

K

KEFB

**FBS am Innenhafen
FBS Hamborn**

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg



Familienbildung
Programm **2018**

K

KEFB

FBS am Innenhafen

FBS Hamborn

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg



Programm 2018

Staatlich anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung in NRW



Wieberplatz 2
47051 Duisburg

Tel.: 02 03-2 81 04-52
Fax: 02 03-2 81 04-56
Mail: fbs.duisburg@bistum-essen.de
Internet: www.kefb-bistum-essen.de



An der Abtei 1
47166 Duisburg

Tel.: 02 03-2 81 04-52
Fax: 02 03-2 81 04-56
Mail: fbs.hamborn@bistum-essen.de
Internet: www.kefb-bistum-essen.de

Rechtsträger: Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfling 16, 45127 Essen;
Geschäftsführerin: Rita Hövelmann, Vorsitzender d. Gesellschafterversammlung; Generalvikar Klaus Pfeffer
HRB: Amtsgericht Essen 19125

Bürozeiten – Ansprechpartner/innen

Bürozeiten

Ab 1.1.2018 gibt es nur noch Bürozeiten in der FBS am Innenhafen.

FBS am Innenhafen

montags bis donnerstags
9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 16.30 Uhr
freitags: 9.00 - 12.00 Uhr

In den Ferien eingeschränkte Öffnungszeiten.
Wir informieren Sie durch Aushänge, Telefon-ansage und im Internet.

Anmeldemöglichkeiten:

- Internet: über die angegebenen Internet-seiten
- schriftlich: per Mail oder mit dem An-meldeformular am Ende des Programms
- persönlich: in den Kath. Familien-bildungsstätten zu den angegebenen Öffnungszeiten
- telefonisch: bei Vorliegen von Einzugs-ermächtigung bzw. SEPA-Mandat

Hinweis: Da es sich um ein Jahresprogramm handelt, sind im Laufe des Jahres Veränderungen bei Anfangszeiten, Dauer, Ort und damit auch bei Preisen möglich und ausdrücklich vorbehalten. Wir empfehlen besonders im zweiten Halbjahr bei Mail- oder Online-Buchungen eine Rück-sprache mit dem Büro.

Gebührenermäßigung:

Bei längeren Kursen können Sie eine Ermäßi-gung erhalten als:

- ALG II- / Sozialhilfe-Empfänger
 - Alleinerziehende und Familien mit mehr als drei Kindern
 - Familien mit Schwerbehinderung
- Bitte sprechen Sie die Mitarbeiterinnen der Verwaltung bzw. in Außenstellen Ihre Kurs-leitung an.

Ihre Ansprechpartner/innen

Leiter

Ansgar Stötzel ☎ 28104-50
Ansgar.Stoetzel@bistum-essen.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen:

Gerlinde Barbian ☎ 28104-58
Dipl.-Pädagogin
Gerlinde.Barbian@bistum-essen.de

Luisa Dabringhausen ☎ 28104-53
Hauswirtschaftsmeisterin
Luisa.Dabringhausen@bistum-essen.de

Birgit Hahn ☎ 28104-61
Dipl.-Pädagogin
Birgit.Hahn@bistum-essen.de

Barbara Riest-Lüngen ☎ 28104-51
Dipl.-Sozialpädagogin
Barbara.Riest-Luengen@bistum-essen.de

Anmeldung, Information, Kursberatung, Verwaltung:

Karina Baumgarten ☎ 28104-52
Karina.Baumgarten@bistum-essen.de

Celina Welzenbach ☎ 28104-60
Celina.Welzenbach@bistum-essen.de

Hauspflege:

**Bärbel Bendich
Marion Frenzel
Rosa Haida**

Bankverbindung

Kath. Familienbildungsstätte Duisburg

IBAN: DE17 3606 0295 1340 4000 50
BIC: GENODED1BBE

Bank im Bistum Essen (BLZ 360 602 95)
Konto: 1340 4000 50

Bei Überweisung von Teilnahmegebühren unbedingt Teilnehmername und Kurs-nummer angeben!

Inhaltsverzeichnis


| | Seiten |
|---------------------------|----------|
| Impressum / Bürozeiten | 2 |
| Inhaltsverzeichnis | 3 |
| ReferentInnen-Verzeichnis | 145 |
| Geschäftsbedingungen | 151 |
| Anmeldeformulare | 122, 149 |
| Bildnachweis | 154 |
| Anfahrtsskizzen | 159 |

FBS am Innenhafen

1 Familie und Gesellschaft

| | |
|--|----|
|  | |
| Orientierung und Sinn | 6 |
| Beziehung, Partnerschaft und Ehe | 11 |
| Oasen im Alltag | 13 |
| Persönlichkeitsentwicklung | 22 |
| Selbsthilfegruppen | 22 |
| Alles, was Recht ist | 24 |
| Zusammenleben der Kulturen | 25 |
| Bildung und Begegnung vor Ort | 26 |

2 Leben mit Kindern

| | |
|--|----|
|  | |
| 1. Lebensjahr | 30 |
| Eltern-Kind-Gruppen | 34 |
| Themen für Eltern/päd. Fachpersonal | 40 |
| Eltern-/Großeltern-Kind-Workshops | 43 |
| Workshops für Kinder | 47 |
| Angebote in Familienzentren und Kitas | 50 |

3 Gesundheit – Bewegung



| | |
|--------------------------------|----|
| Fitness und Bewegung | 60 |
| Bewegung und Begegnung vor Ort | 66 |

4 Ernährung – Hauswirtschaft



| | |
|---|----|
| Vorträge, Workshops | 72 |
| Kochkurse „aktuelle + saisonale Themen“ | 74 |
| Kochkurse „Internationale Küche“ | 79 |
| Kochtreff für Kids | 84 |
| Kochkurse für Gruppen | 85 |

5 Textil – Kreativität



| | |
|----------------------------|-----|
| Kreativwerkstatt Tanz | 104 |
| Kreativwerkstatt Kunst | 107 |
| Kreativwerkstatt Floristik | 110 |
| Kreativwerkstatt Textil | 110 |

Inhaltsverzeichnis

FBS Hamborn

1 Familie und Gesellschaft



| | |
|--|-----|
| Wissen und Information | 124 |
| Zusammenleben der Kulturen | 125 |
| Bildung und Begegnung vor Ort | 126 |
| Elternstart 1. Lebensjahr | 127 |
| Eltern-Kind-Gruppen | 129 |
| Angebote in den Kirchengemeinden und Kindertagesstätten | 129 |

2 Gesundheit – Bewegung



| | |
|----------------------------------|-----|
| Entspannung und Balance | 132 |
| Fitness und Bewegung | 134 |
| Entspannung und Bewegung vor Ort | 139 |

3 Textil – Kreativität



| | |
|-------------------------|-----|
| Kreativwerkstatt Textil | 142 |
|-------------------------|-----|

FBS am Innenhafen

Familie und Gesellschaft

Dieser Fachbereich ist in Themenbereiche unterteilt, die sich sowohl mit aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen als auch mit familien- und persönlichkeitsrelevanten Themen auseinandersetzen:

- Orientierung und Sinn
... was im Leben wichtig ist
- Beziehung, Partnerschaft und Ehe
... was verbindet
- Entspannung und Ausgleich
... was gut tut
- Persönlichkeitsentwicklung
... was mich weiterbringt
- Zusammenleben der Kulturen
... wo wir uns begegnen
- Bildung und Begegnung vor Ort
... auf Anfrage

Fachbereichsleitung:

Gerlinde Barbian

Telefon:

0203-28104-58

E-Mail:

Gerlinde.Barbian@bistum-essen.de

Bürozeiten:

montags bis freitags:
9.00-13.00 Uhr

Fachbereichskonferenz:

Leitung: Gerlinde Barbian, Dipl. Pädagogin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312000 Sa 20.01.18 10.30 - 12.30 Uhr
1x 2,67 UE gebührenfrei



Orientierung und Sinn



Das heutige familiäre, berufliche und gesellschaftliche Umfeld stellt hohe Anforderungen an jede/n Einzelne/n. Fragen wie: Wer bin ich?, wie lebe ich sinnvoll?, wie gestalte ich mein Zusammenleben mit anderen Menschen?, haben im Alltag kaum Platz.

Sie finden hier Raum zum Innehalten und viele Anregungen, das Leben aus neuen Blickwinkeln zu sehen. Machen Sie mehr aus Ihrem Leben - wählen Sie aus, was Ihnen gut tut!

Fachbereichsleitung:
Gerlinde Barbian, Tel: 28104-58

Theater der Achtsamkeit

Unser Leben verläuft manchmal nicht so, wie wir es uns vorstellen oder wünschen.

Herausforderungen, denen wir begegnen, beinhalten jedoch oft ungeahnte Möglichkeiten des "Inneren Wachstums".

Darum geht es in der 5-teiligen Seminarreihe "Theater der Achtsamkeit":

- Körperarbeit mit Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen:
- Qi Gong, Meditation, Entspannungstechniken
- Mentalisierungsprozesse und gedankliche und intuitive Selbstorganisation:
- Impro-Theater, Finden der eigenen Spielerpersönlichkeit
- Kommunikation, u. a. Basics der "Gewaltfreien Kommunikation"
- Potentialentwicklung für Freude und Zufriedenheit:

- Experimentieren mit Rollen in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen

Leitung: Doris Häsel, systemische Beraterin, Psychodrama, Taiji-Lehrerin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312101 Mi 07.02.18 - Mi 07.03.18
17.45 - 20.00 Uhr
5 x 15 UE
Kursgebühr EUR 45,00

V312101 Mi 07.11.18 - Mi 05.12.18
17.45 - 20.00 Uhr
5 x 15 UE
Kursgebühr EUR 45,00



Selbstliebe

Von der Kunst, sich selbst zu mögen
Das Einzige, was wir wahrhaft suchen, ist die Liebe: die Liebe zum Leben, zu anderen und nicht zuletzt zu uns selbst. Dabei wollen wir nicht nur wegen der Rolle geliebt werden, die wir auf der Bühne des Lebens aufführen, sondern wir wollen als der Mensch geliebt werden, der wir wahrhaft sind, mit all unseren Facetten.

Wir wollen nicht geliebt werden, weil...
Weil wir zum Beispiel so einen tollen Beruf haben, weil wir immer so lieb und nett sind, weil wir immer so hilfsbereit und zuverlässig sind, weil wir so gut aussehen und so weiter... .

Orientierung und Sinn

Wir wollen ohne Wenn und Aber geliebt werden! Und dennoch bemühen wir uns bei der Suche nach Liebe, all die Ansprüche zu erfüllen, die uns vermeintlich liebenswert machen. Wir schaffen uns Rollen und versuchen, die Kriterien zu erfüllen, um von anderen gemocht zu werden. Das ist das Paradox. Wir wollen grundlos geliebt werden und suchen dennoch ständig Gründe, warum wir es wert sind, geliebt zu werden und warum wir es nicht sind, also Gründe für das Gegenteil.

Leitung: Peter Michael Dieckmann, Meditationslehrer und Buchautor
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312102 Mi 31.01.18 18.30 - 20.45 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

V312102 Fr 14.09.18 18.30 - 20.45 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

Meditativer Stadtspaziergang

Auf vielen Wegen kannst du dich verlieren, finden nur auf deinem Eigenen. (Else Pannek)

Ein stressender Alltag und ein hohes Maß an Verantwortung im Beruf und Privaten gehören für viele von uns zum täglichen Leben. Dabei ist es oft so, als verlören wir uns selbst in einer fremdbestimmten Welt.

Während unseres meditativen Stadtspaziergangs lernen Sie Techniken kennen, wie Sie im Alltag in Ihrem natürlichen Umfeld achtsam innehalten und wieder zu sich selbst kommen können. Wir verbinden Meditationen mit Bewegung und finden dadurch zu neuen Sichtweisen auf uns selbst und unsere Umwelt.

Treffpunkt: vor dem Haupteingang des Kath. Stadthauses, Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

Leitung: Carmen Spiecker-Schulten, Dipl. Sozialpädagogin, NLP Master und Trainer, Meditationslehrerin nach dem Dalmanutaprinzip

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2

U312103 So 10.06.18 11.00 - 14.00 Uhr
1 x 4 UE
Kursgebühr EUR 14,00

U312104 So 17.06.18 11.00 - 14.00 Uhr
1 x 4 UE
Kursgebühr EUR 14,00



Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg) hilft, sich ehrlich und klar auszudrücken und empathisch zuzuhören. Sie ist auf die Gefühle und Bedürfnisse gerichtet, die hinter Handlungen und Konflikten stehen. Dabei geht es nicht darum, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern darum, eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation im Zusammenleben ermöglicht.

Leitung: Sebastian Hein, Mediator, Erzieher

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum E20

U312105 Di 06.03.18 19.00 - 21.15 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

V312105 Di 06.11.18 19.00 - 21.15 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00



Workshop: Wertschätzende Kommunikation

mit Kindern und Jugendlichen
Kinder dürfen ihren Willen haben, Erwachsene auch.

Die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes sind so wichtig wie meine eigenen. Bei dieser Art von Kommunikation steht ein wirkliches Verständnis für das Kind im Mittelpunkt, in dem es sich verstanden fühlt und frei entfalten darf. Kooperation ist das Ziel und nicht Kontrolle oder Zwang. Es erwartet Sie keine Anleitung, wie man Kinder angenehm steuern kann, sondern es geht um eine andere Art, mit Kindern zu leben. Probieren Sie es aus!

Leitung: Sebastian Hein, Mediator, Erzieher

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312106 Sa 10.03.18 14.00 - 17.00 Uhr
1 x 4 UE
Kursgebühr EUR 14,00

V312106 Sa 10.11.18 14.00 - 17.00 Uhr
1 x 4 UE
Kursgebühr EUR 14,00



Malen und Meditieren

Dieser Workshop wendet sich an Menschen, die sowohl an Meditationspraxis als auch an ihrem Selbstaussdruck durch das Medium "Malen" interessiert sind. Gemeinsam werden wir über Meditationen und Malen uns Selbst und den Themen, die uns das Leben zur Zeit abverlangt, ein wenig näher kommen.

Vorkenntnisse sind in beiden Bereichen nicht erforderlich aber auch nicht hindernd.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Workshop ist ausschließlich die Offenheit und die Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen sowie Neugierde am kreativen Prozess des Gestaltens.

Leitung: Carmen Spiecker-Schulten, Dipl. Sozialpädagogin, NLP Master und Trainer, Meditationslehrerin nach dem Dalmanutaprinzip

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

V312107 So 30.09.18 11.00 - 14.00 Uhr
1 x 4 UE
Kursgebühr EUR 14,00

Orientierung und Sinn

Von Herzen

Einführung in das Body-Mind-Centering

Unser Herz ist das zentrale Organ für Gesundheit, Kommunikation und Wohlbefinden. Viele Redewendungen in unserer Sprache spiegeln dies wider:

das Herz auf dem rechten Fleck haben, das Herz auf der Zunge haben, ein Herz aus Stein, ein großes Herz, eine Herzensangelegenheit, das Herz bleibt mir stehen, das Herz wird mir schwer oder leicht, ...

Bei diesem zweiteiligen Kurs steht das Herz im Mittelpunkt - seine anatomischen, emotionalen, kommunikativen und spirituellen Aspekte. Tauchen Sie ein in Methoden und Übungen aus dem Body-Mind Centering wie achtsame Berührungs- und Bewegungsarbeit, verkörperte Anatomie, innere Reisen, Austausch im Gespräch, Stille und Musik. Der Kurs ist geeignet für Erwachsene jeden Alters, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Hildegard Stockhofs

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

V312108 Do 08.11.18 - Do 15.11.18
18.30 - 20.45 Uhr
2x 6 UE
Kursgebühr EUR 21,00

Literatur für mich

Bücher wollen und sollen entdeckt werden. In diesem offenen Literaturkreis werden einmal im Monat die unterschiedlichsten Bücher vorgestellt. Literaturbegeisterte sind eingeladen, Neues kennen zu lernen, sich an Bekanntes zu erinnern und über die Texte ins Gespräch zu kommen. Eigene Lieblingstitel und Texte sind immer willkommen. Jedes Treffen soll Anregungen ge-

ben für den nächsten Lesemonat, aber Pflichtlektüre gibt es nicht.

Die Vielfalt der Literatur von der Lyrik bis zum leichten Thriller enthält ständig neue Überraschungen. Lassen auch Sie sich überraschen oder überraschen Sie uns!

Leitung: Friedemann Vietor, Buchhändler
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312110 Mi 10.01.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

U312111 Mi 07.02.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

U312112 Mi 07.03.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

U312113 Mi 02.05.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

U312114 Mi 06.06.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 6,00

U312115 Mi 04.07.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

V312116 Mi 12.09.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

V312117 Mi 10.10.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

V312118 Mi 07.11.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00





Duisburg-Krimi Doch der Tod wartet nicht

Autorin Irene Scharenberg liest aus ihrem sechsten Duisburg Krimi "Doch der Tod wartet nicht" und beantwortet Fragen rund um Schreiben und Recherche.

Spannung und Humor sind garantiert, wenn die Duisburger Kommissare Pielkötter und Barnowski ermitteln.

"Aber dat dieser junge Mann immer nur aufgetaucht ist, wenn Herr Schaneck nich zu Hause war, dat muss einem doch zu denken geben", so kombiniert Annegret Wörtmann messerscharf. Sie kennt sich aus, sie guckt nicht nur in Nachbars Garten, sondern auch jeden Krimi im Fernsehen. Nun, da Schaneck tot ist, kann sie der Kripo wertvolle Hinweise geben. Kommissar Pielkötter und sein Mitarbeiter Barnowski beginnen al-

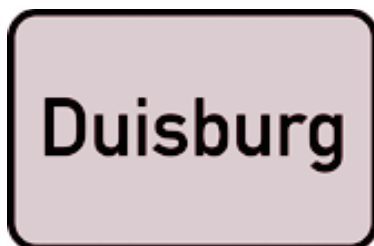
so, gegen die Witwe und ihren Liebhaber zu ermitteln. Beide können ein Alibi vorweisen. Die Kommissare gehen allerdings davon aus, dass Schaneck von einem bezahlten Killer erstochen wurde. Doch wer hat ihn engagiert? Nachdem ein zweiter Mord geschieht, geraten die Ermittler selbst in höchste Gefahr.



Die in Duisburg aufgewachsene Autorin Irene Scharenberg gehörte 2009 zu den Gewinnern des Buchjournal-Schreibwettbewerbs, zu dem mehr als 750 Texte eingereicht wurden. Neben zahlreichen Kurzgeschichten hat sie sechs Kriminalromane veröffentlicht, die alle in Duisburg und Umgebung spielen. "Doch der Tod wartet nicht" wurde von der Autorenvereinigung deutschsprachige Kriminalliteratur "syndikat" am 24. Juli 2017 als Empfehlung der Woche ausgewählt.

Leitung: Irene Scharenberg, Autorin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

V312120 Mi 14.11.18 19.00 - 20.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 6,00



Beziehung, Partnerschaft und Ehe

Beziehung, Partnerschaft und Ehe



Glück, Geborgenheit, Kraft und Lebenszufriedenheit aus einer guten Beziehung zu schöpfen, wünschen sich viele. Wir wissen, eine gute Partnerschaft ist ein Prozess, an dem immer wieder gearbeitet werden muss, damit die Liebe lebendig bleibt. Veränderungen im Lebenszyklus wie z. B. Hochzeit, berufliche Neuorientierung, Gründung einer Familie oder der Auszug der Kinder sind Herausforderungen, eingespielte Rollen immer wieder zu hinterfragen. Familienbildung bietet einen Ort für diese Kultur des Lernens und richtet sich sowohl an Paare wie auch an Männer und Frauen, denen ihre Beziehung wertvoll ist.

Wenn Paare im Gespräch bleiben und in der Lage sind, ihre Wünsche, Träume, Erwartungen und Ängste wahrzunehmen, sind die Voraussetzungen für die Zufriedenheit in Partnerschaft und Ehe gut. Aber auch wenn ein Scheitern sich ankündigt, wird Unterstützung gebraucht.

Fachbereichsleitung:
Gerlinde Barbian, Tel: 28104-58

Wir heiraten

Kurse für Paare

Sie haben sich entschieden, kirchlich zu heiraten oder Sie überlegen es sich gerade. In jedem Fall möchten wir Ihnen mit unseren Kursen bei der Vorbereitung Ihrer Hochzeitsfeier helfen und über den Tag der Eheschließung hinaus Anregungen geben.

Was Sie erwartet...

Durch Impulse der Kursleiter und Kursleiterinnen geht es um Themen wie:

- Ich wünsche mir von Dir...
 - Wie gestalten wir unsere Ehe partnerschaftlich?
- und wenn's kracht...
 - Konstruktiv Konflikte lösen
- damit es ein Fest wird...
 - Wie können wir den Hochzeitsgottesdienst mit gestalten?

Sie kommen mit anderen Paaren ins Gespräch, die ebenfalls gerade ihre kirchliche Trauung vorbereiten und erhalten viele Tipps und Anregungen für Ihre Hochzeitsplanung. Eine Kaffeepause gibt es natürlich auch.

Leitung: Gerlinde Barbian, Ulrich Wojnarowicz; Susanne Zensen; Annegret Knubben, Pater Hermann Olthoff
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

| | | |
|----------------|--|-------------------|
| U312201 | So 04.02.18 1x 6 UE gebührenfrei | 15.00 - 19.30 Uhr |
| U312202 | So 04.03.18 1x 6 UE gebührenfrei | 15.00 - 19.30 Uhr |
| U312203 | So 22.04.18 1x 6 UE gebührenfrei | 15.00 - 19.30 Uhr |
| U312204 | So 17.06.18 1x 6 UE gebührenfrei | 15.00 - 19.30 Uhr |
| V312206 | So 07.10.18 1x 6 UE gebührenfrei | 15.00 - 19.30 Uhr |



Beziehung, Partnerschaft und Ehe

Und nach der Hochzeit ...

Ehebegleitung in der Familienbildungsstätte

Die Kath. Familienbildungsstätte hat Paaren, die die Brautleute-Gespräche besucht haben, das Angebot gemacht, sich auch nach der Hochzeit einmal im Jahr zu Abendseminaren zu treffen. Die Referent/inn/en geben Gesprächsimpulse zum Thema "Ehe weiter bauen" - eine schöne Möglichkeit, sich füreinander Zeit zu nehmen und mit den anderen Paaren auszutauschen.

- Welche Ziele und Träume haben wir?
- Welchen Stellenwert in unserem Alltag haben Partnerschaft - Familie - Beruf - Freunde - gesellschaftliches Engagement?
- Was unserer Beziehung gut tut ...

22, 23 Jahre danach ...

Leitung: Gerlinde Barbian, Ulrich Wojnarowicz, Annegret Knubben
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

U312207 Fr 16.02.18 19.30 - 21.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Trennung - Scheidung

Schritte zur Bewältigung
Trennungen sind die Prüfsteine unseres Selbstempfindens, für Verlassene wie für Verlassende gleichermaßen. Wenn Schmerz und Hoffnungslosigkeit das, was schön war, überschatten, gewinnen Schuldgefühle und Wut die Oberhand. Schwierig wird es auch, wenn Freunde und Familie nicht mehr neutral sind. Der Gesprächskreis ermöglicht Treffen mit Gleichbetroffenen. Hier darf das Gift

der Trennung herausfließen, damit die Seele wieder heilen kann. Dies gelingt im Austausch, mit kleinen Übungen und mit Wissensvermittlung, zum Beispiel über den Ablauf der Trennungsphasen.

Leitung: Anke van den Bosch, Dipl. Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP)
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312230 Di 09.01.18 - Di 20.03.18
19.00 - 21.15 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 52,50

U312231 Di 10.04.18 - Di 10.07.18
19.00 - 21.15 Uhr
7x 21 UE
Kursgebühr EUR 61,00

V312231 Di 11.09.18 - Di 11.12.18
19.00 - 21.15 Uhr
7x 21 UE
Kursgebühr EUR 61,00



Öffne Dich für Neues

Bunte Muster und Impulse für die Zukunft nach Trennung und Scheidung: Dieser Gesprächskreis richtet sich an ehemalige Gruppenmitglieder, die bereits an der Seminarreihe Trennung - Scheidung teilgenommen haben und an ihren Lebensthemen weiterarbeiten wollen.

Oasen im Alltag

Leitung: Anke van den Bosch, Dipl. Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP)
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum E20

U312232 Di 30.01., 13.03. und 19.06.2018
19.00 - 21.15 Uhr
3 x 9 UE
Kursgebühr EUR 45,00

V312232 Di 04.09. und 20.11.2018
19.00 - 21.15 Uhr
2 x 6 UE
Kursgebühr EUR 30,00

Entspannung und Ausgleich –



Der heutige Familien- und Berufsalltag bringt einiges an Anforderungen mit sich: Volle Terminkalender, hohe Ansprüche an sich selber und von außen, Hektik, kaum Zeit zum Durchatmen... Entspannen lernen und achtsam mit sich selbst umgehen wird immer wichtiger, um auf Dauer gesund, leistungsfähig und zufrieden zu bleiben.

Wöchentliche Kurse, aber auch Einzelveranstaltungen und Seminare zum Thema Entspannung und Stressbewältigung steigern das Wohlbefinden messbar. Sie fühlen sich körperlich besser, sind psychisch belastbarer und kommen ausgeglichener und entspannter nach Hause. Das tut Ihnen und Ihrer Familie gut. Gönnen Sie sich diese Oasen in Ihrem Alltag.

Falls Sie sich noch nicht sicher sind, welches Kursangebot für Sie das Richtige ist, lassen Sie sich beraten und nutzen Sie nach Absprache den ersten Kurstag als Schnuppertermin.

Fachbereichsleitung:
Gerlinde Barbian, Tel. 28104-58

Hatha-Yoga

Dieser Kurs beinhaltet Entspannung durch leichte, leistungsfreie Bewegung und Konzentration. Bewusst ausgeführte Körperübungen in Verbindung mit gelenkter Atmung stimulieren das Immunsystem, kräftigen die Muskulatur und erhöhen die Beweglichkeit. Sie erleben, wie Sie über den Weg der Achtsamkeit innere Ruhe, Konzentration und neue Energie gewinnen.
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Cornelia Staiber, Yogalehrerin
BDY/EYU, Kinesiologin DGAk
Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U312301 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
09.15 - 10.45 Uhr
16 x 32 UE
Kursgebühr EUR 85,00

V312301 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
09.15 - 10.45 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 64,00

U312302 Do 11.01.18 - Do 05.07.18
17.30 - 19.00 Uhr
16 x 32 UE
Kursgebühr EUR 85,00

V312302 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
17.30 - 19.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 59,00



Kundalini-Yoga

"Im Kundalini-Yoga ist das Wichtigste die Erfahrung" - Yogi Bhajan
Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Neben einer korrekten Ausführung der Übungen und einer allmählichen Steigerung der Flexibilität, geht es im Kundalini-Yoga auch um eine natürliche und lebendige Dynamik des Körpers. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Kundalini-Yoga fördert die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität. Mit mehr Gelassenheit, Optimismus und Lebensmut gelingt es besser, Herausforderungen in Beruf und Alltag zu bewältigen.

Leitung: Anja Kosboth, Yogalehrerin 3HO Deutschland e.V.
Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U312303 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
11.30 - 13.00 Uhr
23 x 46 UE
Kursgebühr EUR 122,00

V312303 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
11.30 - 13.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 59,00

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen!



Business-Yoga

Workshop

Hohe Arbeitsbelastung und Stress gehören für viele Menschen zum Alltag. Nur wer diesen Alltag bewältigen kann, wer seine Kräfte bündelt und Klarheit über seine Ziele hat, wird sich persönlich und beruflich weiter entwickeln können. Dazu zählt auch das richtige Verhältnis von Anspannung und Entspannung.

Kundalini-Yoga kann Ihnen dabei helfen, es zu finden. Erlernen Sie Techniken, die in jeder Arbeitspause und an jedem Ort durchgeführt werden können. Erlernen Sie sogenannte Yoga-Quickfixes!

Leitung: Anja Kosboth, Yogalehrerin 3HO Deutschland e.V.
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312304 Sa 14.04.18 14.00 - 17.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,00

V312304 Sa 01.12.18 14.00 - 17.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,00

Oasen im Alltag

Lachyoga

Lachyoga wurde von Dr. Madan Kataria, einem indischen Arzt, ins Leben gerufen.

Lachyoga macht sich die wissenschaftliche Erkenntnis zu Nutze, dass das Gehirn nicht zwischen einem echten oder einem unechten Lachen unterscheiden kann. In beiden Fällen werden durch das Lachen im Körper Botenstoffe freigesetzt, die sich positiv auf Vorgänge im Körper auswirken.

Lachyoga wirkt gleichermaßen auf Körper, Seele und Geist.

Lachyoga setzt sich zusammen aus Lachen, yogischen Atemübungen, kindlicher Verspieltheit, Bewegung und Entspannung. Schnell wird aus dem geübten Lachen ein echtes Lachen.

Lachyoga unterstützt die Herzensbildung, Gesundheit, Kreativität und Lebensfreude.

Bitte beachten Sie, dass Menschen mit einer psychot. Erkrankung hier leider nicht teilnehmen können.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Wasser, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Leitung: Velma Nicole Tenié-Schneider, Heilpraktikerin / Psychotherapie, Lach-Yoga-Trainerin

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

U312305 Do 22.02.18 - Do 22.03.18
19.00 - 20.30 Uhr
5 x 10 UE
Kursgebühr EUR 27,00

V312305 Do 06.09.18 - Do 11.10.18
19.00 - 20.30 Uhr
6 x 12 UE
Kursgebühr EUR 32,50

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Yoga-Kurse in den Gemeinden



St. Dionysius

Uerdinger Str. 183a, DU-Mündelheim

Hatha-Yoga in Mündelheim

**Leitung: Cornelia Staiber, Yogalehrerin
BDY/EYU, Kinesiologin DGAK**
DU, AS220, St. Dionysius

U312390 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
17.45 - 19.15 Uhr
16 x 32 UE
Kursgebühr EUR 85,00

V312390 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
17.45 - 19.15 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 64,00

St. Franziskus

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,
DU-Großenbaum

Kundalini-Yoga in Großenbaum

**Leitung: Anja Kosboth, Yogalehrerin 3HO
Deutschland e.V.**

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,
DU-Großenbaum

U312391 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
15.00 - 16.30 Uhr
23x 46 UE
Kursgebühr EUR 122,00

V312391 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
15.00 - 16.30 Uhr
11x 22 UE
Kursgebühr EUR 58,50



St. Judas Thaddäus

Karl-Martin-Haus, Klagenfurter Str. 33,
DU-Buchholz

Kundalini-Yoga in Buchholz

**Leitung: Anja Kosboth, Yogalehrerin 3HO
Deutschland e.V.**

Karl-Martin-Haus (Pfarrzentrum St. Judas
Thaddäus), Klagenfurter Str. 35,
DU-Buchholz.

U312393 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
17.00 - 18.30 Uhr
21 x 42 UE
Kursgebühr EUR 111,50

V312393 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
17.00 - 18.30 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 64,00

KITA Zaubersterne

Benediktstr. 2, 47059 Duisburg

Hatha-Yoga in Neuenkamp

Leitung: Tina Kellerhoff, Yogalehrerin
KITA Zaubersterne, Benediktstr. 2,
47059 DU-Neuenkamp

U312394 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
12.00 - 13.30 Uhr
23x 46 UE
Kursgebühr EUR 122,00

V312394 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
12.00 - 13.30 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 58,50

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke,
warme Socken und Wasser

Entspannen - Entdenken

Meditative Atemarbeit

Können Sie nicht mehr abschalten?

Leiden Sie unter Verspannungen?

Findet das Kino im Kopf kein Ende
mehr?

Entspannen ist wichtig, Ent-denken"
auch.

Die meditative Arbeit regt die inneren
Energien - den inneren Atem, der in je-
der Zelle wirksam ist - an. Das hilft dem
Kopf, abzuschalten, körperliche Ent-
spannung setzt ein. Störungen im Be-
reich der Gefühle und Empfindungen
können besser verarbeitet und kreative
Impulse wieder aufgenommen werden.
Körper, Seele und Geist kommen in ein
Gleichgewicht.

**Leitung: Margarita Koennecke, Atem-
pädagogin (AFA, VAVE, MBA)**

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

Kurse:

U312310 Mo 22.01.18 - Mo 12.03.18
18.30 - 20.45 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 58,50

U312311 Mo 09.04.18 - Mo 18.06.18
18.30 - 20.45 Uhr
10 x 30 UE
Kursgebühr EUR 83,00

V312310 Mo 03.09.18 - Mo 08.10.18
18.30 - 20.45 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 50,00

V312311 Mo 29.10.18 - Mo 03.12.18
18.30 - 20.45 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 50,00

Workshops am Wochenende

U312312 Fr 23.02.18, 18.30 - 20.45 Uhr
und
Sa 24.02.18, 10.30 - 16.30 Uhr
2x 10 UE
Kursgebühr EUR 27,50

V312312 Fr 09.11.18, 18.30 - 20.45 Uhr
und
Sa 10.11.18, 10.30 - 16.30 Uhr
2x 10 UE
Kursgebühr EUR 27,50

Autogenes Training

Im Autogenen Training nach J. H. Schulz erreichen Sie Entspannung über selbstgegebene Befehle an den eigenen Körper. Durch die Wiederholung einfacher Formeln werden Körperfunktionen beeinflusst. Gedankliche Vorstellungen gehen dann mit körperlichen Veränderungen einher und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit im beruflichen und familiären Alltag. Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist das systematische Üben. Ein ruhiger Ort und fünf Minuten Zeit im Alltag genügen später, um den Erholungswert von einer Stunde Schlaf zu erreichen.

In den Kursablauf integriert sind Einstellungsübungen der Kinesiologie zu Beginn und Meditationen am Ende der jeweiligen Kurseinheit, die zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Leitung: Benigna Waldmann, Lehrerin; Seminarleiterin f. AT; psycholog. Beraterin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312314 Do 15.02.18 - Do 22.03.18
16.30 - 18.00 Uhr
6x 12 UE
Kursgebühr EUR 36,00

V312314 Do 08.11.18 - Do 06.12.18
16.30 - 18.00 Uhr
5x 10 UE
Kursgebühr EUR 30,00

Autogenes Training - Energienalen

Nach einer Meditation entsteht ein Bild aus unserem Innern. Emotionen, Gedanken und Wünsche werden von der inneren Leinwand auf die äußere Leinwand übertragen, während im Hintergrund Entspannungsmusik läuft.

Wir malen mit den Händen - mit allen Sinnen. Im Anschluss daran werden mit allen TeilnehmerInnen die einzelnen Bilder von allen vier Seiten gelesen und positive Wegweiser und Ziele für das Leben formuliert.

Sie müssen keine Künstlerin bzw. kein Künstler sein, um an diesem Workshop teilzunehmen. Er soll Spaß machen und unseren Seelenfrieden fördern.

Leitung: Benigna Waldmann, Lehrerin; Seminarleiterin f. AT; psycholog. Beraterin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312315 Sa 17.03.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00

Heilende Hände

Heilende Energien übertragen mit dem Auflegen der Hände: Im Alltag ist es ganz normal und natürlich, dass wir die Hände zum "Heilen" einsetzen.

Wir stoßen uns und ein in uns vorhandener Reflex bewirkt, dass wir eine Hand auf die schmerzende Stelle legen. Manchmal sprechen wir auch mit dem Schmerz oder massieren oder streicheln diese Körperstelle. Es tut uns gut. Wir geben uns Aufmerksamkeit und Zeit.

Wir berühren uns und damit nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Dieses Verhalten ist für uns normal und selbstverständlich. Es geschieht aus dem Unterbewusstsein, das



Oasen im Alltag

weiß, das diese Art der Zuwendung wohltuend ist.

In diesem Kurs praktizieren wir das Auflegen der Hände und machen Erfahrungen mit dem Nehmen und Geben der Energien, die durch unsere Hände strömt.

Wir kommen dabei in Kontakt mit unserem inneren Heiler. Wir entwickeln Vertrauen zu uns und zu dieser natürlichen Art der Anwendung für die Aktivierung der Selbstheilskraft.

Leitung: Ursula Kehr, Energietherapeutin, Ganzheitliches Heilen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312316 Fr 02.03.18 18.00 - 20.15 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 10,00

V312316 Fr 16.11.18 18.00 - 20.15 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 10,00



Die Kraft der Klänge

Eine Reise zu sich selbst
Eintauchen in die Welt der Schwingungen, die Kraft der Klänge erleben. Körper, Geist und Seele tief durchatmen lassen. Die Klangschalenarbeit wirkt positiv auf Menschen jeden Alters und jeder Verfassung. Die tiefe Entspannung mit Hilfe von Klang lässt eine innere Ruhe entstehen, aus der man neue Kraft für den Alltag finden kann. An den Kursabenden erleben Sie Klangreisen, Klangmeditationen und Klangschalenmassagen - an einem Abend auch in der Kapelle des Kath. Stadthauses.

Leitung: Frauke Pröse, Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

U312317 Mi 14.02.18 - Mi 21.03.18
18.30 - 20.00 Uhr
6x 12 UE
Kursgebühr EUR 36,00

U312318 Mi 02.05.18 - Mi 06.06.18
18.30 - 20.00 Uhr
5 x 10 UE
Kursgebühr EUR 30,00



Faszinierendes Bindegewebe

Wie ein Netzwerk durchzieht es unseren ganzen Körper, stützend und nährend, elastisch und stabil, alles mit allem verbindend.

Bewegung und achtsame Berührung auf der Grundlage des Body-Mind Centering führen uns zu überraschenden neuen Erfahrungen von Aufrichtung, müheloser Beweglichkeit und Elastizität im Körper - wohltuend für unsere körperliche, emotionale und mentale Gesundheit. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Woldecke mit. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters und erfordert keine besonderen Vorkenntnisse.

Leitung: Hildegard Stockhove

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

U312319 Fr 23.02.18 - Fr 02.03.18
18.30 - 20.45 Uhr
2x 6 UE
Kursgebühr EUR 21,00

Tanzwerkstatt für Frauen Ü 50

"Regelmäßig zu tanzen, kann das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 76% senken."

Dr. Eckart von Hirschhausen

Tanzen - spontan - kreativ - meditativ, sich von der Last des Alltags befreien, die eigene Mitte finden, Grenzen der Bewegungsmöglichkeit erweitern, andere Frauen treffen, neue Tanzformen erfinden oder lernen.

Tanz und Übungen aus der Bewegungsheilkunst fördern die körperliche und geistige Gesundheit. Wie mittlerweile umfangreiche wissenschaftliche Studien zeigen, eine wunderbare Methode, die eigene Lebensfreude zu erhalten, wieder zu gewinnen oder zu steigern.

