

# **PROGRAMM**

**1. Semester 2012**  
von Januar  
bis Juli

**Nr.97**

**Elternbildungswerk**  
**Köln-Neubrück e.V.**  
**Familienbildungsstätte**  
[www.eb-neubrueck.de](http://www.eb-neubrueck.de)

# ELTERNBILDUNGSWERK KÖLN-NEUBRÜCK e.V.

An St. Adelheid 5, 51109 Köln

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung  
nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW

Das Elternbildungswerk Köln - Neubrück e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation der  
Neubrücker Bürger.

**Vorstand:** Thomas Scheidt, Olga Grummisch, Julia John, Elfriede Langen,  
Joachim Schütz, Christoph Siegmund, Horst Sterck

**Kassenprüfer:** Wolfgang Lange, Hermann Langen

**Mitarbeiter:** Oliver Hermann, Leiter  
Gisela Warlies

**Geschäftsstelle:** An St. Adelheid 5, Telefon 89 56 33  
E-Mail: [info@eb-neubrueck.de](mailto:info@eb-neubrueck.de)  
[www.eb-neubrueck.de](http://www.eb-neubrueck.de)

**Sprechzeiten:** Montag: 16.00 – 18.00 Uhr  
Dienstag: 14.00 – 18.00 Uhr  
Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr

**Konten:** PAX Bank eG, 29361010, BLZ 370 601 93  
Postgiroamt Köln 1595-55-503, BLZ 370 100 50

<b><u>Kursfreie Zeiten:</u></b>	01.01. – 06.01.	Winterferien
	16.02.	Weiberfastnacht
	20.02. – 22.02.	Karneval
	02.04. – 13.04.	Osterferien
	01.05.	Maifeiertag
	17.05.	Christi Himmelfahrt
	28.05. – 29.05.	Pfingsten
	07.06.	Fronleichnam
	09.07. – 21.08.	Sommerferien

## Impressum

Herausgeber: Elternbildungswerk Köln – Neubrück e.V.  
An St. Adelheid 5  
51109 Köln

Druckerei: Druckerei Drewke, Rösrather Straße 220, 51107 Köln

Auflage: 1500 Stück

Liebe Freunde und Freundinnen des Elternbildungswerkes,  
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,  
sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen das neue Programmheft unserer Familienbildungsstätte für das 1. Halbjahr 2012 vorstellen zu dürfen. Überzeugen Sie sich von unseren vielfältigen und interessanten Angeboten.

Träger unserer Einrichtung ist der eingetragene Verein Elternbildungswerk Köln – Neubrück. Mit ihrem Mitgliedsbeitrag und ihrem Engagement unterstützen die Vereinsmitglieder die Tätigkeit unserer Einrichtung und ermöglichen so unsere Angebote im Stadtteil.

Herzlich möchte ich Sie zur jährlichen Mitgliederversammlung am 23. März ins evangelische Gemeindezentrum einladen. Lernen Sie das Elternbildungswerk auch von dieser Seite kennen und unterstützen Sie die Arbeit des Vereins.

Im Namen aller Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen wünsche ich Ihnen ein gutes, gesundes und erfolgreiches Jahr 2012

Oliver Hermann  
Leiter

## **MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2012**

Alle Mitglieder des Elternbildungswerkes sind hiermit herzlich zur jährlichen Mitgliederversammlung eingeladen, am

***Freitag, den 23. März 2012, 20.00 Uhr***  
im Evangelischen Gemeindezentrum, Europaring 35

Sie haben dort u. a. die Gelegenheit, Vorschläge oder Wünsche zum Kursprogramm zu äußern.

Sollten Sie Ihren Mitgliederbeitrag für das vergangene Jahr noch nicht bezahlt haben, so möchten wir Sie hiermit daran erinnern, dies möglichst bald nachzuholen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Tätigkeitsbericht des Leiters
4. Rechenschaftsbericht des Vorstandes
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
8. Neuwahl der Kassenprüfer
9. Verschiedenes

Der Vorstand

## **MITGLIEDERANMELDUNGEN**

### **Montag 12. Dezember 2011**

8.30 – 12.00 Uhr  
16.00 – 18.30 Uhr

## **ANMELDEWOCHE**

### **vom 13. Dezember – 16. Dezember 2011**

Dienstag, 13.12.	9.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch, 14.12.	9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag, 15.12.	9.00 – 12.00 Uhr
Freitag, 16.12.	9.00 – 12.00 Uhr

### **Anmeldungen**

Für jede Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich. Diese ist verbindlich, eine schriftliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

### **Tagungsorte:**

Deutschordens-Wohnstift Konrad Adenauer, Straßburger Platz 2, Telefon: 8997 -1  
Evangelisches Gemeindezentrum Neubrück, Europaring 35, Telefon: 5 60 60 60  
Gemeinschaftsgrundschule, Europaring 51  
Geschäftsstelle des Elternbildungswerkes, An St. Adelheid 5, Telefon: 89 56 33  
Kath. Pfarrzentrum St. Adelheid, An St. Adelheid 5, Telefon: 89 21 03  
Kinder- und Jugendhaus Neubrück, Neubrücker Ring 30, Telefon 891736  
Kurt-Tucholsky-Hauptschule, Helene-Weber-Platz 2, Neubrück, Telefon: 33779930  
Städt. Familienzentrum Kita, Europaring 59-61, Neubrück  
Katholische Grundschule, Andreas – Hermes - Str., Neubrück, Telefon: 33779930  
Kath. Pfarrheim z. Göttl. Erlöser, Erlöserkirchstr.

**Unterstützen Sie durch ihre Mitgliedschaft das ELTERNBILDUNGSWERK KÖLN-NEUBRÜCK e.V. in seiner Arbeit. Sie können jederzeit bei uns Mitglied werden. Der Mindestbeitrag beträgt 11.- € jährlich, Information im Büro.**

## INHALTSVERZEICHNIS

### A FAMILIE UND GESELLSCHAFT

Mutter-/Vater-Kind-Kuren	7
Wissen Sie wie viel Ihre Immobilie wert ist?	7
Arbeiten am Mikroskop	8
Komm mit ins Land der Träume	8
Komm mit - draußen ist was los!	9
Auf Spurensuche	9
Natur erleben im Königsforst"	10
Ein Besuch beim Imker	10
step - Elterntraining	11
Selbstbehauptungskurse für Eltern mit Kindern	12
Selbstverteidigung für Frauen/Mütter und Mädchen ab 14 Jahren	12
Eltern - Kind - Gruppen	13
Elterncafé	13
Der kleine Kindergarten	14
FAMILIE GLAUBE KIRCHE	15
Eltern- und Patengespräche zur Taufe	15
Veranstaltungen für die Eltern der Kommunionkinder 2011	16

### B FAMILIE UND KULTUR

Musik und Bewegung für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren	17
Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 - 5 Jahren	17
Malkurse für Eltern mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren	18
English for kids“	18
English for kids“	18
Deutschkurs für Mütter	19
Deutschkurs für Mütter aus der Türkei	19
Deutschkurs für russisch sprechende Eltern	20
Englisch Aufbaukurs	20
Ganzheitliches Gedächtnistraining	21
Samba in Neubrück	21
Orientalischer Tanz	21
Gesellschaftstanz	22
Akkordeon für Anfänger und Fortgeschrittene	22
Singkreis Neubrück	22
Literaturkreis	22

