spaß zusammen! Hier tanzen Groß und Klein gemeinsam, schwitzen mit einem Lächeln und tanken Energie für den Alltag.

Näheres zu Inhalten und Terminen auf Seite 28.

---

## **Workshops**

### **Resilienz stärken und Stress bewältigen mit Yin Yoga**

Um Kraft zu tanken und den Geist zu beruhigen sowie der Erschöpfung und Überforderung im stressigen Alltag vorzubeugen, ist dieser Yin Yoga Workshop ein gutes Mittel zur Stärkung der Resilienz Fähigkeit.

Yin Haltungen lehren uns, die Kraft der Langsamkeit und Stille wieder mehr wertzuschätzen. Durch die passiven Haltungen, die ohne oder mit geringer Muskelspannung ausgeführt und länger gehalten werden, erfährst du einen gesunden Ausgleich zu deinem Arbeitsalltag. Unterstützt durch den Body Scan sowie die bewusste Atmung trainierst du deine Achtsamkeit, übst immer wieder zurück ins

hier und jetzt zu kommen und den Stress loszulassen. Abschließend erwarten dich eine entspannende Shavasana-Position mit einer inspirierenden Fantasiereise aus dem Autogenen Training, die dir Gelassenheit schenkt.

Bitte Sportbekleidung, Handtuch, Decke, Kissen und Wasser mitbringen.

---

**Kursnummer Y1GV364**  
**Samstag, 07.02.26**  
**14:00-16:15 Uhr**  
3 UStd. 40,00 €  
Gymnastikhalle  
Agnes Skorupa

## **BASTA! Abschalten – Mein Offline-Management**

- Offline ohne Zeitfresser Smartphone sein
- Digitales Stress-Management
- Flow und Wohlbefinden im Alltag
- Minimieren von Stresssituationen durch ständige Erreichbarkeit
- Training von Achtsamkeitsübungen
- Mehr Gelassenheit, Gesundheit und Lebensfreude

Beim Digital Detox Workshop konzentrieren wir uns ganz proaktiv aufs Abschalten. Hier ist die Zeit und der Raum, den eigenen Fokus zu checken und zu schärfen; durch Austausch mit anderen Teilnehmern Ihre Smartphone Nutzung und Digitalkonsum zu reflektieren. Dabei entwickeln Sie Strategien und neue Gewohnheiten im nachhaltigen Umgang mit Ihren digitalen Geräten.

Der Tag hilft das eigene Handeln im digitalen Raum zu überprüfen und neue Handlungsoptionen zu entdecken.

---

**Kursnummer X2GV340**

**Sonntag, 25.01.26**

**10:30-15:30 Uhr**

6 UStd. 45,00 €

Alte Töpferei

Anjuta Kowalewsky

## **Ich & meine Stimme!**

In unserem Alltag begegnen wir ständig Situationen, in denen unsere Stimme,

unsere Stimmung und unser Selbstvertrauen eine entscheidende Rolle spielen – im Beruf, im privaten Umfeld oder bei persönlichen Zielen

Unsere Stimme ist ein Spiegel unserer inneren Haltung. Eine klare, ruhige Stimme vermittelt Sicherheit, während eine unsichere Stimme auch Unsicherheit ausstrahlt. Ebenso beeinflusst unsere Stimmung, wie wir wahrgenommen werden und wie wir auf Herausforderungen reagieren. Positive Stimmung kann unsere Motivation steigern und uns helfen, selbstbestimmt zu handeln. In diesem Seminar werden wir uns auf verschiedene Bereiche fokussieren: Körperhaltung und Körpersprache, Atmung, Klangfarbe und Lautstärke der Stimme. Dabei geht es um die Sprechstimme, es werden jedoch auch einige Stimmübungen aus dem Gesangspädagogischen Bereich ausprobiert. Wenn wir über all das ein neues Bewusstsein entwickeln, können wir unsere (Selbst) Wirksamkeit deutlich erhöhen. Das bedeutet, wir nehmen Einfluss auf unsere Außenwirkung, unser Verhalten unsere Energie und Erfolge.

Es sind keine stimmlichen oder gesanglichen Voraussetzungen nötig -im Gegenteil. „Stimmig durchstarten“ ein Weg, um authentisch, kraftvoll und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen.

---

**Kursnummer X2GV763**

**Sonntag, 16.11.25**

**11:00-14:00 Uhr**

4 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Lea Sauter

---

**Kursnummer Y1GV763**

**Samstag, 07.03.26**

**10:00-11:30 Uhr**

2 UStd. 15,00 €

Gruppenraum 5

Lea Sauter

## **Es besteht Handlungsbedarf!! Lust auf Konkretes!?**

**Kleine Taten, große Wirkung!**

**Für Klimaschutz, gegen Rechtsruck,  
Was kann ich tun!**

In diesem Workshop geht es darum, persönliche eigene kleine Handlungsoptionen für den Klimaschutz und gegen

den Rechtsruck zu initiieren. Wir werden gemeinsam daran arbeiten, wie unser eigenes demokratisches Handeln im Alltag konstruktiv aussehen kann, wie wir Nachhaltigkeit besser leben und unsere Stimme für eine bessere Zukunft erheben können.

Hierbei arbeiten wir mit kreativen Methoden, die über das Diskutieren hinaus gehen und uns einen leichteren Zugang zum praktischen Handeln ermöglichen.

---

**Kursnummer X2GV341**

**Sonntag, 09.11.25**

**10:30-15:30 Uhr**

6 UStd. 45,00 €

Gymnastikhalle

Anjuta Kowalewsky

---

## **Blockkurse**

### **Kreativ und offen: Mein letzter Wunsch**

**Wie ich meine eigene Beerdigung planen  
und mit meinen Liebsten darüber sprechen kann**

An diesen beiden Abenden geht es darum, über die Vorstellungen zur eigenen Beerdigung in den Austausch zu kommen – nicht jammernd, traurig oder lebendig tröstlich, sondern gesund und heilsam – vor allem konkret

Themen:

- Konkrete Wünsche für die eigene Beerdigung
- Kommunikation mit den Angehörigen

- Wie kann ich meine Vorstellungen zum Ausdruck bringen

Wir widmen uns diesem sensiblen Thema achtsam – in geschützter, positiver und kreativer Arbeitsweise.

Willkommen sind ausdrücklich Menschen jeden Alters.

---

**Kursnummer X2GV339**

**Montag, 03.11.25 und Dienstag, 04.11.25**

**18:30 bis 20:00 Uhr, 2x**

4 UStd. 30,00 €

Cafè

Anjuta Kowalewsky

## Ich & meine Stimme!

Kursbeschreibung siehe Workshop mit gleichem Titel auf S. 66

Der Workshop am 16. November von 11:00-14:00 Uhr kann als Einstieg genommen werden – ist aber nicht Voraussetzung.

---

**Kursnummer X2GV762**

**Mittwoch, 19.11.25 bis 03.12.25**

**18:15-19:45 Uhr, 3x**

6 UStd. 345,00 €

Gruppenraum 5

Lea Sauter

---

**Kursnummer Y1GV762**

**Mittwoch, 11.03.26 bis 18.03.26**

**18:15-19:45 Uhr, 2x**

4 UStd. 20,00 €

Gruppenraum 5

Lea Sauter

---

## Outdoor

### Outdoor Fitness mit (oder ohne) Kinderwagen

Die Rückbildungsgymnastik ist abgeschlossen und du möchtest wieder fit werden? Dann ist dieser Kurs das richtige für dich und dein Baby.

Siehe dazu S. 14

Eine kleine Leckerei aus der Kräuterküche werden wir uns unterwegs schmecken lassen. Wir gehen einen ca. 4 km langen Teilabschnitt des abwechslungsreichen Leverkusener Obstweges und mit etwas Glück wandern wir in einen Sommersonnenuntergang.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Hüscheid in Bergisch Neukirchen, Ecke Burscheider Str./Atzlenbacher Str. an der Feuerwehr, eine Bushaltestelle ist in der Nähe.

### Kräuterwanderungen im Jahreskreis

#### Kräuterwanderung im Sommer

Bevor der Sommer endet, wollen wir noch einmal die heilkräftigen Kräuter am Wegesrand betrachten und bestaunen. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir z.B. Beifuß, Schafgarbe, Gänsefingerkraut, aber auch dem ein oder anderen Baum, der uns gesundheitlich unterstützen kann.

---

**Kursnummer X2GV312**

**Sonntag, 24.08.25**

**17:30-20:30 Uhr**

4 UStd. 30,00 €

Treffpunkt: Wanderparkplatz Hüscheid in Bergisch Neukirchen  
Petra Koll



### **Kräuterwanderung im Herbst**

Bevor sich die Natur zurückzieht, zeigt sie sich noch einmal in ihrer ganzen Schönheit. Auf dieser Wanderung machen wir uns die Geschenke des Herbstes bewusst, den Früchten, Nüssen und Samen der Kräuter und Bäume. Auch lassen sich noch Heilpflanzen entdecken, die uns in der kalten Jahreszeit unterstützen, indem sie unsere Abwehrkräfte stärken. Etwas Kräftigendes für unser Immunsystem kann unterwegs gekostet werden. Wir gehen einen ca. 4 km langen Teilabschnitt des Leverkusener Obstweges.

---

**Kursnummer X2GV311**

**Sonntag, 05.10.25**

**11:00-14:00 Uhr**

4 UStd. 30,00 €

Treffpunkt: Opladener Schwimmbad am Ende der Talstraße

Petra Koll

### **Kräuterwanderung im Winter**

Die Zeit der Stille und der Regeneration hat in der Natur begonnen. Auf dieser Wanderung spüren wir der besonderen Energie dieser Zeit nach. Wir erkunden die teils heilkräftigen Immergrünen und schenken unsere Aufmerksamkeit alten mystischen ungewöhnlichen Baumgestalten, z.B. denen mit Elfenaugen. Unterwegs werden wir uns auch dem Räuchern von Kräutern widmen, eine Tradition, die besonders gut in die Winterzeit passt. Weihnachtsplätzchen aus der Kräuterküche sorgen für das leibliche Wohl. Wir gehen einen ca. 3 km langen Rundweg am Murbach in einem Burscheider Wald entlang.

---

**Kursnummer X2GV313**

**Sonntag, 07.12.25**

**13:30-16:30 Uhr**

4 UStd. 30,00 €

Treffpunkt: Ölmühle an der Kreuzung Luisenstr./Max-Kohl-Str. in Burscheid  
Petra Koll



© Daigo Ellaby / Unsplash

### **Kräuterwanderung im Frühling**

Die Natur ist aufgewacht und die Grünkraft ist zurückgekehrt. Auf unserer Wanderung widmen wir uns insbesondere den Wildkräutern des Frühlings wie z.B. Gundelrebe, Knoblauchsrauke, aber auch einigen Knospen und Blättern von Bäumen, die seit Urzeiten als heilkräftige Nahrung verwendet wurden. Heute halten sie wieder Einzug in die Kräuterküche. Eine kleine Kostprobe wird uns geschmacklich einstimmen.

Wir gehen eine ca. 4 km lange Teilstrecke des Leverkusener Obstweges.

---

**Kursnummer Y1GV312**

**Sonntag, 19.04.26**

**11:00-14:00 Uhr**

4 UStd. 30,00 €

Treffpunkt: Opladener Schwimmbad am Ende der Talstraße  
Petra Koll



Rufbereitschaft unter:  
**02171 / 366 77 10**



# **JEDER MENSCH IST ANDERS. GUTE PFLEGE AUCH.**

## **Ihr ambulanter Pflegedienst in Leverkusen.**

**Unser Angebot in der Betreuung und hauswirtschaftlichen Unterstützung:**

### **Grundpflege:**

Waschen, Baden und Duschen, Frisieren, Zahnpflege, Hilfe beim An- und Ausziehen, Lagerung, Mobilisation, Prophylaxe, Darreichung von Nahrung u.v.m..