Entdecken Sie dabei sowohl zeitgenössische wie auch fast vergessene Musik von Frauen in Rock, Pop und Klassik. Trainiert werden: Gangsicherheit, Gehfähigkeit, das Gleichgewicht, Herz und Kreislauf, Kraft und Ausdauer mit vielen positiven Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden, die Aufmerksamkeit, Konzentration, Orientierung und das Gedächtnis.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Gymnastikschläppchen mitbringen.

**Leitung: Helma Schaumburg-Lowitz,
Erzieherin; Tanzpädagogin**

Pfarrheim St. Joseph, Großer Saal,
Goldstr. 18-20, 47051 DU-Mitte.
2 min Fußweg von der U-Bahn- bzw. Bus-
Haltestelle Friedrich-Wilhelm-Platz

U312320 Do 22.02., 01.03., 08.03., 15.03.
und 22.03.2018
17.30 - 19.00 Uhr
5 x 10 UE
Kursgebühr EUR 20,00

Angebote für Menschen mit Krebserkrankungen



Eine Krebserkrankung bringt tiefe Einschnitte in das eigene Leben, in das des Partners, der Partnerin und der gesamten Familie mit sich. Die folgenden Angebote sollen Betroffene auf dem Weg der Bewältigung unterstützen und zur Stärkung der seelischen und körperlichen Gesundheit und Lebensqualität beitragen.



**Veranstaltung in Kooperation mit
dem Verein zur
Förderung der Krebsberatung in
Duisburg und Umgebung e.V.**

Entspannung erleben - Lebenskraft stärken

Entspannungsverfahren für Menschen mit Krebserkrankung

Eine Krebserkrankung verursacht oft erhebliche körperliche und seelische Einbußen in der Lebensqualität.

Entspannungsverfahren, die auf die persönlichen Bedürfnisse des Betroffenen ausgerichtet sind, können medizinisch notwendige Therapien in der Onkologie unterstützen.

Dieser Kurs verhilft zu einer sicheren, tief wirksamen Entspannung, in der wichtige Faktoren, wie Beruhigung,



Stressreduzierung und die psychische Erholung der Teilnehmer aktiviert werden. Wiederentdeckte mentale Stärken lassen sich in einem entspannten Zustand weiter festigen.

Bei regelmäßigem Üben bilden sich neue neuronale Verschaltungen im Gehirn. Die Nebenwirkungen medizinischer Behandlungen werden gemildert und das Immunsystem kann sich wieder regenerieren, da die Stressbelastung mehr und mehr nachlässt.

Je nach Bedarf wird mit Autogenem Training, Elementen aus der Progressiven Muskelrelaxation (Jacobsen), der Visualisierung, der Imagination und dem Neuro Linguistischen Programmieren (NLP) gearbeitet.

Leitung: Heidi Keßler, Psychoonkologin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312350 Fr 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 13.04., 11.05., 01.06., 15.06., 29.06. und 13.07.2018
19.00-21.15 Uhr
12x 36 UE
Kursgebühr EUR 90,00

V312350 Fr 07.09., 21.09., 05.10., 09.11., 23.11. und 07.12.2018
19.00 - 21.15 Uhr
6x 18 UE
Kursgebühr EUR 45,00

Wenn Worte fehlen...

Malkurs für Menschen mit Krebserkrankung

Die Diagnose Krebs kann eine Flut von Gefühlen auslösen, zu deren Bewältigung der Weg über den verbalen Ausdruck nicht immer ausreicht.

Gerade in einer Lebensphase, in der Worte fehlen oder es schwer fällt, auszudrücken, was empfunden wird, kann die Möglichkeit des Malens ein gewinn-

render Ausgleich sein. Das maltherapeutische Angebot richtet sich an Krebspatienten, die eine Form des Ausdrucks suchen, um ihren eigenen Eindrücken Raum geben zu können.

Die Auseinandersetzung mit Farben und Formen lässt eine Begegnung mit den eigenen Gefühlen zu und stärkt intuitive und kreative Kompetenzen. Der Zugang zu inneren Bild- und Symbolwelten wird u. a. über die Meditation, Imaginationstechniken und Traumarbeit geschaffen. Hier können erlebte Bilder aus Freizeit, Urlaub, Wald- und Wiesen Spaziergängen und vieles andere mehr an Bedeutung gewinnen. Um an diesem Angebot der Kunsttherapie teilzunehmen sind keine maltechnischen Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Gabriele Harmes-Rönchen, Gestalt- und Kunsttherapeutin, Psychoonkologin

Kath. Stadthaus, Töpferraum

U312351 Do 11.01., 25.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03. 12.04., 26.04., 03.05., 17.05., 07.06., 21.06 und 05.07.2018
19.00 - 21.15 Uhr
13x 39 UE
Kursgebühr EUR 97,50

V312351 Do 06.09., 20.09. 04.10., 08.11., 22.11. und 13.12.2018
19.00 - 21.15 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 45,00



Oasen im Alltag

Yoga nach Yesudian

Yoga nach Yesudian ist ein besonders sanftes Yoga.

Körper-, Atem und Ruheübungen werden unterstützt durch positive Affirmationen, um die bestmögliche Wirkung für die Übenenden zu erreichen. Ein wunderbares Instrument, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Auch Menschen in Genesungsphasen nach Erkrankungen sind angesprochen. Das selbständige Aufstehen vom Boden muss jedoch möglich sein.

Leitung: Velma Nicole Tenié-Schneider, Heilpraktikerin /Psychotherapie, Lach-Yoga-Trainerin

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U312352 Di 16.01.18 - Di 20.03.18
11.15 - 12.45 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 27,00

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Pilates & more für Frauen

Pilates als intensives und doch sanftes Gymnastikprogramm stabilisiert die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und unterstützt Sie bei der Wiedererlangung Ihrer körperlichen Kraft und Ihrem Wohlbefinden nach oder während einer Erkrankungsphase. Das Bindegewebe (Faszien) wird effektiv trainiert, die Körperhaltung verbessert sich und es stellt sich eine gesunde Atmung ein. Die Übungen werden stehend, sitzend und liegend ausgeführt und orientieren sich an Ihren individuellen Fähigkeiten,

Mit einer kleinen Entspannungsphase klingt die Übungsstunde aus.

Hier können Frauen ganz ungezwungen unter sich sein.

Wir trainieren in Sportkleidung und Halbtrennschuhen.

Leitung: Bruni Clemens, Sportübungsleiterin B-Lizenz, Haltung-Bewegung-Wirbelsäule, Herz-Kreislaufsystem, Pilates-Gymnastik

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

U312353 Do 12.04.18 - Do 28.06.18
17.30 - 19.00 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 60,00

V312353 Do 13.09.18 - Do 13.12.18
17.30 - 19.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 66,00



Selbsthilfegruppen



Frauenselbsthilfe nach Krebs

- Gruppe Duisburg -

Wir wollen Ansprechpartnerinnen für krebskranke Frauen sein.

Wir möchten Betroffene informieren, mit ihnen reden und gemeinsam handeln, Fachvorträge anbieten, sowie auf betroffene Menschen zugehen.

Leitung: Brigitte Baß, Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

U312360 Mo 22.01., 26.02., 26.03., 23.04.,
28.05. und 25.06.2018
16.00 - 18.15 Uhr
6x 18 UE

V312360 Mo 27.08., 24.09., 29.10., 26.11.
und 17.12.2018
16.00 - 18.15 Uhr
5x 15 UE



Selbsthilfegruppe Familiäre Zystennieren Rhein/Ruhr e.V.

- Informationen für Betroffene und Angehörige,
- z.B. Fachvorträge
- persönlicher Erfahrungsaustausch
- Hilfe bei auftretenden Problemen

Leitung: Birgit Büge, Kontaktperson Selbsthilfegruppe
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum E20

U312361 17.01., 21.03., 20.06.2017
19.45 - 22.00 Uhr
3x 9 UE

V312361 Di 19.09. und 14.11.2017
19.45 - 22.00 Uhr
2x 6 UE



Persönlichkeitsentwicklung



Die eigenen Stärken erkennen, sicher auftreten, auf sich achten, Kompetenz und Handlungsfähigkeit in Familie und Beruf entwickeln, die eigene Persönlichkeit entfalten, über sich selbst hinaus wachsen, sich gegenseitig stärken und bereichern. Finden Sie heraus, was Sie persönlich weiterbringt!

Fachbereichsleitung:
Gerlinde Barbian, Tel: 28104-58

Berufliche Supervision

Nutzen Sie die berufliche Supervision für positive Veränderungen an Ihrem Arbeitsplatz. Sie haben hier den geschützten Raum, Ihre Fragen und Probleme aus dem beruflichen Kontext anzusprechen.

Entlasten Sie sich und tanken Sie wieder Energie für den Berufsalltag. Supervisorische Reflexion und das konstruktive Feedback der Gruppe lassen Sie klarer sehen, denken und handeln.

Leitung: Margot Hennig, Supervisorin, Mediatorin

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312401 Di 16.01., 13.02., 13.03., 17.04.,
15.05. und 19.06.18
19.00 - 21.15 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 90,00

V312401 Di 04.09., 02.10., 06.11. und
04.12.2018
19.00 - 21.15 Uhr
4 x 12 UE
Kursgebühr EUR 60,00

Einstieg während des laufenden Semesters möglich. Berufliche Supervision ist steuerlich absetzbar. Eine Bescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt wird auf Wunsch ausgestellt.



Fokus - Klarheit - Organisation

Ständig unter Strom und viel zu viel zu tun? Und deswegen natürlich keine Zeit, sich mit der eigenen Selbstorganisation zu beschäftigen? Dieser Workshop gibt Ihnen Impulse, wie Sie diesen Teufelskreis unterbrechen können.

Lernen Sie eine Struktur sowie Methoden kennen, die Ihnen helfen, den Überblick zu behalten und sich zu fokussieren. Und erfahren Sie, was Sie trotz vollem Terminkalender und Alltagshektik für sich tun können, um in einem guten Zustand zu sein. Denn voller Energie können Sie auf Störfaktoren viel gelassener reagieren als wenn Sie am Ende Ihrer Kräfte sind.

Ganz konkret geht es um folgende Themen:

- Wie Klarheit über die eigenen Lebensziele Ihnen hilft, Prioritäten zu setzen.
- wie Sie Ihre Aufgaben so planen, dass Ihr Kopf frei ist und nichts hinten runterfällt.
- wie Sie auch mit wenig Zeit die eigenen Akkus wieder aufladen.
- welche Taktiken Ihnen helfen, sich selber zu motivieren - damit Sie auch ungeliebte Aufgaben angehen.

Leitung: Klaus Heywinkel, Trainer & Coach, NLP-Master, Team- und Konfliktcoach
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum 117

U312402 Sa 10.03.18 11.00 - 17.00 Uhr
1x 7 UE
Kursgebühr EUR 30,00

V312402 Sa 22.09.18 11.00 - 17.00 Uhr
1x 7 UE
Kursgebühr EUR 30,00



Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance

Farbberatung

Lieblingsfarben sind nicht zufällig, sondern gehören zur Augen-, Haut- und Haarfarbe.

Mit den richtigen Farben entsteht Harmonie. In einem Selbsterfahrungskreis erarbeiten Sie sich Ihre eigene Farbenskala.

Zu welchem Farbtyp gehören Sie:

Frühling, Sommer, Herbst oder Winter?
Wenn Sie Ihre Farben und Ihren Stil gefunden haben, wirken Sie glaubwürdig und attraktiv.

Leitung: Veronika Reiß, Bekleidungstechnikerin, Farbberaterin, TZI-Gruppenleiterin

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum E20

U312403 Sa 03.03.18 10.00 - 16.00 Uhr
1x 7 UE
Kursgebühr EUR 30,00

V312403 Sa 29.09.18 10.00 - 16.00 Uhr
1x 7 UE
Kursgebühr EUR 30,00

Zusätzliche Termine für Gruppen möglich. Bitte setzen Sie sich mit der Fachbereichsleitung in Verbindung: Gerlinde Barbian, Tel: 0203 / 28104-58



TIME FOR SOMETHING NEW!



Trau dich was!

Allzu oft verharren wir im Alltag, meiden Veränderung und stellen Wünsche nach Wachstum und Selbstverwirklichung lange zurück. Das Seminar will ermutigen, das zarte Pflänzchen des Wunsches nach Veränderung zu einer starken Flamme wachsen zu lassen.

Mit Bewegung und Tanz, Meditation und Gespräch weiten wir Grenzen, so dass am Ende des Seminars ein offenes Herz, starke Arme und sichere Schritte voran neuen Mut geben.

Leitung: Andrea Zylka, staatl. gepr. Motopädin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Transformationstherapeutin

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312404 So 18.03.18 10.30 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 30,00

V312404 Sa 17.11.18 10.30 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 30,00

Alles, was Recht ist...



Im Familienleben ist es wichtig, möglichst umfassend informiert und gut vorbereitet Entscheidungen treffen zu können.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wissenschaft und Technik haben es ermöglicht, dass auch schwerstkranken Menschen, für die es noch vor wenigen Jahren keine Hoffnung mehr gegeben hätte, geholfen werden kann. Für viele Menschen ist diese Perspektive eine Hoffnung und Chance. Für andere steht eher die Angst vor einer Leidens- und Sterbensverlängerung durch Apparatemedizin im Vordergrund. Jeder Mensch hat das Recht, für sich individuell zu entscheiden, ob und welche medizinischen Maßnahmen für ihn ergriffen werden. Wie aber stellt man nun den Willen eines Menschen fest, wenn er nicht mehr in der Lage ist, seinen Willen zu äußern. Wer verhindern möchte, dass in einer solchen Situation ein anderer über das "Ob" und das "Wie" der ärztlichen Behandlungsmaßnahmen entscheidet, kann in einer Patientenverfügung festlegen, ob er oder sie bei einem entsprechenden konkret umschriebenen Krankheitszustand bestimmte medizinische Maßnahmen wünscht oder ob diese unterlassen werden sollen. Darüber hinaus wird auch darüber informiert, wie eine Vorsorgevollmacht korrekt und wirkungsvoll erstellt werden kann.

Leitung: Andrea Grimmert, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U312502 Di 27.02.18 18.00 - 20.15 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum E20

V312502 Mi 14.11.18 18.00 - 20.15 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

Zusammenleben der Kulturen

Trennung - Was nun?

Die Beendigung des Zusammenlebens zweier Partner - seien sie verschieden- oder gleichgeschlechtlich, verheiratet oder nicht verheiratet - führt in rechtlicher Hinsicht zu unterschiedlichen Konstellationen. Zu denken ist an gemeinsame Immobilien, gemeinsame Konten, gemeinsames Vermögen oder auch gemeinsame Schulden - und nicht zuletzt gemeinsame minderjährige Kinder.

Eine Trennung bedeutet die Auflösung der bis dahin bestehenden rechtlichen Strukturen.

Welche Probleme in welchen Lebenssituationen entstehen können und wie sie am besten zu lösen sind, ist Kerninhalt dieses Seminars. Anhand von Fallbeispielen werden verschiedene denkbare oder auch typische Lebenssituationen anschaulich beschrieben und Lösungswege für den Fall einer Trennung aufgezeigt.

Leitung: Andrea Grimmert, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

U312503 Di 06.03.18 18.00 - 20.15 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

V312503 Di 06.11.18 18.00 - 20.15 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

Zusammenleben der Kulturen



Italienische Frauen treffen sich

Gesprächskreis und Aktionen
Seit dem Internationalen Frauentag 1981 treffen sich italienische Frauen zu einem Gesprächskreis, in dem auch

deutsche Frauen herzlich willkommen sind.

"Frauen unter sich" - das heißt, einmal im Monat Zeit und Muße haben zum gemeinsamen Austausch über Alltägliches, Familiäres, Frauen- und gesellschaftspolitische Fragen. Zur Vertiefung spezieller Themen werden Bildungsveranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Kath. Familienbildungsstätte durchgeführt. Darüber hinaus werden gemeinsam Besichtigungen und Ausflüge geplant.

Die Treffen finden in der Regel einmal monatlich, samstags nachmittags ab 16.00 Uhr statt; die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Bereits feststehende Termine in diesem Jahr sind drei Kochkurse.

Internationale Küche

Leitung: Luisa Dabringhausen, Hauswirtschaftsmeisterin

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U312602 So 04.03.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 5,50

U312603 So 10.06.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 5,50

V312602 So 16.09.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 5,50

Wenn Sie italienische Frauen kennen lernen wollen, wenden Sie sich bitte direkt an die Leiterin der Gruppe: Silvana Ferraguti, Tel: (0203) 708307



Bildung und Begegnung vor Ort

frau trifft sich

Sie möchten andere Frauen kennenlernen? Sie wollen sich über Kulturen austauschen? Sie sind neugierig auf und offen für Neues?

Im Rahmen der interkulturellen Bildungsarbeit bieten wir Frauen unterschiedlicher Herkunftsländer und Religionszugehörigkeit zum 10. Mal ein Forum der Begegnung und des Austauschs auf Augenhöhe. Die Veranstaltung ist bewusst so konzipiert, dass sie in einem angenehmen und anregenden Rahmen stattfindet. Die Zahl der Teilnehmerinnen ist auf 25 begrenzt.



Begegnungstag 2018

Ärger - nein danke!

Seit 2006 laden wir einmal im Jahr zu einem Begegnungstag von Frauen unterschiedlicher Glaubensrichtungen, Herkunftsländer und Muttersprachen ein. Wir haben mit dem Thema: "Weißt du, wer ich bin?" begonnen. Im Rahmen der Interkulturellen Wochen ging es 2011 um "die Blume der Freundschaft", 2012 nahmen wir uns "Zeit für Werte", 2015 haben wir "ein Stückchen Heimat in Duisburg" gefunden, 2016 war "Achtsamkeit" Thema.

Frauen, die gut für sich sorgen, können das auch weitergeben - in ihrer Familie, in ihrer Lebenswelt. Aber was ist, wenn wir schon morgens unter Dampf stehen? Und das den ganzen Tag so weiter geht...

Wie kommen wir aus dem Stressmodus raus? So sagen wir: Ärger - nein danke! Referentin ist Ellen Shabo. Sie wird als Kommunikationstrainerin Impulse einbringen.

Für die Frühstückspause, Getränke, Material etc. bitten wir um einen kleinen Kostenbeitrag von mind. 5,00 €. Kinderbetreuung ist möglich; bitte Name und Alter der Kinder bei der Anmeldung angeben:

Anmeldungen bis spätestens

25.06.2018 bei:

0203 / 69595 Internationale Initiative Hochfeld e.V.

0203 / 28104-58 od. -52 Katholische Familienbildungsstätte

0203 / 57898414 DITIB-Bildungs- und Begegnungsstätte

"Frau trifft sich" ist ein Kooperationsprojekt der Kath. Familienbildungsstätte am Innenhafen, der Internationalen Initiative Hochfeld e.V. und der DITIB-Bildungs- und Begegnungsstätte, Duisburg-Marxloh, gefördert durch den Caritasverband Duisburg.

Leitung: Ellen Shabo, Kommunikations-trainerin, Karoline Robins, Intern. Initiative Hochfeld, Gerlinde Barbian, Dipl. Pädagogin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

U312610 Sa 30.06.18 11.00 - 14.30 Uhr
1x 4 UE gebührenfrei

Ärger – nein danke!

Bildung und Begegnung vor Ort



Dezentrale Veranstaltungen

in Zusammenarbeit mit den Katholischen Frauengemeinschaften (kfd) der Dekanate Duisburg-Ruhrort, -Mitte und -Süd und anderen interessierten Gruppen in Duisburg, Moers und Krefeld

Familienbildung "vor Ort" heißt, unsere Veranstaltungen können in Ihren Räumen und bei Ihren Gruppentreffen stattfinden.

Referenten und Referentinnen mit Themenschwerpunkten aus Pädagogik, Psychologie, Theologie, Recht, Gesundheit und Entspannung stehen zur Auswahl. Sie bestimmen Ort, Zeit und Thema. Orientieren Sie sich auch gerne an unserem Programm. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Eine kleine Auswahl aus dem Themenspektrum:

- Die Kunst, gut zu sich selbst zu sein
- Konfetti für die Seele
- Drüben - Autorenlesung mit Renate Habets
- Duisburg-Krimis von und mit Irene Scharenberg
- Kurzgeschichten mit Ironie und Aberwitz von und mit dem Duisburger Autor Raniero Spahn
- Anti-Ärger-Strategien
- Klangmeditation
- Entspannung am Nachmittag
- Einladung zum Wohlfühltag - mit allen Sinnen
- Die Welt der Engel
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Ein Tag für Freundinnen

- "Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen" (Theresa von Avila)
- Mit Schüßler-Salzen: Fit in den Frühling, Fit durch Herbst und Winter
- Heilsame Begegnungen: Frauengeschichten der Bibel
- Hildegard von Bingen: Nonne und Genie
- Tora, Evangelium und Koran

Fachbereichsleitung:

Gerlinde Barbian, Tel: 28104-58

E-Mail:

Gerlinde.Barbian@bistum-essen.de

Für Gruppen gelten besondere Konditionen. Bitte fordern Sie unsere Programmplanungsunterlagen und die aktuelle umfangreiche Themenliste an.

U312900 Termine nach Absprache
V312900

Da die Gruppen an keine festen Planungszeiten in der Kooperation mit der FBS gebunden sind, werden die Veranstaltungen aktuell im Internet veröffentlicht.

Zum Zeitpunkt der Programmerstellung bereits feststehende Termine:

Märchenzeit

Seniorengruppe Moers-Kapellen
Pfarrheim St. Ludger
Bahnhofstr. 12-22, Moers-Kapellen

Leitung: N.N.

Pfarrheim St. Ludger, Bahnhofstr. , Moers

U312901 Do 17.05.18 15.30 - 17.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 45,00



Bildung und Begegnung vor Ort

Angebote in Kooperation mit verschiedenen Institutionen und Kooperationspartnern vor Ort

Fachbereichsleitung:
Barbara Riest-Lüngen,
Diplom-Sozialpädagogin;
Tel.: 0203-28104-51

Deutschkurs für Frauen im Sozialzentrum St. Peter

Leitung: Lilla Ismailov, Lehrerin für Geschichte, Methoden der Erziehungsarbeit
Sozialzentrum St. Peter, Brückenstr. 28-30,
47053 DU-Hochfeld

- U312624** Di 09.01.18 - Di 20.03.18
11.00 - 12.30 Uhr
11x 22 UE gebührenfrei
- U312625** Di 10.04.18 - Di 03.07.18
11.00 - 12.30 Uhr
11x 22 UE gebührenfrei
- U312626** Mi 10.01.18 - Mi 21.03.18
09.00 - 10.30 Uhr
11x 22 UE gebührenfrei
- U312627** Mi 11.04.18 - Mi 04.07.18
09.00 - 10.30 Uhr
12x 24 UE gebührenfrei
- U312628** Mi 10.01.18 - Mi 21.03.18
11.00 - 12.30 Uhr
11x 22 UE gebührenfrei
- U312629** Mi 11.04.18 - Mi 04.07.18
11.00 - 12.30 Uhr
12x 24 UE gebührenfrei
- V312625** Di 04.09.18 - Di 11.12.18
11.00 - 12.30 Uhr
13x 26 UE gebührenfrei
- V312627** Mi 05.09.18 - Mi 12.12.18
09.00 - 10.30 Uhr
12x 24 UE gebührenfrei
- V312629** Mi 05.09.18 - Mi 12.12.18
11.00 - 12.30 Uhr
12x 24 UE gebührenfrei

Zu allen Deutschkursen am Vormittag bieten wir eine Kinderbetreuung an. Diese wird gefördert mit Landesmitteln NRW.

In Kooperation mit der Caritas und dem Sozialzentrum St. Peter

Deutschkurs für Frauen in Hüttenheim

Leitung: Heidemarie Fritsch, Sonderschulpädagogin

Caritas, Familienhilfe vor Ort sofort,
DU-Hüttenheim, Mündelheimer Str. 179

- U312637** Di 09.01.18 - Di 13.02.18
09.30 - 11.00 Uhr
6x 12 UE
Kursgebühr EUR 29,00
- U312638** Di 20.02.18 - Di 10.04.18
09.30 - 11.00 Uhr
6x 12 UE
Kursgebühr EUR 29,00
- U312639** Di 17.04.18 - Di 05.06.18
09.30 - 11.00 Uhr
6x 12 UE
Kursgebühr EUR 29,00
- U312640** Di 12.06.18 - Di 10.07.18
09.30 - 11.00 Uhr
5x 10 UE
Kursgebühr EUR 28,00
- V312639** Di 04.09.18 - Di 09.10.18
09.30 - 11.00 Uhr
6x 12 UE
Kursgebühr EUR 29,00
- V312640** Di 30.10.18 - Di 04.12.18
09.30 - 11.00 Uhr
6x 12 UE
Kursgebühr EUR 29,00

Ermäßigte Gebühr 6,00 €
Gefördert mit Landesmitteln NRW
In Kooperation mit der Caritas Familienhilfe sofort vor Ort

FBS am Innenhafen **Mit Kindern leben**

Das "Leben mit Kindern" bringt so viele Ereignisse und Veränderungen mit sich wie keine andere Zeit im Leben.

Wir wollen Eltern und Kinder in dieser Lebensphase, die neben aufregenden und frohen Momenten auch Situationen beinhaltet, die schwierig und unlösbar erscheinen, begleiten und unterstützen. Im gemeinsamen Lernprozess erfahren Familien Anregungen und Ermutigung, sich mit dem Lebensalltag auseinander zu setzen.

Sie haben die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, Raum und Zeit zu finden, sich als Familie zu erleben.

Fachbereichsleitung:
Birgit Hahn

Telefon:
0203-28104-61

E-Mail:
birgit.hahn@bistum-essen.de

Fachbereichskonferenz:

Leitung: Birgit Hahn
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U314001 So 28.01.18 10.00 - 12.15 Uhr
1x 3 UE

V314003 Termin wird rechtzeitig bekannt
gegeben
1x 3 UE

Besuch der Akademie **Remscheid**

Treffpunkt: 09.00 Uhr im Foyer

Leitung: Birgit Hahn
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, 47051 DU,
Foyer

U314002 Do 15.02.18 10.00 - 17.30 Uhr
1x 10 UE



2



Elternstart



Das Baby ist da und der Alltag komplett anders. Wir wollen Sie in Ihrem neuen Job als Mutter oder Vater unterstützen. An 5 Terminen à 90 Minuten erfahren Eltern Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby, lernen andere Eltern kennen und haben Gelegenheit sich untereinander auszutauschen. Die Gruppenstunden werden von einer pädagogischen Fachkraft begleitet.

Eltern-Start NRW ist kein Lernen nach einem festen Lehrplan, Ihre Fragen bilden den Rahmen für die Kurse.

Die Teilnahme ist für Sie als Eltern kostenlos!

Dieses Angebot gilt für einen! Kurs aus dem Programm "Elternstart NRW". Wer kann an "Elternstart NRW" teilnehmen?

- Teilnehmen können Mütter und Väter aus NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr.
- Beide Elternteile können gemeinsam an einem "Elternstart NRW"-Angebot teilnehmen.
- Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich.
- Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Bitte fragen Sie nach einem für Sie passenden Kurs auf jeden Fall nach - dann haben wir die Möglichkeit eine entsprechende Gruppe zusammen zu stellen.

Mit Kindern leben

Elternstartcafe NRW

Spiel und Bewegung für Babys (Oktober - Dezember 2017)

Leitung: Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

U314110 Mi 14.02.18 - Mi 21.03.18
15.00 - 16.30 Uhr
6x 12 UE
gebührenfrei

Bei Interesse können Sie gerne am Folgekurs "Spiel und Bewegung für Babys" U314210 teilnehmen.

Elternstartcafe NRW

Spiel und Bewegung für Babys (Januar - März 2018 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

U314115 Di 15.05.18 - Di 03.07.18
15.00 - 16.30 Uhr
7 x 14 UE
gebührenfrei

Bei Interesse können Sie gerne am Folgekurs "Spiel und Bewegung für Babys" V314215 teilnehmen.

Elternstart NRW

Spiel und Bewegung für Babys (April - Juni 2018 Geb.)

Leitung: NN

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

V314140 Do 13.09.18 - Do 11.10.18
10.00 - 11.30 Uhr
5 x 10 UE
gebührenfrei

Bei Interesse können Sie gerne am Folgekurs "Spiel und Bewegung für Babys" V314240 teilnehmen.

Elternstart NRW

Spiel und Bewegung für Babys (Juli - September 2018 Geb.)

Leitung: NN

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

V314145 Mi 07.11.18 - Mi 05.12.18
10.00 - 11.30 Uhr
5x 10 UE
gebührenfrei

Die weiterführenden Kurse für Babys Juli - September 2018 Geb. und das Kursangebot für die Oktober - Dezember 2018 Geb. erscheinen in unserem nächsten Jahresprogramm 2019



Spiel und Bewegung für Babys

Spiel und Bewegung für Babys ab der 6. Lebenswoche

Zurückgehend auf den Prager Kinderarzt und Psychologen Dr. Jaroslav Koch ist es Ziel der Eltern- Baby-Gruppen "Kinder in ihrer Gesamtheit zu entfalten: ihre Sinne, ihr Spielverhalten, ihr Denken, ihr Sprechen, ihre Gefühle, ihre Verhaltensweisen, das Sammeln von Lebenserfahrung und vieles mehr."

In der Eltern-Baby-Gruppe

- erleben Kinder Freude an spielerischen Bewegungsübungen und an ersten Kontakten mit Gleichaltrigen;
- beobachten Eltern, was ihrem Kind gut tut, ihm Spaß macht, wie lange es spielen will und wann es genug hat;
- bekommen Eltern praktische Spiel- und Bewegungsanleitungen, ihr Kind seinem Entwicklungsstand entsprechend anzuregen;
- haben Eltern in den Ruhephasen der Kinder Gelegenheit zu Gesprächen, Information und Diskussion über Pflege-, Entwicklungs- und Erziehungsfragen.

Zu der Eltern-Baby-Gruppe gehört neben den 1x wöchentlich stattfindenden Treffen, 1 Elternabend und 1 Vätertreffen, um auch den Vätern die Möglichkeit zu geben, gemeinsam mit ihren Babys eine Spielstunde erleben zu können.

Materialumlage pro Semester: € 2,00 wird im Kurs eingesammelt



Spiel und Bewegung für Babys (Januar - März 2017 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

U314200 Di 16.01.18 - Di 20.03.18
10.00 - 11.30 Uhr
11 x 23 UE
Kursgebühr EUR 57,50

Bei Interesse können Sie gerne an den Folgekursen "Kidix-Eltern-Kind-Gruppe" unter den Kursnummern U314300 und V314300 teilnehmen

Spiel und Bewegung für Babys (April - Juni 2017 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

U314201 Mo 15.01.18 - Mo 02.07.18
15.00 - 16.30 Uhr
22 x 46 UE
Kursgebühr EUR 115,00

Bei Interesse finden Sie den Folgekurs "Kidix-Eltern-Kind-Gruppe" unter der Kursnummer V314301

Spiel und Bewegung für Babys (Juli - September 2017 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

U314205 Mi 17.01.18 - Mi 04.07.18
10.00 - 11.30 Uhr
23x 48 UE
Kursgebühr EUR 120,00

Bei Interesse finden Sie den Folgekurs "Kidix-Eltern-Kind-Gruppe" unter der Kursnummer V314305

Spiel und Bewegung für Babys (Oktober - Dezember 2017 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

U314210 Mi 11.04.18 - Mi 04.07.18
15.00 - 16.30 Uhr
13x 28 UE
Kursgebühr EUR 70,00

Bei Interesse können Sie gerne an dem Folgekurs "Kidix-Eltern-Kind-Gruppe" V314310 teilnehmen.

Spiel und Bewegung für Babys (Januar - März 2018 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

V314215 Di 11.09.18 - Di 04.12.18
15.00 - 16.30 Uhr
12 x 25 UE
Kursgebühr EUR 62,50

Spiel und Bewegung für Babys (April - Juni 2018 Geb.)

Leitung: NN

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

V314240 Do 08.11.18 - Do 06.12.18
10.00 - 11.30 Uhr
5 x 10 UE
Kursgebühr EUR 25,00



Kidix-Eltern-Kind-Gruppen



Kidix - Kinderzeit

Die Kinder spielen, entdecken und erforschen selbständig ihre Umwelt im vorbereiteten Raum. Die Kursleitung macht altersgemäße Spiel-Vorschläge. Die Kinder nehmen erste Kontakte zu anderen Kindern und Erwachsenen auf.

Kidix - Elternzeit

Eltern informieren sich und tauschen sich aus zu Erziehungs-, Entwicklungs- und Familienfragen. Die Kursleitung gibt Impulse zu aktuellen Themen. Durch angeleitete Beobachtung und Gespräche verstehen Eltern ihr Kind und seine Bedürfnisse besser und erhalten Anregungen für den Alltag in der Familie.

Kidix - gemeinsame Zeit

Eltern und Kinder sind miteinander kreativ, singen und spielen. Sie lernen andere Familien kennen und erfahren Gemeinschaft.

Materialumlage pro Semester EUR 3,50 wird bei Kursbeginn eingesammelt



NEU!

Mit Büchern die Welt entdecken!

Im Rahmen der Kidix-Treffen besteht bei Interesse die Möglichkeit eine Referentin des "Schoki"-Projektes einzuladen.

"Schoki" = Schoßkinder - eine lustige Sing- und Vorleserunde für Kleine ab 1 1/2 Jahren und Große

Im Mittelpunkt steht dabei ein Buch, das durch ein buntes Rahmenprogramm mit Liedern, Kniereitern und Fingerspielen zu einem mit allen Sinnen erfahrbaren Erlebnis wird. Fragen zur Buchauswahl und ... dürfen gerne gestellt werden. Außerdem ist ein Besuch der fußläufig erreichbaren Bibliothek vorgesehen.

Kidix-Eltern-Kind-Gruppe (April - Juli 2016 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

U314301 Di 16.01.18 - Di 03.07.18
15.30 - 17.00 Uhr
22x 48 UE
Kursgebühr EUR 120,00

Kidix-Eltern-Kind-Gruppe (Oktober - Dezember 2016 Geb.)

Leitung: Susanne Gwisdalla

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

U314303 Di 16.01.18 - Di 03.07.18
10.00 - 11.30 Uhr
22x 48 UE
Kursgebühr EUR 120,00

Mit Kindern leben

V314303 Di 11.09.18 - Di 04.12.18
10.00 - 11.30 Uhr
12x 25 UE
Kursgebühr EUR 62,50

Kidix-Eltern-Kind-Gruppe (Jan. - März 2017 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

U314300 Di 10.04.18 - Di 03.07.18
10.00 - 11.30 Uhr
12x 28 UE
Kursgebühr EUR 70,00

V314300 Di 11.09.18 - Di 04.12.18
10.00 - 11.30 Uhr
12x 25 UE
Kursgebühr EUR 62,50

Kidix-Eltern-Kind-Gruppe (April- Juni 2017 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

V314301 Mo 10.09.18 - Mo 03.12.18
15.00 - 16.30 Uhr
12x 25 UE
Kursgebühr EUR 62,50

Kidix-Eltern-Kind-Gruppe (Juli - September 2017 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

V314305 Mi 12.09.18 - Mi 05.12.18
10.00 - 11.30 Uhr
11x 23 UE
Kursgebühr EUR 57,50

Kidix-Eltern-Kind-Gruppe (Oktober - Dezember 2017 Geb.)

Leitung: Birgit Hahn
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

V314310 Mi 12.09.18 - Mi 05.12.18
15.00 - 16.30 Uhr
11x 23 UE
Kursgebühr EUR 57,50

Eltern-Kind-Gruppen



Kleine Kinder- groß in Form



für Kinder von 1 1/2 - 2 1/2 Jahren mit ihren Eltern

Laufen, klettern, das Spiel mit Bällen, Tüchern ..., das Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten an großen und kleinen Geräten, sind einfache Elemente, die bei Kindern die Freude an der Bewegung aufgreifen, die Koordination der Bewegungsabläufe unterstützen, die Grob- und Feinmotorik fördern und ihre Sinne schulen.

Eine Erlebnisstunde mit viel Spass und Bewegung.

Bitte Große und Kleine bequeme Kleidung anziehen, Stoppersocken und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Simone Fröhlich
Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U314327 Do 18.01.18 - Do 22.03.18
16.00 - 17.00 Uhr
9 x 12 UE
Kursgebühr EUR 31,50

U314328 Do 12.04.18 - Do 05.07.18
16.00 - 17.00 Uhr
10 x 13,33 UE
Kursgebühr EUR 35,00

Mit Kindern leben

V314329 Do 13.09.18 - Do 06.12.18
16.00 - 17.00 Uhr
10x 13,33 UE
Kursgebühr EUR 35,00

ChillTime

für Kinder von 6 - 10 Jahren mit ihren Müttern

Die progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende Methode für Große und Kleine. Durch sie lassen sich Stress im Alltag abbauen und neue Energien tanken. Die Übungen helfen bei Schlafstörungen und wirken unterstützend gegen viele körperliche Beschwerden, wie z.B. Kopfschmerzen.... Außerdem: ein entspannender Nachmittag mit viel Spaß zu zweit tut gut!!

Leitung: Hacer Derelean

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

U314330 Do 15.02.18 - Do 01.03.18
16.00 - 17.30 Uhr
3 x 6 UE
Kursgebühr EUR 35,00

U314331 Do 19.04.18 - Do 03.05.18
16.00 - 17.30 Uhr
3 x 6 UE
Kursgebühr EUR 35,00

U314332 Do 07.06.18 - Do 21.06.18
16.00 - 17.30 Uhr
3 x 6 UE
Kursgebühr EUR 35,00

Treffpunkt Spielgruppe

(Juli 2014 - Februar 2015 Geb.)

Wir spielen, singen und basteln je nach Jahreszeit mit unterschiedlichen Materialien.

Leitung: Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

U314334 Fr 02.02.18 15.30 - 17.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

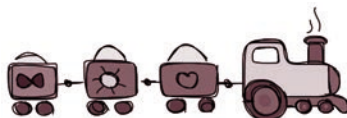
U314335 Fr 16.03.18 15.30 - 17.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

U314336 Fr 27.04.18 15.30 - 17.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

U314337 Fr 08.06.18 15.30 - 17.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U314338 Unser Kochtermin (ohne Kinder)
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
Inkl. Lebensmittelumlage
8,00 EUR



Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

V314339 Fr 28.09.18 15.30 - 17.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

V314340 Fr 30.11.18 15.30 - 17.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V314341 Unser Kochtermin (ohne Kinder)
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
Inkl. Lebensmittelumlage
8,00 EUR



Eltern-Kind-Gruppen in KiTas & Familienzentren



Familienzentrum St. Judas Thaddäus + St. Nikolaus, DU-Buchholz

Anmeldung nur in der Kita: Tel.Nr.
0203/703830

Kidix-Eltern-Kind-Gruppe

Leitung: Martina Schreiber

Karl-Martin-Haus (Pfarrzentrum St. Judas
Thaddäus), Klagenfurter Str. 35,
DU-Buchholz.