## **C FAMILIE UND HAUSHALT**

Nähwerkstatt	26
--------------	----

## **D FAMILIE IN BEWEGUNG**

Wechseljahre - Wandelzeit	27
Soul Diving Journey	27
Schwerelos in der Schwangerschaft	28
Fit werden zusammen mit dem Baby"	28
Bewegungsspiele für Eltern mit Kinder von 1 bis 2 Jahren	28
Eltern turnen mit kleinen Kindern (2 - 4 Jahren)	29
Spiel und Spaß durch Sport im Vorschulalter	29
Fit für die Familie	30
Gymnastik für Frauen	30
Rückenfitness	30
Wirbelsäulengymnastik – Körperwahrnehmung und Entspannung	31
Power & Relax - ein rückengerechtes Aufbautraining	32
Fit - Mix für Mütter	32
Bodyworkout für Mütter	32
Yoga	33
Hatha - Yoga	33
Aquafitness	33
Feldenkrais	34
Walking-/Nordic – Walking -Technik	34

## **E MEDIENKOMPETENZ FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Einführung ins Internet	35
Einführung in Windows	35
Textverarbeitung mit Word – Einführung	35
Textverarbeitung mit Word - Fortgeschrittene	35
Präsentieren mit Power - Point	36
Digitale Bildbearbeitung	36

<b>EBW – TREFF 50 PLUS</b>	37
----------------------------	----

<b>ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN</b>	40
--	----

<b>KURSANMELDUNG</b>	41
----------------------	----

<b>REFERENTENVERZEICHNIS</b>	43
------------------------------	----

## **AKTUELLE THEMEN FÜR ELTERN UND ERZIEHENDE**

### **Mutter-/Vater-Kind-Kuren**

Familie, Erziehung, Stress am Arbeitsplatz, vielleicht auch Arbeitslosigkeit, finanzielle Probleme oder ein chronisch krankes Familienmitglied ... der Alltag fordert ihre ganze Kraft. Sie geben alles und haben kaum noch Zeit für sich.

Ständige Überforderung trägt auf Dauer zur Entwicklung von körperlichen, psychischen und psychosomatischen Krankheitsbildern bei, die den Familienalltag, den Beruf und das Leben stark beeinträchtigen können.

Eine Mutter-/Vater-Kind Kur bietet Ihnen Entlastung und neue Kraft. Die Kur bietet Ihnen die Möglichkeit zur aktiven Gesundheitsfürsorge und Rehabilitation. Gesundheitliche Probleme und Belastungen können durch eine Änderung des Gesundheitsverhaltens im Familienalltag positiv beeinflusst werden.

In dieser Veranstaltung informieren wir Sie über die Vielfalt der Kurmaßnahmen. Sie erhalten Informationen über das Antragsverfahren und welche Hilfen und Unterstützungen es gibt.

**A100 Bitte aktuelle Ankündigung beachten! 1 x 2 USt.  
Jugendheim St. Adelheid, kleiner Saal**

### **Wissen Sie, wie viel Ihre Immobilie wert ist?**

Eurokrise, Griechenland, Schuldenberge, Flucht in Sachwerte, Betongold: Täglich werden wir mit diesen Begriffen konfrontiert und verunsichert. Doch was steckt dahinter? Welche Einflussgrößen bestimmen eigentlich den Wert Ihrer Immobilie? Dies muss Sie interessieren, da die Immobilie neben Gold zu den Realwerten gehört. Erfahren sie in weniger als 2 Stunden mehr über Immobilien + Generationenwechsel, Erben + Vererben, moderne Verkaufskonzepte (z. B. Bieterverfahren oder Leasing) sowie Wohnkonzepte im Alter.

Die Immobilienkauffrau Gabriele Kreileder-Heitz erläutert anschaulich und unterhaltsam, wie Sie Ihre Immobilie im Bedarfsfall bestmöglich veräußern. Dieser Vortrag soll Ihnen vielfältige Informationen geben und als Baustein für Ihre persönliche Entscheidungsfindung im Zusammenhang mit Ihrem Immobilienbesitz dienen. Adressaten dieses Vortrages sind alle, die darüber nachdenken Ihre Immobilie zu veräußern oder auch darüber nachdenken eine weitere Immobilie zu kaufen.

Frau Kreileder-Heitz freut sich auf einen interessanten Austausch, in dem Ihre Fragen und Anliegen im Vordergrund stehen!

**A101 Mittwoch, 25.01.2012 1 x 2 USt. 16.00 – 17.30h  
Gabriele Kreileder-Heitz  
Geschäftsstelle des Ebw, An St. Adelheid 5  
Arbeiten am Mikroskop**

## **Arbeiten am Mikroskop**

Kinder und Eltern/Großeltern entdecken die „Welt im Kleinen“

Mit dem Mikroskop haben Sie die Möglichkeit, die einzigartigen Wunder der Natur, die für das bloße Auge nicht sichtbar sind, zu beobachten. Zwei Punkte im Abstand von 0,2 Millimeter erkennt das gesunde menschliche Auge im normalen Leseabstand als zwei Punkte. Liegen diese näher zusammen verschmelzen sie zu einem Punkt. Das Mikroskop mit seinen Vergrößerungsmöglichkeiten löst diese auf. Mikroskopiker sehen 500 x mehr, als Menschen die nicht durch das Mikroskop schauen.

Geplant ist das Betrachten und Durchmustern von Präparaten, auszuwählen aus 1.750 vorhandenen tierischen, pflanzlichen und mineralischen Dauerpräparaten. Das Herstellen von Frischpräparaten der verschiedenster Art wird ermöglicht. Mit der Stereolupe lassen sich Oberflächen größerer Teile mit nur geringer Vorbereitung betrachten. Darüber hinaus stehen einige Mikroskope zur Verfügung. Es ist jedoch sinnvoll das eigene Mikroskop mitzubringen. Das Vortragsprogramm wird nach den Wünschen der Teilnehmer ausgerichtet. Auch im Biologieunterricht kann diese Aktion für Schüler eine Bereicherung sein. Die Altersbegrenzung der Teilnehmer ist von 4 bis 104 Jahren. Bei Kindern unter 8 Jahren ist die Begleitung mit einem Erziehungsberechtigten zu empfehlen.

**A102          Di    17.01. – 03.07.          16 x 2 USt.    16.00 – 18.15h**

Friedrich Lütkemöller

**Treff im Pavillon**

## **Komm mit ins Land der Träume**

**Phantasiereisen, um wieder zur Ruhe zu kommen**

In der heutigen, schnelllebigen Zeit sind auch Kinder zunehmend Reizüberflutungen, erhöhtem Leistungsdenken und Stress ausgesetzt. Kinder brauchen jedoch die Möglichkeit, diese zahlreichen Eindrücke und Erfahrungen in Ruhe und angemessen verarbeiten zu können. Sie möchten entsprechend ihrem eigenen Rhythmus und Tempo spielerisch ihre Umwelt entdecken und erkunden. Dadurch haben die Kinder gleichzeitig den Raum sich mit ihrem Körper und ihren Gefühlen auseinander zu setzen und lernen sich selbst besser wahrnehmen und kennen. Kommen wir diesem Bedürfnis der Kinder nicht nach, wird das Zuviel an Stress und unverarbeiteten Erfahrungen verdrängt und lebt im Unterbewusstsein weiter. Ungleichgewichte im geistig – seelischen Bereich – und im fortgeschritten Stadium auch auf körperlicher Ebene – können die Folge sein.