### **Behandlungspflege:**

Nach ärztlicher Verordnung: z. B. Verabreichung von Injektionen und Medikamenten, Pflege bei Ernährungssonden, Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle.

### **Hauswirtschaftliche Versorgung:**

Wir erledigen unter anderem Einkäufe, Reinigung der Wohnung u.v.m..

### **Betreuungsangebote nach § 45 SGB XI:**

Begleitung bei Arztbesuchen oder Freizeitbeschäftigung.

### **Nachrufbereitschaft:**

Für unsere Kunden\*innen sind wir in Notfällen auch nachts zu erreichen.

### **Regelmäßige Beratungs- bzw. Qualitätssicherungsbesuche:**

Bei der Pflege durch Privatpersonen sind halbjährliche Beratungstermine (gem. § 37 SGB XI) durch einen professionellen Pflegedienst Pflicht.

**Kontaktieren Sie uns gerne unter: 02171 / 366 77 12 (Büro)  
Montag-Donnerstag: 8:00-16:00 Uhr | Freitag: 8:00-14:00 Uhr**

**[www.awo-pflegedienste-lev.de](http://www.awo-pflegedienste-lev.de)**

**PFLEGE MIT  
AUF VIER RÄDERN.**



# KOCHEN UND GENUSS



Ob neue „Inspirationen und Ideen“, „Kulinarisches aus aller Welt“ oder die beliebten „Kochtreffs“ - bei unseren Kochkursen finden Sie eine bunte Vielfalt an Food-Trends und Klassikern aus dem Kochbereich. Ein besonderes Highlight sind unsere Kochevents in Kooperation mit dem NaturGut Ophoven.

## Kochevents in Kooperation mit dem NaturgutOphoven



### Die 100-Kilometer-Diät: Nachhaltig, lecker und einfach!

Die 100-Kilometer-Diät ist eine spannende Idee, die auf frische lokale Lebensmittel setzt. Statt Produkte zu kaufen, die um die halbe Welt gereist sind, unterstützen wir die eigene Region. Obst und Gemüse landen direkt vom Feld auf deinem Teller, ohne lange Transportwege. Wir lernen die 100-Kilometer-Diät kennen und wollen versuchen einen Monat lang möglichst regional zu essen. Gemeinsam erstellen wir an diesem Abend aus Kürbissen und Äpfeln aus der Region ein leckeres regionales Abendessen und werden es gemeinsam genießen.

Eine Kooperation mit dem NaturGut Ophoven und dem OLEO-Gesundheitsfonds.

**Kursnummer X2GV187**

**Donnerstag, 25.09.25 (weiteres Treffen am 30.10.25)**

**18:30-21:30 Uhr**

4 UStd.

Lehrküche und Essraum

### Selbstgemachtes aus der Küche – eine kulinarische Tauschbörse

Zum Abschluss der 100-Kilometer-Diät treffen wir uns nach einem Monat wieder, um unsere Erfahrungen auszutauschen. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Ihre selbstgemachten Köstlichkeiten gegen die Kreationen anderer auszutauschen? Heute können Sie ihre selbstgemachten Produkte mit anderen tauschen: Eine fruchtige Marmelade gegen ein würziges Chutney oder einen Kräutertlikör oder doch lieber gegen eine andere Marmelade?

Eine Kooperation mit dem NaturGut Ophoven und dem OLEO-Gesundheitsfonds.

**Kursnummer X2GV196**

**Donnerstag, 30.10.25**

**18:00-20:15 Uhr**

3 UStd.

Lehrküche und Essraum

## Veganer Weihnachtsgenuss: Eine kulinarische Reise

Wir werden heute gemeinsam eine Vielzahl von leckeren veganen Gerichten zubereiten. Von verschiedenen Vorspeisen, dem herzhaften Hauptgericht bis hin zu süßen Desserts – unsere Rezepte bieten für jeden etwas. Lassen Sie sich von der Vielfalt der pflanzlichen Küche inspirieren und entdecken Sie neue Aromen und Texturen. Wir bereiten ein Weihnachts-

menü mit veganen Zutaten zu, das nicht nur lecker, sondern auch nachhaltig und gesund ist. Eine Kooperation mit dem NaturGut Ophoven und dem OLEO-Gesundheitsfonds.

---

**Kursnummer X2GV199**

**Donnerstag, 27.11.25**

**18:30-21:30 Uhr**

4 UStd.

Lehrküche und Essraum

---

## Inspiration und Ideen

**Die Kursgebühr der Kochkurse zum Thema „Inspirationen und Ideen“ enthält bereits die Lebensmittelumlage (Getränke ausgenommen).** Nur bei den Grillkursen wird die Lebensmittelumlage am Kursabend bei den Dozenten gezahlt.

## Die bunte Welt der Salate

Salate sind gesund und schnell zubereitet und alles andere als langweilig. Wir stellen Ihnen viele verschiedene Salatkreationen vor.

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 X2GV138**

**Montag, 01.09.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

---

**Kursnummer X2GV140**

**Dienstag, 09.09.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Vegane Küche

Abwechslungsreich, gesund und ohne tierische Produkte, das sind die Merkmale der veganen Küche. Ob knackige Salate,

---

**Kursnummer Y1GV140**

**Donnerstag, 26.03.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born



## Vegan Backen

Lecker gebackene Kuchen ganz ohne tierische Produkte! Alle veganen Backrezepte kommen mit nur pflanzlichen Zutaten aus und sind einfach zuzubereiten.

---

**Kursnummer Y1GV141**

**Mittwoch, 29.04.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## 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 X2GV128**

**Donnerstag, 11.09.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

---

**Kursnummer Y1GV128**

**Dienstag, 21.04.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Cookie baking workshop for families

Wir backen gemeinsam leckere Cookies und entdecken dabei spielerisch die englische Sprache. Ob Anfänger oder Backprofi – dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen, neue Rezepte auszuprobieren und dabei Englisch auf lockere Weise zu lernen.

---

**Kursnummer X2GV162**

**Freitag, 03.10.25**

**11:00-14:00 Uhr**

4 UStd. 35,00 € / Eltern-Kindanmeldung

Lehrküche und Essraum

Anelia Taneva / Mirjana Karan

---

**Kursnummer Y1GV169**

**Samstag, 07.02.26**

**11:00-14:00 Uhr**

4 UStd. 35,00 € / Eltern-Kindanmeldung

Lehrküche und Essraum

Anelia Taneva / Mirjana Karan

## Backen für Weihnachten

Noch nicht so recht in Weihnachtsstimmung und keine Lust alleine zu backen? Dann kommt vorbei! Gemeinsam stimmen wir uns mit leckeren Backrezepten und neuen Inspirationen auf die Weihnachtszeit ein.

---

**Kursnummer X2GV550**

**Montag, 17.11.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Grillen – Tipps und Tricks!

Zu jeder Jahreszeit kann man wunderbar lecker grillen. 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.

---

**Kursnummer X2GV107**

**Freitag, 26.09.25**

**18:15-22:45 Uhr**

6 UStd. 35,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Lehrküche und Essraum

Klaus-D. von Grünberg / Rainer Bierwirth

---

**Kursnummer Y1GV107**

**Freitag, 17.04.26**

**18:15-22:45 Uhr**

6 UStd. 35,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Lehrküche und Essraum

Klaus-D. von Grünberg / Rainer Bierwirth

## Tolle Knollen

Ob Kartoffel, Süßkartoffel, Kohlrabi oder Rote Bete – die tollen Knollen lassen sich in vielen verschiedenen Varianten zubereiten. Lassen Sie sich überraschen.

---

**Kursnummer X2GV113**

**Montag, 15.09.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## 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 X2GV104**

**Donnerstag, 02.10.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Fleischlos glücklich – Vegetarische Küche

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.

---

**Kursnummer X2GV135**

**Montag, 06.10.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer Y1GV135**

**Montag, 16.03.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born



## „Lecker kochen – gewusst wie“ – Kochkurs für junge Leute

Du möchtest gerne Kochen lernen? Suchst nach einfachen, schnelle und günstigen Gerichten, die aber auch gesund und lecker sind? Ohne Schnickschnack, mit wenigen Zutaten und einfachen Kochgeräten? Dann ist dieser Kochkurs genau richtig für dich! Dieser Kurs ist für Jugendliche und junge Erwachsene.

**Kursnummer X2GV163**

**Mittwoch, 08.10.25**

**17:00-20:45 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

**Kursnummer Y1GV172**

**Mittwoch, 13.05.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## 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 X2GV101**

**Dienstag, 28.10.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Flammkuchen vom Blech

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

**Kursnummer X2GV220**

**Mittwoch, 29.10.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen



## 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. Lassen Sie sich verführen!

---

**Kursnummer X2GV173**

**Dienstag, 04.11.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

---

**Kursnummer Y1GV173**

**Donnerstag, 29.01.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Risotto

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

---

**Kursnummer X2GV115**

**Montag, 24.11.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## 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 X2GV137**

**Dienstag, 25.11.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Vegetarisch for christmas

Wir kochen ein leckeres, vegetarisches Weihnachtsmenü! Lassen Sie sich mit festlichen Rezeptideen für ein wunderbares Weihnachtsessen inspirieren.

---

**Kursnummer X2GV136**

**Montag, 01.12.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Weihnachtsmenü

Lassen Sie sich für die Festtage mit kreativen Rezeptideen inspirieren. Es erwartet Sie ein leckeres Weihnachtsmenü, bei dem Sie Neues ausprobieren können und in entspannter Atmosphäre genießen.

---

**Kursnummer X2GV134**

**Montag, 08.12.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Wintermenü

Passend zur kalten Winterzeit wird ein leckeres Wintermenü gekocht.

---

**Kursnummer Y1GV177**

**Montag, 19.01.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Hausmannskost – zeitgemäß umgesetzt

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 Y1GV101**

**Mittwoch, 21.01.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Pilze entdecken

Knusprige Austernseitlinge oder lecker gefüllte Champignons überzeugen sogar Pilzmuffel. Lassen Sie sich überraschen!

---

**Kursnummer Y1GV176**

**Montag, 26.01.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer Y1GV178**

**Montag, 20.04.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## 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 Y1GV119**

**Montag, 02.02.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen



## „Fleisch ist mein Gemüse“

Für alle die Tipps und Ideen für die Zubereitung suchen oder einfach gerne mal Fleisch essen.

---

**Kursnummer Y1GV115**

**Montag, 09.02.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## 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 Y1GV105**

**Dienstag, 10.02.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born



## Pizza Pazza

 02171/ 22 37

*Berliner Platz 4 - Leverkusen*

### 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 Y1GV114**

**Montag, 23.02.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

### Fingerfood und Partysnacks

Neue Ideen für kleine Häppchen und leckere Snacks – ob zur Party oder zu Hause mit Familie oder Freunden – diese Köstlichkeiten sind immer ein Genuss und Ihre Gäste werden sich freuen.

---

**Kursnummer Y1GV112**

**Dienstag, 10.03.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Leckeres aus dem Wok und der Pfanne

Ob Wok- oder Pfannengerichte – sie sind nicht nur besonders lecker, sondern auch sehr alltagstauglich und schnell zubereitet.