U314391A Mo 08.01.18 - Mo 19.03.18
10.00 - 11.30 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 50,00

V314391A Mo 03.09.18 - Mo 10.12.18
10.00 - 11.30 Uhr
14x 29 UE
Kursgebühr EUR 72,50

U314391B Mo 09.04.18 - Mo 02.07.18
10.00 - 11.30 Uhr
13x 27 UE
Kursgebühr EUR 67,50

Leitung: Mirjam Mahler-Dilly

U314391C Do 18.01.18 - Do 05.07.18
10.00 - 11.30 Uhr
20x 41 UE
Kursgebühr EUR 102,50

V314391C Do 06.09.18 - Do 13.12.18
10.00 - 11.30 Uhr
13x 27 UE
Kursgebühr EUR 67,50



U314391D Di 16.01.18 - Di 03.07.18
10.00 - 11.30 Uhr
21x 42 UE
Kursgebühr EUR 105,00

V314391D Di 04.09.18 - Di 04.12.18
10.00 - 11.30 Uhr
12x 24 UE
Kursgebühr EUR 60,00

Fit für den Kindergarten

für Kinder ab 24 Monaten

Bei geringerer Kinderanzahl behalten
wir uns vor die Gebühr anzupassen.

Leitung: Mirjam Mahler-Dilly, Martina Schreiber

Karl-Martin-Haus (Pfarrzentrum St. Judas
Thaddäus), Klagenfurter Str. 35,
DU-Buchholz.

U314391E Mi 17.01.18 - Mi 21.03.18
09.30 - 11.45 Uhr
11x 32 UE
Kursgebühr EUR 154,00

U314391F Mi 18.04.18 - Mi 04.07.18
09.30 - 11.45 Uhr
12x 35 UE
Kursgebühr EUR 168,00

V314391G Mi 12.09.18 - Mi 10.10.18
09.30 - 11.45 Uhr
5x 14 UE
Kursgebühr EUR 67,50

V314391H Mi 31.10.18 - Mi 12.12.18
09.30 - 11.45 Uhr
8x 23 UE
Kursgebühr EUR 111,00



Kidix-Eltern-Kind-Gruppe

Leitung: Andrea Paffrath

Gemeinde Christus König, Spielgruppenraum,
Karl-Jarres-Str. 152, DU-Hochfeld

U314394A Do 18.01.18 - Do 22.03.18
09.15 - 10.45 Uhr
9x 18 UE
Kursgebühr EUR 45,00

U314394B Do 12.04.18 - Do 05.07.18
09.15 - 10.45 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 50,00

V314394B Do 13.09.18 - Do 06.12.18
09.15 - 10.45 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 50,00

Leitung: Selina Köse

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319220 Mo 05.03.18 - Mo 02.07.18
11.00 - 12.00 Uhr
15x 20 UE
Kursgebühr EUR 62,00

V319220 Mo 10.09.18 - Mo 03.12.18
11.00 - 12.00 Uhr
11x 14,67 UE
Kursgebühr EUR 45,50



Fitness und Bewegung - Workshops

Ballett für Mamas & Kids

Du bist zwischen 3 und 6 Jahre alt und hast Spaß an Musik, Tanz und Bewegung?

Dann komm in unseren Ballett und Tanz Workshop. Nach der Aufwärmphase werden kleine Tänze gelernt und zusammen getanzt. Mit Tanzspielen für Jung und Alt wird der Unterricht für alle unterhaltsam.

Für Mütter, Omas, Tanten und Kinder ab 3 Jahren.

Leitung: Selina Köse

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319224 Sa 10.03.18 10.00 - 11.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

V319224 Sa 06.10.18 10.00 - 11.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

Gesundheits- und Bewegungsangebote für Eltern und Kinder



Buggy-Walking

Ein spezielles Workout für Frauen nach der Schwangerschaft; es besteht aus einem effektiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining, Walkingeinheiten und Dehnübungen.

Du kannst an der frischen Luft etwas für dich tun, brauchst aber keinen Babysitter, denn dein kleiner Schatz ist mit dabei. Du findest durch den Kontakt mit anderen Mamas neue Freundinnen und kannst an deiner Wohlfühlfigur arbeiten. Trainiert wird an der frischen Luft rund um den Innenhafen, bei schlechtem Wetter in Gymnastikraum der FBS.

Die Kursstunde kann auf dem Spielplatz vor dem Haus ausklingen.

Eine Kursteilnahme ist nach Abschluss der Rückbildungsgymnastik möglich.

Mit Kindern leben

Zumba-Party für Mamas & Kids
Du bist zwischen 6 und 10 Jahre alt und hast Spaß an Musik, Tanz und Bewegung?

Dann komm in unseren Zumba Kids Workshop. Bei Partymusik und guter Laune erlernen wir einfache Schrittkombinationen im Mix mit Fitnesselementen, denn Zumba ist nicht nur Tanz sondern auch Sport!

Für Mütter, Omas, Tanten und Kinder ab 6 Jahren.

Bitte Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung: Selina Köse

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319225 Sa 10.03.18 11.45 - 13.15 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

V319225 Sa 06.10.18 11.45 - 13.15 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

Zumba - Workshop für 10 - 13 Jährige
Du hast Lust auf Bewegung? Du tanzt gerne und willst dich auspowern?

Dann ist dieser Zumba Workshop genau das Richtige für dich! In diesem Workshop vereinen wir einfache Tanzschritte mit Fitness Elementen, so dass du am Ende einen ersten Eindruck in die Zumbawelt geworfen hast und gut gelaunt und motiviert nach Hause gehst. Bitte Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung: Selina Köse

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319226 Sa 10.03.18 13.30 - 15.00 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

V319226 Sa 06.10.18 13.30 - 15.00 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

Spitzenmedizin für Duisburg ...

die kaum Spuren hinterlässt!



Denn über 85 Prozent der Operationen am Helios Klinikum Duisburg führen wir mit Hilfe besonders schonender Schlüssel- lochtechniken durch und das auch noch besonders gut!

Deshalb sind wir die erste Duisburger Klinik mit einem Kompetenzzentrum für Minimal-Invasive Chirurgie – zertifiziert von der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie e.V.

Was das genau bedeutet?

- Neueste und besonders schonende Operationsverfahren, auch hochkomplexe Tumorentfernungen
- Höchste Standards bei der Patientenversorgung
- Erfahrene Teams und Spezialisten
- Geringe Komplikationsraten und schnelle Mobilität



Kompetenzzentrum
Minimal Invasive Chirurgie

Kontakt und Terminmanagement

Helios St. Johannes Klinik
Sekretariat der Allgemein-, Viszeral-
und Minimal-Invasiven Chirurgie
Telefon: (02 03) 546-21 04



HELIOS
Klinikum Duisburg



Themen für Eltern/ pädagogisches Personal



Ängstliche Kinder unterstützen

Ängste gehören zur Entwicklung des Kindes und können in Übergangsphasen oder in Krisensituationen auftreten. Auch Eltern sind in diesen Zeiten mit betroffen. Sie können ihrem Kind helfen, diese Entwicklungsphasen durch zu stehen, die Störungen zu überwinden und Entwicklungsprozesse anstoßen. So kann das Kind seine Kräfte sammeln und lernen, das Problem selbständig zu bewältigen.

Leitung: Doris Häsel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum E20

U314401 Do 08.03.18 19.30 - 21.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 11,50



Bewusster Umgang mit elterlicher Präsenz

Elterliche Präsenz - Kindern klare Grenzen setzen, eigene Grenzen deutlich machen

Leitung: Doris Häsel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum E20

U314402 Mi 25.04.18 19.30 - 21.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 11,50

Kreative Auszeit aus dem Familienalltag

"Schmuck aus Beton"

... ein absolut neuer, einzigartiger Look!
Mit dem ultrafeinen, staubarmen Schmuck-Beton lassen sich im Handumdrehen die raffiniertesten Schmuckstücke in Form gießen. Ob edel elegant, schlicht oder sportlich lässig - mit wenigen Accessoires können Sie Ihr Schmuck-Objekt im gewünschten Style kreieren!

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Werkraum

U314408 Mo 23.04.18 18.00 - 20.15 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 11,50

V314408 Mi 10.10.18 18.00 - 20.15 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 11,50

Material wird nach Verbrauch berechnet, ab EUR 7,00 bis ...

Persönlichkeits- stärkung für Kinder/mit Eltern



"Stark wie ... "

für Mädchen von 3 - 6 Jahren (Anfängerinnen)

Das Ziel von Selbstbehauptungs- und Verteidigungskursen ist es, Mädchen darin zu stärken, ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sie sich selbst und die Situation, in der sie sich mit anderen Personen befinden, besser einschätzen und so entsprechend handeln können, falls die Situation unangenehm und bedrohlich wird.

Mit Kindern leben

Mit Spielen und Liedern, Tänzchen und Geschichten, Malen und Basteln arbeiten die Mädchen zu den Themen Selbstwertgefühl, Rollenverhalten, Körpersprache und Gefühle, Körper und Berührungen, Selbstbehauptung und Nein-Sagen. In altersgerechter Form können sie an selbstbehauptendes Verhalten und Selbstverteidigung herangeführt werden und diese Verhaltensweisen einüben.

Zu den behandelten Themen finden mit den Müttern jeweils Gespräche statt mit der Absicht, die Ziele der einzelnen Themenkreise zu vertiefen, Anregungen zur Weiterarbeit mit den Mädchen zu geben und Probleme der Umsetzung der trainierten Verhaltensweisen zu besprechen. So können die Trainingsinhalte in den Alltag übertragen werden.

Leitung: Marina Lucyga

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U314500 Sa 09.06.2018 15.00 - 18.00 Uhr
So 10.06.2018 10.00 - 13.00 Uhr
2x 8 UE
Kursgebühr EUR 39,00

EUR 2,00 Materialumlage wird bei Kursbeginn eingesammelt

Bitte Stoppersocken mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

Für die Verpflegung in der Pause bitte selber sorgen.

"Stark wie ... "

Ein Kurs für Mädchen zwischen 5 und 6 Jahren mit ihren Müttern, die schon einen Anfängerinnen besucht haben

Leitung: Marina Lucyga

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

V314500 Sa 15.09.2018 15.00 - 18.00 Uhr
So 16.09.2018 10.00 - 13.00 Uhr
2x 8 UE
Kursgebühr EUR 39,00

EUR 2,00 Materialumlage wird bei Kursbeginn eingesammelt

Bitte Stoppersocken mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

Für die Verpflegung in der Pause bitte selber sorgen.

... "da pfeif ich drauf"

Ein Kurs für Mädchen im Alter von 7 - 10 Jahren (Anfängerinnen)

Dieser Kurs soll der Situation Rechnung tragen, dass Mädchen nun bei der Wahrung ihrer Grenzen anderen gegenüber mehr auf sich selbst gestellt sind als in der Vorschulzeit. Konfrontationstraining in Rollenspielen und auch erstes körperliches Training von Selbstverteidigungstechniken werden hier intensiv durchgeführt. Grundlage für das Training ist die Auseinandersetzung mit den für den Vorschulkurs genannten Inhalten, dazu kommt aber auch das Thema Sexualität und sexuelle Gewalt.

Das Einüben von angemessenen selbstbehauptenden Verhaltensweisen umfasst alle möglichen Situationen von "Schulhofproblemen" bis zum sexuellen Missbrauch.

Auch in diesem Kurs wird mit vielfältigen Medien gearbeitet und dadurch die Beschäftigung mit den Themen abwechslungsreich gestaltet; so können die Inhalte umfassender verstanden werden. Zusätzlich zum Training mit den Mädchen findet ein Gespräch für Eltern statt, in dem über Inhalte und Ziele des Kurses genauer informiert wird, Möglichkeiten zur Unterstützung der Mädchen und Materialien vorgestellt werden und Gelegenheit zur Diskussion von Problemen bezüglich der Themen besteht.



Leitung: Marina Lucyga
Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U314502 Mädchen Fr 08.06.18
15.00 - 18.00 Uhr
Mädchen Sa 09.06.18
10.00 - 13.00 Uhr
Müttertraining Fr 08.06.18
19.00 - 20.30 Uhr
3x 10 UE
Kursgebühr EUR 48,00

EUR 2,00 Materialumlage wird bei Kursbeginn eingesammelt

Bitte Stoppersocken mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.
Für die Verpflegung in der Pause bitte selber sorgen.

... da pfeif ich drauf

Ein Kurs für Mädchen zwischen 7 und 10 Jahren, die schon einen Anfängerinnen besucht haben

Leitung: Marina Lucyga
Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

V314502 Mädchen Fr 14.09.18
15.00 - 18.00 Uhr
Mädchen Sa 15.09.18
10.00 - 13.00 Uhr
Müttertraining Fr 14.09.18
19.00 - 20.30 Uhr
3x 10 UE
Kursgebühr EUR 48,00

EUR 2,00 Materialumlage wird bei Kursbeginn eingesammelt

Bitte Stoppersocken mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.
Für die Verpflegung in der Pause bitte selber sorgen.

Starke Jungs

Selbstbehauptungstraining für Jungen (4 - 6 Jahre) mit ihren Vätern
In lockerer Atmosphäre entwickeln die Jungen Gelassenheit, um in Stress- und Gefahrensituationen angemessen reagieren zu können. Es werden Durchsetzungsvermögen, Einsatz von Stimme und klare Körpersprache trainiert. Mit Hilfe von Strategien sollen sie sich gegen Provokation und andere Angriffe willensstark behaupten können, so dass Gewalt häufig vermieden werden kann. Bei dem begleitenden Elternabend werden die Möglichkeiten der Eltern - insbesondere die der Väter - erörtert, ihre Söhne selbstbewusst und gewaltfrei zu erziehen. Denn "starke Jungs" sind selbstbewusst, kennen ihren Körper, können streiten und sich vertragen, haben Platz für Gefühle und wissen, was ihnen gut tut.

Leitung: NN
Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U314503 Die neuen Termine lagen bei Drucklegung noch nicht vor.

V314503 Bitte Termine und Kosten bei der Anmeldung erfragen.

Starke Jungs

Selbstbehauptungstraining für Jungen (6 - 9 Jahre) mit ihren Vätern

Leitung: NN
Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U314504 Die neuen Termine lagen bei Drucklegung noch nicht vor.

V314504 Bitte Termine und Kosten bei der Anmeldung erfragen.

Kreatives für Kinder und Eltern



Kreativ zu zweit

- für Kinder ab 5 Jahren mit einem Elternteil -

In Teamarbeit stellen wir Fotocollagen her, die sich durch Zeichnungen, abstrakte Malerei und andere kreative "Basteleien" in cooler 3 D Optik zu einem Blickfang für euer Lieblingszimmer entwickeln. Wir probieren verschiedene Papierarten aus und lernen neue Techniken kennen, die interessante Strukturen erzeugen. Bringt bitte alles mit was euch gefällt und sich für eine Collage eignet, wie z.B. Fotos, Comics, Stoffreste, Perlen, Knöpfe..., ev. auch einen Bilderrahmen. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte unempfindliche Kleidung anziehen.

Leitung: Kristina Vasileva

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

U314506 Fr 02.02.18 - Fr 16.02.18
15.00 - 18.00 Uhr
3x 12 UE
Kursgebühr EUR 28,00
Materialumlage für Farben,
Kleber, Papiere, usw.: 10,50 EUR

Atelier für Selbermacher

- für Kinder ab 5 Jahren mit ihren Müttern -

Gemeinsam was schönes nähen, z.B. einen coolen Turnbeutel, der mit allhand Applikationen, wie z.B. Broschen, Bügelsticker, Textilstiften, Bändern... verziert werden kann, die ihr bitte selber mitbringt. Ihr könnt auch eigenen Stoff und Garn mitbringen oder euch aus

zwei vorhandenen Mustern eins aussuchen. Dies bitte bei der Anmeldung angeben.

Keine Vorerfahrung notwendig.

Leitung: Kristina Vasileva

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Nähraum 1. OG)

U314507 Fr 23.02.18 - Sa 24.02.18
15.00 - 18.00 Uhr
2x 8 UE
Kursgebühr EUR 19,00
Materialumlage für Stoff und
Garn: ca.10,00 EUR

**Die folgenden Veranstaltungen
finden in Kooperation mit den Wirt-
schaftsbetrieben Duisburg statt**

Ostereiersuche der "besonderen Art"

- für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Vätern
Der Osterhase versteckt seine bunten Ostereier überall. Wirklich überall? Auch auf einem Recyclinghof, wo andere Leute ihren Abfall hinbringen? Bei dieser Aktion lernen Kinder, dass Abfall nicht gleich Müll ist, der stinkt und den niemand haben will. Bei einer lustigen Ostereiersuche auf dem größten und modernsten Recyclinghof in Duisburg, der auch über einen Umweltgarten, den "Abfallernpfad" verfügt, lernen Kinder mit dem Abfallsortierspiel "Abfälle" richtig zu sortieren. Das Gelernte wird mit den Müllfähltonnen, was steckt in jeder Tonne wirklich drin, vertieft. Die Kinder und ihre Eltern müssen raten, wo sich das nächste bunte Osterei befinden könnte. Wenn alle bunten Ostereier gefunden worden sind, gibt es eine Überraschung, wie aus altem Papier neue Dekoration für den Osterstrauch wird.

Wie es auf dem Abfallernpfad der Wirtschaftsbetriebe aussieht, können sie



Mit Kindern leben

Sich hier anschauen: <https://www.wb-duisburg.de/Umweltpaedagogik/abfalllernpfad.php>

Die Aktion ist nicht nur äußerst lehrhaft, sondern zudem ein Riesenspaß zu Ostern.

Leitung: Petra Hoffmann

Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 84, 47167
DU-Röttgersbach

U314509 Sa 17.03.18 10.00 - 12.15 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 3,00
Gebühr pro Familie

Treffpunkt: Wirtschaftsbetriebe Duisburg, Abfallernpfad Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 81, 47167 Duisburg

"Morsbag-Nähen" Stofftasche statt Plastik

- für Kinder ab 5 Jahren mit ihren Eltern -

Bei dieser Aktion laden wir Mütter und Väter ein, gemeinsam mit ihren Kindern eine "Morsbag"- Stofftasche zu nähen. Gemeinsam suchen sich die Eltern mit ihren Kindern Stoffe aus oder bringen welche mit, alte Bettwäsche, Duschvorhänge etc. und dann wird mit Schablonen die einzelnen Stücke vorgezeichnet und ausgeschnitten, das Morsbag Schnittmuster ist kinderleicht und auch für Anfänger geeignet. Erfahrene Näher/innen sind ebenfalls sehr gern gesehen, da die Taschen auch ein schönes Geschenk für Groß und Klein sind und Anfänger sich über Hilfe freuen. Für die Kinder gibt es auch Stofftaschen, die mit Textilfarbe gestaltet werden können und allerhand Spiele. Bei Kaffee, Tee und Gebäck wird dies ein schöner Austausch zum Thema Kreativität und Müllvermeidung.

Vertiefende Informationen zur Morsbag-Aktion der Wirtschaftsbetriebe Duisburg finden sich hier: <https://www.wb-duisburg.de/Umweltpaedagogik/morsbagsnaehen.php>

Leitung: Petra Hoffmann

Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 84, 47167
DU-Röttgersbach

U314510 Sa 09.06.18 10.00 - 12.15 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 3,00
Gebühr pro Paar

Treffpunkt:

"Esst uns auf!"

Das Mitmachtheater mit Herrn StinkNich wider der Lebensmittelverschwendung - für Kinder von 8 - 12 Jahren mit ihren Eltern -

Carlos, die überreife Banane, lernt seine große Liebe Dörthe kennen. Und dies an einem Ort, der nicht das Ziel seiner langen Reise sein sollte. Carlos die reife Banane, trifft Dörthe, die betörende Möhre mit den beiden Wurzeln, in der Mülltonne.

An diesem unromantischen Ort lernt Carlos aber nicht nur die betörende Dörthe und die betörende Dörthe ihren südamerikanischen Liebhaber kennen, sondern beide finden viele weitere Freunde. Die Milch, die nicht sauer ist, Monsieur Schrippe und viele andere. Alle eint, dass sie viel zu früh im Müll gelandet sind. Dies lassen sie sich aber nicht mehr länger gefallen. Was genau geschieht, können die Kinder mit ihren Eltern bei dem Mitmachtheater auf dem Abfallernpfad erfahren. Mehr zu dem Stück erfahrt ihr hier: <http://www.herrstinknich-mülltheater.de>

Nach dem Mitmachtheaterstück machen sich die Kinder leckere Milchsha-



Mit Kindern leben

kes aus überreifen Bananen und erkunden das Recyclingzentrum Nord der Wirtschaftsbetriebe.

Bitte bringt dazu auch 1 - 2 sehr sehr reife "Carlos" mit.

Leitung: Petra Hoffmann

Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 84,
47167 DU-Röttgersbach

V314511 Sa 06.10.18 10.00 - 12.15 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 5,00
Gebühr: 1 Erw.+1 Kind, jede
weitere Person EUR 1,50

Anmeldeschluss: 12.09.2018

Treffpunkt: Wirtschaftsbetriebe Duisburg, Abfallernpfad Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 81, 47167 Duisburg

Treffpunkt Airport

- Besichtigung des Düsseldorfer Flughafens für Väter mit ihren Kindern ab 6 Jahren -

Einen Blick hinter die Kulissen des Airport Düsseldorf werfen und das Geschehen auf dem Flugvorfeld aus unmittelbarer Nähe zu beobachten, ist auf dieser Flughafeneführung möglich.

Nach der Begrüßung durch den Tour-Guide beginnt die Fahrt durch den öffentlichen Bereich des Flughafens, vorbei an der Airport City bis zum Tor 1. Nach einer Sicherheitskontrolle aller Teilnehmer beginnt hier die Rundfahrt im nichtöffentlichen Teil über das Flughafengelände mit Erläuterungen zum Airport Geschehen.

Der Besuch der Zuschauerterrasse sowie die Fahrt mit den Skytrains rundet das erlebnisreiche Programm ab.

Wichtiger Hinweis: Erwachsene bringen bitte ein gültiges Personaldokument (Personalausweis oder Reisepass) mit, welches dem Tour-Guide vor Beginn der Tour vorzuzeigen ist.

Der Treffpunkt, spätestens 10 Minuten vor Beginn!!!! befindet sich am Schalter des Besucherservices im Terminal (Abflugebene, Bereich A) zwischen Eingang 02 und 05 im Bereich der Rolltreppen. Terminal nahe Parkmöglichkeiten befinden sich im Parkhaus P8.

Leitung: Airport Düsseldorf Tour-Guide
Airport Düsseldorf

U314514 Sa 17.03.18 13.00 - 15.00 Uhr
1x 2,67 UE
Kursgebühr EUR 7,00
Gebühr pro Person

Bitte beachten:

Anmeldeschluss 01.03.2018

Feuereisen- und Messerschmiede

- ein heißes Angebot für Väter mit ihren Kindern ab etwa 1,30 m Körpergröße, um gut über den Amboss schauen zu können -

Der Umgang mit dem Element Feuer hat die Menschen schon immer fasziniert. Aber wie machte man ein Feuer vor den Zeiten von Feuerzeug und Streichhölzern?

Mit einem selbst entfachten Feuer in der Lehmesse, geht es ans eigenhändige Schmieden. Der entsprechende Stahl wird dazu erhitzt und in Vater-Kind-Teamwork zu Messerchen geschmiedet. Diese werden anschließend mit Feile und Schleifstein nach bearbeitet und können dann natürlich mit nach Hause genommen werden.

Bitte unempfindliche Kleidung und Verpflegung zur Stärkung zwischendurch mitbringen.

Leitung: Olaf Fabian-Knöppges

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, 47051 DU,
Foyer



Mit Kindern leben

U314515 Sa 12.05.18 11.00 - 16.00 Uhr
1x 7 UE
Kursgebühr EUR 52,50
Gebühr pro Paar inkl. Material,
jedes weitere Kind EUR 25,00

Treffpunkt: Foyer des Kath. Stadthaus

Ganz schön gruselig!

- für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern -

Du möchtest schaurig schöne Geschenke, Einladungskarten und Deko zu Halloween basteln? Hier stehen dir verschiedene Modelle zur Auswahl - ob Spinne, Mumie, Gespenster oder..., der "Gruselspaß" ist garantiert!

Leitung: Monika Splittthof

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

V314520 Sa 27.10.18 15.00 - 18.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 11,00

Materialumlage ca. EUR 6,00 je nach Verbrauch

"Filz dir was ..."

Wir möchten Mädchen im Alter von 6 - 8 Jahren mit ihren Müttern und Mädchen im Alter von 8 - 12 Jahren mit oder ohne ihre Mütter einladen, mit uns farbenfrohe Dinge, egal ob Schlüsselanhänger, Krönchenschale, lustige Lesezeichen oder andere schöne Dinge aus Filzwohle her zu stellen. Während einer kleinen Pause soll es mit Aspen-Tee und Keksen so richtig gemütlich werden. Mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

V314525 Sa 17.11.18 15.00 - 18.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 11,00

Materialumlage ca. 3,00 EUR inkl. Tee und Gebäck wird am Kurstag eingesammelt

Bitte Stoppersocken mitbringen

Warten aufs Christkind

- für Kinder ab 5 Jahren mit einer Begleitperson -

Um die endlose Wartezeit zu verkürzen und den Erwachsenen die Gelegenheit zu geben, alles für den Heiligabend vorzubereiten, möchte ich Kinder mit Begleitung einladen, die besondere Stimmung zur Weihnachtszeit in unserem Duisburger Stadtwald zu erleben. Wir werden unter anderem einen ganz besonderen Weihnachtsbaum schmücken, um den Tieren im Wald ein Weihnachtsgeschenk zu bereiten.

Bitte wetterfeste Kleidung anziehen.
Treffpunkt: Aktienweg/Walramsweg

Leitung: Stefan Jeschke
Stadtwald

V314531 Mo 24.12.18 11.00 - 12.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,50
Kursgebühr: 1 Erw. + 1Kind,
jedes weitere Kind EUR 3,00

Eltern und Kinder kochen zusammen

Wenn Sie mit einer Gruppe von Eltern gemeinsam mit ihren Kindern kochen oder backen wollen, können Sie gerne einen Termin mit uns vereinbaren.

Terminvereinbarung: Birgit Hahn,
0203/28104-61

Mit Kindern leben

Leitung: N.N.

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U314550 Termin nach Vereinbarung
1x 4 UE

V314550 Termin nach Vereinbarung
1x 4 UE

Kursgebühr 14,00 EUR inkl. Lebensmittelumlage für 1 Erwachsener und 1 Kind
zusätzliches Kind 5€ extra

Workshops für Kinder

Autogenes Training

- für Kinder ab 6 Jahren, Grundstufe - Schulängste, Leistungsdruck, Konzentrationsstörungen?

Autogenes Training kann helfen, wieder eine körperlich seelische Harmonie herzustellen und damit Ängste, Sorgen und Schulstress abzubauen. Das autogene Training nach Prof. Schulz ist eine leicht erlernbare konzentrierte Entspannungsmethode. Durch genau vorgeschriebene Übungen lernt das Kind spielerisch (neue) Erfahrungen mit seinem Körper zu machen, den Zusammenhang und die Wechselwirkung zwischen Körperempfindungen und Gefühlen wahrzunehmen. Es erfährt, dass es seinen Körper durch Gedanken selbst beeinflussen und steuern kann, dass ihm sein Körper "gehört", und erlebt so eine zunehmende Stärkung des Selbstbewusstseins. So können körperliche und seelisch-geistige Probleme, von nervösen Magenbeschwerden, Schulkopfschmerzen, Schlafstörungen bis hin zu Konzentrationsstörungen und Angstzuständen überwunden werden. Neben den einzelnen Übungen wird getanzt, gespielt, getobt, gemalt und aus Erfahrung auch viel gelacht.

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U314600 Mo 19.02.18 - Mo 16.04.18
16.30 - 18.00 Uhr
7x 14 UE
Kursgebühr EUR 38,50

V314600 Mo 24.09.18 - Mo 26.11.18
16.30 - 18.00 Uhr
7x 14 UE
Kursgebühr EUR 38,50

Alles Gute zum Muttertag

- für Kinder ab 8 Jahren -

Suchst du noch ein cooles selbstgemachtes Geschenk für den Muttertag? Dann kannst du hier Karten, Tüten, fantastische Boxen, Rahmen oder Minialben aus wunderschönen Papier und Karton mit Verzierungen aus Perlen, Band ... gestalten. Es stehen verschiedene Projekte zur Auswahl.

Leitung: Monika Splittthof

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Spielgruppenraum

U314601 Sa 05.05.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 11,00
Materialumlage ca. EUR 7,00 je nach Verbrauch



Offenes Kinderatelier

- für Kinder ab 6 Jahren -
Kinderatelier "Blaue Sonne" - im Kinderatelier werden wir uns entspannen, malen, collagieren, drucken und mit Farben und Ton experimentieren. Von Marc Chagall mit seinen bunten Tieren, über dem Gestalten einer Geschichte in Bildern und ... sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Leitung: Anja Hilgers

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

- U314603** Fr 26.01.18 15.30 - 17.30 Uhr
1x 2,67 UE
Kursgebühr EUR 14,00
- U314604** Fr 23.02.18 15.30 - 17.30 Uhr
1x 2,67 UE
Kursgebühr EUR 14,00
- U314605** Fr 16.03.18 15.30 - 17.30 Uhr
1x 2,67 UE
Kursgebühr EUR 14,00
- U314606** Fr 13.04.18 15.30 - 17.30 Uhr
1x 2,67 UE
Kursgebühr EUR 14,00
- U314607** Fr 04.05.18 15.30 - 17.30 Uhr
1x 2,67 UE
Kursgebühr EUR 14,00
- U314608** Fr 15.06.18 15.30 - 17.30 Uhr
1x 2,67 UE
Kursgebühr EUR 14,00
- V314609** Fr 14.09.18 15.30 - 17.30 Uhr
1x 2,67 UE
Kursgebühr EUR 14,00
- V314610** Fr 05.10.18 15.30 - 17.30 Uhr
1x 2,67 UE
Kursgebühr EUR 14,00
- V314611** Fr 30.11.18 15.30 - 17.30 Uhr
1x 2,67 UE
Kursgebühr EUR 14,00

Willkommen in der Engelchenwerkstatt

- für Kinder von 6 - 9 Jahren -
Die Engelchen sind wieder fleißig: sie schrubben die Wolken bis sie glühen und heizen ein, damit ihre Werkstatt schön warm ist in der kalten Winterzeit. Denn sie möchten noch viel backen, basteln, und und und. Dieses Jahr öffnen die Engelchen ihre Türen nur für Dich, damit Du ihnen bei den vorweihnachtlichen Vorbereitungen helfen kannst. Sie würden sich freuen, wenn Du dabei wärst. Also steig in Deine Stiefel und los geht's.

Leitung: Karoline Wilk, Birgit Hahn

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

- V314630** Fr 23.11.18 15.30 - 17.45 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 12,00
Materialumlage ca. 3,00 EUR

Für einen kleinen Imbiss bitte selber sorgen und Stoppersocken mitbringen.

Weihnachtswerkstatt

- für Kinder von 6 - 9 Jahren -
Möchtest du deine Eltern zu Weihnachten so richtig überraschen? Dann melde dich zur Weihnachtswerkstatt an. An diesem Nachmittag basteln wir verschiedene Geschenke mit euch, die wir zum Abschluss des Nachmittags schön verpacken.

Leitung: Karoline Wilk, Susanne Schilling

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2,
Spielgruppenraum

- V314635** Sa 01.12.18 15.00 - 18.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 13,50

Bitte für kleinen Imbiss während der Pause selber sorgen.

Bis ca. EUR 6,00 Materialumlage möglich, wird am Kurstag eingesammelt

Kochtreffs für Kinder



Hexenküche

- für Kinder ab 8 Jahren -

Aus Rüben, Hexenspucke und Krötenbein wird die Suppe noch mal so fein! An diesem Nachmittag wollen wir aus dem, was die Hexenküche so hergibt, kulinarische Köstlichkeiten zum sofortigen Verzehr, aber auch zum Mitnehmen (zum Verschenken) herstellen.

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U314613 Sa 24.03.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00
Inkl. Lebensmittelumlage



Kochtreff nur für Jungs

- ab 8 Jahre -

Partyhäppchen, einfach und schnell! Die nächste Geburtstagsparty steht an, oder ein chilliger Filmabend mit Freundinnen und Freunden, an dem es mehr geben soll, als nur Chips? Oder du möchtest beim nächsten Familienfesten etwas Selbstgemachtes dazu steuern? Dafür zaubern wir heute verschiedene Leckereien, die wir natürlich hinterher gemeinsam probieren.

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U314619 Sa 21.04.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00
Inkl. Lebensmittelumlage

Kochtreff nur für Mädchen

-ab 8 Jahre-

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U314627 Sa 21.04.18 14.00 - 17.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00
Inkl. Lebensmittelumlage

Club der Schlemmer-Detektive

- für Kinder ab 8 Jahren -

Was führte Kommissar XY auf die richtige Spur? Welchen Fehler hat Ganove CD gemacht?

An diesem Nachmittag lesen/hören wir tolle super spannende Ratekrimis (nichts für schwache Nerven). Deshalb aufgepasst; nur wer mitdenkt kommt dem Täter oder dem Motiv auf die Spur. Zur Stärkung der Nerven kochen wir eine (Henkers)- Mahlzeit.

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V314628 Sa 22.09.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00
Inkl. Lebensmittelumlage



Angebote in Kindertagesstätten und Familienzentren



Die folgenden Angebote werden in Kooperation mit KiTas und Familienzentren in den Stadtteilen angeboten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an ihre KiTa / Familienzentrum.

Wie stärke ich mein Kind?

Erziehung zur Selbständigkeit
Die Hinführung zur Selbständigkeit ist das zentrale Anliegen in der Erziehung eines Kindes. Irgendwann einmal soll es das eigene Leben allein verantwortlich in die Hand nehmen können. Aber wie erhalten sie Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen? An diesem Gesprächsabend können wir darüber austauschen, was wir tun können, das Streben nach Eigenständigkeit zu unterstützen.

Leitung: N.N.

U314801 Termin nach Absprache
V314801 Termin nach Absprache

Regeln, Grenzen, Nähe und Respekt

Regeln, Grenzen, Nähe und Respekt
Kinder lernen im Umgang mit ihren Eltern Grenzen kennen, ihre eigenen und die ihrer Eltern. Gesetzte Grenzen bieten Orientierung und geben Sicherheit im Zusammenleben. Wann und Wo möchten wir Grenzen setzen? Wie können Kinder lernen Grenzen und Regeln zu akzeptieren und wie können Eltern sie vermitteln, ohne dabei die Nähe zu ihrem Kind zu verlieren?

Leitung: N.N.

U314802 Termin nach Absprache
V314802 Termin nach Absprache

Die Ängste unserer Kinder - wie verhalten wir uns richtig?

Leitung: N.N.

U314803 Termin nach Absprache
V314803 Termin nach Absprache

Die große Welt der Gefühle

- Wut, Trotz und Co -
Sie geraten in Ihrer Familie immer wieder in die gleichen Konfliktsituationen? Streit, Trotzattacken, große Gefühle und blank liegende Nerven sind Ihnen nicht fremd?
Manchmal fragen Sie sich, ob es an Ihnen liegt, oder am Partner oder den Kindern?
Sie hatten sich das alles viel leichter vorgestellt und sind erschöpft.
Wie reden wir miteinander? Werde ich verstanden?
Warum helfen Drohungen und Strafen nicht?
Eltern sind auch Menschen und gehören als solche anerkannt und behandelt.
Mein Angebot für Eltern möchte mit Ihnen gemeinsam Verhaltensstrategien erarbeiten, die sich nah am Alltag orientieren.
- Definition von TROTZ, was lernt das Kind in der Autonomiephase, wie gehen wir mit Trotzattacken um?
- Die 4 Grundgefühle: Wut, Trauer, Angst und Freude
- Welche Auslöser für Wut kennen wir?
- Wie gehen wir mit Wut um?
- Lösungsansätze



Leitung: N.N.

U314804 Termin nach Absprache
V314804 Termin nach Absprache



Kinderstreit - Streit unter Geschwistern

Wenn Kinder sich streiten ist es für Eltern schwer zu ertragen. Es stellt sich immer wieder die Frage, wie wir mit streitenden Kindern umgehen sollen: Partei ergreifen? Schlichten? Ignorieren? Oder als einzigartige Chance zum sozialen Lernen nutzen und auf Dauer die Nerven schonen?

Eltern wünschen sich Kinder, die kooperativ sind und wenig streiten. Aber was tun bei Wutausbrüchen der Kinder, wenn sie hauen oder auf elterliche Anweisungen nicht reagieren? Der Gesprächsabend soll helfen, kindliche Aggressionen und Konflikte mit Kindern im Familienalltag zu entschärfen.

Leitung: N.N.

U314805 Termin nach Absprache
V314805 Termin nach Absprache

"Wie sag' ich's meinem Kind?"

Körper, Liebe, Doktorspiele
Sexualerziehung im Vorschulalter

Leitung: N.N.

U314806 Termin nach Absprache
V314806 Termin nach Absprache

Nicht nur laufen lassen! Mit Kindern durch den Medien-dschungel

Medien, die so genannten Massenmedien wie der Fernseher und der Computer/ die Spielkonsole, sind Miterzieher. Eltern müssen heutzutage ein hohes Maß an eigener Medienkompetenz mitbringen, um nicht ganz den Überblick darüber zu verlieren, was der eigene Nachwuchs konsumiert. Wie viel Medienkonsum ist gut? Welche Sendungen oder Spiele sind für welches Alter geeignet? Wie wirken sich die einzelnen Medien auf die Entwicklung meines Kindes aus? Was passiert im Gehirn, wenn ich fern sehe?

Es geht nicht darum, den Fernseher oder den Computer zu verteufeln, sondern viel mehr darum, einen gesunden, verantwortungsvollen Umgang mit den aktuellen Angeboten der Medienwelt zu finden.

Leitung: N.N.

U314807 Termin nach Absprache
V314807 Termin nach Absprache

Fit für den Kindergarten

- vom Übergang aus der Familie in den Kindergarten

Jetzt ist es soweit - jetzt haben sie ein Kindergartenkind!

Ob zögerlich oder mit fliegenden Fahnen - den Schritt in eine neue Welt macht jedes Kind auf seine Weise. Der Übergang von der Familie in den Kindergarten ist aber nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern ein Schritt in eine neue Lebensphase und wird von beiden Seiten unterschiedlich wahrgenommen.

Was erwartet ihr Kind in der neuen Umgebung und was wird ihm in dieser Zeit auch abverlangt?

Welche Entwicklungsschritte stehen in dieser Altersstufe an?

Und wie geht es ihnen als Eltern mit dieser neuen Situation?

Wie können sie ihr Kind in dieser Zeit am besten unterstützen?

Diese uns weitere Fragen werden an diesem Abend aufgegriffen und behandelt. Gleichzeitig bietet er auch die Gelegenheit für einen Erfahrungsaustausch.