Damit es gar nicht so weit kommt ist es sinnvoll, dass Kinder schon frühzeitig lernen auf ihre Gefühle zu hören und selbst aktiv Phasen der Ruhe bzw. Entspannung und des Kraft – Schöpfens zu gestalten.

Ziel des Kurses ist das Kennen lernen und Erleben verschiedener Entspannungstechniken um die Bedürfnisse nach Ruhe und Bewegung zu erkennen und dieses Wechselspiel aktiv in den Alltag zu integrieren. Das Erleben von Freude und Spaß beim Ausprobieren bzw. Entdecken neuer Fähigkeiten spielt dabei ebenso eine wichtige Rolle!

**A103          Do    26.01. – 22.03.          8 x 1 Zst.    17.00 – 18.00h          80,00 €**

Alexandra Grosch, Dipl. Sozialpädagogin

**Evangelisches Gemeindezentrum, Clubraum**

## **Komm mit - draußen ist was los!** **Kleine und große Naturentdecker erforschen den Wald**

Eltern und Kinder gönnen sich gemeinsam eine Auszeit und erkunden ausgiebig den Wald. In den gemeinsamen Stunden wollen wir ihn mit all unseren Sinnen ganz neu erleben. Durch Spiele und kleine Abenteuer werden wir den Wald in seiner Vielfalt entdecken – vielleicht gibt es dabei neue Dinge, die Du zuvor noch nie gesehen und kennen gelernt hast!

Was gibt es außer dem Wind im Wald denn alles zu hören – was knistert und krabbelt denn dort alles herum? Was wächst denn am Weg und wie duftet das? Wie fühlt sich der Wald an? Wir wollen erfahren wie es ist wenn wir nicht mehr alles sehen und uns allein auf unser Gespür und Gehör verlassen und darauf vertrauen. Um die Ruhe des Waldes einmal bewusst aufzunehmen und die kleinen Dinge zu entdecken, schleichen wir wie ein Fuchs durch den Wald und schauen wie eine Eule. Mit Naturmaterialien können wir ein schönes Kunstwerk oder andere kleine Dinge basteln.

In der Mitte des Programms machen wir eine kleine Pause, in der wir uns mit dem mitgebrachten Proviant stärken können.

**A104          So    22.04.2012   1 x 5 USt.   13.00 – 17.00h    9,50 €1Erw./1 Kind**  
**(weitere Erw. 7,00 € / Geschwisterkind 2,50 €)**

**A105          So    17.06.2012   1 x 5 USt.   13.00 – 17.00h    9,50 €1Erw./1 Kind**  
**(weitere Erw. 7,00 / Geschwisterkind 2,50 €)**

Alexandra Grosch, Dipl. Sozialpädagogin

**Pferdekoppel / Eingang in den Königsforst von der Forsbacher Straße**

## **Auf Spurensuche**

### **Eine Wald- und Erlebnisexkursion für Eltern mit Kindern von 5 bis 12 Jahren**

Der Wald hält Winterschlaf. Doch schläft wirklich alles? Auch im Winter gibt es im Wald vieles zu entdecken. Freuen Sie sich darauf auf Spurensuche zu gehen und das Leben im Winterwald zu entdecken.

Aber nicht nur die Spuren der Waldbewohner werden uns beschäftigen. Wir werden auch schauen welche Spuren der Mensch im Winterwald hinterlässt.

Um den Forscherdrang Ihrer Kinder zu fördern wäre ein Fernglas von Vorteil.

Selbstverständlich soll auch ein Picknick im Winterwald nicht fehlen.

**Bitte winterwetterfeste Kleidung und Proviant (heißes Getränk) einpacken.**

**A106          So    29.01.2012   1 x 5 USt.   13.00 – 16.45h    9,50 €Erw./1 Kind**  
**(weitere Erw. 7,00 € / Geschwisterkind 2,50 €)**

O. Hermann

**Pferdekoppel / Eingang in den Königsforst von der Forsbacher Straße**

## **Natur erleben im Königsforst**

**Eine Wald- und Erlebnisexkursion für Eltern mit Kindern von 5 bis 12 Jahren  
(kleinere oder größere Geschwisterkinder sind aber herzlich willkommen).**

Nach dem langen Winterschlaf ist der Wald wieder voller Leben. Nicht nur die Vögel sind mit ihren Balzgesängen zurückgekehrt, auch die Insekten und andere Kleinlebewesen sind erwacht. Es gibt also viele Entdeckungen zu machen. Das Bild des Waldes und seiner Mitbewohner ist wetterabhängig, so dass wir an derselben Stelle jeden Tag etwas Neues entdecken können. Freuen Sie sich mit mir, diese Veränderungen im schönen Frühling zu entdecken. Damit Sie das Interesse Ihrer Kinder für die Natur besonders fördern, wäre ein **Lupenglas** oder eine **Lupe** von Vorteil. Selbstverständlich soll auch ein Picknick im Wald nicht fehlen.

**Bitte regenfeste Kleidung und Proviant einpacken!!!**

**A107          So    13.05.2012    1 x 5 Ust.    14.00 – 17.45h    9,50€Erw. /1Kind  
weitere Erw. 7,00 €Geschwisterkind 2,50 €**

Oliver Hermann

**Pferdekoppel/Eingang in den Königsforst von der Forsbacher Straße  
(Nähe Mauspfad. Anfahrt auch mit der KVB Endhaltestelle der Linie 9)**

## **Ein Besuch beim Imker**

**Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren**

Unter fachkundlicher Anleitung eines Erfahrenen Imkers lernen wir Wissenswertes über den Umgang mit diesen faszinierenden Tieren, Lebensgewohnheiten und die Honigproduktion.

**A108          Samstag    02. Juni 2012    1 x 2 USt.    14.00 – 15.30h    5,00 €**

Ferdinand Marcks

**Bienenstand, Brücker Mauspfad 205 - 207**

## MIT KINDERN LEBEN



### **Schritt für Schritt als Eltern fit..... step® -Elterntraining**

#### **Das Elterntraining für mehr Erziehungskompetenz und weniger Stress in der Familie**

Das **step®-Elterntraining** wurde in den USA entwickelt und hat seit 1976 dort ca. 4 Mill. Eltern erreicht. Es beruht auf dem Modell der US-amerikanischen Familientherapeuten Don Dinkemeyer Sr. und Jr. und G.D. McKay nach Forschungsergebnissen der Individualpsychologen A. Adler und R. Dreikurs. 60 wissenschaftliche Untersuchungen belegen den positiven Einfluss auf den Erziehungsstil. In der BRD wird der Kurs evaluiert von Prof. K. Hurrelmann/ Professor für Sozial und Gesundheitswissenschaften an der Uni Bielefeld. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert die Evaluation des Programms.

**step®** richtet sich an Eltern und Betreuer von Kindern aller Altersstufen, die Kinder zu kooperativen, selbstbewussten, verantwortungsvollen und zufriedenen Menschen erziehen wollen. Das **step® -Elterntraining** verhilft zu einem stressfreieren Zusammenleben und zum Aufbau einer tragfähigen Beziehung.