**Kursnummer Y1GV102**

**Dienstag, 24.03.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## 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 Y1GV136**

**Mittwoch, 15.04.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen



## Kochen nach Jamie Oliver

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

---

**Kursnummer Y1GV110**

**Donnerstag, 16.04.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## One Pot Gerichte

„One Pot Gerichte“ werden in nur einem Topf zubereitet – perfekt für stressfreies Kochen und einfaches Aufräumen! Lass dich von kreativen Rezepten inspirieren, die sowohl Zeit sparen als auch den vollen Geschmack bieten!

---

**Kursnummer Y1GV103**

**Dienstag, 12.05.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## 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 Y1GV208**

**Montag, 18.05.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Brot & Butter

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

---

**Kursnummer Y1GV126**

**Donnerstag, 21.05.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Erdbeerküche

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

---

**Kursnummer Y1GV148**

**Montag, 01.06.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Kräuterküche

Kräuter bringen Geschmack ans Essen – ob Schnittlauch, Basilikum oder Bärlauch. Sehr gesund und einfach lecker.

**Kursnummer Y1GV147**

**Mittwoch, 24.06.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

**Kursnummer Y1GV131**

**Mittwoch, 01.07.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Italienisch kochen – einfach Bellissimo!

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

**Kursnummer Y1GV150**

**Mittwoch, 06.05.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## 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!

## Kulinarisches aus aller Welt

Die Kursgebühr der Kochkurse zum Thema „Inspirationen und Ideen“ enthält bereits die Lebensmittelumlage (Getränke ausgenommen).

## Lust auf Currys!

Currys sind unglaublich vielfältig und unterscheiden sich von Land zu Land. Die köstlichen Eintöpfe aus Fernost begeistern uns mit Aromen und bunten Zutaten. Lernen Sie in diesem Kochkurs verschiedenen Zubereitungsarten für Currys kennen und lassen sie sich vom Geschmack begeistern.

**Kursnummer X2GV125**

**Mittwoch, 03.09.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Antipasti und Tapas

Kleine Gerichte mit großer Wirkung: Tapas und Antipasti sehen nicht nur appetitlich aus, sondern bestechen durch ihren köstlichen Geschmack. Sie sind klein, sie sind lecker und sie schmecken nach Urlaub.

**Kursnummer X2GV158**

**Mittwoch, 17.09.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

**Kursnummer Y1GV159**

**Mittwoch, 17.06.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Thailändisch kochen

Exotische Zutaten liefern der thailändischen Küche einen ganz besonderen Geschmack – fruchtig, scharf und aromatisch. Freuen Sie sich auf ein leckeres, thailändisches Gericht.



**Bioladen**  
Naturkost  
Naturwaren

*Lebensbaum*

**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  
02171/48696

*Auro Naturfarben*  
\*  
*Lieferservice nach Vereinbarung*

---

**Kursnummer X2GV167**

**Montag, 22.09.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## **Türkische Meze und griechische Mezedes**

Es erwartet Sie eine Kombination der kleinen, köstlichen Vorspeisen aus der griechischen und türkischen Küche. Lassen Sie sich von der kulinarischen Vielfalt überraschen!

---

**Kursnummer X2GV161**

**Mittwoch, 24.09.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Susanne Vonhof

## **Orientalische Küche – Rezepte mit Fleisch**

Linzen, Kichererbsen, Couscous, Joghurt und Minze gehören zu den typischen Zutaten, die in der orientalischen Küche verwendet werden. Sie werden mit duftenden Gewürzen und Kräutern kombiniert, so dass jedes Gericht wunderbar aromatisch schmeckt. Ein Fest für die Sinne.

---

**Kursnummer X2GV160**

**Montag, 29.09.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer Y1GV156**

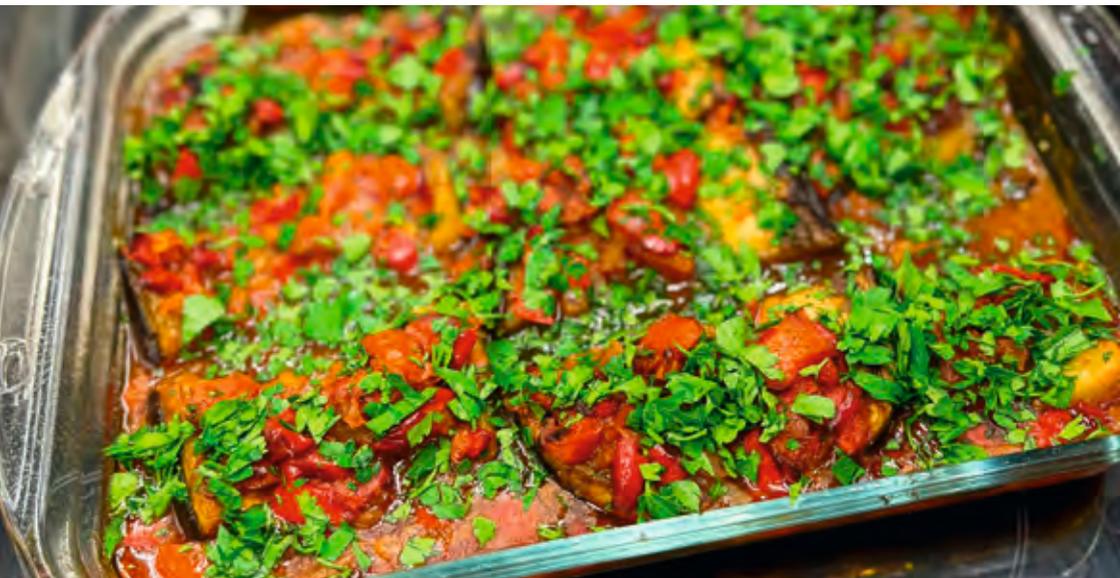
**Dienstag, 23.06.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born



## Orientalische Küche – vegetarische Rezepte aus 1001 Nacht

**Kursnummer X2GV156**

**Dienstag, 18.11.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

**Kursnummer Y1GV175**

**Mittwoch, 25.02.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Wir kochen Indisch – eine Vielfalt an traditionellen indischen Gerichten

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, ob vegetarisch, vegan, mit Fleisch, indische Tapas oder ein festliches Menü – wir haben eine tolle Auswahl an unterschiedlichen, indischen Kochkursen!



## Wir kochen Indisch – vegetarisch

---

**Kursnummer X2GV153**

**Mittwoch, 01.10.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Kavitha Bramhachari Kamsala

---

**Kursnummer Y1GV153**

**Donnerstag, 28.05.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Kavitha Bramhachari Kamsala

---

## Wir kochen Indisch – mit Fleisch

---

**Kursnummer X2GV154**

**Montag, 10.11.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Kavitha Bramhachari Kamsala

---

**Kursnummer Y1GV166**

**Donnerstag, 19.02.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Kavitha Bramhachari Kamsala

---

## Festliches indisches Menü

---

**Kursnummer X2GV155**

**Dienstag, 02.12.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Kavitha Bramhachari Kamsala

---

## Wir kochen Indisch – vegan

---

**Kursnummer Y1GV165**

**Dienstag, 27.01.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Kavitha Bramhachari Kamsala

---

**Kursnummer Y1GV168**

**Mittwoch, 15.07.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Kavitha Bramhachari Kamsala

---

## Indische Tapas

---

**Kursnummer X2GV152**

**Mittwoch, 10.09.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Kavitha Bramhachari Kamsala

---

**Kursnummer Y1GV152**

**Dienstag, 28.04.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Kavitha Bramhachari Kamsala

---

## Spanische Küche

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

---

**Kursnummer X2GV164**

**Donnerstag, 13.11.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Herbstmenü aus aller Welt

Lassen Sie sich von unserem herbstlichen Menü aus aller Welt verzaubern, dass die besten saisonalen Zutaten und traditionellen Rezepte aus verschiedenen Kulturen vereint.

---

**Kursnummer X2GV169**

**Mittwoch, 05.11.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Brasilianische Küche

Entdecken Sie die kulinarischen Genüsse aus dem sonnigen Brasilien. Die brasilianische Küche wurde durch portugiesische

und afrikanische Einflüsse geprägt und hat eine große Vielfalt an regionalen Gerichten und Spezialitäten.

---

**Kursnummer X2GV181**

**Mittwoch, 19.11.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Tapas

Kleine Gerichte mit großer Wirkung: Tapas sehen nicht nur appetitlich aus, sondern bestechen durch ihren köstlichen Geschmack. Sie sind klein, sie sind lecker und sie schmecken nach Urlaub.

---

**Kursnummer X2GV159**

**Mittwoch, 26.11.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Susanne Vonhof

## Alpenküche – Köstlichkeiten aus den guten Stuben der Bergregionen

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

# SICH AUCH IM ALTER WOHL FÜHLEN – WIR KÜMMERN UNS!



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

Alle ambulanten Hilfen enden irgendwann. Dann ist der Schritt in ein Pflegeheim unausweichlich. Um diesen Schritt zu erleichtern, hat die AWO den Anspruch, in ihren Häusern eine Atmosphäre zu entwickeln, in der sich alle Bewohner\*innen ebenso wohlfühlen wie unsere Mitarbeiter\*innen. **Sprechen Sie uns gerne an.**

## AWO-Seniorenzentrum Rheindorf



Tel.: 0214 / 2606-0

## AWO-Seniorenzentrum Stadt Leverkusen



Tel.: 0214 / 350-1

Mit unseren **Tagespflegen** unterstützen wir den Wunsch vieler Menschen, weiter zu Hause wohnen bleiben zu können.



### Tagespflege Rheindorf – 24 Plätze

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

Tel.: 0214 / 2606-300



### Tagespflege Schlebusch – 14 Plätze

In Schlebusch gelegen mit einer Terrasse und Zugang zur Grünanlage mit Tiergehege. Tel.: 0214 / 350-6700



### 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. Tel.: 0214 / 312 663 72

Viele weitere Informationen und Kontakt zu unseren  
Einrichtungen finden Sie unter: [www.awo-seniorenzentren-lev.de](http://www.awo-seniorenzentren-lev.de)

Rezepte bringen das Alpenglück auch jetzt zu Ihnen nach Hause.

**Kursnummer Y1GV155**

**Donnerstag, 15.01.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born



## Georgische Küche

Sie möchten mehr über das leckere Essen in Georgien erfahren? Dann ist dieser Kochkurs genau der richtige! Die georgische Küche ist sehr vielseitig und zeichnet sich vor allem durch frische Zutaten und feine Gewürze und Aromen aus. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Georgien!

**Kursnummer Y1GV161**

**Mittwoch, 04.02.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Susanne Vohnhof

## Kölsche Tapas

Kölsche Tapas – passend zur 5. Jahreszeit. Sie sind klein, sie sind lecker und sie schmecken nicht nur an Karneval.

**Kursnummer Y1GV170**

**Donnerstag, 05.02.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Griechische Küche

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

**Kursnummer Y1GV164**

**Donnerstag, 05.03.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Die Küche Japans

Japanische Gerichte kombinieren frische, einfache Lebensmittel zu geschmacklichen Kunstwerken und trumpfen mit dem Geschmack der einzelnen Zutaten. Probieren Sie es aus!

**Kursnummer Y1GV167**

**Mittwoch, 11.03.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Skandinavische Küche

Die skandinavische Küche hat sich in den letzten Jahren zu einer der angesagtesten Länderküchen entwickelt. Lassen Sie sich von der nordischen Küche inspirieren.

**Kursnummer Y1GV160**

**Mittwoch, 18.03.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Portugiesische Küche

Kochen wie in Portugal! Entdecken Sie die Geheimnisse der portugiesischen Küche und genießen Sie in entspannter Atmosphäre die traditionelle Kochkunst.