Leitung: N.N.

U314808 Termin nach Absprache

V314808 Termin nach Absprache

Das Ende der Kindergartenzeit - Fit für die Schule

Je näher der erste Schultag rückt, desto größer ist die Vorfreude der meisten Kindergartenkinder auf den Schulbeginn. Das Thema Schule rückt in Spielen und Gesprächen immer stärker in den Vordergrund. Mit dem Eintritt dann in die Schule beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Oftmals ändert sich der gesamte Tagesablauf des Kindes und der Familie. Viele neue Eindrücke und Aufgaben müssen verarbeitet werden.

An diesem Nachmittag geht es um einen Erfahrungsaustausch zu dieser Thematik und wie sie sich gemeinsam auf den neuen Lebensabschnitt vorbereiten können. Und sie werden Anregungen bekommen für die Unterstützung und Meisterung dieser Umstellung ihrer Kinder.

Leitung: N.N.

U314809 Termin nach Absprache

V314809 Termin nach Absprache

Als Kind und Eltern entspannt durch die Pubertät

In der Zeit der Pubertät ist es für viele Eltern unverständlich was ihre Kinder wirklich wollen. Auch die Kinder selbst können es nicht formulieren. Wichtig ist es in dieser Phase in Verbindung zu bleiben auf die eigenen Grenzen zu achten, wie auch die Grenzen des Gegenüber zu respektieren.

Mit den Methoden der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg können Eltern ein Handwerkszeug lernen, wie sie in Konfliktsituationen die Bedürfnisse von Kindern in der Pubertät erkennen können und die eigenen Bedürfnisse dabei nicht aus den Augen verlieren.

Wir werden an konkreten Alltagssituationen üben, damit alle Teilnehmenden individuelle Lösungsmöglichkeiten für den Erziehungsalltag mitnehmen können.

Leitung: N.N.

U314810 Termin nach Absprache

V314810 Termin nach Absprache



Intelligenz fördern, Dyskalkulie vermeiden

Schon im Kleinkind- und Kindergartenalter können wir die Weichen dafür stellen, wie leicht oder schwer es unsere Kinder später in der Schule haben werden.

An diesem Abend erfahren Sie an vielen praktischen Beispielen, wie Sie das Auftreten von Rechenschwäche (Dyskalkulie) bei Ihren Kindern vermeiden und deren Intelligenz - Entwicklung - besonders im mathematisch - logischen Bereich - allgemein fördern können.

Leitung: N.N.

U314812 Termin nach Absprache
V314812 Termin nach Absprache

Gärten für Kinder

Wenn bei der Gestaltung Spiel- und Beobachtungsmöglichkeiten sinnvoll integriert und robuste Pflanzen verwendet werden, können Kinder im Garten ihre Umwelt aktiv und mit allen Sinnen erfahren.

In dieser Veranstaltung wird gezeigt, wie Gärten kreativ und ohne großen Kostenaufwand zum Spiel- und Erlebnisraum und damit für Kinder und Erwachsenen gleichermaßen spannend und attraktiv werden könne.

Leitung: N.N.

U314813 Termin nach Absprache
V314813 Termin nach Absprache



Einführung in die klassische Homöopathie

Die Homöopathie ist ein System, welches das gesamte Muster der körperlichen, seelischen und geistigen Charakteristika von Kindern und Erwachsenen, die erkrankt sind, in die Behandlung mit einbezieht.

Die klassische Homöopathie ist als Verbündeter des gesamten Körpers zu verstehen.

Der Mensch, ob groß oder klein, wird in seiner Ganzheit erfasst. Homöopathische Arzneimittel senden dem Körper Signale, die ihn in die Lage versetzen, den Weg zur Heilung zu finden.

Leitung: N.N.

U314815 Termin nach Absprache
V314815 Termin nach Absprache

Die homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Nicht nur in Notfällen ist es von Vorteil, das richtige Mittel gleich zur Hand zu haben. Sie können auch Alltagsbeschwerden schon in ihren Anfängen behandeln und somit im Keim ersticken.

Mit einer geeigneten Anzahl von Mitteln können die meisten kleinen Notfälle und Verletzungen sowie leichtere Beschwerden und Erkrankungen gut behandelt werden.

Verschiedenen Mittel werden in ihrer Eigenschaft und Anwendung vorgestellt. Fertige Haus- und Notfallapotheken können preisgünstig bestellt werden. Voraussetzung: Teilnahme am Einführungsabend.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Leitung: N.N.

U314816 Termin nach Absprache
V314816 Termin nach Absprache



Erste Hilfe

Leitung: N.N.

U314817 Termin nach Absprache
V314817 Termin nach Absprache

Anwendung alter Hausmittel

Leitung: N.N.

U314819 Termin nach Absprache
V314819 Termin nach Absprache



Gesunde Ernährung für Kinder von 4 - 6 Jahren

Leitung: N.N.

U314820 Termin nach Absprache
V314820 Termin nach Absprache

Eltern-Kind-Spielgruppen

Leitung: N.N.

U314821 Termin nach Absprache
V314821 Termin nach Absprache



Stark wie ...

Ein Kurs für Mädchen zwischen 3 und 6 Jahren mit ihren Müttern

Das Ziel von Selbstbehauptungs - und Verteidigungskursen ist es, Mädchen darin zu stärken, ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sie sich selbst und die Situation, in der sie sich mit anderen Personen befinden, besser einschätzen und so entsprechend handeln können, falls die Situation unangenehm und bedrohlich wird. Mit Spielen und Liedern, Tänzchen und Geschichten, Malen und Basteln arbeiten die Mädchen zu den Themen Selbstwertgefühl, Rollenverhalten, Körpersprache und Gefühle, Körper und Berührungen, Selbstbehauptung und Nein - Sagen.

Zu den behandelten Themen finden mit den Müttern jeweils Gespräche statt mit der Absicht, die Ziele der einzelnen Themenkreise zu vertiefen, Anregungen zur Weiterarbeit mit den Mädchen zu geben und Probleme der Umsetzung der trainierten Verhaltensweisen zu besprechen.

Leitung: N.N.

U314822 Termin nach Absprache
V314822 Termin nach Absprache

Leitung: Marina Lucyga

Katholische KITA St. Michael, Hoher Weg 39, 47137 DU-Meiderich

U314822A Fr 04.05.18 15.00-18.00 Uhr
Sa 05.05.18 10.00-13.00 Uhr
2x 8 UE

U314822B Sa 05.06.18 15.00-18.00 Uhr
So 06.05.18 10.00-13.00 Uhr
2x 8 UE

Kath. Kita St. Michael - Familienzentrum, Erlenstr. 73, 47055 DU-Wanheimerort

...da pfeif ich drauf

Ein Kurs für Mädchen im Alter von 7 - 10 Jahren

Dieser Kurs soll der Situation Rechnung tragen, dass Mädchen nun bei der Wahrung ihrer Grenzen anderen gegenüber mehr auf sich selbst gestellt sind als in der Vorschulzeit. Konfrontationstraining in Rollenspielen und auch erstes körperliches Training von Selbstverteidigungstechniken werden hier intensiv durchgeführt. Grundlage für das Training ist die Auseinandersetzung mit den für den Vorschulkurs genannten Inhalten, dazu kommt aber auch das Thema Sexualität und sexuelle Gewalt.

Das Einüben von angemessenen selbstbehauptenden Verhaltensweisen umfasst alle möglichen Situationen von "Schulhofproblemen" bis zum sexuellen Missbrauch.

Auch in diesem Kurs wird mit vielfältigen Medien gearbeitet und dadurch die Beschäftigung mit den Themen abwechslungsreich gestaltet; so können die Inhalte umfassender verstanden werden. Zusätzlich zum Training mit den Mädchen findet ein Gespräch für Eltern statt, in dem über Inhalte und Ziele des Kurses genauer informiert wird, Möglichkeiten zur Unterstützung der Mädchen und Materialien vorgestellt werden und Gelegenheit zur Diskussion von Problemen bezüglich der Themen besteht. 1 Nachmittag + 1 Abendtermin für Mütter + 1 Vormittag

Leitung: NN

U314823 Termin nach Absprache
V314823 Termin nach Absprache

"Starke Jungs"

Selbstbehauptungstraining für Jungen im Alter von 4 - 6 Jahren mit ihren Vätern

In lockerer Atmosphäre entwickeln die Jungen Gelassenheit, um in Stress- und Gefahrensituationen angemessen reagieren zu können. Es werden Durchsetzungsvermögen, Einsatz von Stimme und klare Körpersprache trainiert. Mit Hilfe von Strategien sollen sie sich gegen Provokation und andere Angriffe willensstark behaupten können, so dass Gewalt häufig vermieden werden kann. Bei dem begleitenden Elternabend werden die Möglichkeiten der Eltern - insbesondere die der Väter - erörtert, ihre Söhne selbstbewusst und gewaltfrei zu erziehen. Denn "starke Jungs" sind selbstbewusst, kennen ihren Körper, können streiten und sich vertragen, haben Platz für Gefühle und wissen, was ihnen gut tut.

Leitung: N.N.

U314824 Termin nach Absprache
V314824 Termin nach Absprache

"Starke Jungs"

Selbstbehauptungstraining für Jungen im Alter von 6-9 Jahren mit ihren Vätern

Leitung: N.N.

U314825 Termin nach Absprache
V314825 Termin nach Absprache



Mein Kind kommt in die Schule

Mit Brain-Gym -Lern- und Gehirngymnastik in die Schule starten

Damit die Freude am Lernen erhalten bleibt, braucht es stabile "Lernwerkzeuge" wie, ausreichende Bewegung, ein eingeschaltetes Wahrnehmungssystem und stabile Gefühle, wie Sicherheit und Angemommenheit.

Sie bilden die Basis für schulisches Lernen.

Lesen, Rechnen, Schreiben braucht:

- das Sehen mit beiden Augen
- das Hören mit beiden Ohren
- gutes Gleichgewicht und Körperkoordination
- das alle Gehirnbereiche integriert zusammenarbeiten
- Sind diese "Lernwerkzeuge" nicht stabil, strengt Lernen übermäßig an und braucht mehr Kraft sich zu konzentrieren und Erfolg zu haben.
- Brain-Gym, zu deutsch Lern- und Gehirngymnastik, stärkt die "Lernwerkzeuge" und fördert die Potentiale der Kinder
- Vortrag: 2UE und 2 Spielnachmittage für ein Elternteil und Kinder je 2UE

Leitung: N.N.

U314828 Termin nach Absprache

V314828 Termin nach Absprache



Spielend lernen mit der Edu-Maus und dem Senso-Mo-Schwein

Mit Kindergartenkindern zwischen 4 - 6 Jahren und einem Elternteil gehen wir auf "bewegte Fantasiereisen" und lernen Brain-Gym, , zu deutsch, Lern- oder Gehirngymnastik, kennen.

Die Lerngymnastik aus der Edu-Kinesetik ist eine Reihe einfacher Bewegungsübungen zur Förderung der Lernfähigkeit, der Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmung, für mehr Selbstvertrauen und zum Abbau von emotionalem Stress und Anspannung.

Sie schafft wichtige Voraussetzungen für Lernen mit allen sinnen und über Bewegung, für eine gute Zusammenarbeit aller Gehirnbereiche und ihrer Verkabelung.

Brain-Gym ist eine gute Selbsthilfe für die Unterstützung ihrer Kinder für späteres schulisches Lernen.

Es findet eine Infoveranstaltung statt und 2 - 5 Spielnachmittage mit Kindern und einem Elternteil über 2 Unterrichtseinheiten oder eine reine Infoveranstaltung

Mitzubringen sind: Wasser zum trinken und Stopperstrümpfe oder Sportschuh

Leitung: N.N.

U314829 Termin nach Absprache

V314829 Termin nach Absprache

Eltern/Großeltern kochen/backen mit ihren Kindern/ Enkelkindern

Leitung: N.N.

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U314830 Termin nach Absprache

V314830 Termin nach Absprache

Mit Kindern leben

Workshops für Kinder mit ihren Eltern

Leitung: N.N.

U314831 Termin nach Absprache
V314831 Termin nach Absprache

Babysitter-Schulung

Wenn Eltern ihre Kinder einem anderen Menschen anvertrauen, dann wollen sie sicher gehen, dass die andere Person weiß, was sie tut. Babysitten ist nicht nur ein Job, sondern eine verantwortungsvolle Aufgabe, die dem Babysitter/der Babysitterin wichtige Eigenschaften wie Einfühlungsvermögen, Sensibilität, Verantwortungsgefühl und ganz viel Zuneigung zum Kind abverlangt.

Mit dieser Schulung werden Jugendliche auf diese Tätigkeit vorbereitet und unterstützt.

Folgende Themen werden besprochen:

- Rechte und Pflichten des Babysitters/der Babysitterin
- Entwicklungsschritte bei Kindern
- Spielpädagogik und Beschäftigungsmöglichkeiten mit Kindern



Leitung: N.N.

U314833 Termin nach Absprache
V314833 Termin nach Absprache

Workshops für Kinder

mit unterschiedlichen Themen oder aus Vorherigen Programmen

Leitung: N.N.

U314834 Termin nach Absprache
V314834 Termin nach Absprache



Workshop für Kinder

Leitung: Nicole Heuser

KITA Zaubersterne, Benediktstr. 2,
47059 DU-Neuenkamp

U314834A Fr 12.01.18 - Fr 06.07.18
09.15 - 10.00 Uhr
23x 23 UE

V314834A Fr 07.09.18 - Fr 07.12.18
09.15 - 10.00 Uhr
12x 12 UE

U314834B Fr 12.01.18 - Fr 06.07.18
10.15 - 11.00 Uhr
23x 23 UE

V314834B Fr 07.09.18 - Fr 07.12.18
10.15 - 11.00 Uhr
12x 12 UE

Leitung: Selina Köse

Kath. Kita Liebfrauen - Familienzentrum,
Claubergstr. 1a, Du-Stadtmitte (Forum)

U314834C Mo 15.01.18 - Mo 19.03.18
09.45 - 10.30 Uhr
9x 9 UE

U314834D Mo 09.04.18 - Mo 18.06.18
09.45 - 10.30 Uhr
10x 10 UE

V314834D Mo 17.09.18 - Mo 03.12.18
09.45 - 10.30 Uhr
10x 10 UE

U314834E Fr 19.01.18 - Fr 23.03.18
09.30 - 10.15 Uhr
10x 10 UE

U314834F Fr 13.04.18 - Fr 22.06.18
09.30 - 10.15 Uhr
10x 10 UE

V314834F Fr 21.09.18 - Fr 07.12.18
09.30 - 10.15 Uhr
10x 10 UE

Gemeinde Christus König, Spielgruppenraum,
Karl-Jarres-Str. 152, DU-Hochfeld

U314834I Mi 17.01.18 - Mi 21.03.18
09.30 - 10.15 Uhr
10x 10 UE

U314834J Mi 11.04.18 - Mi 20.06.18
09.30 - 10.15 Uhr
10x 10 UE

V314834J Mi 19.09.18 - Mi 12.12.18
09.30 - 10.15 Uhr
10x 10 UE

Kath. Kita, St. Joseph, DU-Mitte

U314834K Fr 13.04.18 - Mo 18.06.18
10.45 - 11.30 Uhr
10x 10 UE

U314834L Fr 19.01.18 - Fr 23.03.18
10.45 - 11.30 Uhr
10x 10 UE

V314834L Fr 21.09.18 - Fr 07.12.18
10.45 - 11.30 Uhr
10x 10 UE

Pfarrheim St. Michael, Gymnastikraum,
Erlenstr. 61, 47055 DU-Wanheimerort

U314834M Mo 22.01.18 - Mo 19.03.18
08.30 - 09.15 Uhr
8x 8 UE

U314834N Mo 16.04.18 - Mo 25.06.18
08.30 - 09.15 Uhr
10x 10 UE

V314834N Mo 17.09.18 - Mo 03.12.18
08.30 - 09.15 Uhr
10x 10 UE

Aktuelle Themen

Leitung: N.N.

U314835 Termin nach Absprache

V314835 Termin nach Absprache

FBS am Innenhafen

Gesundheit – Bewegung – Selbsthilfegruppen

Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen des Lebens überhaupt, aber vor allem in der Familie. Ausgehend vom Wissen um das Zusammenspiel von körperlichen und seelischen Prozessen wollen wir mit vielfältigen Angeboten Menschen zu einer gesunden und entspannten Lebensführung befähigen.

Wer sich in alltäglichen Routinen und Anforderungen zwischen Hektik und Pflichterfüllung gesund, ausgeglichen und widerstandsfähig "bewegen" möchte und neugierig ist auf neue Erfahrungen mit sich und anderen, ist hierzu herzlich eingeladen.

Diese Angebote finden sowohl in unserem Haus als auch in Ihrem Stadtteil statt.

Fachbereichsleitung:
Barbara Riest-Lüngen

Telefon:
0203/28104-51

E-Mail:
barbara.riest-luengen@
bistum-essen.de

Fachbereichstreffen Sport:

**Leitung: Barbara Riest-Lüngen, Diplom-
Sozialpädagogin**

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum
U319200 Sa 03.03.18 10.00 - 12.15 Uhr
1x 3 UE

V319200 Sa 22.09.17 10.00 - 12.15 Uhr
1x 3 UE gebührenfrei



Kostenerstattung für Gesundheitskurse

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Gesundheitsangebote, viele von Ihnen nehmen seit vielen Jahren an unseren Gesundheitsangeboten teil und tragen damit mit großem Engagement Sorge für Ihre Gesundheit.

Seit einigen Jahren erstatten Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen einen Teil der Kursgebühr von Gesundheitskursen. Die von den Spitzenverbänden der Krankenkassen festgelegten Kriterien zur Bezuschussung von Gesundheitsangeboten treffen jedoch nur auf ausgesuchte Kurse und Ausbildungen zu. Diese sind aber nicht unbedingt Qualitätsmerkmal für unsere Angebote und für Ihre gesundheitsbewusste Lebensweise.

Alle unsere Kursleitungen haben sehr gute fachliche Qualifikationen und bilden sich regelmäßig weiter. Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum wirkungsvoller Gesundheitsvorsorge, vielfältiger Kursangebote und kompetenter Kursleitungen an. Dennoch ist eine Bezuschussung durch die Krankenkassen nicht immer möglich.

Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Übernahme der Kurskosten möglich ist.



Fitness und Bewegung – Kurse



Wirbelsäulengymnastik

Aktiv schmerzfrei für Menschen mit Rückenproblemen!

Als Teilnehmer dieses Kurses setzen Sie sich mit dem alltäglichen, rücken-schädigenden Fehlverhalten auseinander. Durch gezielte Gymnastik - kombiniert mit speziellen Übungen für den Beckenboden - wird der Rückenschmerz bekämpft und so die Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule aktiv stabilisiert, die Muskulatur aufgebaut und gekräftigt. Ein Dehnungs- und Entspannungsteil steigert das allgemeine Wohlbefinden und fördert die Körperwahrnehmung.

Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Helena Magel, Dipl.-Sportlehrerin
Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319201 Mo 15.01.18 - Mo 02.07.18
12.30 - 14.00 Uhr
21x 42 UE
Kursgebühr EUR 110,00

V319201 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
12.30 - 14.00 Uhr
12x 24 UE
Kursgebühr EUR 62,50

Leitung: Emöke Mandl, Dipl.-Sportlehrerin

U319202 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
17.30 - 18.30 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 76,50

V319202 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
17.30 - 18.30 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

Gesundheit – Bewegung – Selbsthilfegruppen

U319203 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
18.30 - 19.30 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 76,50

V319203 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
18.30 - 19.30 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

Rückenfit

Training für den Rücken - Entspannung für die Seele

Hierzu sind alle eingeladen, die die Rumpfmuskulatur rückenfreundlich, aber intensiv kräftigen möchten und die ein Bauch- und Rückenmuskeltraining nicht scheuen.

Durch Entspannung versuchen wir einen Ausgleich zu alltäglichen Belastungen in Familie und Beruf zu schaffen und eine zu hohe Muskelspannung in den "Problemzonen" Schulter, Nacken und Lendenwirbelsäule zu regulieren. Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Birgit Scheer, Sportübungsleiterin
Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319204 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
18.30 - 20.00 Uhr
23x 46 UE
Kursgebühr EUR 118,00

V319204 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
18.30 - 20.00 Uhr
11x 22 UE
Kursgebühr EUR 56,50

Leitung: Simone Fröhlich, Gesundheitsberaterin

U319205 Do 18.01.18 - Do 22.03.18
10.45 - 11.45 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 37,50

U319206 Do 12.04.18 - Do 05.07.18
10.45 - 11.45 Uhr
9x 9 UE
Kursgebühr EUR 34,00

V319206 Do 13.09.18 - Do 06.12.18
10.45 - 11.45 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 37,50

Beckenbodengymnastik

Die Beckenbodengymnastik findet in Kombination mit einem ausgewogenen Ganzkörpertraining statt. Gezielte Übungen für Rücken und Becken führen zu einer Kräftigung des Beckenbodens. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestärkt, die Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit werden geschult. Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Emöke Mandl, Dipl.-Sportlehrerin
Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319207 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
16.30 - 17.30 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 76,50

V319207 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
16.30 - 17.30 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

Leitung: Birgit Scheer, Sportübungsleiterin

U319208 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
17.30 - 18.30 Uhr
23x 23 UE
Kursgebühr EUR 80,00

V319208 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
17.30 - 18.30 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 38,50



ZUMBA Fitness

Ein neuer Fitnesstrend, bei dem aus einfachen Aerobic-Schritten und Elementen lateinamerikanischer Tänze ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout entsteht. Neben dem Spaß an der Bewegung zur Musik wird durch das Workout gleichzeitig der ganze Körper aktiviert, Fett verbrannt und Muskulatur aufgebaut.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, die Tanzschritte sind schnell erlernbar und das Training ist so konzipiert, dass jeder in seinem Tempo mitmachen kann.

Bitte Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung: Jennifer Lo Vullo, ZUMBA Basic Instruktor

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319210 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
19.45 - 20.45 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 76,50

V319210 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
19.45 - 20.45 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

ZUMBA Gold

Tanzfitness zu lateinamerikanischer und heißer internationaler Musik.

ZUMBA@Gold ist ein Kurs für Anfängerinnen jeden Alters, aber auch für Personen nach längerer Sportpause. Konfektionsgrößen spielen hier keine Rolle, außer dass Sie evtl. im Laufe der Kurse eine kleinere brauchen.

Die Bewegungen und das Tempo richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen.

Anregende und leicht erlernbare Bewegungen zu Salsa-, Merengue- und Reggaetonmusik schaffen eine mitreißende

Atmosphäre und sorgen für gute Laune. Bitte Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung: Lisa Tiefenhoff, Zumba Basic 1/2, Zumba Gold

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319211 Do 11.01.18 - Do 05.07.18
19.30 - 20.30 Uhr
21x 21 UE
Kursgebühr EUR 73,00

V319211 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
19.30 - 20.30 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 38,50

U319212 Fr 12.01.18 - Fr 06.07.18
12.00 - 13.00 Uhr
23x 23 UE
Kursgebühr EUR 80,00

V319212 Fr 07.09.18 - Fr 07.12.18
12.00 - 13.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00



Pilates

Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist.

Unter Beachtung sämtlicher Pilatesprinzipien werden Übungen vorgestellt, die der aufrechten Körperhaltung dienen und vor allem die tieferen Muskelschichten kräftigen und dehnen. Es ist ein sanftes, aber sehr effektives Training und bietet durch seine spezielle Atemtechnik eine Balance zwischen Körper und Geist.

Leitung: Claudia Krajewski, DOSB Lizenz Übungsleiterin

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319215 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
19.30 - 20.30 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 76,50

V319215 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
19.30 - 20.30 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

Leitung: Helena Magel, Diplom-Sportlehrerin

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319216 Mi 17.01.18 - Mi 21.03.18
16.00 - 17.00 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,50

U319217 Mi 11.04.18 - Mi 04.07.18
16.00 - 17.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 43,00

V319217 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
16.00 - 17.00 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 39,50

Gesund und aktiv im Sitzen

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen im Sitzen wird die Muskulatur gestärkt und eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination sowie des allgemeinen Wohlbefindens erreicht. Übungen für die Alltagsmotorik stehen im Vordergrund und fördern die Funktionsfähigkeit des Körpers und damit auch die Selbständigkeit im Alter. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die Ihre Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Bewegung- und Gehsicherheit beibehalten und trainieren wollen.

Leitung: Simone Fröhlich, Gesundheitsberaterin

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319218 Do 18.01.18 - Do 22.03.18
09.30 - 10.30 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 37,50

U319219 Do 12.04.18 - Do 05.07.18
09.30 - 10.30 Uhr
9x 9 UE
Kursgebühr EUR 34,00

V319219 Do 13.09.18 - Do 06.12.18
09.30 - 10.30 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 37,50



Buggy-Walking

Ein spezielles Workout für Frauen nach der Schwangerschaft; es besteht aus einem effektiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining, Walkingeinheiten und Dehnübungen.

Du kannst an der frischen Luft etwas für dich tun, brauchst aber keinen Babysitter, denn dein kleiner Schatz ist mit dabei. Du findest durch den Kontakt mit anderen Mamas neue Freundinnen und kannst an deiner Wohlfühlfigur arbeiten. Trainiert wird an der frischen Luft rund um den Innenhafen, bei schlechtem Wetter in Gymnastikraum der FBS.

Die Kursstunde kann auf dem Spielplatz vor dem Haus ausklingen.

Eine Kursteilnahme ist nach Abschluss der Rückbildungsgymnastik möglich.

Leitung: Selina Köse, Tanzpädagogin, Zumba Trainerin

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319220 Mo 05.03.18 - Mo 02.07.18
11.00 - 12.00 Uhr
15x 15 UE
Kursgebühr EUR 62,00

V319220 Mo 10.09.18 - Mo 03.12.18
11.00 - 12.00 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 45,50



Fitness und Bewegung – Workshops



Ballett für Mamas & Kids

Du bist zwischen 3 und 6 Jahre alt und hast Spaß an Musik, Tanz und Bewegung?

Dann komm in unseren Ballett und Tanz Workshop. Nach der Aufwärmphase werden kleine Tänze gelernt und zusammen getanzt. Mit Tanzspielen für Jung und Alt wird der Unterricht für alle unterhaltsam.

Für Mütter, Omas, Tanten und Kinder ab 3 Jahren.

Leitung: Selina Köse, Tanzpädagogin, Zumba Trainerin

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319224 Sa 10.03.18 10.00 - 11.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

V319224 Sa 06.10.18 10.00 - 11.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

Gesundheit – Bewegung – Selbsthilfegruppen

Zumba-Party für Mamas & Kids

Du bist zwischen 6 und 10 Jahre alt und hast Spaß an Musik, Tanz und Bewegung?

Dann komm in unseren Zumba Kids Workshop. Bei Partymusik und guter Laune erlernen wir einfache Schrittkombinationen im Mix mit Fitnessselementen, denn Zumba ist nicht nur Tanz sondern auch Sport!
Für Mütter, Omas, Tanten und Kinder ab 6 Jahren.

Bitte Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung: Selina Köse, Tanzpädagogin, Zumba Trainerin

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319225 Sa 10.03.18 11.45 - 13.15 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

V319225 Sa 06.10.18 11.45 - 13.15 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00



Zumba - Workshop für 10 - 13 Jährige

Du hast Lust auf Bewegung? Du tanzt gerne und willst dich auspowern?

Dann ist dieser Zumba Workshop genau das Richtige für dich! In diesem Workshop vereinen wir einfache Tanzschritte mit Fitness Elementen, so dass du am Ende einen ersten Eindruck in die Zumbawelt geworfen hast und gut ge-

launt und motiviert nach Hause gehst. Bitte Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung: Selina Köse, Tanzpädagogin, Zumba Trainerin

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319226 Sa 10.03.18 13.30 - 15.00 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

V319226 Sa 06.10.18 13.30 - 15.00 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,00

Faszientraining

Die Faszien - das kollagene Bindegewebsnetzwerk - verbinden Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Durch Stress und Bewegungsmangel verhärteten, verkürzen oder verkleben die elastischen Faszien. Erproben Sie in der Praxis warum Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglicher macht und massieren Sie Ihre Beine, Rücken und Fußsohlen.

Leitung: Tatjana Tappe, Sport- und Fitness Kauffrau

Kath. Stadthaus, Gymnastikraum

U319227 Sa 03.02.18 11.00 - 12.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 9,00

U319228 Sa 05.05.18 11.00 - 12.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 9,00

U319229 Sa 16.06.18 11.00 - 12.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 9,00

V319227 Sa 29.09.18 11.00 - 12.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 9,00

V319228 Sa 17.11.18 11.00 - 12.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 9,00



Bewegung und Begegnung vor Ort



Walken und Entspannen mit Qi Gong

Bewegung an der frischen Luft hält jung und fit. Sie fühlen sich stark, selbstbewusst und zufrieden, ihr inneres Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Den täglichen Belastungen des Lebens können Sie gelassener Stand halten. Kurzum: Sie fühlen sich wohl in Ihrem Körper, leiden weniger unter Stress und Erschöpfungszuständen.

Der Kurs kombiniert sanftes Lauftraining mit kurzen Meditationspausen und leichten Bewegungsübungen aus dem Qi-Gong. Diese Kombination sorgt für Stressabbau und hilft Ihnen, zur inneren Ruhe und Balance zu finden.

Die langsamen und fließenden Bewegungen beim Qi-Gong, Konzentration auf die Bewegung und die bewusste Atmung lässt Blockaden im Körper lösen. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe. Diese Kombination wirkt sich auch positiv auf körperliche Probleme wie z.B. Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, Bluthochdruck und Abgeschlagenheit aus. Auch das Immunsystem wird positiv beeinflusst.

Leitung: Sonja Anhalt, Entspannungstrainerin

Treffpunkt: Parkplatz Kalkweg an der Sechseen-Platte; Eingang Freibad Wolfsee

U319901 Sa 14.04.18 - Sa 07.07.18
09.30 - 11.00 Uhr
12x 24 UE
Kursgebühr EUR 62,00

V319901 Sa 08.09.18 - Sa 24.11.18
09.30 - 11.00 Uhr
9x 18 UE
Kursgebühr EUR 46,50



St. Franziskus Duisburg-Großenbaum



Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs werden gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen für die Rückenmuskulatur durchgeführt, um Verspannungen zu lösen, Fehlbelastungen entgegenzuwirken und das Wohlbefinden langfristig zu steigern. Gleichzeitig wird wirbelsäulengerechtes Verhalten trainiert. Atem- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Für alle, die Rückenschmerzen lindern oder ihnen vorbeugen möchten.



Gesundheit – Bewegung – Selbsthilfegruppen

Leitung: Emöke Mandl, Dipl.-Sportlehrerin
Franziskushaus, Am Glockenturm 1, DU-
Großenbaum

U319913 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
18.00 - 19.00 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 76,50

V319913 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
18.00 - 19.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

U319914 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
19.00 - 20.00 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 76,50

V319914 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
19.00 - 20.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

U319915 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
20.00 - 21.00 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 76,50

V319915 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
20.00 - 21.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

St. Michael
Duisburg-Wanheimerort



Rückenfit

Aktiv schmerzfrei für Menschen mit Rückenproblemen!

Als Teilnehmer dieses Kurses setzen Sie sich mit dem alltäglichen, rücken-schädigenden Fehlverhalten auseinander. Durch gezielte Gymnastik kombiniert mit speziellen Übungen für den Beckenboden wird der Rückenschmerz bekämpft und so die Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule aktiv stabilisiert, die Muskulatur aufgebaut und

gekräftigt. Ein Dehnungs- und Entspannungsteil steigert das allgemeine Wohlbefinden und fördert die Körperwahrnehmung.

Leitung: Helena Magel, Dipl.-Sportlehrerin
Pfarrheim St. Michael, Gymnastikraum,
Erlenstr. 61, 47055 DU-Wanheimerort

U319916 Mi 17.01.18 - Mi 04.07.18
17.30 - 18.30 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 76,50

V319916 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
17.30 - 18.30 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 38,50

St. Judas-Thaddäus
Duisburg-Buchholz



Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs werden gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen für die Rückenmuskulatur durchgeführt, um Verspannungen zu lösen, Fehlbelastungen entgegenzuwirken und das Wohlbefinden langfristig zu steigern. Gleichzeitig wird wirbelsäulengerechtes Verhalten trainiert. Atem- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Für alle, die Rückenschmerzen lindern oder ihnen vorbeugen möchten.

Leitung: Erika Vogt, Übungsleiterin B
Sport in der Prävention, Sport in der Rehabilitation
Begegnungs- und Beratungszentrum (BBZ)
Buchholz/ St. Nikolaus

U319917 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
16.00 - 17.00 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 76,50



Gesundheit – Bewegung – Selbsthilfegruppen

V319917 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
16.00 - 17.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

St. Petrus Canisius Duisburg-Wanheimerort



Gesund und Aktiv – Ausgleichsgymnastik

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen wird die Muskulatur gestärkt und eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination sowie des allgemeinen Wohlbefindens erreicht.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper auch im Alter fit und gelenkig halten wollen.

Leitung: Cornelia Missalla, Übungsleiterin
St. Petrus Canisius, Gymnastikraum, Sperlingsgasse 34, 47055 DU-Wanheimerort

U319951 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
09.30 - 10.15 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 54,00

V319951 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
09.30 - 10.15 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 29,50

Herz Jesu Duisburg-Serm



Gesund und Aktiv – Ausgleichsgymnastik

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen wird die Muskulatur gestärkt und eine Verbesserung von Haltung,

Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination sowie des allgemeinen Wohlbefindens erreicht.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper auch im Alter fit und gelenkig halten wollen.

Leitung: Cornelia Missalla, Übungsleiterin
Gemeindezentrum Herz-Jesu (Serm), Dorfstraße 119, 47259 Duisburg

U319952 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
09.00 - 10.00 Uhr
23x 23 UE
Kursgebühr EUR 75,50

V319952 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
09.00 - 10.00 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 36,00

Gesund und Aktiv im Sitzen

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen im Sitzen wird die Muskulatur gestärkt und eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination sowie des allgemeinen Wohlbefindens erreicht. Übungen für die Alltagsmotorik stehen im Vordergrund und fördern die Funktionsfähigkeit des Körpers und damit auch die Selbständigkeit im Alter. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die Ihre Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Bewegung- und Gehsicherheit beibehalten und trainieren wollen.

Leitung: Cornelia Missalla, Übungsleiterin
Gemeindezentrum Herz-Jesu (Serm), Dorfstraße 119, 47259 Duisburg

U319953 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
10.00 - 11.00 Uhr
23x 23 UE
Kursgebühr EUR 75,50

Gesundheit – Bewegung – Selbsthilfegruppen

V319953 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
10.00 - 11.00 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 36,00

St. Joseph Duisburg-Wedau



Gesund und Aktiv – Ausgleichsgymnastik

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen wird die Muskulatur gestärkt und eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination sowie des allgemeinen Wohlbefindens erreicht.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper auch im Alter fit und gelenkig halten wollen.

Leitung: Inge Günther, Übungsleiterin
Pfarrheim St. Joseph, Kalkweg 189,
47279 DU-Wedau

U319954 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
17.00 - 18.00 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 66,00

V319954 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
17.00 - 18.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 36,00



St. Michael Duisburg-Wanheimerort



ZUMBA Fitness

Ein neuer Fitnesstrend, bei dem aus einfachen Aerobic-Schritten und Elementen lateinamerikanischer Tänze ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout entsteht. Neben dem Spaß an der Bewegung zur Musik wird durch das Workout gleichzeitig der ganze Körper aktiviert, Fett verbrannt und Muskulatur aufgebaut.

Anregende und leicht erlernbare Bewegungen zu Salsa-, Merengue- und Reggaetonmusik schaffen eine mitreißende Atmosphäre und sorgen für gute Laune. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, die Tanzschritte sind schnell erlernbar und das Training ist so konzipiert, dass jeder in seinem Tempo mitmachen kann. Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen!

Leitung: Jennifer Lo Vullo, ZUMBA Basic Instruktor
Kath. Kita St. Michael - Familienzentrum,
Erlenstr. 73, 47055 DU-Wanheimerort

U319955 Mi 17.01.18 - Mi 21.03.18
15.45 - 16.45 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,00

U319956 Mi 11.04.18 - Mi 04.07.18
15.45 - 16.45 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 41,50

V319956 Mi 05.09.18 - Mi 12.12.18
15.45 - 16.45 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 41,50

In Kooperation mit dem Familienzentrum
St. Michael



St. Peter

Duisburg-Hochfeld



ZUMBA Fitness

Ein neuer Fitnesstrend, bei dem aus einfachen Aerobic-Schritten und Elementen lateinamerikanischer Tänze ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout entsteht. Neben dem Spaß an der Bewegung zur Musik wird durch das Workout gleichzeitig der ganze Körper aktiviert, Fett verbrannt und Muskulatur aufgebaut.

Anregende und leicht erlernbare Bewegungen zu Salsa-, Merengue- und Reggaetonmusik schaffen eine mitreißende Atmosphäre und sorgen für gute Laune. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, die Tanzschritte sind schnell erlernbar und das Training ist so konzipiert, dass jeder in seinem Tempo mitmachen kann.

Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen!

Leitung: Nadine Schulte, Zumba Instructor
Sozialzentrum St. Peter, Brückenstr. 28-30,
47053 DU-Hochfeld
Ermäßigte Gebühr

U319957 Fr 19.01.18 - Fr 23.03.18
19.30 - 20.30 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 32,00

U319958 Fr 13.04.18 - Fr 06.07.18
19.30 - 20.30 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 38,00

V319958 Fr 07.09.18 - Fr 07.12.18
19.30 - 20.30 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 38,00

Gefördert mit Landesmitteln NRW
In Kooperation mit dem Sozialzentrum
St. Peter

Katholisches Familienzentrum Duisburg-Mitte



ZUMBA Fitness

Ein neuer Fitnesstrend, bei dem aus einfachen Aerobic-Schritten und Elementen lateinamerikanischer Tänze ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout entsteht. Neben dem Spaß an der Bewegung zur Musik wird durch das Workout gleichzeitig der ganze Körper aktiviert, Fett verbrannt und Muskulatur aufgebaut.

Anregende und leicht erlernbare Bewegungen zu Salsa-, Merengue- und Reggaetonmusik schaffen eine mitreißende Atmosphäre und sorgen für gute Laune. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, die Tanzschritte sind schnell erlernbar und das Training ist so konzipiert, dass jeder in seinem Tempo mitmachen kann. Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen!

Leitung: Jennifer Lo Vullo, ZUMBA Basic Instructor
Gemeinde Christus König, Spielgruppenraum,
Karl-Jarres-Str. 152, DU-Hochfeld

U319961 Mi 17.01.18 - Mi 21.03.18
18.00 - 19.00 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,00

U319962 Mi 11.04.18 - Mi 04.07.18
18.00 - 19.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 41,50

V319962 Mi 05.09.18 - Mi 12.12.18
18.00 - 19.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 41,50

In Kooperation mit dem Katholischen
Familienzentrum Duisburg-Mitte
Der Eingang zur Kita befindet sich auf der
Johanniterstr. 93.