Das **step® -Elterntraining** ist ein systematisches, zeitgemäßes Programm das auf gegenseitigem Respekt und der Gleichwertigkeit (nicht Gleichheit!) von Menschen beruht. Es stellt eine praktische, leicht erlernbare und sofort anwendbare Methode dar. In der vertrauensvollen Atmosphäre einer kleinen Gruppe lernen Sie anhand von Vorträgen, Video-Aufzeichnungen, Rollenspielen, mit kleinen Übungen und viel Spaß Schritt für Schritt die einzelnen Aspekte der **step® -Methode** kennen. Hierbei werden Ihre individuellen Alltagserfahrungen mit ihren Kindern eingebracht.

Ein begleitendes Handbuch ist im Kurspreis enthalten.

#### **Informationsabend**

**A109 Termin wird bei Anmeldung bekannt gegeben 1 x 2 Ust.**

#### **Kurs**

**A110 Termin wird bei Anmeldung bekannt gegeben 10 x 3 Ust. 20.00 – 22.15h**

#### **STEP®-Trainerinnen:**

**Fr. Elke Azrak (Dipl. Sozialarbeiterin/ Systemische Familientherapeutin)**

**weitere Infos : [www.instep-online.de](http://www.instep-online.de)**

## **Selbstbehauptungskurse für Eltern mit ihren Kindern**

Aggression und Gewalt sind heute Phänomene, die leider zur alltags Erfahrung unserer Kinder gehören, ohne dass wir als Eltern eingreifen können.

Diese Wochenendkurse richten sich an Mütter mit Töchtern und Väter mit Söhnen – jeweils im Alter von 8 bis 10 Jahren.

Mädchen in der Pubertät (oder auch kurz davor) sind oft den gleichen Gefahren ausgesetzt wie junge Frauen, ohne diese richtig einzuschätzen und somit auch angemessen begegnen zu können. Dies gilt gleichermaßen auch für Jungen, nur dass unsere Jungs einer anderen Art von Gewalt gegenüberstehen und somit auch eine andere Bewältigungsstrategie geboten ist. Durch die Einbindung der Mütter und Väter in so einem Kurs wollen wir eine vertraute Atmosphäre schaffen und die Kinder trainieren, sich im Ernstfall richtig zu verhalten und zu verteidigen.

Auch wollen wir den Eltern die Gelegenheit geben, Techniken zu ihrer eigenen Verteidigung und der ihrer Kinder zu erlernen und Sie haben Gelegenheit, Angst belegte Situationen zu erleben, die sie vielleicht nur aus Berichten ihrer Kinder kennen. Trotz der Ernsthaftigkeit des Themas kommt der Spaß in unseren Kursen nicht zu kurz und Lachen ist häufiger als Schmerzensschreie zu hören.

### **Selbstbehauptung für Mütter mit Töchtern 8 – 10 Jahren**

<b>A111</b>	<b>Sa u. So</b>	<b>03.03. u. 04.03.</b>	<b>4 x 2 ZSt.</b>	<b>10.00 – 12.00h</b>	<b>28.00 €</b>
	<b>Sa u. So</b>	<b>10.03. u. 11.03.</b>			<b>1 Erwachsener/1 Kind</b>
<b>A112</b>	<b>Sa u. So.</b>	<b>16.06. u. 17.06.</b>	<b>4 x 2 USt.</b>	<b>10.00 – 12.00h</b>	<b>28,00 €</b>
	<b>Sa u. So.</b>	<b>23.06. u. 24.06.</b>			<b>1 Erwachsener/1 Kind</b>

### **Selbstbehauptungskurs für Väter mit Söhnen 8 – 10 Jahren**

<b>A113</b>	<b>Sa u. So</b>	<b>03.03. u. 04.03.</b>	<b>4 x 2 ZSt.</b>	<b>13.00 – 15.00h</b>	<b>28.00 €</b>
	<b>Sa u. So</b>	<b>10.03. u. 11.03.</b>			<b>1 Erwachsener/1 Kind</b>
<b>A114</b>	<b>Sa u. So</b>	<b>16.06. u. 17.06.</b>	<b>4 x 2 ZSt.</b>	<b>13.00 – 15.00h</b>	<b>28.00 €</b>
	<b>Sa u. So</b>	<b>23.06. u. 24.06.</b>			<b>1 Erwachsener/1 Kind</b>

**pro weiteres Kind 5,00 €**

Sebastian Schlegel

**Turnhalle Andreas-Hermes-Straße**

## **Selbstverteidigung für Frauen/Mütter und Mädchen ab 14 Jahren**

### **Wochenendkurs**

Durch Selbstverteidigung kann gelernt werden, in den verschiedensten Situationen richtig zu reagieren. Selbstbewusstsein stärken, Erfolgserlebnisse haben, um sich gegen Quälereien und Angriffen zu schützen. Die Teilnehmerinnen werden nicht dazu gebracht, sich aggressiv zu verhalten. Schwerpunkt jedes Selbstverteidigungskurses sollte stets bei der Gefahrenerkennung und –Vermeidung liegen.

Da ein Selbstverteidigungskurs nicht zu den Kampfsportarten zählt, wird allen Teilnehmerinnen gezeigt, wie man mit einfachen und schnell erlernbaren Griffen und Techniken, Wirkung erzielt, wie man gefährliche Situationen vermeidet oder Angriffe ohne Gewalt abwehrt.

<b>A115</b>	<b>Sa u. So</b>	<b>28.04. u. 29.04.</b>	<b>4 x 2 ZSt.</b>	<b>10.00 – 12.00h</b>	<b>32,00 €</b>
	<b>Sa u. So</b>	<b>05.05. u. 06.05.</b>			

Sebastian Schlegel

**Turnhalle Andreas-Hermes-Straße**

## **ANGEBOTE FÜR ELTERN UND ERZIEHENDE MIT KLEINEN KINDERN**

### **Eltern - Kind - Gruppen für Mütter, Väter oder andere Erziehende mit kleinen Kindern**

Kleine Kinder wollen ihre Umwelt entdecken und begreifen. Sie wollen sich mit all ihren Sinnen mit der Umwelt auseinandersetzen. Sie wollen ihre Kräfte erproben und Kontakte zu anderen, gleichaltrigen Kindern aufnehmen. Sie wollen aber auch die Sicherheit und Nähe ihrer Bezugsperson spüren.

In unseren Eltern - Kind - Gruppen haben die Kinder die Möglichkeit, dies in einer überschaubaren festen Gruppe zu tun.

Mütter, Väter oder andere Erziehende finden in diesen Gruppen Menschen in der gleichen Lebenssituation. Für diese bieten die wöchentlichen Treffen die Möglichkeit des kennen lernen und des Erfahrungsaustausches.

Unsere Gruppen orientieren sich an der ganzheitlichen Entwicklung des Kindes. Unter fachlicher Leitung erfahren Sie vieles über die Entwicklungsphasen des Kindes. Sie werden gemeinsam singen, spielen und basteln und erhalten somit Anregungen zur Gestaltung Ihres Familienlebens.