**Kursnummer Y1GV163**

**Mittwoch, 03.06.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Susanne Vonhof

## 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 und Bulgur. Lernen Sie die Vielseitigkeit der türkischen Küche kennen.

**Kursnummer Y1GV157**

**Mittwoch, 20.05.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## 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 Y1GV158**

**Montag, 08.06.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## 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 Y1GV162**

**Mittwoch, 10.06.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Karibische Küche

Die farbenfrohen Gerichte der Karibik bringen Lust und Lebensfreude in die Küche. Fruchtig, scharf und exotisch gewürzt überrascht die karibische Küche mit ihrer multikulturellen Vielfalt und tollen Geschmackskombinationen. Leckerer Essen, das direkt nach Urlaub schmeckt!

---

**Kursnummer Y1GV239**

**Donnerstag, 09.07.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Essen wie auf den Kanaren

Tolle Rezepte von den kanarischen Inseln, wie kanarische Kartoffeln (Papas arrugadas) mit Mojo rojo und Mojo verde, dazu Weißbrot und Aioli und ein Stück gebratener Lachs – Urlaubsfeeling pur!

---

**Kursnummer Y1GV238**

**Montag, 06.07.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## 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 Y1GV151**

**Montag, 13.07.26**

**18:30-22:15 Uhr**

5 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Kochtreffs

Zusätzlich zur Kursgebühr ist bei den Kochtreffs und bei den individuellen Kochkurs-terminen die Lebensmittelumlage am Kursabend bei dem/der Dozent\*in zu zahlen. Diese liegt je nach Thema bei 15-30 €.

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 X3GV196

**Samstag, 30.08.25 bis 25.07.26**

**10:00-17:30 Uhr, 12x**

120 UStd.

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

---

### Kursnummer X3GV185

**Dienstag, 16.09.25 bis 30.06.26**

**18:30-22:15 Uhr, 6x**

30 UStd. 165,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

### Kursnummer X3GV192

**Donnerstag, 04.09.25 bis 16.07.26**

**18:30-22:15 Uhr, 8x**

40 UStd. 220,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

---

## 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 Junggessell\*innen Abschied, als Geburtstagsgeschenk, zur Weihnachtsfeier....

Dieser **individuelle Kochkurs**, wird auf Ihre Wünsche abgestimmt. Ob Tapas, selbstgemachte Pasta, ein Schokoladenkochkurs 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 den **Termin** und das **Wunschthema** des Kochkurses abzusprechen.

Der individuelle Kochkurs kostet 300,00 € bei 5 UStd. Die Lebensmittelumlage wird am Kursabend bei dem/der Dozent\*in gezahlt.



# KREATIV LEBEN UND LERNEN

## Nähen macht glücklich

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

### Nähen für Anfänger 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 X2MK103

**Mittwoch, 27.08.25 bis 19.11.25**

**9:00-12:00 Uhr, 10x**

40 UStd. 100,00 €

Alte Töpferei

N.N.

#### Kursnummer Y1MK103

**Mittwoch, 11.02.26 bis 20.05.26**

**9:00-12:00 Uhr, 13x**

52 UStd. 130,00 €

Alte Töpferei

N.N.

#### Kursnummer X2MK101

**Montag, 22.09.25 bis 08.12.25**

**18:00-21:00 Uhr, 10x**

40 UStd. 100,00 €

Treffpunkt Rheindorf

Maria Hell

#### Kursnummer Y1MK101

**Montag, 02.03.26 bis 18.05.26**

**18:00-21:00 Uhr, 10x**

40 UStd. 100,00 €

Treffpunkt Rheindorf

Maria Hell

### Offener Nähkurs

Unter fachkundiger Anleitung und in netter Atmosphäre, kann hier nach Lust und Laune genäht werden.

Dieser Kurs ist offen gestaltet und bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre eigenen Nähprojekte zu verwirklichen. Ob Kleidung, Accessoires oder andere Ideen – in der Gruppe macht Nähen gleich viel mehr Spaß! Sie können sich **flexibel für einzelne Termine anmelden**, ohne einen fortlaufenden Kurs buchen zu müssen.

Frau Santina Di Martino ist gelernte Modeschneiderin und Dessous-Schneiderin.

**Donnerstag, 04.09.25 bis 16.07.26**

**10:00-13:00 Uhr**

pro Termin 4 UStd. 35,00 €

Gruppenraum 3

## Dessous-Nähkurs

Die Teilnehmer lernen, Dessous selbst anzufertigen – von BHs bis Slips und mehr. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse im Nähen von passgenauer, individueller Unterwäsche erweitern möchten.

Frau Santina Di Martino ist gelernte Modeschneiderin und Dessous-Schneiderin.

---

**Kursnummer X2MK138**

**Freitag, 05.09.25 bis 14.11.25**

**10:00-13:00 Uhr, 8x**

32 UStd. 250,00 €

Gruppenraum 3

Santina Di Martino

---

**Kursnummer Y1MK138**

**Freitag, 23.01.26 bis 13.03.26**

**10:00-13:00 Uhr, 8x**

32 UStd. 250,00 €

Gruppenraum 3

Santina Di Martino

---

**Kursnummer Y1MK139**

**Freitag, 17.04.26 bis 26.06.26**

**10:00-13:00 Uhr, 8x**

32 UStd. 250,00 €

Gruppenraum 3

Santina Di Martino

---

## Kreativ-Bastel-Workshops für Kinder im Grundschulalter

Der Fokus liegt auf Spaß, Kreativität und dem freien Gestalten mit unterschiedlichen Materialien.

Susanne Cramer ist Ergotherapeutin und selbständige Künstlerin.

### Halloween-Basteln für Kinder im Grundschulalter

Halloween-Bastelspaß – ob Fledermäuse, Geister, Kürbisse oder Spinnen – hier können die Kinder verschiedene Bastelideen ausprobieren und ihre eigenen Kunstwerke gestalten.

---

**Kursnummer X2MK140**

**Dienstag, 28.10.25**

**16:00-17:30 Uhr, 1x**

2 UStd. 25,00 € inkl. Material

Spielraum

Susanne Cramer

## Weihnachts-Basteln für Kinder im Grundschulalter

Die Kinder gestalten winterliche und festliche Bastelarbeiten – zum Mitnehmen, Verschenken oder Dekorieren.

---

**Kursnummer X2MK141**

**Dienstag, 25.11.25**

**16:00-17:30 Uhr, 1x**

2 UStd. 25,00 € inkl. Material

Spielraum

Susanne Cramer

## Oster-Basteln für Kinder im Grundschulalter

Mit viel Fantasie, fröhlich bunt und kreativ werden eigene Osterkreationen gestaltet.

---

**Kursnummer Y1MK142**

**Dienstag, 24.03.26**

**16:00-17:30 Uhr, 1x**

2 UStd. 25,00 € inkl. Material

Spielraum

Susanne Cramer

## Muttertags-Basteln für Kinder im Grundschulalter

Die Kinder gestalten kleine Kunstwerke, mit denen sie zum Muttertag „Danke“ sagen können. Hier entstehen ganz persönliche Überraschungen, die garantiert von Herzen kommen.

---

**Kursnummer Y1MK143**

**Dienstag, 28.04.26**

**16:00-17:30 Uhr, 1x**

2 UStd. 25,00 € inkl. Material

Spielraum

Susanne Cramer

## Basteln zur Sommerzeit für Kinder im Grundschulalter

Kreativ durch die Sommerzeit! In diesem Workshop gestalten die Kinder fröhliche Bastelarbeiten rund um Sonne, Ferien und warme Tage.

---

**Kursnummer Y1MK144**

**Dienstag, 09.06.26**

**16:00-17:30 Uhr, 1x**

2 UStd. 25,00 € inkl. Material

Spielraum

Susanne Cramer

---

## Fotografie für Jugendliche

**Bühne frei für Fotografie**  
**Smartphone Fotografie für Kinder ab 12 Jahren – mit Abschlusspräsentation für Eltern**

In diesem Kurs verschmelzen Theater und Fotografie. Jugendliche erleben, wie aus Bewegung, Ausdruck und Licht fotografische Szenen entstehen – bewusst inszeniert, gespielt oder zufällig entdeckt.

Durch theatrale Warm-ups, Mini-Szenen und Lichtspiele wird die Kamera zum Beobachter und Regisseur zugleich. Die Jugendlichen lernen zu sehen, zu spielen und festzuhalten, was wirkt.

Eine Verbindung aus Theaterpädagogik und Fotografie (mit Smartphones)

Am Ende des Kurses findet eine Ausstellung für die Eltern statt, bei dem Kinder und Eltern über die Projekte ins Gespräch kommen.

Die Dozentin ist selbst professionelle Fotografin! Wenn ihr einen Blick riskieren wollt, was sie so macht dann schaut bei Insta vorbei @anuanet!

---

**Kursnummer X2EK770**

**Montag, 08.09.25 bis 06.10.25**

**17:00-18:30 Uhr, 5x**

10 UStd. 50,00 €

Gruppenraum 5

Anna Shapiro

---

**Kursnummer X2EK771**

**Montag, 03.11.25 bis 01.12.25**

**17:00-18:30 Uhr, 5x**

10 UStd. 50,00 €

Gruppenraum 5

Anna Shapiro



## Musik

### „Sing mit“ – Chorkreis des AWO Familienseminars

Warum eigentlich nur zu besonderen Anlässen singen? Singen macht das ganze Jahr über Spaß.

Der Chorkreis wendet sich an Menschen die gerne in Gemeinschaft ihre Stimme erklingen lassen. Beste Voraussetzungen sind Neugierde und Experimentierfreude. Vorerfahrungen und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. In Vordergrund steht der Spaß an Gesang und Gemeinschaft. Wir beginnen den Abend mit Stimmbil-

dung, Hör- und Atemschulung. Anschließend singen wir internationale Lieder und Volkslieder, sind stilistisch aber offen für andere Musikrichtungen und Wünsche der Teilnehmenden.

Der Chorkreis trifft sich jeden Donnerstag von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr im Pfarrsaal St. Elisabeth, Kölner Str. 139, Leverkusen-Opladen.

Komm doch einfach mal vorbei!

---

**Kursnummer X1MK148**

**Donnerstag, 16.01.25 bis 03.04.25**

**18:30-20:00 Uhr, 11x**

22 UStd. 55,00 €

Pfarrsaal St. Elisabeth, Kölner Str. 139,  
51379 Leverkusen  
Brigitte Wilmanns

---

**Kursnummer X1MK149**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**18:30-20:00 Uhr, 7x**

14 UStd. 35,00 €

Pfarrsaal St. Elisabeth, Kölner Str. 139,  
51379 Leverkusen  
Brigitte Wilmanns

---

**Kursnummer X2MK148**

**Donnerstag, 04.09.25 bis 11.12.25**

**18:30-20:00 Uhr, 13x**

26 UStd. 72,50 €

Pfarrsaal St. Elisabeth, Kölner Str. 139,  
51379 Leverkusen  
Brigitte Wilmanns





# INTERKULTURELLE ARBEIT

Der Berliner Platz ist ein lebendiger Ort der Begegnung, an dem Menschen unterschiedlicher Herkunft und Kulturen herzlich willkommen sind. Im Mittelpunkt steht das interkulturelle Miteinander, das durch vielfältige Angebote und Maßnahmen vor Ort gefördert und bereichert wird. Offene Begegnungstreffs, Gruppen und Sprachangebote bieten Zugewanderten die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und gut in der Stadt anzukommen.

Ein respektvoller Umgang miteinander sowie eine freundliche, offene und neugierige Haltung bilden die Grundlage für ein wertschätzendes und inklusives Zusammenleben.