FBS am Innenhafen

Hauswirtschaft und Ernährung

Ernährung und Gesundheit gehören zu den wichtigsten Themen unserer Zeit. Wir vermitteln und fördern eine Haushalts- und Lebensführung, die den familiären und individuellen Bedürfnissen entspricht. Dazu gehören:

- Grundkenntnisse und Grundfähigkeiten in den Bereichen Ernährungslehre, Nahrungszubereitung und Haushaltstechnik
- die präventiven und gesundheitlichen Aspekte der Ernährung
- Hilfestellung bei der Organisation im Haushalt (Zeit- und Geldersparnis)
- das Rollenverständnis von Frauen und Männern zu hinterfragen
- Anregungen, kindgerechte Mahlzeiten herzustellen
- ein bewusstes Verhalten und Handeln in Ökologie und Umweltfragen
- Aspekte der Tisch- und Esskultur und der Gastlichkeit zu vermitteln.

Nicht zuletzt sollen unsere Kurse auch ein Ort für Geselligkeit, Genuss und Lebensfreude sein. Ein Ort, wo Sie Neues lernen, ausprobieren und Erfahrungen austauschen können.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!
Die Kochkursgebühr beträgt für eine Einzelveranstaltung 8,50 € bei 4 UE/
10,00 € bei 5 UE + Lebensmittelumlage.

Eine evtl. Differenz bei der Lebensmittelumlage, die sich je nach Thema und Rezeptauswahl ergeben kann, wird am jeweiligen Kurstag abgerechnet.

Fachbereichsleitung:

Luisa Dabringhausen

Tel. 28104-53

E-Mail:

luisa.dabringhausen@bistum-essen.de



Fachbereichskonferenz Ernährung/ Hauswirtschaft



Neben aktuellen Informationen aus den Familienbildungsstätten und dem Fachbereich Ernährung

- Fachlicher Austausch und Begegnung
- Erarbeitung von Perspektiven in der gemeinsamen Bildungsarbeit durch Reflexion der Bildungsarbeit vor Ort

Leitung: Ansgar Stötzel, Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315100 Sa 10.03.18 10.00 - 12.15 Uhr
1x 3 UE

Literatur + Kochen



Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen...

Vom Chillen, Killen, Campen? Aber wohin mit der Leiche? Im Vorzelt mumifizieren? Im Chemieklo auflösen? - Aber erzählt man das dann auch?

Leitung: Jutta Nierhaus, Barbara Fiebelkorn
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315110 Mo 05.03.18 18.00 - 21.45 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

High Tea

Kennen Sie Scones und Clotted Cream? Was ist so faszinierend an Gürkensandwiches? Und wie kann man den Teegenuss richtig zelebrieren?

Wir laden Sie ein, einen echt englischen High Tea zuzubereiten. Genießen Sie das Köstlichste der englischen Küche zusammen mit den Royals am schön gedeckten Tisch. Dazu gibt es Geschichten über "The British Way of Life".

Leitung: Barbara Fiebelkorn, Jutta Nierhaus
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315111 Sa 30.06.18 14.00 - 17.45 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00
inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage
und Aperitif

Blutiges Bayern, tödliches Thüringen und mörderisches Mecklenburg-Vorpommern.

Entdecken Sie unsere Heimat doch mal ganz neu und mildern sie den Schrecken durch Gerichte, die "Typisch Deutsch" sind und uns Heimat schmecken lassen.

Leitung: Barbara Fiebelkorn, Jutta Nierhaus
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315111 Mo 12.11.18 18.30 - 22.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage
und Aperitif



Valentins-Dinner 2018

"Widme Dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen", sagte schon der Dalai Lama. Weise Worte eines weisen Mannes, denn Essen mit Liebe zubereitet, ist purer Balsam für die Seele und ein doppeltes Glück, es zudem mit einem geliebten Menschen zu teilen. Nach dem gemeinsamen Kochen von kulinarischen Verführungen des Gaumens genießen Sie zu zweit Ihr romantisches, mehrgängiges Candle-Light-Dinner. Dieses wird angereichert mit anrührenden Geschichten von "Liebe, Lust und Leidenschaft" - vorgetragen durch einen Geschichtenerzähler - zum unvergessenen Erlebnis werden.

Leitung: Tanja Beier, Thomas Stöfken
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315115 Mi 14.02.18 18.15 - 22.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Weinseminar



Die deutschen Weinbau-gebiete – Pfalz

Wir beschäftigen uns mit der Lage des Gebiets, seiner Geschichte, den geologischen Gegebenheiten, den dort angebauten Rebsorten...
Dazu verkosten wir passende Weine aus der Pfalz.

Leitung: Manfred Roitzsch
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

V315130 Mi 14.11.18 19.30 - 21.00 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 22,00
inkl. 12,00 € für Weinproben,
Brot, Wasser und Kopien

Glutenfrei Kochen und Backen



Backen von glutenfreiem Kuchen, Plätzchen und Brot

Die Selbsthilfegruppe der DZG (Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.) kocht mit glutenfreien Lebensmitteln.

Leitung: Susanne Panz
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315200 So 29.04.18 13.00 - 17.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00
Die Lebensmittelumlage von
ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs
eingesammelt
Anmeldung: Susanne Panz
Tel: 02855/169311

V315203 Sa 29.09.18 13.00 - 17.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00
Die Lebensmittelumlage von
ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs
eingesammelt
Anmeldung: Susanne Panz
Tel: 02855/169311

Advents - und Weihnachts- bäckerei

Leitung: Susanne Panz,
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315204 So 18.11.18 13.00 - 17.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00
Die Lebensmittelumlage von
ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs
eingesammelt
Anmeldung: Susanne Panz
Tel: 02855/169311



Aktuelle + Saisonale Themen



Käse... nicht nur zum Schluss!

Es wird über die Käseherstellung, Arten, Sorten und die Anwendung in der Küche berichtet. Wir bereiten gemeinsam eine Vorspeise und einen ersten Gang zu und verkosten 12 Sorten Käse mit passendem Brot, Wein, Obst und Mostard.

Leitung: Roberto Cargnelutti

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315209 Sa 02.06.18 17.00 - 21.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00
inkl. 15 € LMU

Männerkochkurs

für Hobbyköche und die, die es werden möchten

Leitung: Adelheid Gräber

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315230 Do 18.01.18 - Do 21.06.18
18.30 - 21.30 Uhr
18.01.; 15.03.; 19.04.; 17.05.;
21.06.2018
20 UE Kursgebühr EUR 82,50

V315230 Do 13.09.18 - Do 13.12.18
18.30 - 21.30 Uhr
13.09.; 11.10.; 15.11.; 13.12.2018
16 UE Kursgebühr EUR 66,00

Leitung: Sonja Biehler-Rech

U315231 Mi 31.01.18 - Mi 27.06.18
18.30 - 21.30 Uhr
31.01.; 28.02.; 25.04.; 30.05.;
27.06.2018
20 UE Kursgebühr EUR 82,50

V315231 Mi 29.08.18 - Mi 28.11.18
18.30 - 21.30 Uhr
29.08.; 26.09.; 31.10.;
28.11.2018
16 UE Kursgebühr EUR 66,00

inkl. 32,00 € Lebensmittelumlage

Kochtreff für Männer ab 55 (Vormittags-Gruppe)

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Rezepte werden in der Gruppe abgeprochen

Ein Kochkurs für Männer - mit Rezepten, die Sie zu Hause schnell und einfach nachkochen können.

Leitung: Petra Schneider,

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315260 Mi 17.01.18 - Mi 27.06.18
10.00 - 13.00 Uhr
17.01.; 28.02.; 18.04.;
27.06.2018
16 UE Kursgebühr EUR 34,00
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

V315260 Mi 10.10.18 - Mi 05.12.18
10.00 - 13.00 Uhr
10.10.; 07.11.; 05.12.2018
12 UE Kursgebühr EUR 25,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt



Neue Ideen für Frühstück & Brunch

Das Frühstück - nichts ist so wichtig, wie eine gute Grundlage an Essen für einen aktiven Tagesbeginn. Und was mit Brunchen? Schlemmen im zeitlich ungezwungenen Rahmen mit kalten und warmen Speisen, wo reichhaltiger Genuss und leichte Gerichte sich die Waage halten sollten, da findet sich für jeden etwas Leckeres. Alles ist schnell und einfach vorzubereiten - neue Rezeptideen um Ihren frühen oder späten Start in den Tag oder den Ihrer Gäste geschmackvoll zu bereichern.

Leitung: Tanja Beier

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315304 So 28.01.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage



Fische & Krustentiere

Was schwimmt in Fluss und Meer? Wir bringen es auf unseren Teller! In diesem Kurs bereiten wir pfiffige und moderne Fischküche zu. Das Menü des Tages umfasst fünf Gänge:

- Krustentiersuppe mit Ingwer Cigarette Russe
- Jakobsmuscheln auf sizilianischem Orangensalat
- Dorade kross gebraten mit Risotto & Linsengemüse an Rotweinjus
- Scampi mit mediterranem Gemüse & Kartoffelchips
- Gefüllte Crêpes auf Ananas Carpaccio & Vanilleeis

Leitung: Marc Toma

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315305 Do 01.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 20,50
inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Suppenküche

Wenn es langsam kühler wird, wärmt eine gute Suppe von Innen und weckt neue Lebensgeister. Wenn es heiß im Sommer ist, sorgen sie als kalte Variante für Seele & Körper zur Abkühlung, ohne den Magen zu beschweren. Suppen sind ein Klassiker der Küche - immer abwechslungsreich und nahrhaft: ob als Vor-, Hauptspeise oder als Snack zwischendurch, sie tun einfach gut. Entdecken Sie Ihre leckere Lieblingssuppe in unseren vielen brodelnden Töpfen und bereichern Sie damit zukünftig Ihren Speiseplan.

Leitung: Tanja Beier

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315306 Do 15.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,50 € Lebensmittelumlage

Low Carb II

Auch dieses Jahr widmen wir uns im Kochkurs der ausgewogenen, kohlehydratarmen Ernährung mit neuen Rezepten, die dem Körper die nötige Hilfe geben, um ein paar Pfunde purzeln zu lassen oder eine einfache, effektive Umstellung der bisherigen Essensgewohnheiten zu ermöglichen. Als Einstieg ins bewusstere Essen sollte man langfristig seinen eigenen Speiseplan so gestalten, dass dabei der Genuss nicht zu kurz kommt. Auch ein reduzierter Konsum von Haushaltszucker als Begleiteffekt von einer Low-Carb-Ernährung steigert das körperliche Wohlbefinden



und lindert ggf. schon vorhandene gesundheitliche Beschwerden.

Leitung: Tanja Beier

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315310 Di 27.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Vegane Köstlichkeiten

Ob aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen entscheiden sich in den letzten Jahren immer mehr Menschen für eine vegane Lebensweise, die auf jegliche Nutzung tierischer Produkte verzichtet (Lebensmittel, Kleidung, Kosmetik). Gerade bei der Ernährung wird das Angebot immer vielfältiger und doch muss man beim Einkauf auf versteckte Zutaten tierischen Ursprungs achten. In diesem Kurs bekommen Sie entsprechende Tipps und einen Einblick in die vegane Küche mit saisonalen, schmackhaften Rezepten, die auch Nicht-Veganer begeistern werden.

Leitung: Tanja Beier

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315312 Mo 09.04.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 17,50
inkl. 9,50 € Lebensmittelumlage

Back To The Basics

Velouté oder Béchamel? Nudelteig & Mayonnaise? Warum gerinnt Eigelb? Wann karamellisiert Zucker? Wie geht noch mal eine Crème Brulée? Lernen Sie Grund- und Basiswissen aus der Küche kennen, damit Sie damit mit Sicherheit und problemlos in Ihrer Küche zaubern können. Wir kochen an diesem Sonntag folgende Speisen und setzen

Neugelernes oder Vergessenes sofort in die Tat um:

- Blumenkohlsüppchen mit Scampi Sticks
- Saté Spieße auf Gurkensalat und Wasabi Crème Fraîche
- Fish & Chips mit Remoulade und Dips
- Lasagne al Forno
- Crème Brulée mit Brombeeren und Birnen Tempura

Leitung: Marc Toma

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315313 So 22.04.18 11.00 - 15.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 20,00
inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

Gewürzwelt "Kurkuma"

Als "Gewürz des Lebens" wird diese gelbe Ingwer-Art bereits seit Jahrtausenden in der ayurvedischen Medizin als Heilmittel eingesetzt. In der westlichen Welt eher nur als farbgebender Gewürzbestandteil von Curry oder in der Lebensmittelindustrie als Farbstoff E 100 verwandt, birgt diese fernöstliche Knolle durch das beinhaltete Curcumin eine gesunde Basis für unser Wohlbefinden. Im Kurs lernen Sie mit vielfältigen Rezepten den sinnvollen Einsatz dieses Gewürzes kennen und bereichern somit Ihren Speiseplan um ein potentes Superfood.

Leitung: Tanja Beier

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315314 So 06.05.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 9,50 € Lebensmittelumlage

Buddha-Bowl-Mania

Eine traditionelle Buddha Bowl besteht aus warmen sowie kalten Lebensmitteln und wird in einer Schüssel serviert. Der Name entstand durch den Umstand, dass sich die vielen Zutaten wie Buddhas Bauch aus der Schale wölben. Als farbenfroher Eye-Catcher der fernöstlichen Esskultur soll damit nicht nur Dankbarkeit für die Mahlzeit hervorgehoben werden, vielmehr geht es um das bewusste Speisen mit ausgewogener Balance aus Proteinen, Kohlenhydraten, gesunden Fetten und vielen Vitaminen. Der Inhalt der Buddha Bowl ist in mundgerechte Stücke vorbereitet, so dass man kein Messer zum Essen braucht. Im Kurs bereiten wir gemeinsam Bowls für jeden Geschmack und jede Gelegenheit zu.

Leitung: Tanja Beier

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315317 Do 14.06.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Köstliche Spargelzeit - immer wieder ein Genuss

Neue Rezeptideen mit dem Saison Gemüse. Von Mitte April bis in den Juni hinein sind sie wieder gefragt - die Spargelgerichte. Denn dann hat das edle Stangengemüse Saison und die muss kulinarisch bestmöglich genutzt werden.

Leitung: Clemens Te Pas

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315323 Mo 14.05.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 18,50
inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage



Mai

Im Wonnemonat beschert uns die Natur nach dem kalten Winter ein reichhaltiges Füllhorn an Gemüse, Obst, Kräutern und Fisch, das unsere Geschmacksknospen mit Frische zum Erblühen bringen möchte. Dass es nicht immer unser heißgeliebte Spargel sein muss, zeigt sich an unserem Menü, dass keine Wünsche offen lässt, um den Mai genussvoll - z.B. mit Scholle, Matjes, Rhabarber oder Erdbeeren - zu erleben.

Leitung: Clemens Te Pas

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315324 So 27.05.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 18,50
inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

Sommerküche

Schnelle, leichte Gerichte, die uns durch die warmen Sommertage begleiten, ohne, dass wir Stunden in der Küche stehen müssen und das schöne Wetter verpassen. Mit hochwertigen, saisonalen Lebensmitteln zaubern wir schmackhafte Speisen, die für Urlaubsstimmung sorgen und nicht schwer im Magen liegen.

Leitung: Clemens Te Pas

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315325 Do 28.06.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage



Herbstliche Gaumenfreuden - Pilze & Nüsse

Die ersten bunten Blätter fallen, die tiefstehende Sonne lädt zum Waldspaziergang ein: Der Spätsommer/anfängliche Herbst gilt als Hochsaison für Pilze. Auch die ersten Nüsse gibt es dann schon zu kaufen oder zu sammeln. Eine Kombination dieser beiden saisonalen Köstlichkeiten kommt in diesem Kochkurs zu einem fantastischen Aromen-Spektakel für den Gaumen zusammen.

Leitung: Clemens Te Pas

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315335 Mo 17.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage



Fingerfood VII

Her mit den kleinen Häppchen! Ob fürs Buffet, die nächste Cocktailparty oder andere Feste: Fingerfood kommt immer gut an. In unserer beliebten Kursreihe finden Sie köstliche und phantasievolle Rezepte für Ihre Gäste oder als Snack zum Selbstverwöhnen. Alles mundgerecht, schnell zubereitet und überzeugend lecker.

Leitung: Tanja Beier

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315336 Do 20.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Blätterteig - Vielseitig von pikant bis süß

Ein luftig-leichter, durch den hohen Butteranteil dennoch ein gehaltvoller Sattmacher, der mittels seiner unzähligen Einsatzmöglichkeiten in keiner Küche fehlen sollte. Ob süß gefüllt oder mit pikanten Zutaten kombiniert, ob selbst hergestellt oder aus dem Kühlregal - er knuspert in aller Munde und sorgt für schnelles, genussvolles Schlemmen frisch aus dem Ofen.

Leitung: Clemens Te Pas

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315338 So 07.10.18 11.30 - 14.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Wild & Geflügel

Wild und Geflügel, aus Wäldern und Wiesen, findet den Weg zu uns in die Küche. Klassiker und witzige Kompositionen - für jeden ist etwas dabei. Wir kochen in diesem Kurs:

- Selleriesüppchen mit Kräutersaitlingen und Gemüse Tempura
- Gebratene Wachtel auf roten Linsen und Rotweinsauce
- Steak vom Hirschrücken auf Maronen und Rotkraut
- Geschmorte Rehroulade auf Ananas-kraut und Kartoffelpüree
- Topfenknödel in Walnussbutter mit Aprikosenragout

Leitung: Marc Toma

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315339 So 11.11.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 20,50
inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Vielfalt auf dem Plätzchen-Teller

In diesem Kurs stellen wir diverse Plätzchen-Sorten für die Adventszeit her.

Leitung: Petra Schneider

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315346 Mo 26.11.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 17,50
inkl. 9,00 € Lebensmittelumlage

Weihnachten 2018

Nicht nur die bekannten Küchen Highlights zum Heiligen Abend. Mit viel Knowhow und Handwerkszeug zum perfekten Weihnachtsmenü - ohne Stress und Hektik bereiten wir folgendes Menü zu:

- Kürbissüppchen mit kleinen Strudeln
- Entenbrust rosa gebraten auf mariniertem Gemüse und süß-saurer Sauce
- Scampi Ravioli auf Schnittlauch Beurre Blanc
- Geschmorte Gänsekeule mit Apfelrotkohl, Maronemousse und Kartoffel Klößen
- Schokoladen Gnocchi mit Pfirsich Ragout und Vanilleeis

Leitung: Marc Toma

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315347 Do 06.12.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 20,50
inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pralinen selber herstellen

Ob zum selber Naschen oder Verschenken, selbst hergestellte Pralinen kommen immer gut an. Wir zeigen Ihnen einfache Pralinen - Variationen, die Sie auch zu Hause gut selbst herstellen können.

Leitung: Petra Schneider

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315351 Do 29.11.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 18,50

V315352 Di 04.12.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 18,50

V315353 Sa 08.12.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 18,50
inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

Internationale Küche



Russische Küche

Wer denkt, die russische Küche bestehe nur aus Bortschtsch, Kaviar und Wodka, der irrt. Vielmehr bietet die russische Küche in Sachen Suppen, Getränke, Grillen und Teigwaren eine große Vielfalt. Dennoch ist es sehr erstaunlich, wie "einheitlich" diese Gerichte für das sich weit erstreckende Russland mit den verschiedenen Klima- und Vegetationszonen sind. So gibt es eine Vorliebe für säuerliche und eingelegte Lebensmittel, wärmende und sehr nahrhafte Eintöpfe sowie herzhaftere Teigwaren, die die Grundlagen einer unkomplizierten, bodenständigen Küche bilden. Erhalten Sie durch unseren Kurs einen kleinen Einblick in eine unbekannte Genußwelt.

Leitung: Marina Izmaylova

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315405 So 04.03.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315405 Sa 06.10.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage



Kroatische, mediterrane Küche

Die traditionelle Küche Kroatiens ist einfach und bodenständig, stets mit frischen Zutaten zubereitet und äußerst schmackhaft. Sie ist zudem regional geprägt. An der Küste ist das Essen typisch mediterran, leicht und schonend zubereitet mit wenig Fett. Hier kommen naturgemäß viel Fischgerichte und Meeresfrüchte auf den Tisch. Im Landesinnern sind mehr Fleischgerichte verbreitet und die Küche ist im Allgemeinen deftiger.

Leitung: Ivan Cacic

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315407 Mo 29.01.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315407 So 07.10.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Syrische und libanesische Küche

Die syrische Küche ist vielfältig, raffiniert, schmackhaft und pikant und ist einer der beste Küche im Vorderen Orient. Wir bereiten Gerichte aus verschiedenen Regionen Syriens vor.

Leitung: Samer Elkhoury

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315408 Mo 23.04.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315408 So 16.09.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Tamilische Küche

"Curry - aber richtig!" In diesem Kurs lernen Sie das traditionell indisch-tamilische Curry mit den gängigen Beilagen kennen. Außerdem können Sie sich auf pikant-würzige Vorspeisen aus der tamilischen Küche freuen. Alle Speisen kann man ganz leicht auch für Vegetarier zubereiten.

Leitung: Ahraby Baheerathan

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315409 Sa 24.03.18 16.30 - 19.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315409 So 23.09.18 16.30 - 19.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Zauber des Orients - Persische Küche

Die persische Küche ist besonders berühmt für ihre vielfältigen Eintöpfe aus Gemüse und Fleisch, wobei sich Zutaten und Gewürze durch langsames Köcheln geschmacklich besonders intensiv verbinden.

Leitung: Afsaneh Vosoughi,

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315410 So 11.03.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315410 Sa 15.09.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Raffiniert und köstlich: Türkische Küche

Die türkische Küche ist äußerst vielfältig und wird von vielen Kennern als eine der abwechslungsreichsten Küchen der Welt angesehen. Gemüse, Fleisch und Fisch machen die türkische Küche so einzigartig und abwechslungsreich. Frisches Gemüse spielt in dieser Küche eine bedeutende Rolle. Es wird gedünstet, gebraten, frittiert, gekocht und mit Joghurt serviert. Es wird mariniert, kalt und warm gegessen, mit Reis oder Hackfleisch gefüllt.

Leitung: Figen Kabasakal

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315413 Mo 05.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315414 So 18.11.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage



Sushi und mehr

Hier lernen Sie die bekanntesten japanischen Spezialitäten SUSHI und die verschiedenen japanischen Spieße von Gemüse, Fleisch, Fisch bis zu exotischen Früchten kennen.

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315416 Do 22.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Laos und Kambodscha

Spießchen und Meeresfrüchtesuppen, mariniertes Fleisch und gebratener Fisch, gewürzt mit Ingwer, Knoblauch, Limette, Galgant und frischen Kräutern.

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315417 Sa 24.02.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Asiatischer Brunch

Ein Frühstück und Mittagsessen in einem. Diese Art zu speisen eignet sich ganz besonders an festlichen Tagen oder Sonntagen. An diesem Tag bereiten wir einen Brunch vor, leicht herzustellen und der Gaumen wird sich freuen.

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315418 So 25.03.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage



Thailändische Küche

Frischer Fisch, Empanadas, scharfe oder saure Suppen, eine geniale Mischung einheimischer Tradition, ein Balanceakt zwischen den unterschiedlichsten Aromen.

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315419 Do 26.04.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Asiatisches Buffet

In jedem Land in Asien gibt es delikate Spezialitäten, die den Gaumen verwöhnen. Im Kurs bereiten wir ein reichhaltiges Buffet zu, um die Brandbreite der asiatischen Küche zu präsentieren und vor allem zu genießen.

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315420 So 13.05.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Asiatisches Fingerfood

In jedem Land in Asien gibt es kleine Leckerbissen (von süß bis pikant), die mit Fingern gegessen werden, z.B. Dim-Sum (gedämpfte Teigtaschen), Frühlingsrollen, oder Empanadas, die Meeresfrüchte, Fleisch und Gemüse enthalten.

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315421 Do 07.06.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Asiatische vegetarische Küche

Reichlich Gemüse und zauberhafte Gewürze werden zu köstlichen Speisen verwandelt.

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315422 Do 05.07.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Chinesische und Vietnamesische Küche

Pfannengerührtes ist ein perfekt ausgewogenes Gericht aus frischem Gemüse mit Fleisch oder Fisch. Gerichte wie z.B. scharf-saure Suppe, Peking-Ente oder vietnamesische Frühlingsrollen in Salatblättern werden wir an diesem Abend probieren.

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315426 Mo 03.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Asiatischer Feuertopf

Immer beliebter wird ein Feuertopf (asiatisches Fondue) mit Gemüse- oder Fleischbrühe zubereitet. So ist der Feuertopf fettärmer und gesünder. Klein geschnittenes Fleisch, Fisch und Gemüse können problemlos mitgegart und anschließend mit einem Körbchen aus der Brühe gefischt werden. Dazu bereiten wir auch verschiedene köstliche Saucen vor.

Hauswirtschaft – Ernährung

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315427 So 14.10.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Indonesisches Festmahl

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315428 So 04.11.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Spanische Küche - üppig, würzig, gut

Leitung: Sally Martinez

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315435 Sa 17.02.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315435 Mo 10.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Lukullische Wanderung durch Italien

Kochtreff I

Wir laden ein, klassische, regionale und moderne Spezialitäten der italienischen Küche kennen zu lernen.

Leitung: Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315450 Mi 17.01.18 - Mi 09.05.18
18.30 - 21.30 Uhr
017.01.; 07.03.; 09.05.2018
12 UE Kursgebühr EUR 49,50

U315451 Mi 24.01.18 - Mi 16.05.18
18.30 - 21.30 Uhr
24.01.; 14.03.; 16.05.2018
12 UE Kursgebühr EUR 49,50

U315452 Mi 07.02.18 - Mi 06.06.18
18.30 - 21.30 Uhr
07.02.; 11.04.; 06.06.2018
12 UE Kursgebühr EUR 49,50

U315453 Mi 21.02.18 - Mi 13.06.18
18.30 - 21.30 Uhr
21.02.; 18.04.; 13.06.2018
12 UE Kursgebühr EUR 49,50

V315450 Mi 05.09.18 - Mi 07.11.18
18.30 - 21.30 Uhr
2x 8 UE
Kursgebühr EUR 33,00

V315451 Mi 12.09.18 - Mi 14.11.18
18.30 - 21.30 Uhr
2x 8 UE
Kursgebühr EUR 33,00

V315452 Mi 19.09.18 - Mi 21.11.18
18.30 - 21.30 Uhr
2x 8 UE
Kursgebühr EUR 33,00

V315453 Mi 10.10.18 - Mi 05.12.18
18.30 - 21.30 Uhr
2x 8 UE
Kursgebühr EUR 33,00

inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage pro Abend

Italienische Küche mit Polenta

Rund um die norditalienische Spezialität "Polenta" wird Ihnen am diesem Abend ein mehrgängiges Menü mit passenden Weinen geboten, das keine Wünsche offen lässt: von Vorspeise über Intermezzo und Hauptgang bis hin zum Dessert.

Leitung: Roberto Cargnelutti

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche



U315459 Di 16.01.18 18.15 - 22.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,00
inkl. 14,00 € Lebensmittelumlage
und Wein

Italienischer Fischabend: "Pesce all' italiana"

In diesem Kurs erwartet Sie ein abgerundetes Mehrgang-Menü bestehend aus italienischen Fischspezialitäten, zu denen Sie auch die passenden Weine probieren werden.

Leitung: Roberto Cargnelutti
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315460 Do 01.03.18 18.15 - 22.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,00
inkl. 14,00 € Lebensmittelumlage
und Wein

Kochtreff für Kids (für 8-12 Jahre)



Pommes, Currywurst und Hamburger sind passé!

Eine natürliche Ernährung ist angesagt, bei der ihr viele neue Lebensmittel und Geschmacksrichtungen ausprobieren könnt. Klar habt ihr Lust mitzumachen!

Dann sehen wir uns am Samstag um 10.00 Uhr; und eure Eltern können sich in der Zeit etwas Gutes tun.



James Bond Menü - Fish & Chips

Leitung: Irene Lücke
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315500 Sa 20.01.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00
inkl. 4,00 € Lebensmittelumlage

Osterbäckerei

Leitung: Irene Lücke
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315501 Sa 10.03.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00
inkl. 4,00 € Lebensmittelumlage

Kochschürzen-Mafia - Pizza & Pasta

Leitung: Irene Lücke
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315502 Sa 14.04.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00
inkl. 4,00 € Lebensmittelumlage

Kleine Geschenke zum Muttertag

Leitung: Irene Lücke
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315503 Sa 12.05.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00
inkl. 4,00 € Lebensmittelumlage

Hauswirtschaft – Ernährung

Käpt'n Silberbarts Piratenschmaus

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315504 Sa 09.06.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00
inkl. 4,00 € Lebensmittelumlage

Eine Nudel viele Soßen

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315505 Sa 07.07.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00
inkl. 4,00 € Lebensmittelumlage

Partyklassiker

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315506 Sa 08.09.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00
inkl. 4,00 € Lebensmittelumlage

Heute backen wir

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315507 Sa 13.10.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00
inkl. 4,00 € Lebensmittelumlage



Halloween - gruseliger Gespensterschmaus

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315508 Sa 10.11.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00
inkl. 4,00 € Lebensmittelumlage

Weihnachtsbäckerei

Leitung: Irene Lücke

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315509 Sa 01.12.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00
inkl. 4,00 € Lebensmittelumlage

Gruppen kochen gemeinsam



Die folgenden Angebote richten sich an Gruppen oder Teams, die gemeinsam kochen möchten. Haben Sie Interesse an einem Kochkurs mit Freundeskreis oder Arbeitsteam, wenden Sie sich an Luisa Dabringhausen (Tel.: 0203-2810-53 oder luisa.dabringhausen@bistum-essen.de).

Kochtreff - Gruppe I

Menü des Monats

Leitung: Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315600 Mi 10.01.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50



U315601 Mi 21.03.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

U315602 Mi 02.05.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315603 Di 25.09.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315604 Mi 12.12.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Kochtreff - Gruppe II

Russische Küche

Leitung: Marina Izmaylova
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315606 Sa 27.01.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 18,00
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Kochtreff - Gruppe II

Menü des Monats
Vegetarische, einfach zubereitete, saisonale Gerichte, die der Seele einfach gut tun.

Leitung: Clemens Te Pas
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315607 Sa 10.03.18 17.30 - 21.30 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 18,50
inkl. 8,50 € Lebensmittelumlage



Kochtreff - Gruppe II

Syrische Küche

Leitung: Samer Elkhoury
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315608 Sa 26.05.18 17.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 18,00
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Kochtreff - Gruppe II

Kroatische Küche

Leitung: Ivan Cacic
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315609 Sa 22.09.18 17.30 - 21.30 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 18,00
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Kochtreff - Gruppe II

Das besondere Menü
Kochen mal anders. Von fortgeschritten bis schwierig ist alles dabei. Raffiniert zusammengestellt und das Auge isst mit. "Unvergesslich"

Leitung: Marc Toma
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315610 Sa 03.11.18 17.30 - 21.30 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 20,00
inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage



Kochtreff - Gruppe II

Das Weihnachtsmenü 2018

Leitung: Clemens Te Pas

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315611 Sa 15.12.18 17.30 - 21.30 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 20,00
inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

Kochtreff - Gruppe III

Italienische Küche

Leitung: Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315614 Fr 19.01.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

Kochtreff - Gruppe III

Kochtreff - Gruppe III
Tamilische Küche

Leitung: Ahraby Baheerathan

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315615 Fr 16.03.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Leitung: Roberto Cargnelutti

U315616 Fr 15.06.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Leitung: Sally Martinez

V315617 Fr 07.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird
im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Gruppe III

Kroatische - Mediterrane Küche

Leitung: Ivan Cacic

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315618 Fr 02.11.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

Kochtreff - Gruppe IV

Menü des Monats

Leitung: Clemens Te Pas

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315620 Do 22.03.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Leitung: Marc Toma

U315621 Di 03.07.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 - 10 €
wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Gruppe IV

Syrische Küche

Leitung: Samer Elkhoury

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315622 Do 22.11.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt



Kochtreff - Gruppe V

Menü des Monats

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315624 Fr 13.04.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315624 Fr 19.10.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Gruppe VII

Menü des Monats

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315633 Di 13.03.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315633 Do 01.11.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Gruppe VIII

Menü des Monats

Leitung: Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315634 Fr 02.02.18 18.00 - 22.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00



Leitung: Sumi Lalo

U315636 Fr 06.04.18 18.00 - 22.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Leitung: Ursula Löckelt

V315634 Fr 21.09.18 18.00 - 22.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Leitung: Ivan Cacic

V315636 Fr 23.11.18 18.00 - 22.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Gruppe IX

Menü des Monats

Leitung: Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315638 Sa 03.03.18 18.00 - 21.45 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

V315638 So 25.11.18 18.00 - 21.45 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Spanische Küche

Leitung: Sally Martinez

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315639 Do 03.05.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Hauswirtschaft – Ernährung

Leitung: Clemens Te Pas

V315639 Mo 08.10.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Gruppe X

Kochen für Familie und Freunde

Leitung: Annette Foege

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315648 Mo 22.01.18 - Mo 02.07.18
18.30 - 21.30 Uhr
22.01.; 12.03.; 16.04.; 04.06.;
02.07.2018
20 UE Kursgebühr EUR 82,50

V315650 Mo 01.10.18 - Mo 03.12.18
18.30 - 21.30 Uhr
01.10.; 05.11.; 03.12.2018
12 UE Kursgebühr EUR 49,50

inkl. 24,00 € Lebensmittelumlage

Menü des Monats

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315654 Di 24.04.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs
eingesammelt



Kochtreff - Menü des Monats

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315654 Di 30.10.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Blitzmenü am Vormittag

Menü des Monats

Leitung: Ursula Löckelt

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315655 Do 25.01.18 - Do 22.03.18
09.30 - 12.30 Uhr
25.01.; 22.02.; 22.03.2018
12 UE Kursgebühr EUR 25,50

U315656 Do 12.04.18 - Do 12.07.18
09.30 - 12.30 Uhr
12.04.; 17.05.; 28.06.; 12.7.2018
16 UE Kursgebühr EUR 34,00

V315657 Do 30.08.18 - Do 13.12.18
9.30 - 12.30 Uhr
30.08.; 27.09.; 29.11.;
13.12.2018
16 UE Kursgebühr EUR 34,00

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Blitzmenü des Monats

Planung und Zubereitung von einfachen Rezepten bis hin zur raffinierten Menüs

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315658 Di 09.01.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50



Hauswirtschaft – Ernährung

U315659 Di 12.06.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315658 Di 02.10.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

V315659 So 25.11.18 10.00 - 14.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 19,00

V315660 Di 11.12.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Kochtreff – Familie und Freunde



Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Annette Foegel

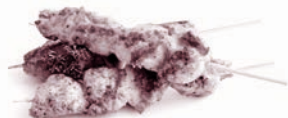
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315661 Di 20.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315662 Di 10.04.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315664 Do 06.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird
im Kurs eingesammelt



Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Annette Foegel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315665 So 04.02.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Annette Foegel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315665 So 09.12.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Annette Foegel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315666 So 15.04.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 6,00-8,00€ wird im Kurs
eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Annette Foege

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315666 So 30.09.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Tanja Beier

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315667 So 21.01.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Annette Foege

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315667 So 04.11.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt



Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Tanja Beier

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315668 So 25.02.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315669 So 18.03.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315669 So 18.11.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Tanja Beier,

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315670 Di 13.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315671 Di 08.05.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315670 Di 11.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca.8,00 € wird im Kurs eingesammelt



Kochtreff - Familie und Freunde

Spanische Küche

Leitung: Sally Martinez

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315672 Sa 14.04.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Clemens Te Pas

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315672 So 11.11.18 16.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Italienische Küche

Leitung: Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315673 Di 19.06.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt



Kochtreff - Familie und Freunde

Leitung: Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315673 Di 13.11.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Syrische Küche

Leitung: Samer Elkhoury

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315674 Do 12.04.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Leitung: Ingeborg Steffel

V315674 Do 08.11.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Ursula Löckelt, Hauswirtschafterin

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315675 Mo 28.05.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Hauswirtschaft – Ernährung

Leitung: Jutta Nierhaus

V315675 Sa 10.11.18 18.00 - 22.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Mediterrane Küche

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315676 Sa 17.03.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Spanische Küche

Leitung: Sally Martinez,

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315677 So 18.03.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt



Kochtreff - Familie und Freunde

Weihnachtsmenü 2018

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315677 Sa 17.11.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Böhmische Küche

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315680 Sa 03.03.18 10.00 - 14.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochen mit Sally

Leitung: Sally Martinez

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315681 Sa 20.01.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00

U315683 Sa 28.04.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00

V315683 Sa 01.12.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt



Kochen mit Sumi

Leitung: Sumi Lalo

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315685 So 17.06.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315684 Sa 08.12.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochen mit Tanja

Leitung: Tanja Beier

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315686 Do 25.01.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315687 Mo 19.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315688 Di 20.03.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315689 Mo 30.04.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315690 Di 26.06.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315685 Do 30.08.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315686 Mo 24.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315687 Fr 14.12.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: N.N.

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315689 Sa 24.11.18 18.00 - 22.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Menü des Monats

Leitung: Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315690 Fr 09.11.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Menü des Monats

Leitung: Samer Elkhoury

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315691 Fr 23.03.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt



Kochtreff - Familie und Freunde

Tamilische Küche

Leitung: Ahraby Baheerathan

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315692 Sa 03.02.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Syrische Küche

Leitung: Samer Elkhoury

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315693 Fr 04.05.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: N.N.

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315694 Sa 13.01.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315695 Sa 17.03.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315696 Sa 05.05.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315697 Sa 07.07.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315696 Sa 08.09.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Weihnachtsmenü

Leitung: N.N.