**In jedem Kurs findet ein Elternabend (3 Ust.) statt. Termine und Themen werden in den Gruppen abgesprochen.**

#### **Eltern - Kind - Gruppe für Kinder von ½ Jahr bis 1 Jahr**

**A120 Do 12.01. – 28.06. 20 x 2 Ust. 09.15 – 10.45h 72,00 €**  
N.N.

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**

#### **Eltern - Kind - Gruppe für Kinder von 1 Jahr bis 2 Jahre**

**A121 Di 10.01. – 26.06. 20 x 2 Ust. 09.15 – 10.45h 72,00 €**  
N.N.

**Kinder- und Jugendhaus Neubrück**

#### **Eltern - Kind - Gruppe für Kinder ab ½ Jahr**

**A122 Mo 09.01. – 25.06. 21 x 2 Ust. 15.30 – 17.00h 76,00 €**  
N.N.

**Pfarrheim St. Servatius, Servatiusstr.**

#### **Eltern - Kind - Gruppe für Kinder ab ½ Jahr**

**A123 Do 12.01. – 28.06. 20 x 2 Ust. 09.45 – 11.15h 72,00 €**  
N.N.

**Pfarrheim St. Servatius, Servatiusstr.**

### **Elterncafé**

Das Elterncafé ist ein Treffpunkt für die Eltern der Einrichtung, um neue Kontakte zu schließen, sich näher kennen zu lernen, Ideen auszutauschen.

**A124 Mi 11.01. – 27.06. 23 x 2 ZSt. 14.30 – 16.30h**

Tülay Bircanoglu

**Städt. Familienzentrum Kita, Europaring 59-61**

## **Der kleine Kindergarten für Kinder und ihre Mütter, Väter oder andere Erziehende**

Der Kindergartenbeginn ist für viele Kinder und auch Eltern oft ein schwieriger Prozess. Deshalb werden die Kinder in kleinen Schritten, ganz nach ihren individuellen Bedürfnissen, in ihrer Selbständigkeit gefördert.

In einer kleinen Gruppe werden die Kinder zum Freispiel, Singen, Tanzen, Malen und Basteln angeregt. Sie knüpfen soziale Kontakte und lösen sich langsam von den Eltern. Mütter, Väter oder andere Erziehende werden im Gespräch und bei den Elternabenden in diesem Prozess begleitet. So wird Ihr Kind behutsam auf den Kindergartenalltag vorbereitet.

<b>A130</b>	<b>Di</b>	<b>10.01. – 27.03.</b>	<b>11 x 4 Ust.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>79,50 €</b>
<b>A131</b>	<b>Di</b>	<b>17.04. – 26.06.</b>	<b>9 x 4 USt.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>65,00 €</b>

**Die Teilnehmergebühr kann in zwei Raten gezahlt werden.**

**Elternabend:**

**A132 Montag, 09.01.2012, 19.30 – 21.45h, Jugendheim St. Adelheid**

<b>A133</b>	<b>Mi</b>	<b>11.01. – 28.06.</b>	<b>12 x 4 Ust.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>86,50 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

<b>A134</b>	<b>Mi</b>	<b>18.04. – 27.06.</b>	<b>11 x 4 USt.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>79,50 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

**Die Teilnehmergebühr kann in zwei Raten gezahlt werden.**

**Elternabend**

**A135 Dienstag, 10.01.2012, 19.30 – 21.45h, Jugendheim St. Adelheid  
N.N.**

**Kath. Jugendheim, kleiner Saal**

<b>A136</b>	<b>Mo</b>	<b>09.01. – 26.03.</b>	<b>11 x 4 Ust.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>79,50 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

<b>A137</b>	<b>Mo</b>	<b>16.04. – 25.06.</b>	<b>10 x 4 USt.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>72,00 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

**Die Teilnehmergebühr kann in zwei Raten bezahlt werden.**

**Elternabend:**

**A137 Termin wird bekannt gegeben 1 x 2 Ust. 19.00 – 20.30h**

<b>A138</b>	<b>Mi</b>	<b>11.01. – 27.03.</b>	<b>12 x 4 Ust.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>86,50 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

<b>A139</b>	<b>Mi</b>	<b>18.04. – 27.06.</b>	<b>11 x 4 USt.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>79,50 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

**Die Teilnehmergebühr kann in zwei Raten bezahlt werden.**

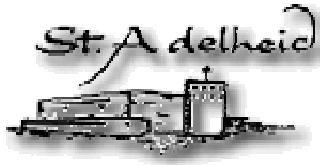
<b>A140</b>	<b>Do</b>	<b>12.01. – 29.03.</b>	<b>11 x 4 USt.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>79,50 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

<b>A141</b>	<b>Do</b>	<b>19.04. – 28.06.</b>	<b>9 x 4 USt.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>65,00 €</b>
-------------	-----------	------------------------	-------------------	-----------------------	----------------

**Pfarrheim St. Servatius, Servatiusstr.**

## FAMILIE GLAUBE KIRCHE

Veranstaltungen des Elternbildungswerkes in der katholischen Pfarrgemeinde St. Adelheid und der evangelischen Kirchengemeinde Trinitatis



Trinitatiskirche

### Eltern- und Patengespräch zur Taufe

Wenn ein Kind geboren wird, verändert es die Situation der Familie. Viele Eltern wünschen für ihr Kind die Taufe, um es in die christliche Gemeinde einzuführen und ihm christliche Werte zu vermitteln. Eltern und Paten werden zu jeweils zwei Gesprächen vor den Taufterminen eingeladen, um über die religiöse Erziehung und Wertevermittlung nachzudenken und die Taufe vorzubereiten.

In jedem Monat wird eine Taufvorbereitung angeboten, an der Eltern unabhängig vom Tauftermin teilnehmen können. Dies sind wechselweise ein Sonntag oder zwei Abendtermine in der Woche.

#### Gesprächstermine zur Taufe am 03. März 2012, 14.30 Uhr, St. Cornelius

A150	Dienstag	14.02.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h
A151	Dienstag	21.02.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h

#### Pfarrheim St. Cornelius, Rath Heumar

#### Gesprächstermine zur Taufe am 17. März 2012, 14.30 Uhr, St. Cornelius

A152	Dienstag	28.02.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h
A153	Dienstag	06.03.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h

#### Pfarrheim St. Servatius, Ostheim

#### Gesprächstermin zur Taufe am 28. April 2012, 14.30 Uhr, St. Adelheid

A154	Dienstag	10.04.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h
A155	Dienstag	17.04.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h

#### Pfarrhaus St. Adelheid

#### Gesprächstermin zur Taufe am 05. Mai 2012, 14.30 Uhr, St. Cornelius

A156	Mittwoch	18.04.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h
A157	Dienstag	24.04.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h

#### Pfarrheim St. Cornelius, Rath Heumar

#### Gesprächstermin zur Taufe am 16. Juni 2012, 14.30 Uhr, St. Servatius

A158	Dienstag	29.05.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h
A159	Dienstag	05.06.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h

#### Gesprächstermin zur Taufe am 30. Juni 2012, 14.30 Uhr, St. Cornelius

A160	Dienstag	19.06.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.30h
A161	Dienstag	26.06.2012	1 x 2 USt.	20.00 – 21.00h

#### Pfarrheim St. Cornelius, Rath Heumar

## **Veranstaltungen für die Eltern der Kommunionkinder 2012**

Die religiöse Erziehung und Vermittlung von Werten geschieht innerhalb der Familie, besonders auch in der Zeit der Vorbereitung zur Erstkommunion.

Seit September 2011 haben Familien die Erstkommunionsvorbereitung begonnen und werden sie zur Erstkommunion 2012 beenden. Die Familiengruppen übernehmen die Vorbereitungen der Kinder in kleinen Gruppen, dazu werden Eltern an Elternabenden Hilfestellung angeboten.