## 10 Jahre Fahrradwerkstatt – ein Grund zum Feiern!

Seit 2015 gibt es die Fahrradwerkstatt der AWO am Berliner Platz in Leverkusen-Opladen. Ein Ort, an dem zugewanderte Menschen Hilfe finden, Fahrräder repariert werden und Begegnung stattfindet. Das möchten wir feiern – gemeinsam mit allen, die uns begleitet, unterstützt oder einfach Lust haben, dabei zu sein.

Wir laden herzlich ein zum Jubiläumsfest! Mit Musik, kleinen Snacks, Begegnungen und natürlich vielen Geschichten aus 10 Jahren Werkstatt-Arbeit.

**Donnerstag, den 04.09.25**

**15:00-18:00 Uhr**

AWO Fahrradwerkstatt  
Berliner Platz 3  
Leverkusen-Opladen

## Offener Treff Am Abend

Ein interkultureller Treffpunkt für alle Interessierten zum Austausch, kennenlernen und um gemeinsam Zeit zu verbringen.

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 18:00-21:00 Uhr in der Cafeteria des Familienseminars. Hier gibt es die Möglichkeit Fragen zu stellen, Kontakte zu knüpfen oder in gemütlicher Atmosphäre zusammen Spiele zu spielen.

**Kursnummer X2FI001**

**jeden 1. und 3. Mittwoch**

**02.07.25 bis 17.06.26**

**18:00-21:00 Uhr**

kostenlos

Günter Leyer

## Frauen-Café

Unter dem Motto: Starke Frauen, starke Gesellschaft treffen sich jeden Donnerstag Frauen zum Austausch im Café des Familienseminars. Themen können sein: Gesundheit, Bildung, Kindererziehung, Sexualität und vieles mehr.

**Kursnummer X2FI002**

**Donnerstag, 03.07.25 bis 25.06.26**

**11:30-13:30 Uhr**

kostenlos

Café

Layla Peschke



## Interkulturelles Frühstück

Am Berliner Platz findet regelmäßig unser gut besuchtes interkulturelles Frühstück statt. Zusammen mit dem Opladener Laden (Frühe Hilfen) wollen wir Neues kennenlernen, entdecken und genießen. Die landestypischen Spezialitäten laden zum gemeinsamen Austausch in gemütlicher Atmosphäre ein. Wir freuen uns auf viele Termine mit leckeren Speisen aus der ganzen Welt.

Jede\*r ist herzlich eingeladen eine Kleinigkeit für das gemeinsame Buffet mitzubringen.

**Kursnummer X2FI2765**

**Donnerstag, 04.09.25, 30.10.25, 11.12.25,  
12.02.26, 16.04.26, 28.05.26**

**10:00-12:00 Uhr**

kostenlos

Café

Layla Peschke



## Interkultureller Tanzabend

Am Berliner Platz können Frauen regelmäßig die Vielfalt verschiedener Tanzkulturen kennenlernen. Griechische und orientalische Folklore, brasilianische Rhythmen: neue Tanzrichtungen sind immer herzlich willkommen. Im Fokus steht die Mitgestaltung der jeweiligen Veranstaltung, die Vernetzung untereinander und der Kontakt zu anderen Frauen aus der Umgebung.

---

**Kursnummer X2FI3884**

**Samstag, 27.09.25 Interkulturelle Woche**

**Samstag, 07.03.26 Weltfrauentag**

**15:00-18:00 Uhr**

kostenlos

Alte Töpferei im Familienseminar

Layla Peschke

## Yoga für zugewanderte Frauen

Ein Angebot für zugewanderte Frauen, um mehr Ruhe und Entspannung in den Alltag zu integrieren. In geschützter Atmosphäre können neue Begegnungen und Kontakte entstehen.

---

**Kursnummer X2FI234**

**Freitag, 04.07.25 bis 26.06.26**

**18:00-19:00 Uhr**

5,00 € UStd.

Gymnastikhalle

Sinem Yilmaz

**Kontakt:**

Layla Peschke

E-Mail: [peschke@awo-lev.de](mailto:peschke@awo-lev.de)

Tel.: 01578-503 75 63

## Griechischer Tanz für Erwachsene

In Kooperation mit dem griechischen Schul- und Kulturverein Platon e.V. findet jeden Sonntag von 14:30-16.30 Uhr in den Räumlichkeiten am Berliner Platz griechische Tanzfolklore statt. Wer Interesse

an neuen Bewegungsformen hat, ist hier genau richtig!

---

**Kursnummer X2FI6288**

**Sonntag, ab 06.07.25**

**14:30-16:30 Uhr**

Gymnastikhalle

Melidona Oustampasidou

---

## Deutschförderung am Donnerstag

Ein Angebot für neuzugewanderte Menschen: zum Austausch, Erlernen und Vertiefen der deutschen Sprache. Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.

---

**Kursnummer X2FI013**

**Donnerstag, 17:00-18:30 Uhr**

kostenlos

Gruppenraum 3

Günter Leyer

---

## Nachhilfenachmittag für Kinder und Jugendliche

Jeden Montag findet außerhalb der Schulferienzeiten von 15:00-16:30 Uhr im Familienseminar ein Nachhilfeangebot für Kinder und Jugendliche statt. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen unterstützen bei Schwierigkeiten mit Mathe, Deutsch oder Englisch.

---

**Kursnummer X3FI2456**

**Montags, ab 25.08.25**

**15:00-16:30 Uhr**

Gruppenraum 3

---

## Eltern-Kind-Gruppe für zugewanderte Familien

Hier treffen sich neuzugewanderte Eltern mit ihren Kindern zum gemeinsamen Spielen, Lernen und Spaß haben. Die Kinder sammeln wichtige soziale Erfahrungen, die Eltern tauschen sich über verschiedene Themen aus und knüpfen neue Kontakte.

---

**Kursnummer X2FI356**

**Immer dienstags**

**10:45-12:15 Uhr**

kostenlos

Spielraum AWO

N.N.

---

## Handarbeitstreff für Frauen

Jeden Dienstag im Familienseminar. Unter Anleitung können Kleidungsstücke repariert, neu geschneidert und genäht; hierbei gibt es die Möglichkeit sich auszutauschen, Kaffee zu trinken und neue Kontakte zu knüpfen.

---

**Kursnummer X2FI1234**

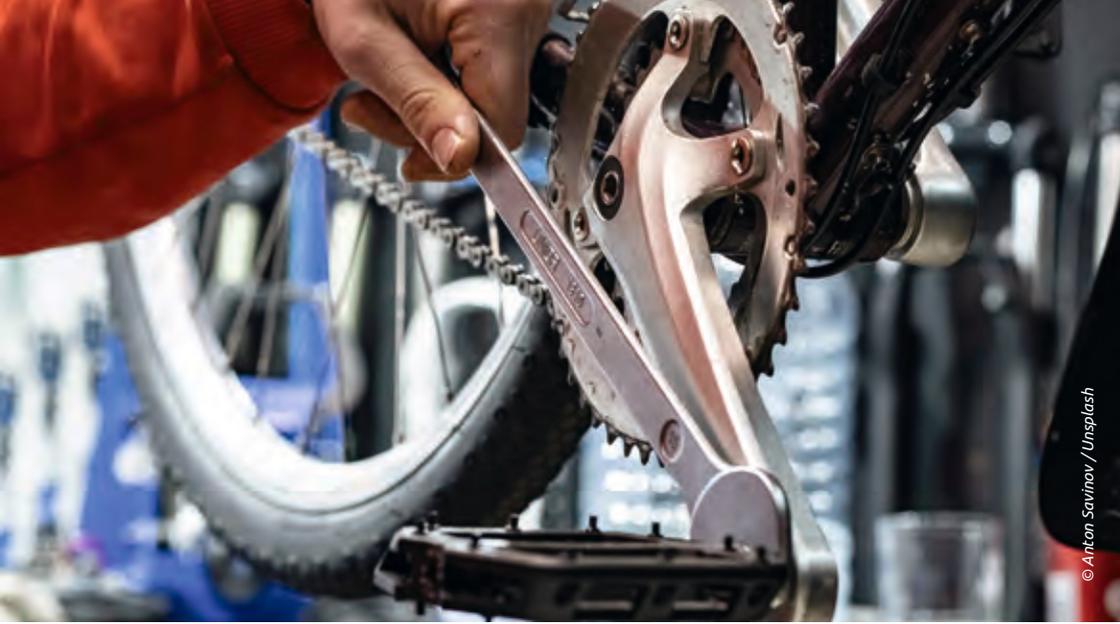
**Dienstag, ab 26.08.25**

**09:30-11:30 Uhr**

kostenlos

Gruppenraum 3

Jessica Born



## Fahrradwerkstatt

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

**Jeden Mittwoch findet von 10:00 bis 12:00 Uhr die Fahrradausgabe statt.**

Werkstatt auf dem Außengelände

Sie haben Fragen zur Fahrradwerkstatt oder möchten ein Fahrrad spenden? Melden Sie sich gerne unter: [fahrrad-werkstatt@awo-lev.de](mailto:fahrrad-werkstatt@awo-lev.de)



## Kunst in den Sommerferien mit MuKuTaThe Köln e.V.

In der zweiten Sommerferienwoche, vom 22. bis 25. Juli 2025, erwartet euch am Berliner Platz wieder ein kreatives Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 14 Jahren. Ob Basteln, Zeichnen, Malen oder Spielen: hier könnt ihr euch künstlerisch austoben, gemeinsam kreativ sein und jede Menge Spaß haben. Kommt vorbei, macht mit und erlebt eine tolle Zeit!

**Kursnummer X2F17890**

**21.-24.07.25**

**Immer von 11:30-15:30 Uhr**

Gruppenraum 3

**Weitere Informationen und Anmeldung unter:**

Layla Peschke

E-Mail: [peschke@awo-lev.de](mailto:peschke@awo-lev.de)

Tel.: 01578-503 75 63

## Interkultureller Garten am Berliner Platz

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

Auf dem Grundstück rund um das Familien-seminar ist den letzten Jahren ein kleiner Garten mit Hochbeeten entstanden, der gepflegt und erweitert werden möchte. Von März bis Oktober wird verschiedenes Gemüse in Hoch- und Bodenbeeten gemeinschaftlich angebaut.

Alle, die sich für nachhaltigen Gemüseanbau interessieren und dazu etwas lernen wollen, sind hier richtig. Im Austausch setzen sich Ehrenamtliche und Zugewanderte mit gesunder Ernährung und dem Gartenbau auseinander.

Auch kulturelle Gepflogenheiten und Vorlieben kommen bei der Entscheidung darüber, was gepflanzt wird, zum Tragen.

Über das Jahr finden verschiedene Termine unter spezifischen Fragestellungen, Aktionen und Feiern statt. Zudem gibt es einen wöchentlich stattfindenden Gartentreff, welcher zum Austausch einlädt.

Es werden Bekanntschaften und Freundschaften geschlossen und zugleich Fertigkeiten aus dem Bereich des Handwerks erlernt oder vertieft.

Ein Ort der Zusammenkunft, um sich zu allen Fragen rund um das urbane und nachhaltige Gärtnern und anderen alltäglichen Themen auszutauschen.

Und natürlich kommt auch viel leckeres Gemüse dabei heraus, das die Freiwilligen mit nach Hause nehmen dürfen.



**Dienstag, 16:00-18:00 Uhr**  
kostenlos  
Außengelände/Parkplatz

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familien,  
Einkaufshilfe, Freizeit und Integrationen  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kommunales  
**INTEGRATIONS**  
Management NRW



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](mailto:rennebaum@awo-lev.de)

Tel.: 0174 1732470

### **Faisa Eşgi**

E-Mail: [esgi@awo-lev.de](mailto:esgi@awo-lev.de)

Tel.: 0176 12669938



# 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! Über alle Veranstaltungen informieren wir auch mit Flyern, auf facebook, instagram und auf unserer Homepage.