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315697 Sa 17.11.18 17.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Ursula Löckelt

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315698 Mo 15.01.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315698 Mo 29.10.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt



Kochtreff - Familie und Freunde

Menü des Monats

Leitung: Ursula Löckelt

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315699 Sa 05.05.18 12.00 - 15.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familie und Freunde

Kroatische Küche

Leitung: Ivan Cacic

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315701 Fr 01.06.18 18.00 - 22.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Männergruppe

Kroatische Küche

Leitung: Ivan Cacic

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315701 Fr 05.10.18 18.00 - 22.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt



Kochtreff - Familie und Freunde

Kroatische Küche

Leitung: Luca Verovic

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315702 Do 08.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

V315702 Do 27.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 7,00-8,00 € wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff – Arbeitsteams



Kochtreff - Arbeitsteam

Menü des Monats

Leitung: Ursula Löckelt

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315705 Do 11.01.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt



Hauswirtschaft – Ernährung

Kochtreff - Arbeitsteam

Menü des Monats

Leitung: Ursula Löckelt

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315706 Fr 12.01.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

Kochtreff - Arbeitsteam

Menü des Monats

Leitung: Roberto Cargnelutti

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315707 Fr 16.02.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

Kochtreff - Arbeitsteam

Menü des Monats

Leitung: Annette Foege

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315710 Di 30.01.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

Gärtnerinnen-Kochtreff

Kochen à la carte

Leitung: Ursula Löckelt

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315730 Mi 14.02.18 - Mi 11.04.18
9.30 - 12.30 Uhr
14.02.; 21.03.; 11.04.2018
12 UE Kursgebühr EUR 25,50

V315731 Mi 26.09.18 - Mi 28.11.18
9.30 - 12.30 Uhr
26.09.; 31.10.; 28.11.2017
12 UE Kursgebühr EUR 25,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 6,00-8,00 €
wird im Kurs eingesammelt

Handwerksmeister- Kochtreff

Leitung: Ivan Cacic

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315750 Fr 09.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315751 Fr 09.03.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315752 Fr 11.05.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315753 Fr 08.06.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

U315754 Fr 06.07.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315750 Fr 14.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315751 Fr 12.10.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315752 Fr 07.12.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 - 10 €
wird im Kurs eingesammelt



Kochtreff – Familienkreise



St. Dionysius "Kochtreff Familienkreis"

Kochen à la carte

Leitung: Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315800 Di 23.01.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

Syrische Küche

Leitung: Samer Elkhoury

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315801 Di 18.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

St. Dionysius "Junge Frauen"

Kochen à la carte

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315802 Di 17.04.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

V315803 Di 09.10.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 6,00-8,00 €
wird im Kurs eingesammelt

St. Petrus Canisius - Familienkreis

Kroatische Küche

Leitung: Ivan Cacic

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315804 Fr 20.04.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Leitung: Ursula Löckelt

V315805 Fr 16.11.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50

Die Lebensmittelumlage von ca. 6,00-8,00 €
wird im Kurs eingesammelt

Kochtreff - Familienkreis St. Raphael

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315809 Do 08.03.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

V315811 Do 04.10.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs
eingesammelt



Hauswirtschaft – Ernährung

Kochtreff - Familienkreis "Karmel-Gemeinde"

Menü des Monats

Leitung: Ursula Löckelt

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315812 So 04.02.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

Kochtreff - Familienkreis St. Raphael

...wir backen

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

V315812 So 09.12.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

Menü des Monats

Leitung: Roberto Cargnelutti

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315830 Fr 18.05.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt



Männer Koch-Club - St. Barbara

Das Menü des Monats

Leitung: Sonja Biehler-Rech

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315900 Fr 26.01.18 - Fr 29.06.18
18.30 - 21.30 Uhr
26.01.; 23.02.; 27.04.; 25.05.;
29.06.18
20 UE Kursgebühr EUR 42,50

V315900 Fr 31.08.18 - Fr 30.11.18
18.30 - 21.30 Uhr
31.08.; 28.09.; 31.11.18
12 UE Kursgebühr EUR 7,00

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird
im Kurs eingesammelt

kfd Christ-König

Leitung: Ingeborg Steffel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315901 Di 29.05.18 19.00 - 22.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00

V315902 Di 27.11.18 19.00 - 22.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00

Die Lebensmittelumlage von ca. 6,00-8,00 €
wird im Kurs eingesammelt

kfd St. Gabriel - Frauenkreis

Menü des Monats

Leitung: Annette Foegel

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315906 Mo 19.03.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00



Hauswirtschaft – Ernährung

V315907 Mo 19.11.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00

Die Lebensmittelumlage von ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs eingesammelt

kfd St. Judas Thaddäus - Gruppe Effata

Das Beste aus der asiatischen Küche

Leitung: Sumi Lalo
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315909 Mo 07.05.18 19.00 - 22.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt

kfd St. Judas Thaddäus - Gruppe Edith Stein

Leitung: Luisa Dabringhausen
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315911 Mi 11.07.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00
Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird im Kurs eingesammelt



kfd St. Maximilian

Menü des Monats

Leitung: Ingeborg Steffel
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315914 Di 15.05.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00

V315915 Di 20.11.18 17.30 - 20.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00

Die Lebensmittelumlage von ca. 6,00-8,00 € wird im Kurs eingesammelt

kfd St. Franziskus Frauenkreis '91

Menü des Monats

Leitung: Clemens Te Pas

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315925 Mi 23.05.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

kfd Walsum

Menü des Monats

Leitung: Sonja Biehler-Rech

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315930 Di 06.02.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00

U315931 Di 05.06.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00

V315930 Di 04.09.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00

V315931 Di 06.11.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € wird
im Kurs eingesammelt



Kindergarten St. Elisabeth

Menü des Monats

Leitung: Luisa Dabringhausen

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315950 Mo 26.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 8,50
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt

kfd St. Peter und Paul - Gruppe Petra und Pauline

Menü des Monats

Leitung: Ursula Löckelt

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Lehrküche

U315960 Mi 20.06.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,00
Die Lebensmittelumlage von
ca. 8,00 € wird im Kurs
eingesammelt





KEFB

FBS am Innenhafen

FBS Hamborn

Katholische Familienbildungsstätten
Duisburg



Gelegenheiten
zum Schenken
gibt es viele ...

Doch wie packe ich einen Kurs als Geschenk ein?

Ganz einfach mit unserem neuen Geschenkgutschein.
Ab sofort bei uns erhältlich.

Ein **K**URS für Dich



Geburtstag · Jubiläum · Weihnachten · Dankeschön · Hochzeit · einfach nur so

FBS am Innenhafen

Kreativität

Unsere Weiterbildungsangebote im Fachbereich „Kreativ“

- schärfen das räumliche Vorstellungsvermögen
- ermöglichen die preiswerte Gestaltung von Kunstwerken ausgewählter Materialien
- entlasten das Familienbudget
- schaffen soziale Kontakte
- fördern das persönliche Wohlbefinden zum Nutzen der familiären Gemeinschaft
- wecken die Kreativität
- schärfen das Bewusstsein für ökologische und gesundheitliche Aspekte der Industrie und
- ermöglichen Frauen einen Ausgleich zu Familie und Beruf

Ausstellungsstücke aus diesen Kursen finden Sie regelmäßig in den Vitrinen im Eingangsbereich.

Kreativwerkstatt Tanz
Kreativwerkstatt Kunst

Fachbereichsleitung:
Gerlinde Barbian

Telefon:
0203-28104-58

E-Mail:
gerlinde.barbian@bistum-essen.de

Kreativwerkstatt Textil

Fachbereichsleitung:
Luisa Dabringhausen

Telefon:
0203-28104-53

E-Mail:
luisa.dabringhausen@bistum-essen.de



5

Kreativ-Werkstatt Tanz



Fachbereichsleitung: Gerlinde Barbian,
Tel.: 0203 - 28104-58

Tanzworkshops

Lassen Sie Ihren familiären Alltag für eine kleine Weile in den Hintergrund treten. Tun Sie etwas nur für sich oder genießen Sie die "Zeit zu zweit". So kommen z. B. Paare, die eine längere Tanzpause hatten, hier schnell wieder in den richtigen Rhythmus. Anfänger erhalten individuelle Förderung bei allen Workshops, die sie buchen, und können langsam die Schrittfolgen erlernen. Und die nächsten Feten, Feste und Familienfeiern können kommen...

Disco-Fox Workshop

Disco-Fox ist ein Paartanz, der sich für fast jede Musik eignet. Er kann schnell gelernt, aber immer auch mit neuen Tanzschritten variiert werden. Der Disco-Fox-Workshop ist so aufgebaut, dass er für Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger geeignet ist. Schuhe mit glatten Sohlen sind vorteilhaft. Bitte nur mit Tanzpartner/in anmelden.

**Leitung: Iris Tauber,
Übungsleiterin C - Breitensport**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

U3110101 Sa 24.02.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00

U3110102 Sa 05.05.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Queer Life Duisburg - Tanzworkshop

Ob Sie mit Ihr, Er mit Ihm, Sie mit Ihm oder umgekehrt: Hier geht es darum, gemeinsam zu tanzen! Gelerntes auffrischen, neues lernen, einfach mal abzappeln.

Außer den üblichen Tänzen von Rumba bis Walzer soll auch Line Dance probiert werden.

Info: www.queer-life-duisburg.de

**Leitung: Iris Tauber,
Übungsleiterin C - Breitensport**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

V3110102 Sa 17.11.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00



Line Dance

Sie haben Freude am Tanzen und brauchen hier auch keinen festen Tanzpartner. In diesem Workshop wird nach vorgegebenen, leicht zu erlernenden Schrittfolgen zu verschiedenen international bekannten Rhythmen getanzt. Dabei werden nicht nur Kreislauf, Stoffwechsel und Kondition angeregt, Sie trainieren auch Ihr Gedächtnis und Ihre Koordinationsfähigkeit. Voraussetzung ist allein der Spaß an Bewegung mit Musik.

Bitte etwas zu trinken mitbringen.



**Leitung: Iris Tauber,
Übungsleiterin C - Breitensport**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

- | | | |
|-----------------|---------------------|-------------------|
| U3110103 | Sa 27.01.18 | 14.00 - 16.15 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| U3110104 | Sa 10.03.18 | 14.00 - 16.15 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| U3110105 | Sa 28.04.18 | 14.00 - 16.15 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| U3110106 | Sa 16.06.18 | 14.00 - 16.15 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| V3110106 | Sa 15.09.18 | 14.00 - 16.15 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| V3110107 | Sa 13.10.18 | 14.00 - 16.15 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| V3110108 | Sa 08.12.18 | 14.00 - 16.15 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |

Single Dance

Sie möchten sich in geselliger Runde, mal langsam und auch etwas schneller zur Musik bewegen. In diesem Workshop lernen Sie kleine Schrittfolgen,

Kreistänze u. ä. zu tanzen. Der Memphis aus den 70ern wird wieder lebendig!

Für die kleine Pause zwischendurch bitte Getränk mitbringen.

**Leitung: Iris Tauber,
Übungsleiterin C - Breitensport**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

- | | | |
|-----------------|---------------------|-------------------|
| U3110109 | Sa 27.01.18 | 16.45 - 19.00 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| U3110110 | Sa 10.03.18 | 16.45 - 19.00 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| U3110111 | Sa 28.04.18 | 16.45 - 19.00 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| U3110112 | Sa 16.06.18 | 16.45 - 19.00 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| V3110112 | Sa 15.09.18 | 16.45 - 19.00 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| V3110113 | Sa 13.10.18 | 16.45 - 19.00 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |
| V3110114 | Sa 08.12.18 | 16.45 - 19.00 Uhr |
| | 1x | 3 UE |
| | Kursgebühr EUR 7,50 | |

Tanztreff Standard und Latein

für Fortgeschrittene

Hier haben Sie Gelegenheit, Gelerntes zu üben oder auf Ihren Grundschritten aufzubauen. Zur Auswahl stehen die Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba, Jive, Foxtrott, Langsamer Walzer und Tango. Am Anfang des Tanzabends wird besprochen, welche drei Tänze am intensivsten geübt werden. Der Workshop ist



so aufgebaut, dass Sie Ihre Pausen selbst bestimmen können. Wer mag bekommt auch Haltungs- und Technik-Tipps.

Schuhe mit glatten Sohlen sind vorteilhaft. Bitte nur mit Tanzpartner/in anmelden.

**Leitung: Iris Tauber,
Übungsleiterin C - Breitensport**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

U3110115 Sa 20.01.18 17.00 - 20.45 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 12,50

U3110116 Sa 21.04.18 17.00 - 20.45 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 12,50

V3110116 Sa 22.09.18 17.00 - 20.45 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 12,50

Standard und Latein-Workshop

für Anfänger und Wiedereinsteiger
An diesen Abenden stehen Foxtrott, Langsamer Walzer, Tango und eine Prise CHA-CHA auf dem Programm. Schuhe mit glatten Sohlen sind vorteilhaft. Bitte nur mit Tanzpartner/in anmelden.

**Leitung: Iris Tauber,
Übungsleiterin C - Breitensport**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

U3110117 So 10.06.18 16.30 - 19.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00

V3110117 So 18.11.18 16.30 - 19.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Jahresabschlussstanzen

Für alle Tanzbegeisterten, die in diesem Jahr an mindestens einem Tanzworkshop wie Standard-Latein und Disco-Fox oder Line- und Single Dance teilgenommen haben:

Wenn Sie Gelerntes festigen und vor den Feiertagen noch einmal in entspannter und geselliger Atmosphäre zusammenkommen möchten, gönnen Sie sich diese Auszeit!

**Leitung: Iris Tauber,
Übungsleiterin C - Breitensport**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, DU-Mitte.

V3110118 Sa 15.12.18 18.00 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,00



Kreativ-Werkstatt Kunst



Fachbereichsleitung:
Gerlinde Barbian, Tel: 0203 / 28104-58

Aquarellieren und mehr

Möchten Sie die Aquarellmalerei ausprobieren oder haben Sie bereits Erfahrung? Ausgehend von den Grundlagen des Zeichnens - Perspektive und Bildkomposition - können Sie hier Maltechniken erlernen oder weiter entwickeln. Anfänger haben die Zeit und die nötige Betreuung, in kurzer Zeit zu vorzeigbaren Ergebnissen zu kommen.

"Aquarellieren und mehr..." bedeutet darüber hinaus: Sie können sich auch in Öl- oder Acrylfarben und deren grundlegenden Arbeitsschritten versuchen.

Leitung: Joachim Mischner, Lehrer
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum 117

U3110120 Do 11.01.18 - Do 15.03.18
19.00 - 21.15 Uhr
10 x 30 UE
Kursgebühr EUR 60,00

U3110121 Do 12.04.18 - Do 28.06.18
19.00 - 21.15 Uhr
9 x 27 UE
Kursgebühr EUR 54,00

V3110121 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
19.00 - 21.15 Uhr
11x 33 UE
Kursgebühr EUR 66,00



Ausstellung zum 88. Geburtstag von Bernd Meyer

Der Kurs KREATIVE PROZESSE lädt ein zur Ausstellungseröffnung anlässlich des Geburtstages von Bernd Meyer

U3110122A So 29. 04.2018, 16.00 Uhr
Gr. Saal, Kath. Stadthaus,
Wieberplatz 2,
47051 Duisburg

Wie schon in den vergangenen Jahren wird sich der Kurs "Kreative Prozesse" außerdem an den Tagen des "Offenen Ateliers DU" Anfang Oktober 2018 beteiligen. Für die Ausstellung werden die FBS-Werkräume, der große Saal und die Vitrine im Foyer genutzt. Die Künstler/innen freuen sich auf interessierte Kunstfreunde und -freundinnen.

Kreative Prozesse

Wir experimentieren mit unterschiedlichen Bildträgern und diversen Farben und Nichtfarben. Dazu zählen Drucktechniken im einfachen Hochdruckver-



fahren sowie Zeichnen, Collagieren und Schreiben auf Papier, Karton, Pappe etc.

Nach und nach arbeiten wir von außen nach innen, um später im umgekehrten Sinn noch kreativer werden zu können. Hier kann auch der Werkstoff Ton mit entsprechenden Färbemitteln und Glasuren berücksichtigt werden. Dazu werden kunstbezogene Texte erarbeitet.

Leitung: Bernd Meyer, Lehrer
Kath. Stadthaus, Töpferraum

U3110122 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
18.00 - 21.00 Uhr
22x 88 UE
Kursgebühr EUR 120,00

V3110122 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
18.00 - 21.00 Uhr
12x 48 UE
Kursgebühr EUR 65,00



Kunsthandwerkliches Gestalten mit Ton

Sie bleiben interessiert vor Keramikobjekten stehen, die Sie in Ihrem Umfeld entdecken? Formen Sie sich Ihre Wunschobjekte für Haus oder Garten doch selbst! Erfahren Sie in lockerer Atmosphäre, wie viel Freude kreatives Arbeiten mit Ton bereitet. Für die farbige

Gestaltung steht Ihnen eine große Auswahl an Glasuren und Engoben (eingefärbte Tonschlicker) zur Verfügung. Und seien Sie gespannt auf das gebrannte Ergebnis!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Töpfermaterialien werden nach persönlichem Verbrauch abgerechnet.

Leitung: Margret Stein-Raffler, Kunsterzieherin

Kath. Stadthaus, Töpferraum

U3110123 Do 25.01.18 - Do 28.06.18
09.00 - 12.00 Uhr
18x 72 UE
Kursgebühr EUR 102,50

V3110123 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
09.00 - 12.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 62,50

Gruppenausstellung Duisburger Künstlerinnen und Künstler

U3110124A Fr 16.02. -16.03.18
Saal und Foyer im Katholischen
Stadthaus
Wieberplatz 2. 47051 DU

Ausstellungseröffnung:
16.02.2018, 18.00 Uhr

Ausstellung des Kurses Acrylmalerei

V3110124A Fr 28.09. -10.10.18
Saal und Foyer im Katholischen
Stadthaus
Wieberplatz 2. 47051 DU
Ausstellungseröffnung;
Fr. 28.09. 18.00 Uhr

Acrylmalerei

Die Acrylmalerei ermöglicht ein spontanes und experimentelles Malen, so dass sich die "Lust auf Farbe" in unterschiedlicher Weise realisieren kann. Der Kurs bietet eine Einführung in die verschiedenen Möglichkeiten der Acrylmalerei. Sie erhalten unter Anleitung Anregungen und Tipps zur Entfaltung der persönlichen Ausdrucksform.

Leitung: Sevunur Serap Riedel, Künstlerin, Kursleiterin Kreatives Gestalten
Kath. Stadthaus, Werkraum

U3110124 Mi 07.02.18 - Mi 04.07.18
19.00 - 21.15 Uhr
17 x 51 UE#
Kursgebühr EUR 91,80

V3110124 Mi 31.10.18 - Mi 12.12.18
19.00 - 21.15 Uhr
7x 21 UE
Kursgebühr EUR 38,00



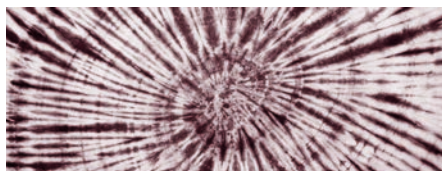
Zeichenkurs

In diesem Kurs soll nicht nur das Auge für Formen geschult werden, es können auch ganz frei abstrakte Malereien ebenso wie 3-D Malereien entstehen. Sie erlernen die Grundlagen für Portraits, machen Stellungszeichnungen und stellen Objekte auf verschiedenen Materialien dar. Alles darf zur Hand genutzt werden - ob Aquarell, Kugelschreiber bis hin zur Tusche. Der Prozess kann bis hin zu Collagen fortgeführt werden.

Materialien: weiße Blätter (auch saugfähige) DIN A3, DIN A2, DIN A4, Bleistifte in verschiedenen Stärken, Radiergummi, Wasserfarbe / Aquarell / Acryl, Tusche / Feinliner schwarz / Becher / versch. Pinsel / Schwamm

Leitung: Kristina Vasileva, Modedesignerin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U3110125 Mi 18.04.18 - Mi 09.05.18
18.00 - 20.15 Uhr
4x 12 UE
Kursgebühr EUR 24,00



Batik - Kunst und Handarbeit

Die Herstellung von Batik hat ihren Ursprung in Indonesien. Unter fachkundiger Anleitung von erfahrenen Kursleiterinnen entwickeln Sie Batik nach Ihren Vorstellungen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie erste Erfolge bei der Arbeit erzielen und eigenständig arbeiten können. Die Herstellung von Batik verbindet eine handwerkliche Tätigkeit mit einem künstlerischen Ansatz in idealer Form.

Wer Freude an kreativer Arbeit hat, wird sich in diesem Kurs sehr wohl fühlen. Das Ergebnis Ihrer Tätigkeit wird Sie begeistern.

Was an Material gebraucht wird, steht zur Verfügung: Stoff, Farben, Wachs ... Die Materialkosten von ca. 6,00 EUR zahlen Sie nach Verbrauch im Kurs.

Leitung: Sinta Lehmkuhler, Kursleiterin / Batik Tulis, Irmawati Ahmad-Baier, Kursleiterin Textiles Gestalten / Batik Tulis
Kath. Stadthaus, Töpferraum

U3110135 Sa 09.06.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00

U3110136 Sa 30.06.18 17.00 - 20.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00



Kreativ-Werkstatt Floristik



Fachbereichsleitung:
Gerlinde Barbian, Tel.: 0203 - 28104-58

Das Gelbe vom Ei

Oster-Gesteck aus Frühblüchern
Ihr von Ihnen mitgebrachtes Gefäß wird mit Frühblüchern wie Hornveilchen, Primeln und Osterglocken bepflanzt. Mit Hilfe von Zwiebeln, Moos, Eierschalen und sonstigen Frühjahrsboten wird Ihre Pflanzung zu einer frischen Osterdekoration.

In der Kursgebühr ist der Materialwert für Blumen und Deko bereits enthalten.

Leitung: Jessika Thelen, Floristin
Kath. Stadthaus, Werkraum

U3110140 Fr 16.03.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 20,00



Kreativ-Werkstatt Textil



Fachbereichsleitung:
Luise Dabringhausen,
Tel.: 0203 - 28104-53

Fachbereichstreffen

Neben aktuellen Informationen aus den Familienbildungsstätten und dem Fachbereich Ernährung

- Fachlicher Austausch und Begegnung
- Erarbeitung von Perspektiven in der gemeinsamen Bildungsarbeit durch Reflexion der Bildungsarbeit vor Ort

Leitung: Luise Dabringhausen, Hauswirtschaftsmeisterin

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U3110200 Fr 26.01.18 13.00 - 16.00 Uhr
1x 4 UE
gebührenfrei



Workshop

Frühling und Ostern

Ostern - ohne Osterhasen, Hühner und Schafe? Das ist undenkbar, also nähen wir welche: Brave, niedliche und freche Exemplare in verschiedenen Größen. Damit ist der Winter vorbei...endlich.

Leitung: Ingrid Wendland, Kursleiterin
Textiles Gestalten

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Nähraum 1. OG)

U3110201 Sa 03.03.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00
Materialumlage 6-12 Euro pro Figur

Urlaubsvorfreude

Muscheln, Seesterne und schönes Strandgut am Meer sammeln, Steine und andere Schätze in den Bergen,... dazu passen Schmetterlinge, Blumenkinder, Elche... Mit jedem Teil wächst die Urlaubsvorfreude.

**Leitung: Ingrid Wendland, Kursleiterin
Textiles Gestalten**

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Nähraum 1. OG)

U3110202 Sa 09.06.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00
Materialumlage 6-12 Euro pro
Figur



Herbst in der Puppenschule

Kürbisse und Spätsommerblumen leuchten in den schönsten Farben. Das Erntedankfest steht kurz bevor. Es ist Herbst in der Puppenschule. Da dürfen Vogelscheuchen und Kürbiskinder, Hexen, Fledermäuse und Pilzkinder nicht fehlen.

**Leitung: Ingrid Wendland, Kursleiterin
Textiles Gestalten**

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Nähraum 1. OG)

V3110203 Sa 22.09.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00

Advent und Weihnachten in der Puppenschule

Bald ist Hochsaison für Engel und Wichtel. Kleine und große, brave und freche, zum Hinstellen und Aufhängen, zum Verschenken oder Behalten.

**Leitung: Ingrid Wendland, Kursleiterin
Textiles Gestalten**

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Nähraum 1. OG)

V3110204 Sa 10.11.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00
Materialumlage 6-12 Euro pro
Figur

Geschenke verpacken

Wolltet Ihr immer schon Geschenke verpacken wie ein Profi? Schritt für Schritt lernen, wie man Geschenke professionell verpackt. Mit vielen verschiedenen Anleitungen wirst Du zum Verpackungsprofi und lernst das Schleifenbinden für Deine Geschenke. Es muss auch nicht immer mit Papier eingepackt werden, es wird Euch gezeigt, wie man abseits vom herkömmlichen Geschenkpapier und schwieriger Form die Geschenke trotzdem liebevoll und originell verpacken kann. Zum Kurs bitte mit-

- Plastikbänder und Stoffbänder (dünn und dick) in zwei verschiedenen Farben
- Bandschredder
- Schere
- Tesafilm
- Geschenkpapier. Zusätzlich optional: Zeitung, Stoff, Sticker, Anhänger, Applikationen sowie Kunstblumen alles wo Ihr meint, es auf das Geschenk anbringen zu können! Leere Kisten, das was Ihr wirklich verschenken wollt,



leere Flaschen, etwas Rundes, dünnes Seil, Paketband (wenn vorhanden!)

Leitung: Kristina Vasileva, Modedesignerin, Schnitttechnikerin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Närraum 1. OG)

V3110205 So 07.10.18 10.15 - 12.30 Uhr
1x 3 UE
Kursgebühr EUR 7,50

Collagen aus Stoff

Collagen aus Stoff - Wandbehang/Tischdecke

Es wird aus Stoff collagiert. Dabei können verschiedene Stoffetzen zusammen gebracht

werden (Patchwork) aber auch Applikationen aufgebracht werden. Mit selbstgemachten Blumen lässt sich z.B. ein 3-D Effekt zu erzielen. Man kann aber auch auf dem Stoff zeichnen. Es kommt drauf an, ein Gespür für verschiedene Muster und Farben zu entwickeln und entsprechend anzuordnen. Es wird ganz frei und kreativ gearbeitet und so entsteht ein "Gemälde aus Stoff".

Bitte mitbringen: Verschiedene Stoffe aus verschiedenen Farben, Muster, Dicke etc., Overlock eine oder zwei, dickes Wollgarn, dünnes Garn, Nadel, Lineal, Stoffschere, eventuell Perlen, Knöpfe, Stoffliner

Leitung: Kristina Vasileva, Modedesignerin, Schnitttechnikerin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Närraum 1. OG)

V3110215 Freitag 05.10.2018 17:00 - 20:45
Samstag 06.10.2018
10:00 - 17:30
2x 14 UE
Kursgebühr EUR 30,00

Führerschein für die Näh- und Overlockmaschine



Kaum mit dem Nähen angefangen, schon bricht die Nadel ab und der Faden ist verheddert. Meist der Grund, dass die Nähmaschine ungenutzt bleibt. Wissenswertes über Funktion und Technik, Pflege und Wartung werden durch praktische Übungen an der Nähmaschine begleitet.

Am Ende des Kursus können Sie alle gebräuchlichen Nähmaschinen bedienen.

Geeignet für absolute Näh-Anfängerinnen, die eventuell eine Maschine kaufen möchten oder schon eine haben.

Führerschein für die Nähmaschine

Leitung: Zoubida Lamara, Diplom-Bekleidungs-technikerin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Närraum 1. OG)

U3110296 Sa 20.01.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00

V3110296 Sa 08.09.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00



Führerschein für die Overlockmaschine

Leitung: Zoubida Lamara, Diplom-Bekleidungsstechnikerin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Nähraum 1. OG)

U3110297 Sa 03.02.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00

V3110297 Sa 15.09.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00

Basics – Nähen



Verschiedene Verarbeitungstechniken

Kurs für Anfänger, aber auch Fortgeschrittene um einen Katalog mit Musterlaschen zu entwickeln, den man jeder Zeit zur Hand hat, um zu entscheiden, vor jeder Produktion eines Modells, welche Details man genau haben möchte. Hier geht es nicht nur um die Verarbeitungstechnik, sondern auch um das Design (Zusammenspiel von Oberstoff und Futter).

Inhalt des Kurses:

- verschiedene Verschlüsse (Schlingen-, Polo-, Knopfleisten-, etc.)
- Verschiedene Nähte (Kapp-, Keller-, etc.)
- Eingriff-/ Flügelaschen
- Bunde (z.B. angeschnittener Bund, etc.)
- Oberstoff beliebig (vom Gewicht so wie Nessel), Futter, Einlage
- Garn
- Stoffschere
- Stifte/Stoffstift zB. Aqua-Trickmarker von Prym /Kreide
- Geodreieck

- Maßband
- Stecknadeln
- Radiergummi

Leitung: Kristina Vasileva, Modedesignerin, Schnitttechnikerin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Nähraum 1. OG)

U3110298 Sa 17.02.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00

Wir nähen einen Rock

Jeder Teilnehmer näht einen Rock in seiner gewünschten Größe. Bei der Produktion lernt man die hochwertige Verarbeitungen kennen. Nach Absprache können gewünschte Details ergänzt werden sowie zum Beispiel: aufgesetzte Taschen, Eingriffstaschen, Schlitze, Applikationen (Knöpfe), Paspelierung etc. Der Teilnehmer soll in diesem Kurs die Liebe zum Detail erlernen, den passenden Gespür beim Auswahl der Stoffe für sein Modell erfahren und die Kombination von Oberstoffdesign und Futterdesign bewusst auswählen.

- Oberstoff, Futter, Einlage, Garn
- Stoffschere, Krepp
- Stifte/Stoffstift z.B. Aqua-Trickmarker von Prym, Kreide
- Lineal, Kurvenlineal
- Maßband
- Stecknadeln
- Radiergummi

Leitung: Kristina Vasileva, Modedesignerin, Schnitttechnikerin
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Nähraum 1. OG)

U3110299 Sa 14.04.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00



Nähkurse in der FBS



Nähstudio am Innenhafen

Selbstschneidern ist mehr als ein Hobby! Unter fachlicher Anleitung in der Gemeinschaft mit anderen erlernen Sie:

- verschiedene Nähtechniken
- Auskopieren und Zuschneiden nach Schnittmustern
- Ändern von fertigen Schnittmustern
- selbständiges Anfertigen modischer Kleidung
- Ändern von Kleidungsstücken aller Art

Leitung: Veronika Reiß,
Bekleidungstechnikerin, Farbberaterin,
TZI-Gruppenleiterin

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

U3110302 Mo 19.02.18 - Mo 07.05.18
 19.00 - 22.00 Uhr
 10 x 40 UE
 Kursgebühr EUR 79,50

V3110302 Mo 10.09.18 - Mo 26.11.18
 19.00 - 22.00 Uhr
 10x 40 UE
 Kursgebühr EUR 79,50

U3110303 Di 20.02.18 - Di 15.05.18
 15.00 - 18.00 Uhr
 10x 40 UE
 Kursgebühr EUR 79,50

V3110303 Di 11.09.18 - Di 27.11.18
 15.00 - 18.00 Uhr
 10x 40 UE
 Kursgebühr EUR 79,50

Leitung: Kristina Vasileva,
Modedesignerin, Schnitttechnikerin
 Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
 (Nähraum 1. OG)

U3110304 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
 19.00 - 22.00 Uhr
 22 x 88 UE
 Kursgebühr EUR 175,00

V3110304 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
 19.00 - 22.00 Uhr
 12 x 48 UE
 Kursgebühr EUR 95,50

Leitung: Zoubida Lamara,
Diplom-Bekleidungstechnikerin

U3110305 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
 09.00 - 12.00 Uhr
 22 x 88 UE
 Kursgebühr EUR 175,00

V3110305 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
 09.00 - 12.00 Uhr
 12x 48 UE
 Kursgebühr EUR 95,50

Leitung: Barbara Redmann,
Damenschneiderin

U3110307 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
 18.00 - 21.00 Uhr
 22 x 88 UE
 Kursgebühr EUR 175,00

V3110307 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
 18.00 - 21.00 Uhr
 12 x 48 UE
 Kursgebühr EUR 95,50

Leitung: Karola Ristau-Bauer, Schneider-
meisterin und Lehrerin für TX u. AH

U3110308 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
 17.00 - 20.00 Uhr
 23x 92 UE
 Kursgebühr EUR 183,00

V3110308 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
 17.00 - 20.00 Uhr
 11 x 44 UE
 Kursgebühr EUR 95,50



**Leitung: Martina Stecker,
Dipl.-Ing. Bekleidung und Damen-
schneidermeisterin**

U3110309 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
09.00 - 12.00 Uhr
22 x 88 UE
Kursgebühr EUR 175,00

V3110309 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
09.00 - 12.00 Uhr
12x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,50

U3110310 Do 11.01.18 - Do 05.07.18
18.30 - 21.30 Uhr
21x 84 UE
Kursgebühr EUR 167,00

V3110310 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
18.30 - 21.30 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

**Leitung: Michaela Weßling, Kursleiterin
Textiles Gestalten**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

U3110311 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
09.00 - 12.00 Uhr
23x 92 UE
Kursgebühr EUR 183,00

V3110311 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
09.00 - 12.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50



Nähen für junge Leute

**Leitung: Michaela Weßling, Kursleiterin
Textiles Gestalten**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

U3110315 Do 11.01.18 - Do 05.07.18
19.00 - 22.00 Uhr
21x 84 UE
Kursgebühr EUR 167,00

V3110315 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
19.00 - 22.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

Ladies-Night



4x im Jahr bieten wir Ihnen die Möglichkeit in gemütlicher Atmosphäre zu nähen, zu quatschen und zu entspannen. Ein Abend unter Frauen bei dem jeweils ein Projekt genäht wird.

Cardigan mit Fledermausärmeln

dehnbarer Stoff, z.B. Jersey 100 cm x 100 cm und passendes Nähgarn

Leitung: Julia Kuznik
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

U3110320 Fr 26.01.18 20.00 - 23.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

Sommerliches Jersey-T-Shirt

Jersey 100 cm x 140 cm, passendes Nähgarn

Leitung: Julia Kuznik
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

U3110321 Fr 08.06.18 20.00 - 23.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00



XXL Wickelschal

60 cm x 140 cm Jersey + 60 cm x 140 cm Fleece oder Jersey, passendes Nähgarn, sowie 2 Druckknöpfe/Kam Snaps 135cm x 50cm Jersey 135cm x 60cm Fleece

Leitung: Julia Kuznik

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

V3110322 Fr 21.09.18 20.00 - 23.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

Wellnesshose aus Jersey

Jersey 100 cm x 140 cm, Gummiband 2-3 cm breit und so lang wie Taille, passendes Nähgarn

Leitung: Julia Kuznik

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

V3110323 Fr 16.11.18 20.00 - 23.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

Kreatives aus Stoff



Hundeaccessoires

Nähwerkstatt für den besten Freund des Menschen.

Hier steht unser Freund der Hund mal im Mittelpunkt. Es stehen verschiedene Nähprojekte zur Auswahl, wie z.B. Leckerlibbeutel, Halsband, Halstuch, Futternapfunterlage und viele weitere Ideen. Teilnehmer sollten erste Näherfahrungen mitbringen.

Verschiedene Baumwollstoffe oder laminierte Stoffe (ca. 40 cm x 140 cm), Kordel (ca. 30 cm) und Kordelstopper, Borten, Bänder, Click-Verschluss und Nähgarn sind mitzubringen.



Leitung: Julia Kuznik

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

U3110350 Sa 17.03.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00

Accessoires für Gartenliebhaber

An diesem Samstag beschäftigen wir uns mit der Herstellung farbenfroher Gartenaccessoires. Es besteht die Möglichkeit Wimpelketten, Gartenutensilos, Gartenkissen, Gartenschürzen, und weitere nützliche Dinge zu nähen. Sie stellen selbst Unikate her, die man nirgendwo kaufen kann.

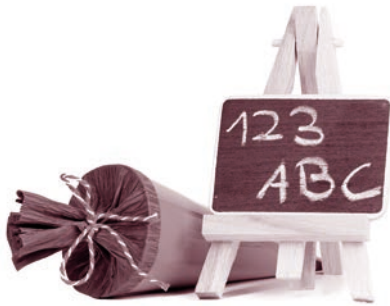
Teilnehmer sollten erste Näherfahrungen mitbringen.

Verschiedene Baumwollstoffe oder laminierte Stoffe (ca. 100 cm x 140 cm), Borten, Bänder und Nähgarn sind mitzubringen.

Leitung: Julia Kuznik

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

U3110351 Sa 21.04.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00



Schultüte mit individueller Note

In diesem Kurs nähen wir individuelle Schultüten für den ersten Schultag. Viele Gestaltungsmöglichkeiten sind möglich, um die Interessen des Schulkindes aufzugreifen. Die Schultüten können später als Kissen genutzt werden, in dem sie mit Füllwatte gefüllt werden, so dass der besondere Tag noch lange in Erinnerung bleibt.

Teilnehmer sollten erste Näherfahrungen mitbringen.

3 - 4 Baumwollstoffe im Mustermix (je 30 - 50 cm x 140 cm), Borten und Bänder, falls gewünscht (je 1 Meter), ggf Applikationen mit Namen, Buchstaben, Bildern und Nähgarn sind mitzubringen.

Leitung: Julia Kuznik

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

U3110352 Sa 23.06.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00

Beutel statt Plastiktüte. Unikate selber nähen

In diesem Kurs nähen wir Beutel und Taschen nach Lust und Laune: Umhängetasche, Einkaufsbeutel, Etui, und viele weitere Möglichkeiten stehen zur Verfü-

gung. Diese mit Liebe gefertigten Unikate sind immer tolle Geschenke für Freunde und Verwandte.

Teilnehmer sollten erste Näherfahrungen mitbringen.

Baumwollstoffe (je 30-70cm x 140cm), Borten, Bänder (ca. 50 cm), Knöpfe, Nähgarn und weitere Accessoires zum Verzieren der Taschen

Leitung: Julia Kuznik

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

V3110353 Sa 03.11.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00

Weihnachtswelt: Advent, Advent

Mit diesem Workshop starten wir in die besinnliche Zeit des Jahres. Genäht werden können weihnachtliche Wohnaccessoires, erste Geschenke oder auch ein Adventskalender.

Teilnehmer sollten erste Näherfahrungen mitbringen.

Benötigte Materialien:

4 Baumwollstoffe im Mustermix (je 30-50 cm x 140 cm), Borten, Bänder und Nähgarn.

Leitung: Julia Kuznik

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

V3110354 Sa 17.11.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00



Nähsession zum Einstieg in den JGA

- Junggesellinnenabschiede
Ihr seid herzlich eingeladen euren Junggesellinnenabschied bei uns zu feiern. Wir können verschiedene Projekte umsetzen, gerne auch passend zu Eurem Motto. Die Absprache erfolgt individuell und wird auf Eure Bedürfnisse abgestimmt.
Gerne beraten wir Euch!

Leitung: Julia Kuznik
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Nähraum

U3110600 Mo 01.01.18 10.00 - 17.00 Uhr
Termin nach Absprache
5 UE Kursgebühr EUR 12,00

Kreativ - Atelier

Anleitung und Ideen zur Selbstgestaltung ...
... ob Karten, Tüten, fantastische Boxen, Rahmen oder Minialben hier ist für jeden etwas dabei... lasst Euch überraschen und kommt einfach vorbei...
Die Kurse sind Einzeltermine und man kann sich zu jedem Termin anmelden.