### **Elternabend: Thema „Eucharistie“**

**A162            Donnerstag            23. Februar 2012    1 x 2 USt.    20.00 – 21.30h**  
**Pfarrheim St. Adelheid, An St. Adelheid**

### **Wie gestalten wir als Eltern den Erstkommuniontag in der Kirche und als Fest?**

**A163            Dienstag            27. März 2012      1 x 2 USt.    20.00 – 21.30h**  
**Pfarrheim St. Adelheid, An St. Adelheid**

<b>Fachbereich</b>	<b>Familie</b>		<b>und</b>	
<b>B</b>			<b>Kultur</b>	

### Musik und Bewegung für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Sie begeben sich mit ihrem Kind auf eine musikalische Entdeckungsreise, die alle Sinne ansprechen wird.

Dabei fördern wir die geistige, soziale und motorische Entwicklung der Kinder.

<b>B100</b>	<b>Do</b>	<b>11.01. – 29.03.</b>	<b>11 x 1 USt.</b>	<b>09.15 – 10.00h</b>	<b>55,00 €</b>
<b>B101</b>	<b>Do</b>	<b>19.04. – 28.06.</b>	<b>9 x 1 USt.</b>	<b>09.15 – 10.00h</b>	<b>45,00 €</b>

Lucia Lorenz

**Pfarrheim z. Göttl. Erlöser, Erlöserkirchstr.**

### Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 – 5 Jahren

Wir singen und sprechen und lernen die Ausdrucksmöglichkeiten der Stimme kennen.

Wir erlernen elementares Instrumentalspiel und das Spielen auf körpereigenen Instrumenten. Musik hören und sich zu Musik bewegen sind weitere Elemente des Kurses.

<b>B102</b>	<b>Do</b>	<b>11.01. – 29.03.</b>	<b>11 x 1 USt.</b>	<b>08.15 – 09.00h</b>	<b>55,00 €</b>
<b>B103</b>	<b>Do</b>	<b>19.04. – 28.06.</b>	<b>9 x 1 Ust.</b>	<b>08.15 – 09.00h</b>	<b>45,00 €</b>

Lucia Lorenz

**Pfarrheim z. Göttl. Erlöser, Erlöserkirchstr.**



Stadtteilbibliothek Neubrück

#### A n g e b o t

- 23.000 Bücher, Zeitschriften und andere Medien
- (Romane Unterhaltungsliteratur und Klassiker)
- Sachbücher zu aktuellen Fragen
- Reise- und Hobbyliteratur
- aber auch
- Musikkassetten, Videos, Spiele, CDs, CD-ROMs

Kinder und Jugendliche können aus dem attraktiven Angebot auswählen

- eine Spiele-Pc (Benutzung kostenlos)
- Kinder- und Jugendliteratur
- Bilderbücher für die Kleinsten
- CDs, Kassetten, CD-ROMs

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren ist die Mitgliedschaft kostenlos

Anmeldung und Information

Öffnungszeiten

Stadt Bibliothek Köln - Neubrück e.V.

di – do

14.00 – 18.00 Uhr

An St. Adelheid 2-8, Tel.: 891303

fr

12.00 – 16.00 Uhr

## **Malkurse für Eltern mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren**

Diese Kurse wenden sich an Eltern mit Kindern im Alter zwischen 5 und 10 Jahren und vermitteln die Grundlagen und wichtigste Geheimnisse des Malens. Alles malen zu können, was das Kind umgibt, macht ihm unheimlich viel Spaß. Malen fördert die Phantasie, das kreative Denken und die Aufmerksamkeit der Kinder. Gerade im Kindesalter können Talente erkannt und gefördert werden.

Die Kurse haben folgende Inhalte:

- Grundformen
- Grundfarben und sekundärfarben
- Logische Reihenfolge des Malens
- Schwarz/Weiß- und Bunt-Zeichnungen
- Schatten-, Licht- und Perspektive- Grundlagen
- Acryl- und Aquarellmalerei

<b>B104</b>	<b>Di</b>	<b>10.01. – 26.06.</b>	<b>20 x 1 Zst.</b>	<b>15.30 – 16.30h</b>	<b>73,00 €</b>
<b>B105</b>	<b>Do</b>	<b>12.01. – 28.06.</b>	<b>20 x 1 Zst.</b>	<b>16.30 – 17.30h</b>	<b>73,00 €</b>
<b>B106</b>	<b>Do</b>	<b>12.01. – 28.06.</b>	<b>20 x 1 Zst.</b>	<b>17.30 – 18.30h</b>	<b>73,00 €</b>

**Kinder von 7 – 10 Jahren**

<b>B107</b>	<b>Di</b>	<b>10.01. – 26.06.</b>	<b>20 x 1 Zst.</b>	<b>16.30 – 17.30h</b>	<b>73,00 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

alle Kurse inkl. 5,00 € Materialkosten

Angelika Filonenko, Malerin

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**

## **„English für kids“**

### **Englisch für Eltern mit 5 – 7 jährigen Kindern**

Englisch ist in aller Munde...! Mit Hilfe von Rollenspielen, Singen und Malen werden die „kleinen“ Teilnehmer/Innen spielerisch an die englische Sprache sowie „Land und Leute“ herangeführt.

Gegebenfalls wird eine Umlage für Kursmaterial erhoben und von dem Referenten nach Kursbeginn eingesammelt.

### **Anfängerkurs für 4-5 jährige Kinder**

<b>B108</b>	<b>Fr</b>	<b>13.01. – 29.06.</b>	<b>23 x 1 ZSt.</b>	<b>15.00 – 16.00h</b>	<b>69,00 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

### **Fortgeschrittenenkurs für Kinder ab 6 Jahren**

<b>B109</b>	<b>Fr</b>	<b>13.01. – 29.06.</b>	<b>23 x 1 USt.</b>	<b>16.15 – 17.15h</b>	<b>69,00 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

Sylvia Willson

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**

## **„English for kids“**

<b>B110</b>	<b>Mo</b>	<b>09.01. – 25.06.</b>	<b>21 x 1 USt.</b>	<b>08.30 – 09.15h</b>	<b>71,50 €</b>
<b>B111</b>	<b>Mi</b>	<b>11.01. – 27.06.</b>	<b>23 x 1 USt.</b>	<b>08.30 – 09.15h</b>	<b>78,50 €</b>
<b>B112</b>	<b>Mi</b>	<b>11.01. – 27.06.</b>	<b>23 x 1 USt.</b>	<b>09.20 – 10.05h</b>	<b>78,50 €</b>

Gegebenfalls wird eine Umlage für Kursmaterial erhoben und nach Kursbeginn eingesammelt.

Petra Ebbert

**Kath. Kindergarten, An St. Adelheid 3**

## **Deutschkurs für Mütter**

Die deutsche Sprache verstehen und sprechen ist die Grundlage für Integration, auch im Kindergarten.

In einer überschaubaren Gruppe erlernen Sie die deutsche Sprache. Gleichzeitig lernen Sie in diesem Kurs den Alltag im Kindergarten kennen. Sie erhalten Einblick in die pädagogische Arbeit und über die Rolle der Eltern. Mit diesen Kenntnissen können Sie ihr Kind im Kindergarten und später in der Grundschule fördern und unterstützen.