Ein Highlight in jedem Jahr ist das

### Sommerfest der AWO am Berliner Platz Sonntag, 29.06.25, ab 11 Uhr

Auf unserem schönen Gelände lässt sich gut feiern! Ein abwechslungsreiches Programm für Klein und Groß lockt in jedem Jahr viele Menschen an den Berliner Platz! Auch in diesem Jahr freuen wir uns, Sie herzlich zu unserem Sommerfest einladen zu dürfen. Neben leckerem Essen und Getränken gibt es ein buntes Familienprogramm – Kinder-sachenflohmarkt, Mal- und Schminkaktionen, ein Mitsingkonzert und Auftritte von Tanzgruppen u.v.m..

Als besondere Attraktion haben wir in diesem Jahr den pädagogischen Kinderzirkus **ZIRKUS MARS** zu Gast, der für viel Spaß und Unterhaltung sorgen wird. In kleinen Workshops können Kinder ein kurzes Programm einüben und es ihren Eltern, Verwandten und Freunden direkt vorführen.

**Schon mal vormerken: das Sommerfest 2026 findet am 05.07.2026 statt**





## 21. Leverkusener Kunstnacht

**Freitag, 10. Oktober 2025, 18:00 bis 24:00 Uhr**

Wenn in den Räumlichkeiten des Familienseminars der AWO die Kunst ihre Vielfalt zeigt, ist wieder Kunstnacht In der Villa und allen Nebengebäuden findet unter dem Titel **Farbenvielfalt in der Nacht** eine Sammelausstellung verschiedener Künstler\*innen statt. Sie bieten ein großes Spektrum ihrer Kunst an.

Jede ausstellende Person hat ihren eigenen Blickwinkel auf die Kunst und stellt sich mit ihrer individuellen Kunstrichtung vor. So hat der Betrachtende viele Möglichkeiten der Aufnahme und der Empfindung.

Es werden folgende Arbeiten präsentiert: Lichtobjekte, Fotografien, Mixed- Media Art, Treibholz- und Strukturarbeiten, Zeichnungen, Ölmalerei, Schmuck und Beistelltische. Folgende Leverkusener Künstler\*innen stellen Ihre Arbeiten aus:

**Martina Tenhagen** / Bilder, Tische, Schmuck

**Heiko Schuster** / Fotografie

**LaMara Caroline Lautz** / Fotografie

**Martina Scholl** / Mixed Media Art

**Achim Wolf** / Lichtobjekte

**Christiane Leidt** / Mixed Media Art

**Heidi Rüße** / Ölmalerei

**Angelika Kranefeld** / Aquarell, Malerei



Außerdem gibt es wie immer ein kleines kulturelles Beiprogramm in der alten Töpferei sowie leckere Häppchen und Getränke.

Auch wieder dabei ist Danny Reinhard aus der Rösterei Kingston Kaffee.

## Sie möchten Ihre eigene Ausstellung machen?

... dann sind Sie im Familienseminar der AWO herzlich willkommen. Viele Räume stehen zur Verfügung, in denen Sie Ihre Kunstwerke präsentieren können. Gerne organisieren wir gemeinsam mit Ihnen eine Vernissage mit anschließender Ausstellung.

Eine Ausstellungseröffnung ist möglich, aber nicht zwingend notwendig. Gerne können Sie Ihre Bilder auch einfach für einen bestimmten Zeitraum zur Ansicht zur Verfügung stellen.

Bei Interesse wenden Sie sich einfach telefonisch 02171-1451 oder per E-Mail an Brigitte Kühn, kuehn@awo-lev.de.

---

### 10 Jahre Fahrradwerkstatt – ein Grund zum Feiern!

**Donnerstag, den 04.09.25**  
**15:00-18:00 Uhr**

Seit 2015 gibt es die Fahrradwerkstatt der AWO am Berliner Platz in Leverkusen-Opladen. Ein Ort, an dem zugewanderte Menschen Hilfe finden, Fahrräder repariert werden und Begegnung stattfindet.

Das möchten wir feiern – gemeinsam mit allen, die uns begleiten, unterstützen oder einfach Lust haben, dabei zu sein.

Wir laden herzlich ein zum Jubiläumsfest! Mit Musik, kleinen Snacks, Begegnungen und natürlich vielen Geschichten aus 10 Jahren Werkstatt-Arbeit.



## Laternenfest für Klein und Groß

**Donnerstag, 06.11.25**

**17:30-19:00 Uhr**

**5,00 €**

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.

Los geht es um 17:30 Uhr an der Wupper (Bonnerstr./ gegenüber vom REWE Kaufpark)

Wichtig: Der Beitrag von 5,00 € pro Kind wird ausschließlich für die Kosten von Weckmann, Musik und St. Martin verwendet!

## Kreativmarkt Für Schönes und Handgemachtes

**Sonntag 29.11.25**

**12:00-16:00 Uhr**

Auf unserem Kreativmarkt finden Sie unterschiedliche selbst gefertigte Dinge zum Verschenken oder sich selbst eine Freude zu machen. Kurz vor Weihnachten eine gute Gelegenheit, kleine Geschenke einzukaufen.

Begleitend zum Markt finden weihnachtliche Aktionen für Eltern und Kinder statt. Lassen Sie sich überraschen!

## Weiberkram

**Second Hand Markt für Frauen**

**Sonntag, 09.11.25**

**11:00-14:00 Uhr**

**Freitag, 20.03.26**

**17:00-20:00 Uhr**

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! Lassen Sie gerne die muffigen Kellerkisten



zu Hause und bringen Sie die Sachen aus Ihrem Schrank mit, die Sie nicht mehr anziehen 😊.

Die Standgebühr beträgt 15,00 €. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Einen Stand bitte vorab anmelden per E-Mail unter [familienseminar@awo-lev.de](mailto:familienseminar@awo-lev.de).

## Kindersachenflohmarkt

**Sonntag, 26.04.26**  
**11:00-14:00 Uhr**

Auch in diesem Jahr führen wir wieder unseren beliebten Kindersachenflohmarkt in und um das Familienseminar herum.



© Anjuta Kowalevsky

durch. Baby- und Kinderausstattung, Bekleidung, Spielsachen und vieles mehr!!!

Die Standgebühr beträgt 10,00 Euro und einen selbstgebackenen Kuchen für den Cafébetrieb in der Villa.

Einen Stand bitte vorab per E-Mail anmelden unter [familienseminar@awo-lev.de](mailto:familienseminar@awo-lev.de) oder telefonisch unter 02171/1451.

## Frauengesundheitstag

**Freitag, 29.05.26**

Wir laden dich herzlich zum Frauengesundheitstag am **Freitag, den 29. Mai 2026 ab 11 Uhr** ein – ein Tag voller Workshops und Impulse zu vielfältigen Themen rund um die Frauengesundheit.

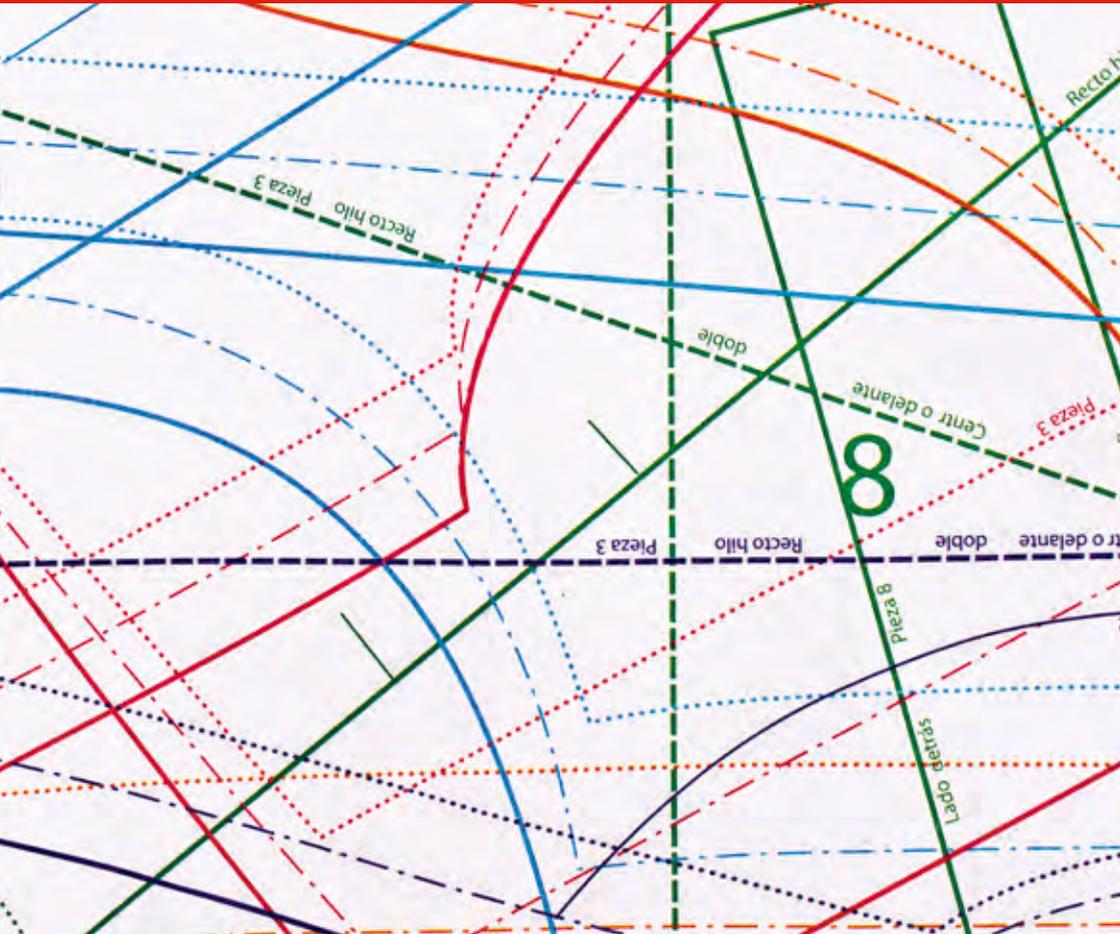
Im Fokus stehen unter anderem: Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, Selbstfürsorge und Achtsamkeit, Schwangerschaft, Wechseljahre, Verhütung und Zyklus. Egal, ob du dich neu orientieren, auftanken oder gezielt informieren möchtest – dieser Tag bietet dir Raum für Austausch, praktische Tipps und jede Menge Inspiration.

**Gönn dir Zeit für dich. Für deine Gesundheit. Für dein Wohlbefinden.**  
**Jetzt Termin vormerken!**

Das detaillierte Programm findest du ab Anfang des Jahres auf unserer Website.



# VERNETZUNG UND KOOPERATIONEN



## Mehrwert durch Zusammenarbeit – für alle Beteiligten ein Gewinn

Inspiziert von der gelungenen internen Vernetzung aller Einrichtungen am Berliner Platz, haben wir in den letzten Jahren einen starken Fokus auf die Kooperation und Vernetzung mit anderen Einrichtungen und Initiativen in Leverkusen gelegt. Gerade in Zeiten knapper öffentlicher Kassen macht es Sinn, Synergien zu schaffen.

Unsere Bemühungen waren sehr erfolgreich. So ist beispielsweise die Zusammenarbeit mit den Familienzentren inzwischen fester Bestandteil unseres Programmangebotes. Beide Seiten profitieren von einem vielseitigen Angebot des Familienseminars in den unterschiedlichen Stadtteilen.