Leitung: Monika Splitthof
Kath. Stadthaus, Werkraum

U3110400 Do 25.01.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

U3110401 Fr 23.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

U3110402 Do 22.03.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

U3110403 Sa 28.04.18 14.00 - 17.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

U3110404 Di 15.05.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

U3110405 Sa 30.06.18 11.00 - 14.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

V3110406 Do 06.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

V3110407 Fr 05.10.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

V3110408 Di 30.10.18 18.30 - 21.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 9,00

Materialkosten ab 5,00 € je nach Verbrauch und Aufwand

Tageskurs - Kreativ - Atelier

Kommunion, Konfirmation und Taufe

Leitung: Monika Splitthof
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U3110420 Sa 03.02.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00
Materialkosten ab 10,00 € je nach Verbrauch und Aufwand

Tageskurs - Kreativ - Atelier

Adventskalender

Leitung: Monika Splitthof
Kath. Stadthaus, Werkraum

V3110420 Sa 10.11.18 10.00 - 17.00 Uhr
1x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00
Materialkosten ab 10,00 € je nach Verbrauch und Aufwand

Nähen für Kinder ab 9 Jahren



Hab ich selbst genäht! - Workshop

Lust auf Nähen mit der Nähmaschine? Komm und nähe mit uns! In diesem Kurs lernst du die wichtigsten Grundtechniken, und im Nu hast du deine ersten Nähte gemacht und ein Kissen genäht. Dann hast du die Wahl zwischen vielen Projekten, wie zum Beispiel Handytasche, Stoffarmbänder, Loop-Schal, Stulpen, Kochschürze... Du lernst Schritt für Schritt, wie es geht. In kleinen max. 6 Kinder Gruppen

So kann Selbstgenähtes auch als Geschenk für Mutter, Freunde oder für dich selbst eine Freude sein. Und du kannst stolz sagen: Hab ich selbst genäht!

Aus organisatorischen Gründen kann der Kurs gegebenenfalls auf den folgenden Sonntag verschoben werden. In diesem Fall werden wir Sie ca. 2 Wochen im Voraus informieren, wann der Kurs stattfindet, und welche Materialien mitgebracht werden sollen.

**Leitung: Anneliese Röhl, Ankleiderin,
Kursleiterin Textiles Gestalten**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18
(Nähraum 1. OG)



- | | | |
|------------------|-------------|----------------------|
| U3110500 | Sa 27.01.18 | 10.00 - 13.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110500B | Sa 27.01.18 | 14.00 - 17.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110501 | Sa 24.02.18 | 10.00 - 13.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110501B | Sa 24.02.18 | 14.00 - 17.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110502 | Sa 24.03.18 | 10.00 - 13.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110502B | Sa 24.03.18 | 14.00 - 17.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110503 | Sa 28.04.18 | 10.00 - 13.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110503B | Sa 28.04.18 | 14.00 - 17.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110504 | Sa 26.05.18 | 10.00 - 13.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110504B | Sa 26.05.18 | 14.00 - 17.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110505 | Sa 30.06.18 | 10.00 - 13.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| U3110505B | Sa 30.06.18 | 14.00 - 17.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| V3110501 | Sa 29.09.18 | 10.00 - 13.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |
| V3110501B | Sa 29.09.18 | 14.00 - 17.00 Uhr |
| | 1x | 4 UE |
| | | Kursgebühr EUR 12,00 |



V3110502 Sa 03.11.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00

V3110502B Sa 03.11.18 14.00 - 17.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00

V3110503 Sa 01.12.18 10.00 - 13.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00

V3110503B Sa 01.12.18 14.00 - 17.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 12,00

Ferien-Angebot

Nähen in den Ferien für Kinder ab 8 Jahren

Hab ich selbst genäht!

Lust auf Nähen mit der Nähmaschine? Komm und nähe mit uns! In diesem Kurs lernst du die wichtigsten Grundtechniken und im Nu hast du deine ersten Nähte gemacht und ein Kissen genäht. Dann hast du die Wahl zwischen vielen Projekten, wie zum Beispiel Handytasche, Stoffarmbänder, Loop-Schal, Stulpen, Kochschürze... Du lernst Schritt für Schritt, wie es geht.

So kann Selbstgenähtes auch als Geschenk für Mutter, Freunde oder für dich selbst eine Freude sein. Und du kannst stolz sagen: Hab ich selbst genäht!

Leitung: Anneliese Röhl, Ankleiderin, Kursleiterin Textiles Gestalten

Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I18 (Nähraum 1. OG)

U3110510 Mi 22.08.18 - Mi 12.09.18
10.00 - 13.00 Uhr
3x 12 UE
Kursgebühr EUR 35,00

U3110510B Mi 22.08.18 - Mi 12.09.18
14.00 - 17.00 Uhr
3x 12 UE
Kursgebühr EUR 35,00

#B> : M&B@; □AKOIG□□□□? K1 M?>GNG-
Garnen etc. wird im Kurs eingesammelt.

Nähkurse in den Stadtteilen



Nähstudio Meiderich

im Gemeindezentrum Christus unser Friede

Leitung: Margarete Kirchberg, Direktrice und Damen/Herrenschneiderin

Gemeindezentrum Christus unser Friede, Wiesbadener Str. 107, 47138 Duisburg, Nähraum

U3110903 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
09.00 - 12.00 Uhr
22 x 88 UE
Kursgebühr EUR 175,00

V3110903 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
9.00 - 12.00 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,50

U3110905 Do 11.01.18 - Do 05.07.18
17.00 - 20.00 Uhr
21x 84 UE
Kursgebühr EUR 167,00

V3110905 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
17.00 - 20.00 Uhr
11 x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

Nähstudio Herz Jesu

Leitung: Barbara Redmann, Damenschneiderin

Nähraum, Gemeindezentrum Herz-Jesu (Serm), Dorfstraße 119, 47259 Duisburg

U3110910 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
18.00 - 21.00 Uhr
22x 88 UE
Kursgebühr EUR 175,00

V3110910 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
18.00 - 21.00 Uhr
12x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,50



Nähstudio St. Joseph

Leitung: Erika Mende, Schneiderin
Pfarrheim St. Joseph, Kalkweg 189,
47279 DU-Wedau

U3110911 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
18.00 - 21.00 Uhr
22x 88 UE
Kursgebühr EUR 175,00

V3110911 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
18.00 - 21.00 Uhr
12x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,50

**Leitung: Monika Gungler,
Damenschneiderin**

U3110913 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
19.00 - 22.00 Uhr
22x 88 UE
Kursgebühr EUR 175,00

V3110913 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
19.00 - 22.00 Uhr
12x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,50

Nähstudio St. Maximilian

**Leitung: Kristina Vasileva, Mode-
designerin, Schnitttechnikerin**
Maximilianhaus, "Nähschule", St.-Maximilian-
Platz 1, 47119 DU-Ruhrort

U3110917 Do 11.01.18 - Do 05.07.18
19.00 - 22.00 Uhr
21x 84 UE
Kursgebühr EUR 167,00

V3110917 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
19.00 - 22.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

Nähstudio Hüttenheim

**Leitung: Kristina Vasileva, Mode-
designerin, Schnitttechnikerin**
Begegnungs-und Beratungszentrum (BBZ)
Hüttenheim/ Maria Himmelfahrt

U3110951 Fr 12.01.18 - Fr 23.03.18
19.00 - 22.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

V3110951 Fr 07.09.18 - Fr 07.12.18
19.00 - 22.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50



Anmeldung zu Kursen

der FBS am Innenhafen

der FBS Hamburg

| | | |
|--|---|-----------------------------|
| 1. Teilnehmer/in (Name, Vorname) | | Geburtsdatum |
| 2. Teilnehmer/in (Name, Vorname) | | Geburtsdatum |
| Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen! | Name, Vorname des Kindes | Geburtsdatum (erforderlich) |
| Straße, Hausnummer | | Telefon/Handy |
| Postleitzahl, Ort | E-Mail (für Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich) | |
| Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an: | | |
| Kursnummer | Kurstitel | Gebühr |
| | | |
| | | |
| | | |
| Ort, Datum, Unterschrift ✕ | | |
| Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats | | |
| für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen | | |
| Gläubiger-Identifikationsnummer : DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT | | |
| <input type="checkbox"/> SEPA-Mandat liegt bereits vor | | |
| Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. | | |
| Name, Vorname Kontoinhaber/in | | |
| Strasse, PLZ, Ort | | |
| IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen) DE __ ____ ____ ____ ____ __ | | |
| Bank | BIC _____ ____ | |
| Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl | Kontonummer | |
| Die Frist zur Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens fünf Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten. | | |
| Ort, Datum, Unterschrift ✕ | | |

FBS Hamborn **Familie und** **Gesellschaft**

Dieser Fachbereich ist in fünf Bereiche unterteilt, die sich in ihrem Themenspektrum sowohl mit aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen als auch mit familien- und persönlichkeitsrelevanten Themen auseinandersetzen:

- Wissen und Information
...worüber wir mehr wissen sollten
- Integration und Begegnung
- Zusammenleben der Kulturen
- Familienbildung im Wohnquartier
- Mit Kindern leben



Wissen und Information ... worüber wir mehr wissen sollten



Englisch-Gespräche am Vormittag

Ein Kursangebot für alle, die bereits über einige Englischkenntnisse verfügen und diese gern mal wieder auffrischen und anwenden möchten. Als "Gesprächsanreger" und Übungsfeld dienen englische Texte aller Art: Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, Broschüren, Videos, Rätsel, Spiele, Lieder...

Ob dieser Kurs der richtige für Sie ist? - Schnuppern Sie mal rein! Erkundigen Sie sich im Büro nach dieser Möglichkeit.

Leitung: Barbara Borges, Diplom-Pädagogin
Abteizentrum, An der Abtei 1,
47166 DU-Hamborn

U322401 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
09.30 - 11.00 Uhr
22 x 44 UE
Kursgebühr EUR 93,50

V322401 Mo 20.08.18 09.30 - 11.00 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 51,50

Integration und Begegnung



Neben der Vermittlung der deutschen Sprache geben diese Kurse eine Orientierung für die Bewältigung des Alltags. Das Erlernen der deutschen Sprache erfolgt in angenehmer Atmosphäre und im eigenen Lerntempo.

Deutschkurs für Frauen im Dichterviertel

Leitung: Hafiy Ar, Deutschkursleitung
Dichterviertel, Quartiermanagement,
Goetheplatz 1, 47167 Duisburg

U322408 Mo 15.01.18 - Mo 09.04.18
09.00 - 11.15 Uhr
10x 30 UE
gebührenfrei

U322409 Mo 16.04.18 - Mo 25.06.18
09.00 - 11.15 Uhr
10x 30 UE
gebührenfrei

**Leitung: Sema Özer, Rucksackprojekt,
Deutschkursleitung**

U322410 Fr 19.01.18 - Fr 23.03.18
09.00 - 11.15 Uhr
10x 30 UE
gebührenfrei

U322411 Fr 13.04.18 - Fr 22.06.18
09.00 - 11.15 Uhr
10x 30 UE
gebührenfrei

V322411 Fr 14.09.18 - Fr 30.11.18
09.00 - 11.15 Uhr
10x 30 UE
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Quartiersbüro
Dichterviertel, der Grundschule und
dem Familienzentrum Kampstr.

Deutschkurs für Frauen in Marxloh

**Leitung: Yasemin Adin, Kursleiterin
Sprachen**
St., Peter, Pfarrheim

U322412 Di 16.01.18 - Di 20.03.18
10.00 - 11.30 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 33,00

Familie und Gesellschaft

U322413 Di 10.04.18 - Di 26.06.18
10.00 - 11.30 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 33,00

V322413 Di 11.09.18 - Di 27.11.18
10.00 - 11.30 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 33,00

Ermäßigte Gebühr 10,- €
Gefördert mit Landesmitteln NRW
In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Peter

Deutschkurs in Marxloh

Leitung: Yasemin Adin, Kursleiterin Sprachen
St., Peter, Pfarrheim

U322414 Di 16.01.18 - Di 20.03.18
18.30 - 20.00 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 33,00

U322415 Di 10.04.18 - Di 26.06.18
18.30 - 20.00 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 33,00

V322415 Di 11.09.18 - Di 27.11.18
18.30 - 20.00 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 33,00

U322416 Fr 19.01.18 - Fr 23.03.18
18.30 - 20.00 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 33,00

U322417 Fr 13.04.18 - Fr 22.06.18
18.30 - 20.00 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 33,00

V322417 Do 13.09.18 - Do 06.12.18
18.30 - 20.00 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 33,00

Ermäßigte Gebühr 10,- €
Gefördert mit Landesmitteln NRW
In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Peter

Deutschkurs für Frauen in Neumühl

Leitung: Hafiyeh Ar, Deutschkursleitung
KiTa Herz Jesu (Neumühl) - Familienzentrum,
Lehrerstr. 75a, DU-Neumühl

U322418 Mi 17.01.18 - Mi 21.03.18
09.00 - 11.15 Uhr
10x 30 UE
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Familienzentrum Herz-Jesu Neumühl

Zusammenleben der Kulturen



Haben Sie sich schon mal gefragt, was sich hinter der ein oder anderen Tür, z.B. in der Nachbarschaft, im Arbeitsleben oder auch im eigenen Kopf- und Gefühlsleben verbirgt? Manchmal müssen wir Türen öffnen. Seien Sie frohen Mutes und gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise. Klopfen Sie an Türen und sammeln Sie neue Erfahrungen.

Aus aller Frauen Länder

Frauen aus dem Duisburger Norden begegnen sich und reden mit einander "über Gott und die Welt". Mit einem gemeinsamen Frühstück wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und Sprachprobleme überwinden lernen. Das Frühstück findet im Wechsel statt.



Leitung: Barbara Riest-Lüngen, Diplom-Sozialpädagogin

- U322501** 25.01.2018
DITIB-Begegnungsstätte,
Warbruckstr.51,
47169 DU-Marxloh
- 22.02.2018
Familienzentrum Herz Jesu,
Lehrerstr. 75 a,
47167 DU - Neumühl
- 26.04.2018
Gemeindezentrum St. Barbara,
Fahrerstr. 60, 47169 DU - Fahren

28.06.2018
Familienzentrum St. Peter,
Mittelstr. 2a, 47169 DU - Marxloh

jeweils 10:00-11:30 Uhr
pro Treffen 8 UE
Kursgebühr EUR 4,00

- V322501** 27.09.2018
DITIB-Begegnungsstätte,
Warbruckstr.51,
47169 DU-Marxloh
- 29.11.2018
Familienzentrum St. Peter,
Mittelstr. 2a, 47169 DU - Marxloh

jeweils 10:00-11:30 Uhr
pro Treffen 8 UE
Kursgebühr EUR 4,00



Familienbildung im Wohnquartier



Angebote in Kooperation mit dem Quartiersmanagement der Caritas "Die Woge"

Kreolische Küche

Als Kreolische Küche wird eine Küche bezeichnet, die in den USA in Louisiana, vor allem in New Orleans, beheimatet ist. Sie hat Gemeinsamkeiten mit der Cajun-Küche. Eine Grundlage für viele Gerichte in beiden Küchentraditionen bildet beispielsweise die sog. "Heilige Dreifaltigkeit" (Holy Trinity), die aus fein gehackten Zwiebeln, Gemüsepaprika und Staudensellerie besteht.

Leitung: Ingeborg Steffel

Mehrgenerationen-Wohnanlage "Die Woge",
DU-Röttgersbach, Pollerbruchstr. 27

- U322901** Do 18.01.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00
inkl. EUR 8,00 Lebensmittel-
umlage

Österreichische Küche

Die österreichische Küche zeigt sich in ihrer köstlichen Vielfalt und bietet für jeden Geschmack, ob süß oder herzhaft das richtige Rezept.

Leitung: Ingeborg Steffel

Mehrgenerationen-Wohnanlage "Die Woge",
DU-Röttgersbach, Pollerbruchstr. 27

- U322902** Do 22.03.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00
inkl. 8,00 EUR Lebensmittel-
umlage

Deutsche Länderküche

Lieblingsgerichte und Küchenschätze - die Rezepte aus Deutschland variieren je nach regionaler Lage. Begeben Sie sich mit auf die Reise!

Leitung: Ingeborg Steffel

Mehrgenerationen-Wohnanlage "Die Woge",
DU-Röttgersbach, Pollerbruchstr. 27

U322903 Do 07.06.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00
inkl. 9,50 EUR Lebensmittel-
umlage

Italienische Küche

Ob Vorspeisen, klassische Gerichte oder regionale Spezialitäten, die italienische Küche bietet genussvolle Momente.

Leitung: Ingeborg Steffel

Mehrgenerationen-Wohnanlage "Die Woge",
DU-Röttgersbach, Pollerbruchstr. 27

V322907 Do 20.09.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00
inkl. 8,00 EUR Lebensmittel-
umlage

Klassisches Weihnachtsmenue

... mit Wild und Gans

Von der Vorspeise bis zum Dessert ein Genuss.

Leitung: Ingeborg Steffel

Mehrgenerationen-Wohnanlage "Die Woge",
DU-Röttgersbach, Pollerbruchstr. 27

V322908 Do 22.11.18 18.00 - 21.00 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00
inkl. 8,00 EUR Lebensmittel-
umlage

Elternstart



Das Baby ist da und der Alltag komplett anders. Wir wollen Sie in Ihrem neuen Job als Mutter oder Vater unterstützen. An 5 Terminen à 90 Minuten erfahren Eltern Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby, lernen andere Eltern kennen und haben Gelegenheit sich untereinander auszutauschen. Die Gruppenstunden werden von einer pädagogischen Fachkraft begleitet.

Eltern-Start NRW ist kein Lernen nach einem festen Lehrplan, Ihre Fragen bilden den Rahmen für die Kurse.

Die Teilnahme ist für Sie als Eltern kostenlos!

Dieses Angebot gilt für einen! Kurs aus dem Programm "Elternstart NRW". Wer kann an "Elternstart NRW" teilnehmen?

- Teilnehmen können Mütter und Väter aus NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr.
- Beide Elternteile können gemeinsam an einem "Elternstart NRW"-Angebot teilnehmen.
- Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich.
- Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.





Elternstart NRW - Offener Treff

MILCH-Cafe

Im ersten Lebensjahr lernen sich Eltern und Kind kennen, das wirft häufig Fragen auf zur Ernährung, Babypflege, Schlafkultur, Entwicklung und Kleidung. In gemütlicher Runde nehmen sich die Kursleiterinnen viel Zeit für Austausch, Informationen und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Sie können gerne jederzeit einzelne Termine wahrnehmen.

Leitung: Dagmar Milde, Stillberaterin
FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U324132 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
10.45 - 12.15 Uhr
22x 44 UE
gebührenfrei

V324132 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
10.45 - 12.15 Uhr
12x 24 UE
gebührenfrei

Kindergeburtstag mit viel Platz

- Für Kinder von 3 - 7 Jahren -

Leitung: Jolanta Feldt, Erzieherin
FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

V324608 Termine nach Vereinbarung
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 72,00

Elternstartcafe NRW

Spiel und Bewegung für Babys

Leitung: NN

Familienzentrum Outlaw Meiderich, Albrechtstr. 19, 47138 DU-Meiderich

U324909 Mi 24.01.18 - Mi 21.03.18
10.00 - 11.30 Uhr
9x 18 UE
gebührenfrei

Spiel und

Bewegung für Babys



Spiel und Bewegung für Babys ab der 6. Lebenswoche

Zurückgehend auf den Prager Kinderarzt und Psychologen Dr. Jaroslav Koch ist es Ziel der Eltern-Baby-Gruppen "Kinder in ihrer Gesamtheit zu entfalten: ihre Sinne, ihr Spielverhalten, ihr Denken, ihr Sprechen, ihre Gefühle, ihre Verhaltensweisen, das Sammeln von Lebenserfahrung und vieles mehr."

In der Eltern-Baby-Gruppe

- erleben Kinder Freude an spielerischen Bewegungsübungen und an ersten Kontakten mit Gleichaltrigen;
- beobachten Eltern, was ihrem Kind gut tut, ihm Spaß macht, wie lange es spielen will und wann es genug hat;
- bekommen Eltern praktische Spiel- und Bewegungsanleitungen, ihr Kind seinem Entwicklungsstand entsprechend anzuregen;
- haben Eltern in den Ruhephasen der Kinder Gelegenheit zu Gesprächen, Information und Diskussion über Pflege-, Entwicklungs- und Erziehungsfragen.

Spiel und Bewegung für Babys

Leitung: NN

Familienzentrum Outlaw Meiderich,
Albrechtstr. 19, 47138 DU-Meiderich

U324910 Mi 11.04.18 - Mi 04.07.18
10.00 - 11.30 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 60,00

V324911 Mi 12.09.18 - Mi 05.12.18
10.00 - 11.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 50,00

Kidix-Eltern-Kind-Gruppe, St. Hildegard

- für Kinder ab 1,5 Jahren mit ihren Eltern-

Leitung: Andrea Böhm, Erzieherin

Kirchengemeinde St. Hildegard, Arche,
Obere Holtener Str. 28

U324925 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
09.00 - 10.30 Uhr
23x 47 UE
Kursgebühr EUR 117,50

V324925 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
09.00 - 10.30 Uhr
13x 27 UE
Kursgebühr EUR 67,50



Kidix-Eltern-Kind-Gruppe, St. Hildegard

- für Kinder ab 1 Jahr mit ihren Eltern -

Leitung: Andrea Böhm, Erzieherin

Kirchengemeinde St. Hildegard, Arche,
Obere Holtener Str. 28

U324926 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
10.30 - 12.00 Uhr
23x 47 UE
Kursgebühr EUR 117,50

V324926 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
10.30 - 12.00 Uhr
13x 27 UE
Kursgebühr EUR 67,50



Tanzen

für Kinder von 3 - 6 Jahren

**Leitung: Selina Köse, Tanzpädagogin,
Zumba Trainerin**

Kirchengemeinde St. Peter und Paul, Kindergarten

U324941 Fr 19.01.18 - Fr 23.02.18
13.30 - 14.15 Uhr
6x 6 UE
Kursgebühr EUR 16,00

U324942 Fr 02.03.18 - Fr 23.03.18
13.30 - 14.15 Uhr
4x 4 UE
Kursgebühr EUR 10,50

U324943 Fr 13.04.18 - Fr 18.05.18
13.30 - 14.15 Uhr
6x 6 UE
Kursgebühr EUR 16,00

V324943 Fr 14.09.18 - Fr 12.10.18
13.30 - 14.15 Uhr
5x 5 UE
Kursgebühr EUR 13,00

V324944 Fr 09.11.18 - Fr 07.12.18
13.30 - 14.15 Uhr
5x 5 UE
Kursgebühr EUR 13,00



Kleine Kinder- groß in Form

für Kinder von 11/2 - 21/2 Jahren mit ihren Eltern

Laufen, klettern, das Spiel mit Bällen, Tüchern ..., das Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten an großen und kleinen Geräten, sind einfache Elemente, die bei Kindern die Freude an der Bewegung aufgreifen, die Koordination der Bewegungsabläufe unterstützen, die Grob- und Feinmotorik fördern und ihre Sinne schulen.

Eine Erlebnisstunde mit viel Spass und Bewegung.

Bitte Große und Kleine bequeme Kleidung anziehen, Stoppersocken und ein Getränk mitbringen.

Leitung: N.N.

FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329217 Mo 29.01.18 - Mo 19.03.18
16.15 - 17.15 Uhr
7 x 7 UE
Kursgebühr EUR 25,00

U329218 Mo 16.04.18 - Mo 02.07.18
16.15 - 17.15 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 39,50

V329218 Mo 10.09.18 - Mo 03.12.18
16.15 - 17.15 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 39,50



FBS Hamborn

Gesundheit – Bewegung

Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen des Lebens überhaupt, aber vor allem in der Familie. Ausgehend vom Wissen um das Zusammenspiel von körperlichen und seelischen Prozessen wollen wir mit vielfältigen Angeboten Menschen zu einer gesunden und entspannten Lebensführung befähigen.

Wer sich in alltäglichen Routinen und Anforderungen zwischen Hektik und Pflichterfüllung gesund, ausgeglichen und widerstandsfähig "bewegen" möchte und neugierig ist auf neue Erfahrungen mit sich und anderen, ist hierzu herzlich eingeladen.

Diese Angebote finden sowohl in unserem Haus als auch in Ihrem Stadtteil statt.

Fachbereichsleitung:
Barbara Riest-Lüngen

Telefon:
0203/28104-51

E-Mail:
barbara.riest-luengen@
bistum-essen.de

Fachbereichstreffen Sport:

**Leitung: Barbara Riest-Lüngen, Diplom-
Sozialpädagogin**
Kath. Stadthaus, Wieberplatz 2, Raum I17

U329000 Sa 03.03.18 10.00 - 12.15 Uhr
1x 3 UE

V329000 Sa 22.09.18 10.00 - 12.15 Uhr
1x 3 UE gebührenfrei



2

Kostenerstattung für Gesundheitskurse

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Gesundheitsangebote, viele von Ihnen nehmen seit vielen Jahren an unseren Gesundheitsangeboten teil und tragen damit mit großem Engagement Sorge für Ihre Gesundheit. Seit einigen Jahren erstatten Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen einen Teil der Kursgebühr von Gesundheitskursen. Die von den Spitzenverbänden der Krankenkassen festgelegten Kriterien zur Bezuschussung von Gesundheitsangeboten treffen jedoch nur auf ausgesuchte Kurse und Ausbildungen zu. Diese sind aber nicht unbedingt Qualitätsmerkmal für unsere Angebote und für Ihre gesundheitsbewusste Lebensweise.

Alle unsere Kursleitungen haben sehr gute fachliche Qualifikationen und bilden sich regelmäßig weiter. Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum wirkungsvoller Gesundheitsvorsorge, vielfältiger Kursangebote und kompetenter Kursleitungen an. Dennoch ist eine Bezuschussung durch die Krankenkassen nicht immer möglich.

Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Übernahme der Kurskosten möglich ist.



Entspannung und Balance – Oasen im Alltag



Hatha-Yoga

In diesem Yogakurs üben wir achtsam Kombinationen von Bewegungsabläufen, Körperhaltungen und Entspannung, die uns zu innerem Gleichgewicht führen. In Verbindung mit der Wahrnehmung und sanften Lenkungen unseres Atems erfahren wir unsere Möglichkeit und lernen unsere Grenzen zu respektieren.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Leitung: Marion Appenzeller, Yogalehrerin
FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329001 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
19.45 - 21.15 Uhr
22x 44 UE
Kursgebühr EUR 123,50

V329001 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
19.45 - 21.15 Uhr
12x 24 UE
Kursgebühr EUR 67,50

Leitung: Ilona Seifert, Yogalehrerin
BDY/EYU

Caritas Altenheim St. Josef, Liebrechtstr. 4-6,
47166 Duisburg, Kapelle

U329002 Do 11.01.18 - Do 05.07.18
18.30 - 20.00 Uhr
21x 42 UE
Kursgebühr EUR 118,00

V329002 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
18.30 - 20.00 Uhr
11x 22 UE
Kursgebühr EUR 62,00

Klang-Yoga

Die Yogastunde wird mit Klangschalen, einem Koshi und einer Kalimba gestaltet. Die Klänge wirken beruhigend, lösen Spannungen und unterstützen Sie bei den einzelnen Yogastellungen. Sie vermitteln ein Gefühl von Leichtigkeit, innerer Stille und Freude.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Leitung: Kerstin Winkler, Yoga-Lehrerin
FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329003 Di 23.01.18 - Di 27.03.18
17.15 - 18.45 Uhr
9x 18 UE
Kursgebühr EUR 50,50

U329004 Di 17.04.18 - Di 10.07.18
17.15 - 18.45 Uhr
9x 18 UE
Kursgebühr EUR 50,50

V329004 Di 18.09.18 - Di 04.12.18
17.15 - 18.45 Uhr
12x 24 UE
Kursgebühr EUR 68,00

Tai Chi ist eine chinesische ganzheitliche Übungsform, die auf Körper, Geist und Seele belebend und harmonisierend wirkt. Es ist Meditation in Bewegung, die zu emotionalem Ausgleich und Gelassenheit führt und somit hilft viele Alltagssituationen leichter zu bewältigen. Die sanften ruhigen, dem Körperbauplan gemäßen Abläufe fördern die Beweglichkeit von Bändern und Gelenken, lockern und entspannen Muskeln und wirken anregend auf Knochen und Stoffwechsel. Zugleich werden Körperbewusstsein und eine gesunde Körperhaltung geschult. Bei regelmäßigem Üben steigert es in erheblichem Maße Wohlbefinden und Lebensfreude.



Schnupperabend Tai Chi

Wollen Sie Tai Chi kennenlernen und einmal hineinschnuppern?

Sind Sie auf der Suche nach einem Kurs der Ruhe und Gelassenheit fördert? Unser Kennenlerntag gibt Ihnen Einblicke in Tai Chi, eine chinesische ganzheitliche Übungsform, die auf Körper, Geist und Seele belebend und harmonisierend wirkt.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Anja Oberschachtsiek, Erzieherin / Übungsleiterin Tai Chi im Yangstil
Caritas Altenheim St. Josef, Liebrechtstr. 4-6, 47166 Duisburg, Kapelle

U329019 Mi 17.01.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 6,00

U329020 Mi 18.04.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 6,00

V329020 Mi 05.09.18 17.00 - 18.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 6,00



Tai Chi Anfängerkurs im Yangstil

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Anja Oberschachtsiek, Erzieherin / Übungsleiterin Tai Chi im Yangstil
Caritas Altenheim St. Josef, Liebrechtstr. 4-6, 47166 Duisburg, Kapelle

U329021 Mi 24.01.18 - Mi 11.04.18
17.00 - 18.30 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 52,00

U329022 Mi 25.04.18 - Mi 04.07.18
17.00 - 18.30 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 52,00

V329022 Mi 12.09.18 - Mi 05.12.18
17.00 - 18.30 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 52,00

Tai Chi für Fortgeschrittene

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Anja Oberschachtsiek, Erzieherin / Übungsleiterin Tai Chi im Yangstil
Caritas Altenheim St. Josef, Liebrechtstr. 4-6, 47166 Duisburg, Kapelle

U329023 Mi 24.01.18 - Mi 11.04.18
18.30 - 20.00 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 52,00

U329024 Mi 25.04.18 - Mi 04.07.18
18.30 - 20.00 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 52,00

V329024 Mi 12.09.18 - Mi 05.12.18
18.30 - 20.00 Uhr
10x 20 UE
Kursgebühr EUR 52,00

Fitness und Bewegung



Gesund und Aktiv im Sitzen

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen im Sitzen wird die Muskulatur gestärkt und eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination sowie des allgemeinen Wohlbefindens erreicht. Übungen für die Alltagsmotorik stehen im Vordergrund und fördern die Funktionsfähigkeit des Körpers und damit auch die Selbstständigkeit im Alter. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die Ihre Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Bewegungs- und Gehsicherheit beibehalten und trainieren wollen.

Leitung: Anke Baßfeld, ÜI Lizenz B, Gesundheitssport
FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329101 Do 01.02.18 - Do 22.03.18
10.15 - 11.15 Uhr
8x 8 UE
Kursgebühr EUR 33,50

U329102 Do 12.04.18 - Do 05.07.18
10.15 - 11.15 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 41,50

V329102 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
10.15 - 11.15 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 44,50



Rücken- und Entspannungsgymnastik

Gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen für die Rückenmuskulatur werden durchgeführt, um Verspannungen zu lösen, Fehlbelastungen entgegenzuwirken und das Wohlbefinden langfristig zu steigern.

Leitung: Anke Baßfeld, ÜI Lizenz B, Gesundheitssport

Abtei-Gymnasium, Turnhalle (An der Abtei 10, 47166 DU-Hamborn)

U329103 Di 09.01.18 - Di 26.06.18
18.00 - 19.00 Uhr
21x 28 U
Kursgebühr EUR 72,00

V329103 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
18.00 - 19.00 Uhr
12x 16 UE
Kursgebühr EUR 41,00

Gymnastik - Querbeet

Gymnastik-Querbeet ist ein abwechslungsreiches Gymnastik-Programm mit viel Musik und Rhythmus für Frauen ab 50 Jahren.

Der Spaß an der Bewegung und die körperliche Gesundheit werden durch ein abwechslungsreiches Übungsangebot erhalten. Es erwartet Sie ein kreislaufanregendes, aufwärmendes Programm mit Musik, Übungen nach der Karlsruher Rückenschule, Tanzeinhei-

ten zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts. Atem- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Leitung: Renate Kempinski, Sport / Gymnastiklehrerin

FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329200 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
09.30 - 10.30 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 88,00

V329200 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
09.30 - 10.30 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 48,00



Fitness für Frauen ab Mitte 40

Dieser Kurs bietet alles, was Frau zum Ausgleich beruflicher oder familiärer Belastung unterstützt: Ein funktionelles und vielseitiges Gymnastikprogramm mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule.

Leitung: Anke Baßfeld, ÜI Lizenz B, Gesundheitssport

Abtei-Gymnasium, Turnhalle (An der Abtei 10, 47166 DU-Hamborn)

U329201 Di 09.01.18 - Di 26.06.18
19.00 - 20.00 Uhr
21x 21 UE
Kursgebühr EUR 72,00

V329201 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
19.00 - 20.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 41,00



Fitness-Gymnastik für Frauen

Nach einem schwungvollen Aufwärmprogramm folgen kontrollierte Übungen, die zielgerichtet die Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur verbessern. Unterschiedliche Geräte, wie Therabänder, Flexy-Bar, Overbälle... bringen Abwechslung in das Programm. Die Bewegung in der Gruppe hält gesund, macht Spaß und fördert soziale Kontakte.

Leitung: Carmen Podwalski, Übungsleiterin
FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329202 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
18.30 - 19.30 Uhr
23x 23 UE
Kursgebühr EUR 92,50

V329202 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
18.30 - 19.30 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 44,50

U329203 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
19.45 - 20.45 Uhr
23x 23 UE
Kursgebühr EUR 92,50

V329203 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
19.45 - 20.45 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 44,50

Fit in den Tag - Gymnastik für Frauen

Die Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet. Die Folgen von Bewegungsmangel und Fehlbeanspruchung: Hexenschuss, Ischias, Nacken- und Kreuzschmerzen.

Es werden gezielte Beweglichkeits-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Übungen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung durchgeführt. Abgerundet wird die Stunde durch Entspannungselemente und Tipps für rückenfreundliches Alltagsverhalten.

Leitung: Anke Baßfeld, ÜI Lizenz B, Gesundheitssport
FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329204 Do 11.01.18 - Do 05.07.18
09.00 - 10.00 Uhr
21x 28 UE
Kursgebühr EUR 84,00

V329204 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
09.00 - 10.00 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 44,50

Fit bleiben durch Bewegung

Ein ausgesuchtes Programm: Mit einfachen Schrittkombis zur Musik schulen wir die Koordination und aktivieren das Herz-Kreislaufsystem. Das Kräftigen der Muskelgruppen mit Therabändern, Overball, Hanteln oder dem Gymnastikball bilden den Schwerpunkt der Übungseinheiten. Mit verschiedenen Entspannungsübungen beenden wir die Stunde.

Leitung: Waltraud Szymanski, ÜL, Sonderlizenz Sport der Älteren
FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)



Gesundheit – Bewegung

U329205 Do 11.01.18 - Do 05.07.18
15.00 - 16.00 Uhr
21x 28 UE
Kursgebühr EUR 84,00

V329205 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
15.00 - 16.00 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 44,50



Ausgleichsgymnastik - Männer

Der Kurs richtet sich an Männer, die zum Belastungsausgleich etwas für ihre Gesundheit tun wollen durch:

- methodisch-abwechslungsreiche Übungsprogramme
- Herz-Kreislauf Training
- Förderung der Fitness mit und ohne Spielgeräte
- funktionelle gymnastische Übungen

Leitung: Michael Vedder, ÜL-Breitensport
Abtei-Gymnasium, Turnhalle (An der Abtei 10, 47166 DU-Hamborn)

U329207 Fr 12.01.18 - Fr 29.06.18
18.15 - 19.00 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 57,50

V329207 Fr 07.09.18 - Fr 07.12.18
18.15 - 19.00 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 31,50



Steptraining und Fatburner

Der Kurs bietet ein optimales Training, um Körperfett zu reduzieren. Einfache Schritte aus der Stepaerobic kommen zum Einsatz. Gymnastische Übungen zum Muskelaufbau mit verschiedenen Kleingeräten (Hanteln, Therabänder, Swingsticks usw.) wechseln sich ab. Während der gesamten Kursdauer werden Kalorien verbrannt und gleichzeitig eine Straffung der Problemzonen erzielt. Körperliche Fitness, Gewichtsreduzierung sowie ein Mehr an Selbstbewusstsein sind das Ziel dieses Kurses, der nur für Frauen ist.

Leitung: Claudia Tappeßer, Übungsleiterin
FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329208 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
17.30 - 18.30 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 88,00

V329208 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
17.30 - 18.30 Uhr
12x 12 UE
Kursgebühr EUR 48,00

U329209 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
18.30 - 19.30 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 88,00

V329209 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
18.30 - 19.30 Uhr
12x 16 UE
Kursgebühr EUR 48,00



Body-Power

In diesem Kurs bewegen wir uns in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Übungen erhöhen unsere Koordination und Kondition und regen die Fettverbrennung an. Eine Stretchingeinheit schließt das Programm ab.

Leitung: Melahat Akpinar, Kursleiterin Sport / Ernährung

FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329210 Di 09.01.18 - Di 03.07.18
19.00 - 20.00 Uhr
22x 22 UE
Kursgebühr EUR 91,00

V329210 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
19.00 - 20.00 Uhr
12x 16 UE
Kursgebühr EUR 48,00

Pilates

Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist.

Unter Beachtung sämtlicher Pilatesprinzipien werden Übungen vorgestellt, die der aufrechten Körperhaltung dienen und vor allem die tieferen Muskelschichten kräftigen und dehnen. Es ist ein sanftes, aber sehr effektives Training und bietet durch seine spezielle Atemtechnik eine Balance zwischen Körper und Geist.

Leitung: Melahat Akpinar, Kursleiterin Sport / Ernährung

FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329211 Do 11.01.18 - Do 05.07.18
19.30 - 20.45 Uhr
21x 35 UE
Kursgebühr EUR 100,00

V329211 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
19.30 - 20.45 Uhr
11x 11 UE
Kursgebühr EUR 52,50

Senioren-Walken - Schritt für Schritt fit für den Alltag

Ihr bewegt euch gerne an frischer Luft, seid 1,5 Stunden gut zu Fuß unterwegs, sucht einen festen Termin und nette Mensch die euch begleiten um regelmäßig das Herz/Kreislaufsystem und den Bewegungsapparat in Schwung zu bringen?

Dann seid ihr bei uns genau richtig! Wir treffen uns jeden Montag um 10:30 Uhr im Hamborner Stadtpark an den Parkplätzen.

Wer gerne mit uns Walken möchte, kann jederzeit zu uns stoßen und sich ausprobieren.

Wir freuen uns auf jeden neuen Walker!