**B120 Fr 13.01. – 29.06. 23 x 2 USt. 09.00 – 10.30h**

Tülay Bircanoglu

**Städt. Familienzentrum Kita, Europaring 59-61**

## **Saygideger Anneler ve Babalar,**

cocuklarımızin geleceğine yardımcı olabilmemizin tek yolu dil bilmektir. Bu düşünceyle yola çıkarak bu yeni projemizi sizlere sunmak istiyoruz.

Kendi anadilimiz kadar almanca son derece önemli olduğunu hepimiz bilmekteyiz. Grubumuzda almanca olarak günlük yaşamımızı ele alacağız. Anaokula ve ilkokula hazırlık, çocuk eğitimi, velilerin aile ve okul içindeki rolü gibi birçok konuyu hep beraber işleyeceğiz. Bu yüzden kursumuza sizleri davet ediyoruz. Yogun ilginiz için şimdiden teşekkür ederiz.

**Pazartesi günleri 13.01. – 29.06. 22 x 2 saat 09.00 – 10.30h**

## **Deutschkurs für Mütter aus der Türkei**

Dieser Sprachkurs wendet sich vor allem an Mütter aus der Türkei mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter.

In einer überschaubaren Gruppe erlernen Sie die deutsche Sprache. Gleichzeitig lernen Sie in diesem Kurs den Alltag in Kindergarten und Grundschule kennen. Sie erhalten einen Einblick über die pädagogische Arbeit und die Rolle der Eltern. Mit diesen Kenntnissen können Sie Ihr Kind in Kindergarten und Grundschule fördern und unterstützen.

## **Türkiyeli annelere Almanca Kursu**

Bu almanca kursu anaokulunda ve ilkokulda çocukla dan türkiyeli annelere yöneliktir. Bir tarafta Almancayı öğreneceksiniz, diğer taraftanda ileride çocuklarınızı göndereceğiniz anaokullarını ve diğer okulları tanıma fırsatını bulacaksınız ve ayrıca okulda çocuklarınıza nasıl yardım edebileceğinizi, velinin okul içindeki rolünü yakından tanıyacaksınız. Bu Kurs günlük yaşantınızı kolaylaştıracak.

**B121 Di 10.01. – 29.05. 19 x 4 Ust. 09.00 – 12.00h**

**B122 Fr 13.01. – 25.05. 19 x 4 Ust. 09.00 – 12.00h**

Azise Aymaz, Erzieherin und Sozialarbeiterin

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**



## **Ganzheitliches Gedächtnistraining für Jung und Alt**

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele.

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein. In der Gruppe fördert es die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz.

Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Ganzheitliches Gedächtnistraining beeinflusst die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns deutlich positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz- nicht selten auch zu einem erfolgreicherem und glücklicherem Leben.

<b>B132</b>	<b>Di</b>	<b>10.01. – 10.04.</b>	<b>13 x 1 Zst.</b>	<b>13.30 – 14.30h</b>	<b>39,00 €</b>
<b>B133</b>	<b>Di</b>	<b>17.04. – 26.06.</b>	<b>10 x 1 Zst.</b>	<b>13.30 – 14.30h</b>	<b>30,00 €</b>

Lieselotte Clever

Ausgebildete Gedächtnistrainerin, Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining  
**Treff im Pavillon, An St. Adelheid 2-8**

## **Samba in Neubrück**

Sambagruppen gehören mittlerweile zum festen Bestandteil des Kölner Karnevals. Die unterschiedlichen Rhythmusinstrumente erlauben eine Beteiligung von Kindern und Erwachsenen.

Mit diesem Kurs bieten wir Familien die Möglichkeit, die Grundlagen des Sambas zu erlernen und gemeinsam zu trainieren. Ziel ist eine erneute Beteiligung der Familiengruppe am Neubrücker Karnevalszug 2011.

<b>B140</b>	<b>Fr</b>	<b>13.01. – 29.06.</b>	<b>20 x 2 Zst.</b>	<b>19.00 – 21.00h</b>	<b>127,00 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	-----------------

Christoph Quade

**Kurt-Tucholsky-Hauptschule, Foyer**

## **Orientalischer Tanz**

Der Orient ist sozusagen die Wiege des Tanzes.

Wir gehen zurück an den Anfang und fühlen uns ein in eine fremde und doch innerlich vertraute Kultur, weil die Bewegungsformen des orientalischen Tanzes dem weiblichen Körper sehr entsprechen.

Tanz ist Lebensfreude, Ausdruck und Kommunikation zwischen den Kulturen.

Im Orient begleitet der Tanz sowohl den Alltag der Frauen bei gemeinsamer Hausarbeit als auch die großen Feste.

Unabhängig von Alter, Nationalität und Figur ist jede Frau willkommen, die Freude am Tanzen hat.

Ich empfehle bequeme Gymnastikkleidung und, zur Betonung der Hüfte, ein breites Tuch oder einen Gürtel.

<b>B141</b>	<b>Di</b>	<b>10.01. – 26.06.</b>	<b>21 x 2 USt.</b>	<b>18.45 – 20.30h</b>	<b>126,00 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	-----------------

Marlies Krug

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**

## **Gesellschaftstanz**

Haben Sie nicht Lust, noch einmal Langsamen Walzer oder Cha-Cha-Cha zu tanzen? Wir suchen noch Mittänzerinnen und Mittänzer, die Grundkenntnisse des Gesellschaftstanzes mitbringen. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es einmal aus. In der Gruppe macht Tanzen viel Spaß! Gehen Sie vergnügt ins Wochenende. Dieser Kurs findet 14-tägig statt.

**B142**      **Fr**      **20.01.2012**      **11 x 2 USt.**      **18.00 - 19.30h**      **59,50 €**  
weitere Termine: 03.02., 24.02., 09.03., 23.03., 20.04., 04.04., 18.05., 01.06., 15.06.,  
29.06.

L. Oevers, Übungsleiterin für Gesellschaftstanz

**Kurt – Tucholsky - Hauptschule, Helene-Weber-Platz 1**

## **Akkordeon für Anfänger und Fortgeschrittene**

Zur Förderung der Hausmusik und des Musizierens im Freundeskreis wird dieser Kurs angeboten. Die Eltern helfen ihren Kindern bei der Erarbeitung des Lehrstoffes. Leihinstrumente sind in begrenzter Anzahl vorhanden.

**B143**      **Fr**      **24.02. – 29.06.**      **17 x 2 USt.**      **17.00 - 18.30h**      **58,00 €**

Paula Hiertz

**Kurt – Tucholsky – Hauptschule, Helene-Weber-Platz 1**

## **Singkreis Neubrück**

Es macht Freude, gemeinsam zu singen. Wir möchten hiermit alle Damen und Herren einladen, die gerne in einem gemischten Chor mitmachen wollen. Vom Volkslied über moderne Spirituals bis zu klassischen Werken reicht das Repertoire. Höhepunkte der Probearbeit sind öffentliche Konzerte und Begegnungen mit anderen Chören. Ein besonderes Erlebnis sind der jährliche Ausflug und musikalische Auftritte zu vielen Gelegenheiten. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

**B144**      **Mi**      **11.01. – 27.06.**      **23 x 2 USt.**      **20.00 – 21.30h**      **16,50 €**

Vera Bühl

**Kurt – Tucholsky – Hauptschule, Helene-Weber-Platz 1**

## **Literaturkreis**

### **Mord ist ihr Geschäft**

Mord und Totschlag sind seit jeher ein beliebtes Thema von Schriftstellern und Lesern. Wir lesen einen berühmten Kriminalroman von Dürrenmatt: „Der Richter und sein Henker“. Darüber hinaus kommen noch weitere Autoren mit ihren Mordgeschichten zu Wort, z.B. Edgar allen Poe, Dorothy Sayers usw.