„Alte“ Kooperationen konnten fortgeführt werden und auch einige Initiativen und Selbsthilfegruppen haben inzwischen eine Heimat in den Räumen des Familienseminars gefunden. Das freut uns und regt uns dazu an, uns mit neuen Inhalten zu beschäftigen.



### In Kooperation mit dem Opladener Laden Eltern-Kind-Café

**Donnerstags von 09:30-11:00 Uhr**

In lockerer Atmosphäre treffen sich Eltern mit ihren Kindern im Familienseminar. 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.



### In Kooperation mit dem Naturgut Ophoven

In diesem Jahr haben wir gemeinsam verschiedene Kochevents geplant:

- ➔ **Die 100-Kilometer-Diät: Nachhaltig, lecker und einfach!**  
Donnerstag, 25.09.25  
18:30-21:30 Uhr
- ➔ **Selbstgemachtes aus der Küche – eine kulinarische Tauschbörse**  
Donnerstag, 30.10.25  
18:00-20:15 Uhr
- ➔ **Veganer Weihnachtsgenuss: Eine kulinarische Reise**  
Donnerstag, 27.11.25  
18:30-21:30 Uhr

Mehr Informationen dazu finden Sie ab Seite 73.



## Kurse in Kooperation mit den Familienzentren der Stadt Leverkusen

Nach dem erfolgreichen Start im letzten Jahr konnte die Zusammenarbeit mit den Familienzentren ausgebaut werden. Die Förderung der Angebote durch die Familienzentren ermöglichen auch finanziell schwächeren Familien die Teilhabe an einem breiten Kursangebot

### Interkulturelle Spielgruppe für Eltern und Kinder

Mehrsprachige Eltern-Kind-Spielgruppe  
Unsere interkulturelle Spielgruppe fördert die allgemeine kindliche Entwicklung, die Sprachkompetenzen der Kinder und das interkulturelle Miteinander im Quartier. Spiele, Lieder und Aktivitäten werden in unterschiedlichen Sprachen durchgeführt. Die Kinder haben so Gelegenheit, spielerisch andere Sprachen kennen zu lernen und ihre Muttersprache weiter zu entwickeln.

Dieses Angebot ist kostenlos...und wir durchgeführt in Kooperation mit den Familienzentrum Nikolaus-Gross-Straße.

---

**Kursnummer X2FZ007**

**Montag, 01.09.25 bis 08.12.25**

**9:00-10:30 Uhr, 13x**

26 UStd. kostenlos

Familienzentrum Nikolaus-Groß-Straße  
Shelova Shahab

## Sprachcafé

Im Sprachcafé treffen sich Menschen, die Lust haben, miteinander Deutsch zu üben und Menschen aus anderen Kulturen zu helfen ihre Sprachkenntnisse zu verbessern. Auch Anfänger sind willkommen.

Wir lernen uns kennen, tauschen uns über unsere Erfahrungen aus, bringen einander allerlei bei aus unserer Heimat und werden auf jeden Fall Spaß miteinander haben. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem städtischen Familienzentrum Pregelstraße statt. Sie können sich für dieses Angebot direkt im Familienzentrum anmelden.

---

**Kursnummer X1FZ005**

**Montag, 13.01.25 bis 08.12.25**

**9:00-10:00 Uhr, 33x**

44 UStd. kostenlos

Familienzentrum Pregelstraße  
Josefine Genschel

### Fitness für Frauen

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

Das Angebot findet im städtischen Familienzentrum am Stadtpark statt, anmelden können Sie sich im Familienzentrum direkt.

---

**Kursnummer X1FZ006**

**Montag, 13.01.25 bis 08.12.25**

**10:00-11:00 Uhr, 33x**

44 UStd. kostenlos

Familienzentrum Pregelstraße  
Josefine Genschel

## BNE-Netzwerk in Leverkusen



### Mitarbeit in der Arbeitsgruppe Erwachsenenbildung

Als "Global nachhaltige Kommune" hat sich die Stadt Leverkusen zum Ziel gesetzt, eine Nachhaltigkeitsstrategie nach den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen (UN) zu erarbeiten.

Im letzten Jahr wurde ein Netzwerk „Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)“ aufgebaut. Das Netzwerk repräsentiert sich in unterschiedlichen Arbeitsgruppen. Das Familienseminar arbeitet in der AG Erwachsenenbildung mit.

BNE hat zum Ziel, Menschen zukunftsfähiges Denken und Handeln zu vermitteln. Die

Bildungsangebote sollen niederschwellig, einfach und pragmatisch sein und an der Lebenswelt der Lernenden anknüpfen. Alle Menschen in der Stadt sollen durch BNE in die Lage versetzt werden, die Auswirkungen ihres Handelns auf Andere sowie auf künftige Generationen zu verstehen und verantwortungsbewusste und nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

In der Arbeitsgruppe geht es darum, sich an der Entwicklung einer konkreten Umsetzungsstrategie aus Sicht der Bildungseinrichtungen zu beteiligen.

## Diese Gruppen bereichern unser Haus



### ComeTogether – für queere Menschen und Freund\*Innen

**an jedem 3. Montag im Monat**  
**16.30-18:30 Uhr**  
**im Café des AWO Familienseminars**

Unser „ComeTogether“ ist ein regelmäßiges Angebot von Pride am Rhein e.V., das im AWO Familienseminar in Leverkusen

stattfindet. Es richtet sich an queere Menschen, ihre Freund\*Innen, Angehörige sowie alle, die sich noch auf ihrem Weg der Identitätsfindung befinden.

Wir schaffen einen geschützten Raum, der zum offenen Austausch, zum Vernetzen und zur gegenseitigen Unterstützung einlädt. In einer respektvollen und wertschätzenden Atmosphäre könnt ihr eure Erfahrungen, Fragen und Anliegen teilen – frei von Vorurteilen und Diskriminierung. Unser Angebot richtet sich an Menschen aller Altersgruppen und Identitäten. Ziel ist es, ein Gefühl von Gemeinschaft, Zusammenhalt und Sichtbarkeit zu stär-

ken. Neben dem persönlichen Austausch bieten wir Informationen und Unterstützung, z. B. durch die Vermittlung von Kontakten zu queeren Beratungsstellen, Hilfsorganisationen oder weiteren Anlaufstellen – sei es zu Themen wie Coming-out, Gesundheit oder rechtliche Fragen.

Das „ComeTogether“ ist mehr als ein Treffpunkt: Es ist ein Ort, an dem Vielfalt gefeiert und Solidarität gelebt wird. Gemeinsam gestalten wir eine offene, inklusive Umgebung, in der jeder so angenommen wird, wie sie er ist. Kommt vorbei, lernt uns kennen und werdet Teil unserer lebendigen queeren Community!

Wir freuen uns darauf, euch beim nächsten Treffen im AWO Familienseminar in Leverkusen willkommen zu heißen.

### **Kontakt:**

Marco Sahler  
Telefon: +49 (0) 178 2757157  
E-Mail: marco@prideamrhein.de  
www:prideamrhein.de

## **Prostata Selbsthilfegruppe**

**an jedem letzten Donnerstag im Monat  
um 18:00 Uhr**

**im Café des AWO Familienseminars**

*(fällt das geplante Treffen auf einen Feiertag, dann treffen wir uns eine Woche früher)*

**Prostatakrebs – eine Krankheit mit vielen Facetten.**

Die Selbsthilfegruppe ist eine Anlaufstelle für Männer und ihren Angehörigen,

die etwas tun wollen, bzw. aktiv interessiert sind. Die Gruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch, Sie erhalten Informationen, die beim Kampf gegen diese Krankheit weiterhelfen können.

### **Kontakt:**

Reinhard Brüsch  
Telefon: 0178 275 71 57  
E-Mail: rbruesch@gmx.de



## **Omas gegen Rechts**

**an jedem 1. Montag im Monat  
um 17:00 Uhr  
im Café des AWO Familienseminars**

Im Februar 2025 hat sich eine Initiative der OMAS GEGEN RECHTS Leverkusen gegründet. Dieser Name ist Programm: Wir setzen uns ein für ein demokratisches, friedliches Miteinander aller Menschen in Leverkusen, indem wir Gesicht und Haltung zeigen gegen Extremismus, Rechtspopulismus und Diskriminierung. Menschen, die unser Anliegen teilen und uns mit Phantasie und Tatkraft unterstützen, sind herzlich willkommen.

### **Kontakt:**

Monika Treutel  
E-Mail: omasgegenrechts-leverkusen@web.de



## Griechischer Schul- und Kulturverein

Sonntags 14:30-16:30 Uhr

Männer und Frauen treffen sich wöchentlich zum gemeinsamen Folkloretanzen im Gymnastikraum.

Interessierte sind herzlich willkommen!

### Kontakt:

Melidona Oustampasidou

Telefon: 0162 1388009

E-Mail: [nc-xilourio@netcologne.de](mailto:nc-xilourio@netcologne.de)

## 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](http://www.tauschring-leverkusen.de).



# RÄUME IM FAMILIENSEMINAR

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:**

300,00 € 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 120,00 €, für einen Vormittag oder Abend 80,00 €. Am Wochenende liegen die Preise zwischen 200,00 € und 300,00 €.



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](mailto: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 Junggessell\*innen Abschied, als Geburtstagsgeschenk, zur Weihnachtsfeier....

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

### Nutzungsgebühren:

250,00 € für private Kochveranstaltungen, zeitlich flexibel

300,00€ für eine Kochveranstaltung mit Dozent\*in, Dauer 5 UStd.

### Kontakt für Küchennutzung:

Mirjana Karan

E-Mail: [karan@awo-lev.de](mailto:karan@awo-lev.de)



Küche



*Café*





*Einige unserer ehrenamtlich Tätigen (v. l. n. r.): Martin Kelling, Bert Schröder, Stefan Schneider, Günter Leyer, Ulla von Raupach, Almut Vasen, Samia Mustafa, Natalia Masliaeva, Shelova Shahab, Sarah Tabaschütz, Harri Sistig, Marah Hamdan*

## Ehrenamt am Berliner Platz

**Sie suchen eine sinnvolle Aufgabe für Ihre freie Zeit?**

**Sie möchten neue Menschen kennenlernen, sich engagieren und Ihre Ideen einbringen?**

**Dann sind Sie bei uns genau richtig!**

Viele Projekte am Berliner Platz werden von engagierten Ehrenamtlichen getragen. Menschen, die gemeinsam etwas bewegen wollen. Ihre Unterstützung ist für uns von großem Wert, und wir freuen uns über jede helfende Hand!

- Fahrradwerkstatt für neuzugewanderte Menschen
- Interkultureller Garten
- Handarbeitstreff für neuzugewanderte Frauen
- Frauen-Café
- Deutschförderung
- Offener Treff Am Abend
- Mitwirkung bei Veranstaltungen, Cafés und Aktionen (z. B. Sommerfest, Märkte u. v. m.)
- und Ihre eigenen Ideen

Sie können Ihren ehrenamtlichen Einsatz natürlich selbst bestimmen. Wir informieren Sie gerne persönlich über weitere Möglichkeiten.

### **Ehrenamtstreffen**

Die Ehrenamtlichen treffen sich einmal im Monat zum Austausch und zur Planung. Interessierte sind willkommen!