Leitung: Anke Baßfeld, ÜI Lizenz B, Gesundheitssport

Treffpunkt Stadtpark Hamborn, Parkplatz

U329216 Mo 15.01.18 - Mo 02.07.18
10.30 - 12.00 Uhr
21x 42 UE
Kursgebühr EUR 97,00

V329216 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
10.30 - 12.00 Uhr
12x 24 UE
Kursgebühr EUR 55,50





Kleine Kinder- groß in Form

für Kinder von 1 1/2 - 2 1/2 Jahren mit ihren Eltern

Laufen, klettern, das Spiel mit Bällen, Tüchern ..., das Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten an großen und kleinen Geräten, sind einfache Elemente, die bei Kindern die Freude an der Bewegung aufgreifen, die Koordination der Bewegungsabläufe unterstützen, die Grob- und Feinmotorik fördern und ihre Sinne schulen.

Eine Erlebnisstunde mit viel Spaß und Bewegung.

Bitte Große und Kleine bequeme Kleidung anziehen, Stoppersocken und ein Getränk mitbringen.

Leitung: N.N.

FBS Hamborn, Gymnastikraum (EG)

U329217 Mo 29.01.18 - Mo 19.03.18
16.15 - 17.15 Uhr
7 x 7 UE
Kursgebühr EUR 25,00

U329218 Mo 16.04.18 - Mo 02.07.18
16.15 - 17.15 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 39,50

V329218 Mo 10.09.18 - Mo 03.12.18
16.15 - 17.15 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 39,50

Dichterviertel



Rücken-Fit für Frauen im Dichterviertel

Gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen für die Rückenmuskulatur werden durchgeführt, um Verspannungen zu lösen, um Fehlbelastungen entgegenzuwirken und um das Wohlbefinden langfristig zu steigern.

**Leitung: Melahat Akpinar, Kursleiterin
Sport / Ernährung**

Schule im Dichterviertel, Turnhalle,
Kampstr. 121, 47166 Duisburg

U329914 Di 16.01.18 - Di 20.03.18
14.00 - 15.00 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 20,00

U329915 Di 10.04.18 - Di 26.06.18
14.00 - 15.00 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 20,00

V329915 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
14.00 - 15.00 Uhr
12x 16 UE
Kursgebühr EUR 20,00

In Kooperation mit dem Quartiersbüro
Dichterviertel und der Grundschule im
Dichterviertel



FBS Hamborn

Kreativität

Unsere Weiterbildungsangebote im Fachbereich „Kreativ“

- schärfen das räumliche Vorstellungsvermögen
- ermöglichen die preiswerte Gestaltung von Kunstwerken ausgewählter Materialien
- entlasten das Familienbudget
- schaffen soziale Kontakte
- fördern das persönliche Wohlbefinden zum Nutzen der familiären Gemeinschaft
- wecken die Kreativität
- schärfen das Bewusstsein für ökologische und gesundheitliche Aspekte der Industrie und
- ermöglichen Frauen einen Ausgleich zu Familie und Beruf

Fachbereichsleitung:
Luisa Dabringhausen

Telefon:
0203-28104-53

E-Mail:
luisa.dabringhausen@bistum-essen.de



Selbstgeschneidert

Selbstschneidern ist mehr als ein Hobby! Unter fachlicher Anleitung in der Gemeinschaft mit anderen erlernen Sie:

- verschiedene Nähtechniken
- Auskopieren und Zuschneiden nach Schnittmustern
- Ändern von fertigen Schnittmustern
- selbständiges Anfertigen modischer Kleidung
- Ändern von Kleidungsstücken aller Art

Schere, Metermaß, Nähgarn, Stoff.

>>>> Anfängerinnen bringen bitte zum 1. Kurstag Stoffreste mitbringen.

Leitung: Annerose Glugert, Schneiderin

Gemeindezentrum Christus unser Friede,
Wiesbadener Str. 107, 47138 Duisburg,
Nähraum

U3210101 Mo 08.01.18 - Mo 19.03.18
18.15 - 21.15 Uhr
10x 40 UE
Kursgebühr EUR 79,50

U3210102 Mo 09.04.18 - Mo 02.07.18
18.15 - 21.15 Uhr
12x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,50

V3210101 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
18.15 - 21.15 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,50

U3210103 Di 09.01.18 - Di 20.03.18
18.30 - 21.30 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

U3210104 Di 10.04.18 - Di 03.07.18
18.30 - 21.30 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

V3210103 Di 04.09.18 - Di 04.12.18
18.30 - 21.30 Uhr
12x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,00

U3210105 Do 11.01.18 - Do 22.03.18
09.00 - 12.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

U3210106 Do 12.04.18 - Do 05.07.18
09.00 - 12.00 Uhr
10x 40 UE
Kursgebühr EUR 79,50

V3210105 Do 06.09.18 - Do 06.12.18
09.00 - 12.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

**Leitung: Katja Wehrmann,
Damenschneiderin**

U3210107 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
13.00 - 16.00 Uhr
23x 92 UE
Kursgebühr EUR 183,00

V3210107 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
13.00 - 16.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

**Leitung: Ayser Coskun, Dipl.Ing.
Bekleidungsstechnik**

U3210108 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
09.00 - 12.00 Uhr
22 x 88 UE
Kursgebühr EUR 175,00

V3210108 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
09.00 - 12.00 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,00

U3210109 Mi 10.01.18 - Mi 04.07.18
09.00 - 12.00 Uhr
23 x 92 UE
Kursgebühr EUR 183,00

V3210109 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
09.00 - 12.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

Nähkurse vor Ort in den Stadtteilen



Nähkurs Herz-Jesu (Neumühl)

Leitung: Annerose Glugert, Schneiderin
Familienzentrum Herz-Jesu (Neumühl),
Lehrer Str. 75a, Nähraum

U3210906 Mi 10.01.18 - Mi 21.03.18
15.00 - 18.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

U3210907 Mi 11.04.18 - Mi 04.07.18
15.00 - 18.00 Uhr
12x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,50

V3210906 Mi 05.09.18 - Mi 05.12.18
15.00 - 18.00 Uhr
11x 44 UE
Kursgebühr EUR 87,50

Nähkurs St. Hildegard

Leitung: Brunhilde Schuster, Schneiderin
Gemeinde St. Hildegard, Nähraum, Obere
Holtener Str. 28, 47167 DU-Röttgersbach

U3210909 Mo 08.01.18 - Mo 02.07.18
09.00 - 12.00 Uhr
21 x 84 UE
Kursgebühr EUR 175,00

V3210909 Mo 03.09.18 - Mo 03.12.18
15.00 - 18.00 Uhr
12x 48 UE
Kursgebühr EUR 95,50



Unsere Referentinnen und Referenten

A

| | |
|-------------------------|---|
| Adin, Yasemin | Kursleiterin Sprachen |
| Ahmad / Baier, Irmawati | Kursleiterin Textiles Gestalten / Batik Tulis |
| Akpinar, Melahat | Kursleiterin Sport / Ernährung |
| Anhalt, Sonja | Entspannungstrainerin |
| Appenzeller, Marion | Yogalehrerin |
| Ar, Hafiyé | Deutschkursleitung |

B

| | |
|---------------------|-------------------------------------|
| Baheerathan, Ahraby | Kursleiterin Ernährung |
| Barbian, Gerlinde | Dipl. Pädagogin |
| Baß, Brigitte | Ansprechpartnerin Selbsthilfegruppe |
| Baßfeld, Anke | Ül Lizenz B, Gesundheitsport |
| Becker, Tanja | Stillberaterin |
| Beier, Tanja | Kursleiterin Ernährung |
| Biehler-Rech, Sonja | Kursleiterin Ernährung |
| Böhm, Andrea | Erzieherin |
| Borges, Barbara | Diplom-Pädagogin |
| Bozdag, Zeynep | Kursleiterin Eltern-Kind |
| Büge, Birgit | Kontaktperson Selbsthilfegruppe |

C

| | |
|----------------------|--|
| Cacic, Ivan | Kursleiter Ernährung |
| Cargnelutti, Roberto | Kursleiter Ernährung |
| Clemens, Bruni | Sportübungsleiterin B-Lizenz, Haltung-Bewegung-Wirbelsäule, Herz-Kreislaufsystem, Pilates-Gymnastik |
| Coskun, Ayser | Dipl.Ing. Bekleidungstechnik |

D

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| Dabringhausen, Luisa | Hauswirtschaftsmeisterin |
| Dieckmann, Peter Michael | Meditationslehrer und Buchautor |

E

| | |
|-----------------|----------------------|
| Elkhoury, Samer | Kursleiter Ernährung |
|-----------------|----------------------|

F

| | |
|---------------------|------------------------|
| Feldt, Jolanta | Erzieherin |
| Fiebelkorn, Barbara | Köchin |
| Foege, Annette | Kursleiterin Ernährung |
| Fritsch, Heidemarie | Sonderschulpädagogin |
| Fröhlich, Simone | Gesundheitsberaterin |

G

| | |
|---------------------|--|
| Gassewitz, Edelgard | Lösungs- und körperorientierter Stress- und Burn-out-Coach |
| Glugert, Annerose | Schneiderin |
| Gräber, Adelheid | Hauswirtschaftsmeisterin |
| Grimmert, Andrea | Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht |
| Gungler, Monika | Damenschneiderin |
| Günther, Inge | Übungsleiterin |
| Gwisdalla, Susanne | Kursleiterin Eltern-Kind-Bereich |

Unsere Referentinnen und Referenten

H

| | |
|--------------------------|--|
| Hahn, Birgit | Dipl.-Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin |
| Harmes-Rönchen, Gabriele | Gestalt- und Kunsttherapeutin, Psychoonkologin |
| Häsel, Doris | systemische Beraterin, Psychodrama, Taiji-Lehrerin |
| Hein, Sebastian | Mediator, Erzieher |
| Hennig, Margot | Supervisorin, Mediatorin |
| Heuser, Nicole | Kursleiterin Eltern-Kind |
| Heywinkel, Klaus | Trainer & Coach, NLP-Master, Team- und Konfliktcoach |
| Hilgers, Anja | Dipl. Heilpädagogin/ Schwerpunkt Kunst |
| Hoffmann, Petra | Diplom-Geographin (U314509, U314510, V314511) |

IJ

| | |
|-------------------|--|
| Ismailov, Lilia | Lehrerin für Geschichte, Methoden der Erziehungsarbeit |
| Izmaylova, Marina | Kursleiterin Ernährung |
| Jeschke, Stefan | Dipl. Forsting. |

K

| | |
|----------------------|---|
| Kabasakal, Figen | Kursleiterin Ernährung |
| Kehr, Ursula | Energietherapeutin, Ganzheitliches Heilen |
| Kellerhoff, Tina | Yogalehrerin |
| Kempinski, Renate | Sport / Gymnastiklehrerin |
| Keßler, Heidi | Psychoonkologin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) |
| Kirchberg, Margarete | Direktrice und Damen/ Herrenschneiderin |
| Knubben, Annegret | Dipl.-Pädagogin, Religions-Pädagogin |
| Koennecke, Margarita | Atempädagogin (AFA, VAVE, MBA) |
| Kosboth, Anja | Yogalehrerin 3HO Deutschland e.V. |
| Köse, Selina | Tanzpädagogin, Zumba Trainerin |
| Krajewski, Claudia | DOSB Lizenz Übungsleiterin, Gesundheitstrainerin |
| Kuznik, Julia | Kursleiterin Textiles Gestalten, Bekleidungstechnikerin |

L

| | |
|--------------------|-------------------------------|
| Lalo, Sumi | Hotelmanagerin |
| Lamara, Zoubida | Diplom-Bekleidungstechnikerin |
| Lehmkühler, Sinta | Kursleiterin / Batik Tulis |
| Lo Vullo, Jennifer | ZUMBA Basic Instruktor |
| Löckelt, Ursula | Hauswirtschafterin |
| Lücke, Irene | Kursleiterin Ernährung |
| Lucyga, Marina | Bewegungspädagogin |

M

| | |
|----------------------|------------------------|
| Magel, Helena | Dipl.-Sportlehrerin |
| Mahler-Dilly, Mirjam | Erzieherin |
| Mandl, Emöke | Dipl.-Sportlehrerin |
| Martinez, Sally | Kursleiterin Ernährung |
| Mende, Erika | Schneiderin |
| Meyer, Bernd | Lehrer |
| Milde, Dagmar | Stillberaterin |
| Mischner, Joachim | Lehrer |
| Missalla, Cornelia | Übungsleiterin |

N

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| Neuhaus, Jutta | Krankenschwester |
| Nierhaus, Jutta | Buchhändlerin, Kursleiterin Ernährung |

Unsere Referentinnen und Referenten

O

Oberschachtsiek, Anja Erzieherin / Übungsleiterin Tai Chi im Yangstil
Özer, Sema Rucksackprojekt, Deutschkursleitung

P

Panz, Susanne Kursleiterin Ernährung
Paul, Martina Leiterin Sozialzentrum St. Peter, DU-Hochfeld
Podwalski, Carmen Übungsleiterin
Pröse, Frauke Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin

R

Redmann, Barbara Damenschneiderin
Reiß, Veronika Bekleidungstechnikerin, Farbberaterin, TZI-Gruppenleiterin
Riedel, Sevunur Serap Künstlerin, Kursleiterin Kreatives Gestalten
Riest-Lüngen, Barbara Diplom-Sozialpädagogin
Ristau-Bauer, Karola Schneidermeisterin und Lehrerin für TX u. AH
Robins, Karoline Intern. Initiative Hochfeld
Röhl, Anneliese Ankleiderin, Kursleiterin Textiles Gestalten
Roitzsch, Manfred Lehrer

S

Scharenberg, Irene Autorin
Scharenberg, Joachim Dipl.-Ing., Kneipp-Gesundheitstrainer, Stress-Präventionstrainer
Schaumburg-Lowitz, Helma Erzieherin; Tanzpädagogin
Scheer, Birgit Sportübungsleiterin
Schilling, Susanne Erzieherin
Schneider, Petra Kursleiterin Ernährung
Schreiber, Martina Erzieherin
Schulte, Nadine Zumba Instructor
Schuster, Brunhilde Schneiderin
Seifert, Ilona Yogalehrerin BDY/EYU
Spiecker-Schulten, Carmen Dipl.-Sozialpädagogin, NLP-Master u. Trainer, Meditationslehrerin
Splitthof, Monika Kursleiterin Textiles Gestalten u. Eltern-Kind-Bereich
Staiber, Cornelia Yogalehrerin BDY/EYU, Kinesiologin DGAK
Stecker, Martina Dipl.-Ing. Bekleidung und Damenschneidermeisterin
Steffel, Ingeborg Hauswirtschaftsmeisterin
Stein-Raffler, Margret Kunsterzieherin
Stettner-Dominik, Monika Diplompädagogin
Stöfken, Thomas Lehrer - Erzähler
Szymanski, Waltraud ÜL, Sonderlizenz Sport der Älteren

T

Tappe, Tatjana Sport- und Fitness Kauffrau
Tappeßer, Claudia Übungsleiterin
Tauber, Iris Übungsleiterin C - Breitensport
Te Pas, Clemens Küchenmeister
Thelen, Jessika Floristin
Tiefenhoff, Lisa Zumba Basic 1/2, Zumba Gold
Toma, Marc Koch

Unsere Referentinnen und Referenten

V

| | |
|---------------------|---|
| van den Bosch, Anke | Dipl. Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP) |
| Vasileva, Kristina | Modedesign, Schnitttechnerin |
| Vedder, Michael | ÜL-Breitensport |
| Verovic, Luca | Kursleiterin Ernährung |
| Vietor, Friedemann | Buchhändler |
| Vogt, Erika | Übungsleiterin B Sport in der Prävention, Sport in der Rehabilitation |
| Vosoughi, Afsaneh | Kursleiterin Ernährung |

W

| | |
|-------------------|---|
| Waldmann, Benigna | Lehrerin; Seminarleiterin f. AT; psycholog. Beraterin |
| Wehrmann, Katja | Damenschneiderin |
| Wendland, Ingrid | Kursleiterin Textiles Gestalten |
| Weßling, Michaela | Kursleiterin Textiles Gestalten |
| Wilk, Karoline | Erzieherin |
| Wilms, Marianne | Yoga-Lehrerin BDY/EYU |
| Winkler, Kerstin | Yoga-Lehrerin |

Z

| | |
|--------------|---|
| Zlka, Andrea | staatl. gepr. Motopädin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Transformationstherapeutin |
|--------------|---|

Anmeldung zu Kursen

der FBS am Innenhafen

der FBS Hamburg

| | | |
|---|---|-----------------------------|
| 1. Teilnehmer/in (Name, Vorname) | | Geburtsdatum |
| 2. Teilnehmer/in (Name, Vorname) | | Geburtsdatum |
| Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen! | Name, Vorname des Kindes | Geburtsdatum (erforderlich) |
| Straße, Hausnummer | | Telefon/Handy |
| Postleitzahl, Ort | E-Mail (für Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich) | |

Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:

| Kursnummer | Kurstitel | Gebühr |
|------------|-----------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |

Ort, Datum, Unterschrift

✘

Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats

für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen

Gläubiger-Identifikationsnummer : **DE71ZZZ00000233625** Mandatsreferenznummer: **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

SEPA-Mandat liegt bereits vor

Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname Kontoinhaber/in

Strasse, PLZ, Ort

IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen)

DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | __

Bank

BIC

_____ | ____

Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl

Kontonummer

Die Frist zur Versendung der Vorankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens fünf Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Ort, Datum, Unterschrift

✘

Geschäftsbedingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

PRÄAMBEL

Alle Veranstaltungen sind grundsätzlich offen für interessierte Menschen - unabhängig von der Konfession.

§ 1 Anmeldung

1. Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Bei beschränkt Geschäftsfähigen (Jugendlichen unter 18 Jahren) ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter erforderlich, insoweit diese die Anmeldung nicht selbst in ihrem Namen für ihr Kind vornehmen.
2. Die Anmeldung zu den Kursen kann schriftlich per Post oder Fax sowie per E-Mail oder über die Internetseiten der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH erfolgen. Auch persönliche Anmeldungen sind während der Öffnungszeiten möglich. Bei der Anmeldung ist vom Teilnehmer / von der Teilnehmerin der entsprechende Vordruck zu nutzen. Der Teilnehmer / die Teilnehmerin hat die vollständige Adresse und eine Telefonnummer, unter der er/sie für Rückfragen oder Änderungen erreichbar ist, sowie eine aktuelle E-Mail-Adresse anzugeben. Die vom Teilnehmer / von der Teilnehmerin genannte E-Mail-Adresse wird von der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH als verbindlich angesehen. Die Angabe des Geburtsdatums erfolgt freiwillig.
3. Bei Anmeldungen zu Kursen in Pfarrgemeinden sind ein einrichtungsspezifisches Vorgehen sowie abweichende Allgemeine Geschäftsbedingungen in den jeweiligen Programmheften zu beachten.
4. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, erfolgt hierüber eine Mitteilung an den Anmeldenden / die Anmeldende.
7. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer / die Teilnehmerin die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH an.

§ 2 Zahlungsbedingungen

1. Zusammen mit der Anmeldung ist eine schriftliche Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat zu Gunsten der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH zu erteilen.
2. Ist ein Bankeinzug infolge fehlerhafter Angaben bei der Bankverbindung oder wegen einer nicht ausreichenden Deckung des Kontos nicht möglich, trägt der Teil-

Geschäftsbedingungen

nehmer / die Teilnehmerin die hieraus erwachsenden Kosten - insbesondere die Bankgebühr. Weitergehende Schadensersatzansprüche bleiben vorbehalten.

3. Bei persönlicher Anmeldung ist in Einzelfällen auch eine Barzahlung möglich.
4. Für Studienreisen und Bildungswochen gelten unsere Allgemeinen Reisebedingungen, die in unseren Einrichtungen ausliegen.

§ 3 Kursausfall

1. Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH behält sich vor, die Veranstaltung abzusagen. Als Gründe hierfür sind beispielsweise eine zu geringe Teilnehmerzahl oder eine Erkrankung der Seminarleitung anzusehen.
2. Von dem Ausfall der Veranstaltung wird der Teilnehmer / die Teilnehmerin unverzüglich unterrichtet. Gegebenenfalls bereits gezahlte Kursgebühren werden ebenfalls unverzüglich zurückerstattet.
3. Pro Kurs ist regelmäßig eine Teilnehmerzahl von mindestens zehn Personen erforderlich, soweit die jeweilige Programmankündigung nichts anderes vorsieht.

§ 4 Widerrufsrecht

Der Teilnehmer / die Teilnehmerin kann seine / ihre über Fernkommunikationsmittel abgegebene Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfling 16, 45127 Essen, kefb@bistum-essen.de.

§ 5 Rücktritt / Kündigung durch den Teilnehmer / die Teilnehmerin

1. Der Teilnehmer / die Teilnehmerin ist berechtigt, sich bei Vorliegen eines wichtigen Grundes vom Kurs abzumelden. Ein wichtiger Grund liegt vor, wenn dem Teilnehmer / der Teilnehmerin unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls und unter Abwägung der beiderseitigen Interessen ein Festhalten an dem Vertrag nicht zugemutet werden kann.
2. Meldet sich der Teilnehmer / die Teilnehmerin ohne wichtigen Grund vom Kurs ab, so können die Kursgebühren nur wie folgt erstattet werden:
 - bis sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 100 %,
 - bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 75 %,
 - bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 50 %,
 - bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn werden 25 %an den Teilnehmer / die Teilnehmerin erstattet. Erfolgt eine Abmeldung weniger als eine Woche vor dem Kurs, so erfolgt keine Erstattung.

Geschäftsbedingungen

§ 6 Haftung

Für Schadensersatzansprüche des Teilnehmers / der Teilnehmerin aus Vertrag und / oder aus deliktischer Haftung haftet die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit; dies gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

§ 7 Datenschutz

Mit der Anmeldungen willigt der Teilnehmer / die Teilnehmerin ein, dass seine / ihre Daten bei der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH elektronisch gespeichert werden dürfen. Die Daten werden ausschließlich zu Zwecken der Kursverwaltung gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH kann die Daten zum Zweck der Information des Teilnehmers / der Teilnehmerin über die eigenen Angebote nutzen.

Die Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH unterliegt der Anordnung über den kirchlichen Datenschutz – KDO – des Bistums Essen sowie den hierzu ergangenen Verordnungen zur Durchführung der Anordnung über den kirchlichen Datenschutz (KDO-DVO) in ihren jeweils geltenden Fassungen.

§ 8 Abweichende Regelungen

1. Individuelle Vereinbarungen sowie von den allgemeinen Geschäftsbedingungen abweichende Regelungen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.
2. Für Familien und Personen in besonderen Lebenssituationen sind Ermäßigungen möglich. Ein Anspruch hierauf besteht nicht. Bitte sprechen Sie uns an. Der Vorgang und die zugehörigen Belege werden vertraulich behandelt.

Stand: September 2013

Bildnachweis

| | | |
|-----------|--------------------------------------|----------------------------|
| 48373820 | © raven - Fotolia.com | Icons |
| 55780291 | © raven - Fotolia.com | Icons |
| 47971299 | © raven - Fotolia.com | Icons |
| 37531087 | © HuHu Lin - Fotolia.com | Icons |
| 43723160 | © raven - Fotolia.com | Icons |
| 43094145 | © raven - Fotolia.com | Icons |
| 85400871 | © Kudryashka - Fotolia.com | Icons |
| 46062292 | © kristall - Fotolia.com | U1, 28, 102, U4 |
| 66674293 | © Jeanette Dietl - Fotolia.com | U1, 102, U4 |
| 142403614 | © Robert Kneschke - Fotolia.com | U1, 102, U4 |
| 46498180 | © asife - Fotolia.com | U1, U4 |
| 77008185 | © icafreitas - fotolia.com | U1, 102, U4 |
| 32339383 | © AGL Photoproductions - Fotolia.com | S. 5, 102 |
| 130229575 | © Floydine - Fotolia.com | S. 6 |
| 76895638 | © Halfpoint - Fotolia.com | S. 7 |
| 135146612 | © detailblick - Fotolia.com | S. 8 |
| 123401924 | © georgerudy - Fotolia.com | S. 8 |
| 45840036 | © rdnzl - Fotolia.com | S. 8 |
| 35633973 | © i-picture - Fotolia.com | S. 10 |
| 57940663 | © drubig-photo - Fotolia.com | S. 11 |
| 93651680 | © Fabio Balbi - Fotolia.com | S. 12 |
| 48659291 | © Deklofenak - Fotolia.com | S. 13 |
| 113423452 | © Drobot Dean - Fotolia.com | S. 14 |
| 50923253 | © Alexander Yakovlev - Fotolia.com | S. 14 |
| 90549848 | © Fiedels - Fotolia.com | S. 18 |
| 142322376 | © tashka2000 - Fotolia.com | S. 18, 133 |
| 133294086 | © nagaets - Fotolia.com | S. 20 |
| 25756901 | © Lilo - Fotolia.com | S. 21 |
| 108817909 | © kamasigns - Fotolia.com | S. 22 |
| 118449194 | © Trueffelpix - Fotolia.com | S. 22 |
| 43246362 | © Jörn Buchheim - Fotolia.com | S. 23 |
| 89992536 | © gustavofraza0 - Fotolia.com | S. 24 |
| 44230329 | © Piyachok Thawornmat - Fotolia.com | S. 25, 49, 88 |
| 90479928 | © Maren Winter - Fotolia.com | S. 26 |
| 25197715 | © stefankr77 - Fotolia.com | S. 30 |
| 61886023 | © Oksana Kuzmina - Fotolia.com | S. 30, 33, 128, 129 |
| 93383631 | © Svetlana Fedoseeva - Fotolia.com | S. 31 |
| 19997133 | © epics - Fotolia.com | S. 32 |
| 85400871 | © Kudryashka - Fotolia.com | S. 32, 34, 36, 37, 54, 127 |
| 49266053 | © yanley - Fotolia.com | S. 37, 54 |
| 159805106 | © Iryna - Fotolia.com | S. 38 |
| 38732947 | © pegbes - Fotolia.com | S. 40 |
| 43043299 | © Aamon - Fotolia.com | S. 47 |
| 57410141 | © grafikplusfoto - Fotolia.com | S. 49 |
| 79242738 | © WavebreakmediaMicro - Fotolia.com | S. 51 |
| 49943753 | © auremar - Fotolia.com | S. 52 |
| 125107508 | © sushytska - Fotolia.com | S. 53 |
| 93399715 | © Syda Productions - Fotolia.com | S. 55 |
| 17031292 | © Timur Aniki - Fotolia.com | S. 56 |

Bildnachweis

| | | |
|-----------|--------------------------------------|------------------|
| 56378139 | © Dan Race- Fotolia.com | S. 57 |
| 46506705 | © olesiabilkei - Fotolia.com | S. 57 |
| 46908208 | © Robert Kneschke - Fotolia.com | S. 59, 134 |
| 43655181 | © msp12 - Fotolia.com | S. 60, 132 |
| 141874851 | © snaptitude - Fotolia.com | S. 62 |
| 76480935 | © contrastwerkstatt - Fotolia.com | S. 63 |
| 159804388 | © Iryna - Fotolia.com | S. 64 |
| 82548611 | © Michael Schütze - Fotolia.com | S. 64 |
| 139378493 | © Africa Studio - Fotolia.com | S. 65 |
| 32159948 | © Martin Schumann - Fotolia.com | S. 66, 138 |
| 70966324 | © Syda Productions - Fotolia.com | S. 66 |
| 71213274 | © Robert Kneschke - Fotolia.com | S. 69 |
| 79397272 | © photocrew - Fotolia.com | S. 71 |
| 56727219 | © Kzenon - Fotolia.com | S. 72 |
| 55425802 | © Gerhard Seibert - Fotolia.com | S. 74 |
| 104316304 | © karepa - Fotolia.com | S. 75 |
| 145423684 | © Markus Mainka - Fotolia.com | S. 77 |
| 159578343 | © nikitos77 - Fotolia.com | S. 78 |
| 132225635 | © M.studio - Fotolia.com | S. 81 |
| 50070167 | © viperagp - Fotolia.com | S. 84 |
| 71123523 | © MK-Photo - Fotolia.com | S. 85 |
| 67028704 | © shalith - Fotolia.com | S. 86 |
| 67746748 | © v.poth - Fotolia.com | S. 86 |
| 57383035 | © Serhiy Kobayakov - Fotolia.com | S. 89 |
| 77362879 | © aquariagirl1970 - Fotolia.com | S. 90 |
| 79295578 | © dimabelokoni - Fotolia.com | S. 91 |
| 83470615 | © karandaev - Fotolia.com | S. 91 |
| 42872440 | © Tesgro Tessieri - Fotolia.com | S. 91 |
| 38618793 | © hipphoto39 - Fotolia.com | S. 83 |
| 54570537 | © byheaven - Fotolia.com | S. 94 |
| 31693667 | © Glenda Powers - Fotolia.com | S. 95 |
| 76359220 | © akf - Fotolia.com | S. 96 |
| 48309828 | © imagox - Fotolia.com | S. 96 |
| 57172102 | © adam121 - Fotolia.com | S. 98 |
| 50223721 | © PhotoSG - Fotolia.com | S. 99 |
| 61811907 | © karandaev - Fotolia.com | S. 100 |
| 63483392 | © arska n - Fotolia.com | S. 100 |
| 72131666 | © PhotoSG - Fotolia.com | S. 101 |
| 32339383 | © AGL Photoproductions - Fotolia.com | S. 102 |
| 48306297 | © imagox - Fotolia.com | S. 102 |
| 50246021 | © Robert Kneschke - Fotolia.com | S. 102, 123 |
| 52549718 | © Kzenon - Fotolia.com | S. 102, 115, 141 |
| 28916850 | © victoria p. - Fotolia.com | S. 102 |
| 26403542 | © pixeltheater - Fotolia.com | S. 103 |
| 85622143 | © Kzenon - Fotolia.com | S. 104 |
| 44404985 | © Pavel Losevsky -Fotolia.com | S. 105 |
| 9385158 | © ArenaCreative - Fotolia.com | S. 106 |
| 46683790 | © pixeltheater - Fotolia.com | S. 107 |
| 122870814 | © magele-picture - Fotolia.com | S. 107 |

Bildnachweis

| | | |
|-----------|-------------------------------------|-------------|
| 110149176 | © vectorfusionart - Fotolia.com | S. 108 |
| 126971714 | © pictworks - Fotolia.com | S. 109 |
| 148737178 | © tonyram2 - Fotolia.com | S. 109 |
| 2111798 | © maggiw - Fotolia.com | S. 110 |
| 49770736 | © magele - Fotolia.com | S. 110 |
| 121479809 | © supanee2550 - Fotolia.com | S. 111 |
| 54013844 | © Goodluz - Fotolia.com | S. 112 |
| 69731259 | © thornchai - Fotolia.com | S. 113, 121 |
| 52990317 | © benjaminlion - Fotolia.com | S. 115 |
| 141018204 | © adyafoto - Fotolia.com | S. 116 |
| 74426078 | © Picture-Factory - Fotolia.com | S. 117 |
| 169793642 | © vladorlov - Fotolia.com | S. 117 |
| 68110947 | © tasika1980 - Fotolia.com | S. 119 |
| 44650285 | © Jürgen Fälchle - Fotolia.com | S. 121 |
| 92284654 | © oneinchpunch - Fotolia.com | S. 126 |
| 41304677 | © Andy Dean - Fotolia.com | S. 129 |
| 15236365 | © Rido - Fotolia.com | S. 130 |
| 47041643 | © Robert Kneschke - Fotolia.com | S. 131 |
| 27518370 | © Robert Kneschke - Fotolia.com | S. 135 |
| 46908327 | © Robert Kneschke - Fotolia.com | S. 135 |
| 92579614 | © WavebreakMediaMicro - Fotolia.com | S. 136 |
| 39684777 | © Igor Mojzes - Fotolia.com | S. 137 |
| 39992367 | © Robert Kneschke - Fotolia.com | S. 137 |
| 47550194 | © Gyula Gyukli - Fotolia.com | S. 139 |
| 71210354 | © Diana Vyshniakova - Fotolia.com | S. 139 |
| 69712903 | © Henry Schmitt - Fotolia.com | S. 143 |

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Was möchten Sie uns mitteilen? (Mehrfachauswahl möglich)

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe eine Anregung | Ich möchte auf etwas hinweisen | Ich habe eine Beschwerde | Ich möchte Lob und Dank äußern |

Name / Vorname:

Straße / Hausnummer:

PLZ / Ort:

E-Mail:

Telefon:

Ich bitte um Rücksprache / Rückmeldung ja nein

Welches ist Ihr Anliegen / Ihre Anregung

Diesen Bogen können Sie bei den Mitarbeiter/innen abgeben oder über die dafür vorgesehenen Briefkästen zurückgeben (Kath. Stadthaus: rechts vor dem Eingang zur Cafeteria; Hamborn: links neben dem Eingang zum Büro). Per Fax an 2810-456 oder 548673.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Duisburger Elternschule

Eltern-Kind-Angebote für junge Familien

Angebote der
Duisburger Familienbildung
in Zusammenarbeit mit
dem Jugendamt der Stadt Duisburg

Die Duisburger Elternschule

- stärkt und unterstützt Eltern bei der Wahrnehmung ihres erzieherischen Auftrages und informiert über wichtige Entwicklungsphasen
- gibt Orientierungshilfen für den Erziehungsalltag und regt zu deren Umsetzung an.
- ermutigt Eltern, ihren eigenen Erziehungsstil zu entwickeln.
- bietet Erfahrungsaustausch und trägt zu einer liebevollen, von gegenseitigem Respekt getragenen Beziehung zwischen Eltern und Kindern bei.

Die Duisburger Elternschule bietet in Familienzentren und Kindertageseinrichtungen an:

- **Eltern-Kompetenz-Angebote**

In verschiedenen Angebotsformen werden folgende Themenblöcke behandelt: Erziehungsalltag ohne Stress, Entwicklung des Kindes, Umgang mit Trotz und Wut, unterschiedliche Wünsche und Erwartungen der einzelnen Familienmitglieder, Stärkung des Selbstwertgefühls und Sprachentwicklung.

- **Bärenstark und Bärenschlau**

Ein Präventionsangebot für Kinder im Vorschulalter und deren Eltern mit den Schwerpunkten Bewegung, Entspannung und Ernährung.






Weitere Informationen erhalten Sie

a) zu den Eltern-Kompetenzangeboten

Frau Heike Bader, Tel. 0203-30547-0, familienbildung@drk-duisburg.de

b) zu Bärenstark und Bärenschlau

Frau Ulla Thiele, Tel. : 0203-30547-15, familienbildung@drk-duisburg.de

| Die „Duisburger Elternschule“ ist ein Gemeinschaftsprojekt von | |
|---|---|
|  Awo Familienbildung |  DRK Familienbildungswerk |
|  Evangelisches Familienbildungswerk |  Katholische Familienbildungsstätte am Innenhafen |
|  Katholische Familienbildungsstätte Hamborn |  Katholisches Bildungsforum FBS Duisburg-West |

Der Weg zur Familienbildungsstätte Innenhafen



Anfahrt mit dem Auto

- A59 Ausfahrt Duissern
- Kardinal-Galen-Straße in Richtung Zentrum
- nach ca. 500 m rechts abbiegen in Niederstraße (Kleines Schild „Kath. Stadthaus“)
- an der Stadtmauer (Am alten Wehgang) entlang zum Parkplatz hinter dem Katholischen Stadthaus

Bitte beachten Sie: Auf dem Parkplatz steht nur eine begrenzte Zahl von Parkplätzen zur Verfügung. Der hintere Teil ist während der Bürozeiten für MitarbeiterInnen reserviert. Nach Büroschluss können auch diese Parkplätze benutzt werden. Bitte parken Sie nur auf den Stellplätzen und nicht in den Durchfahrten und an den mit Halteverbot gekennzeichneten Flächen (Feuerwehruzufahrt!)

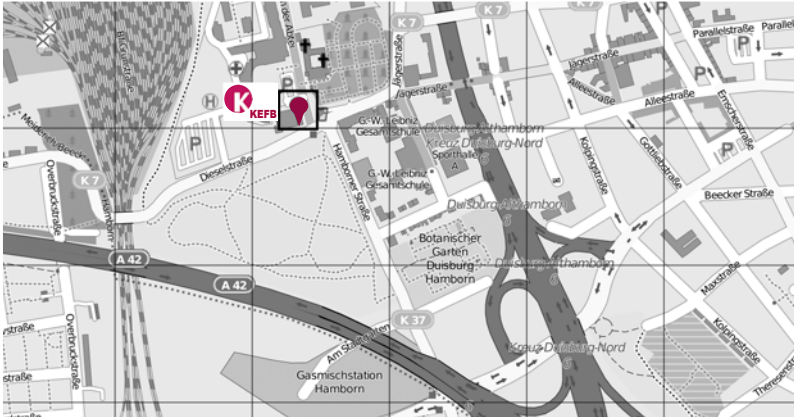
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

VRR/DVG-Haltestellen

- | | | |
|------------------------|---------------|--|
| • Stapeltor | Bus 934 | ca. 3 min Fußweg über Niederstraße |
| • Schwanentor | Bus 933 | ca. 8 min Fußweg über Alter Markt, Brüderstr, Niederstr. |
| • Rathaus | U901 | ca. 9 min Fußweg über Poststr, Oberstraße |
| • Steinsche Gasse | U79, U903 | ca. 12 min Fußweg über Steinsche Gasse, Poststr. Oberstraße |
| • König-Heinrich-Platz | U79, 901, 903 | ca. 12 min Fußweg über Königstraße bis Kuhtor, Kuhlenwall bzw. Rabbiner-Neumark-Weg bis Oberstr., anschließend in Niederstraße |

Eine Radstation der metropolradruhr befindet sich unmittelbar hinter dem Gelände des Kath. Stadthaus am Yitzhak-Rabin-Platz (Innenhafen).

Der Weg zur Familienbildungsstätte Hamborn



Anfahrt mit dem Auto

- A42/A59 im Kreuz Duisburg-Nord Ausfahrt Alt-Hamborn
- Beecker Str. in Richtung Beeck (Beschilderung St.-Johannes-Krankenhaus)
- nach ca. 100 m rechts abbiegen in Hamborner Str.
- am Ende der Hamborner Str. im Kreisverkehr die zweite Ausfahrt dann sofort rechts auf Parkplatz (gebührenpflichtig)

Bitte beachten Sie: Der Parkplatz an der Helios St. Johannes Klinik ist gebührenpflichtig. Kostenfreie Parkplätze sind im Bereich der Hamborner Str. vorhanden.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

VRR/DVG-Haltestellen

- St. Johannes Hospital Bus 908, 910 ca. 1 min Fußweg

Bitte vormerken!

**SAMSTAG
24.11.18
14 - 17 h**

OPEN HOUSE

Offene Türen in der FBS

Erleben Sie Vielfalt

und lernen Sie die Einrichtung sowie das neue Programm 2019 kennen.

Mitmach-Angebote, Verkostungen und ein kleiner Adventsmarkt erwarten Sie ...



Sich weiterbilden macht Spaß.