**Jeden letzten Donnerstag im Monat,**

**09:30-11:00 Uhr**

**Die Weihnachtsfeier findet am Donnerstag, den 04.12.25 statt.**

kostenlos

Café Familienseminar

### **Kontakt**

Layla Peschke

E-Mail: [peschke@awo-lev.de](mailto:peschke@awo-lev.de)

Tel.: 01578-503 75 63

## Unser Team



*Layla Peschke – Fachbereich Interkulturelle Arbeit und Ehrenamtskoordinatorin, peschke@awo-lev.de*

*Mirjana Karan – Fachbereichsleitung Kochen und Genuss, karan@awo-lev.de*

*Gerlinde Faßbender – PEKiP®- und Elternstartkurse, faßbender@awo-lev.de*

*Markus Nöller – Anmeldung, Verwaltung, QM, familienseminar@awo-lev.de*

*Anjuta Kowalewsky – Fachbereichsleitung Gesundes und Vorsorgliches, kowalewsky@awo-lev.de*

*Brigitte Kühn – Leitung, kuehn@awo-lev.de*

*Manuela Jarysz – Hauswirtschaft und -technik, jarysz@awo-lev.de*

*Sofia Moritz – Fachbereichsleitung Familie, moritz@awo-lev.de*

## Anfahrt/Anreise

### So erreichen Sie uns:

Die Bus-Linien 206, 250, 253 und 255 halten an den eingezeichneten Haltestellen.

Mit den Bus-Linien 201, 202, 203, 205, 215 und 222 erreichen Sie den Busbahnhof Opladen. Von dort zu Fuß über die Rat-Deyschs-Straße zum Berliner Platz (10 Minuten).



## Das liebe Geld – wir brauchen Ihre Unterstützung!

In den 46 Jahren seit Bestehen des Familienseminars begleitet uns das Thema Finanzierung kontinuierlich. Zuschüsse von Land und Stadt, Kursgebühren und Einnahmen aus der Vermietung reichen leider nur selten aus, um eine ausgeglichene finanzielle Basis zu schaffen. Und doch hat es bisher immer „irgendwie gereicht“. Ein wichtiger Grund dafür: Dem AWO Kreisverband Leverkusen liegt der Standort am Berliner Platz mit all seinen Angeboten für Familien besonders am Herzen. Immer wieder hat er mit eigenen Mitteln dazu beigetragen, den Betrieb aufrechtzuerhalten.

### **Unser Förderverein – mit Herz und Engagement dabei**

Seit vielen Jahren unterstützt uns zudem der Förderverein sowohl ideell als auch finanziell. Ohne ihn wären viele Dinge nicht möglich gewesen – vom Zuschuss zum Außengelände über Anschaffungen für Küche und Räume bis hin zu konkreten Projektförderungen.

Daher unsere herzliche Einladung: Werden Sie Mitglied im Förderverein und helfen Sie mit, unsere Arbeit langfristig zu sichern. Schon ab 1 € im Monat können Sie dabei sein! Aufnahmeanträge erhalten Sie im Verwaltungsbüro des Familienseminars. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung

### **Einzelspenden – jeder Beitrag hilft**

Wie Sie vielleicht aus der Presse erfahren haben, befindet sich die Stadt Leverkusen in einer angespannten finanziellen Lage.

Wir rechnen mit deutlichen Kürzungen, die auch unsere Arbeit betreffen werden. Das Land NRW hat bereits angekündigt, für das Jahr 2025 erhebliche Mittel zu streichen – insbesondere für interkulturelle Projekte, die bei uns oft auf ehrenamtlichem Engagement basieren. Diese Projekte sind uns besonders wichtig. Sie schaffen Teilhabe und Begegnung, sie fördern Bildung und ermöglichen kulturellen Austausch – ganz konkret vor Ort am Berliner Platz.

Ob Nähcafé, Fahrradwerkstatt, Sprachförderung, interkulturelles Frühstück oder Tanzabend: Ohne finanzielle Mittel können diese Angebote nicht fortgeführt werden. Deshalb bitten wir Sie herzlich: Unterstützen Sie unsere interkulturellen Projekte mit einer Spende!

In unseren Räumlichkeiten finden Sie Spendenboxen. Selbstverständlich können Sie auch überweisen:

### **AWO Kreisverband Leverkusen e. V.**

**IBAN: DE74 3755 1440 0100 0287 11**

Verwendungszweck: Interkulturelle Projekte am Berliner Platz

Jeder Betrag hilft – und jede Unterstützung zählt.

### **Vielen Dank für Ihre Hilfe!**



# BEGEGNUNGEN UND BERATUNGEN FÜR SENIOREN UND ANGEHÖRIGE

Unsere Angebote richten sich an:

- **Senioren**, die aktiv bleiben möchten.
- **Angehörige**, die für ihre Senioren Unterstützung in der Pflege, Betreuung und Begleitung suchen.
- **Menschen**, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.

Unsere Angebote:

- Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Gesundheit, Sprachen, PC, Kreativität
- Beratung für Senioren und Angehörige zur Pflegeversicherung, Hilfen im Alter und ihre Finanzierung, Demenz, Beihilfen, Vorsorgevollmachten
- Ausflüge und Reisen
- Cafeteria, Mittagstisch, Stadtteilfrühstücke, Kegelbahn
- Betreuungscafé für demenzkranke Menschen
- Besuchs- und Begleitdienst für Senior\*innen
- Taschengeldbörse
- Ehrenamt

➤ **Hausnotruf – Sicherheit im Ernstfall**



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

**Liegt ein Pflegegrad vor, wird die Gebühr von der Pflegekasse übernommen.**

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

**Der Hausnotruf – eine sinnvolle Sache!**

## 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.

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.: 8:30-13:00 Uhr

Mo. bis Do. auch: 14:00-16:30 Uhr

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.**

### 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 setzen 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, Unglücksfällen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

### Datenschutz

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten durch die Verwaltung des Familienseminars zu Zwecken der Seminarorganisation und der damit verbundenen Gebührenabrechnung gespeichert werden.

ZUR ONLINE-ANMELDUNG →



## 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 \_\_\_\_\_



ZUR ONLINE-ANMELDUNG →



## ANMELDUNG

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Name Kind \_\_\_\_\_ Geburtsdatum Kind \_\_\_\_\_

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

Kurs.-Nr.	Kurstitel	Gebühr €

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

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

### **Einzugsermächtigung über das SEPA-Verfahren**

Ich ermächtige das Familienseminar der AWO Leverkusen widerruflich, die zu entrichtende Teilnehmergebühr durch das SEPA-Verfahren von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Familienseminar auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug erfolgt im Vormonat des Kursbeginns. Die Mandatsreferenznummer entspricht der Kundennummer, die bei der Anmeldung vergeben wird.

**Kontoinhaber\*in** \_\_\_\_\_

**Geldinstitut** \_\_\_\_\_

**BIC** \_\_\_\_\_

**IBAN** \_\_\_\_\_

**Ort und Datum** \_\_\_\_\_

**Unterschrift Kontoinhaber\*in** \_\_\_\_\_



### **Einzugsermächtigung über das SEPA-Verfahren**

Ich ermächtige das Familienseminar der AWO Leverkusen widerruflich, die zu entrichtende Teilnehmergebühr durch das SEPA-Verfahren von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Familienseminar auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug erfolgt im Vormonat des Kursbeginns. Die Mandatsreferenznummer entspricht der Kundennummer, die bei der Anmeldung vergeben wird.

**Kontoinhaber\*in** \_\_\_\_\_

**Geldinstitut** \_\_\_\_\_

**BIC** \_\_\_\_\_

**IBAN** \_\_\_\_\_

**Ort und Datum** \_\_\_\_\_

**Unterschrift Kontoinhaber\*in** \_\_\_\_\_

NAME	FUNKTION
Antoniuk, Roman	Zumbatrainer, Kindergeburtstage
Augustin, Uwe	Tanzsporttrainer, Historiker
Bierwirth, Rainer	Kursleiter
Binder, Uta	Ärztin, Beraterin der AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft
Boeck, Bernhard	Erste Hilfe Ausbilder
Born, Jessica	Kursleiterin für Kochkurse, Nähkurse und Upcycling
Bramhachari Kamsala, Kavitha	Dozentin indische Kochkurse
Breuer, Eva	Yogalehrerin
Breuer, Sabine	Sozialpädagogin Schwerpunkt Freizeitpädagogik, Tagespflegeperson Kursleiterin Sandküche
Buhrmester, Tina	Kursleitung Spieltreff
Busse, Iris	Yogalehrerin
Christians, Evelin	Übungsleiterin Bewegung, wissenschaftliche Assistentin, Krankenschwester
Cramer, Susanne	Ergotherapeutin
Di Martino, Santina	Mode- und Dessousschneiderin
Esch, Sabrina	Yogalehrerin
Fassbender, Gerlinde	Dipl. Pädagogin, Sportübungsleiterin, PEKiP- Gruppenleiterin
Fikenscher, Martin	Thai-Chi-Trainer, Dipl. Sozialarbeiter
Fischer, Mareike	Erzieherin, Kursleiterin Spieltreffs
Genschel, Josefine	Dozentin für Yoga, musikalische Frühförderung, Sprachen
Giglio, Rosi	Kursleiterin Sandküche und tiergestützte Pädagogik, Tagespflegeperson
Hell, Maria	Schneidermeisterin
Jones-Magnor, Sarah	Dozentin englischer Spieltreff
Karan, Mirjana	Dipl. Ökotrophologin, Ernährungsberaterin DGE
Kleim, Anna	Musikpädagogin
Klein, Thomas	Dipl. Ingenieur
Kotulla, Olivia	Schlafcoach
Koll, Petra	Heilpraktikerin

NAME	FUNKTION
Kowalewsky, Anjuta	Theatertherapeutin, Dipl. Sozialarbeiterin,
Kumfert, Nicole	Kursleiterin für Zwillingsspieltreff
Lemke, Susanne	Yogalehrerin, Finanztrainerin, Stewardess
Lemm, Jennifer	Kursleitung Spieltreff
Moritz, Sofia	Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Gruppenleiterin PEKiP®-Kurse
Muras, Ronja	Pädagogin, Marte Meo Expertin
Nick, Marion	Yogalehrerin
Peschke, Layla	Sozialarbeiterin B.A.
Raffel, Angela	Yogalehrerin
Röhl, Helen	Hebamme, Schwangerschaftsyogalehrerin
Rother, Angelina	Ernährungswissenschaftlerin
Sauter, Lea	Musiktherapeutin
Schiffer, Max	Musiktherapeut
Schobhofen, Nina	Informatikerin, Kursleiterin Kochkurse
Schulz, Anatol	Grafiker, Bilderbuchautor
Shahab, Shelova	Kursleiterin Griffbereit Gruppen
Shapiro, Anna	Fotografin
Sistig, Harri	Dipl. Sozialarbeiter, Gestalt- und Gesprächstherapeut
Skorupa, Agnes	Dipl. Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin
Struckmeyer, Daniela	Kursleiterin Bewegung
Struckmeyer, Waltraud	Kursleiterin Bewegung
von Grünberg, Klaus-D.	Kursleiter für Grillkurse
Sumiga, Nicole	Dozentin Spieltreff
Taneva, Anelia	Dozentin für Backkurse
Ulrich-Ebelnkamp, Angelika	Dozentin Eltern-Kind Bewegungskurse
Vonhof, Susanne	Kursleiterin Kochkurse
Voss, Andrea	Kursleitung, Spieltreff
Wilmanns, Brigitte	Chorleiterin
Yilmaz, Sinem	Yogatrainerin

# Die AWO am Berliner Platz

Bildung, Begegnung, Beratung



- // Familienseminar
- // Beratungsstelle für Schwangerschaft,  
Sexualität und Partnerschaft
- // Fachbereich Migration:  
KIM Casemanagement
- // Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt  
an Kindern und Jugendlichen
- // Opladener Laden