**Literaturkenntnisse sind keine Voraussetzung um mitzumachen, sondern einfach die Freude am Lesen.**

Dieser Kurs findet 14-tätig statt.

**Friedrich Dürrenmatt: Der Richter und sein Henker**

**B150**      **Do**      **02.02. – 28.06.**      **10 x 3 USt.**      **18.30 – 20.30h**      **90,00 €**

(weitere Termine: 16.02., 01.03., 15.03., 29.03., 19.04., 03.05., 24.05., 14.06., 28.06.)

Ulrike Schwiddessen

**Kath. Jugendheim, Clubraum**

Sechs Jahre jung sind die Kleinsten, die Siebzig überschritten haben die Ältesten, aber alle haben Spaß daran, mitten in unserer Siedlung regelmäßig Sport treiben zu können. Der Verein blickt inzwischen auf eine über 30 jährige Geschichte zurück und ist aus dem sportlichen Leben Neubrücks kaum noch weg zu denken. Dabei sind die Ursprünge des Vereins noch älter: Bereits im Februar 1968 wurde durch den damaligen Vorsitzenden von DJK Löwe, mit dem Vereinssitz in Köln - Riehl, Herrn Franz Josef Tillmann hier in Neubrück eine „Löwen Filiale“ gegründet. Es entstanden starke Gymnastikgruppen für Frauen, Kinder und eine noch heute bestehende Gruppe für Fitness.

Die Paradedruppe des Vereins aber waren die Basketballer, 1974 stieß eine Gruppe von Volleyballern, die im Elternbildungswerk diesen Sport betrieben hatten, nach einem kurzen Zwischenspiel bei Rot- Schwarz, als neue Abteilung zu uns.

1980 schließlich erfolgte die Gründung der DJK Neubrück als eigenständiger Verein und bis heute noch wird die Jugendarbeit und die Förderung in den Schulen groß geschrieben.

**In unseren aktuellen Angeboten finden Sie unter anderen drei Pilates Gruppen**

<b>Montag</b>	<b>17:30 – 18:30Uhr</b>	<b>Ludwig - Quidde - Platz</b>
<b>Montag</b>	<b>18:30 – 19:30Uhr</b>	<b>Ludwig - Quidde - Platz</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>19:00 – 20:00Uhr</b>	<b>Turnhalle Andreas-Hermes - Str.</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>20:00 – 21:00Uhr</b>	<b>Turnhalle Andreas-Hermes- Str.</b>

**Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Die Übungen werden harmonisch mit der Atmung verbunden, die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt.**

**Dieses Übungskonzept ist ideal für Rückenprobleme, Haltungsschwächen, Muskelverspannungen, Osteoporose, Kopfschmerzen und Blasenschwäche.**

**Auf den nächsten beiden Seiten befinden sich die Trainingszeiten unserer Volleyballgruppen, Basketballgruppen und Badmintongruppe.**

<u>Volleyball</u>	<u>Übungsleiter</u>	<u>Termin</u>	<u>Halle</u>
<b>Erwachsene</b>			
Damen I	Anja Groppe	Mo 19.30-21.00 Uhr	Ludwig – Quidde - Platz Europaring
Damen I	Anja Groppe	Do 20.00-21.30 Uhr	Helene-Weber-Platz, linke Halle
Damen II	Evelyn Psoch	Mo 18.00-19.30 Uhr	Kantstrasse obere Halle
Damen II	Evelyn Psoch	Do 18.00-19.30 Uhr	Helene-Weber-Platz, linke Halle
Hobby -Mixed	Michael Gessner	Di 19.30-21.00 Uhr	Ludwig – Quidde -Platz Europaring
Hobby-Senioren	<b>Peter Müller</b>	Di 19.30-22.00 Uhr	Helene-Weber-Platz, rechte Halle
Herren	<b>Volker Schmitz</b>	Di 20.15-22.00 Uhr	Helene-Weber-Platz, linke Halle
<b>Weibliche Jugendliche</b>			
U18 weiblich	Daniel Kuhn	Di 18.00-19.30 Uhr	Helene-Weber-Platz, rechte Halle
U12 weiblich	Maria Dontschew	Mi 16.30-18.00 Uhr	Helene-Weber-Platz, linke Halle
U16 weiblich	Maria Dontschew	Mi 18.00-19.30 Uhr	Helene-Weber-Platz, linke Halle
U13-weiblich	Selin Basoglu & N.Lichtenfeld	Do 16.30-18.00 Uhr	Helene-Weber-Platz, linke Halle
<b>Männliche Jugendliche</b>			
U12 und U14 männlich	Wolfgang Wiedemeyer	Di 16:30-17.45 Uhr	Helene-Weber-Platz Halle links
U16 männlich	Wolfgang Wiedemeyer	Di 17.45-19.00 Uhr	Helene-Weber-Platz Halle links
U20 männlich	Wolfgang Wiedemeyer	Di 19.00-20.15 Uhr	Helene-Weber-Platz, linke Halle
U12 und U14 männlich	Wolfgang Wiedemeyer	Do 16.30-18.00 Uhr	Schulzentrum Ostheim Halle 5
U20 und U18 männlich	Wolfgang Wiedemeyer	Do 18.00-19.30 Uhr	Schulzentrum Ostheim Halle 5

## Basketball – Trainingszeiten:

<b>Senioren</b>				
Mannschaft	Halle	Tag	Zeit	Liga
1. Herren	HHG	Montag	20:00-22:00	Bezirksliga
	Ohm	Donnerstag	20.00-22:00	
2. Herren	Ohm	Donnerstag	19:30-21:30	Kreisliga
Hobby	HWP	Mittwoch	20:00-22:00	---
<b>Jugend, männlich</b>				
Mannschaft	Halle	Tag	Zeit	Liga
U16 (1992 - 93)	HHG	Montag	17:00-18:30	Kreisliga
	HWP	Freitag	19:30-20:30	
U14 (1994 / 97)	Europaring	Dienstag	16:30–18:00	
<b>Jugend, weiblich</b>				
Mannschaft	Halle	Tag	Zeit	Liga
U17 (1992 – 98)	HHG	Montag	18:30-20:00	
	HWP	Freitag	17:30-19:00	
Freies Training	HWP	Freitag	20.30-22:00	

HWP: Kurt-Tucholsky-Schule, linke Halle / Neubrück, Helene-Weber Platz

Ohm: Georg Simon Ohm Schule/ Gremberg, Westerwaldstr

HHG: Heinrich Heine Gymnasium, Halle5 / Ostheim, Hardtgenbuscher Kirchweg.

Europaring: GGS Europaring/Neubrück, Eingang Ludwig – Quidde -Platz

## Badminton Hobbymannschaft für Jugendliche und Erwachsene

**Trainingszeit: Mittwochs 19:30 -22:00 Uhr / HHG**

<b>FACHBEREICH</b>	<b>Familie</b>	<b>und</b>
<b>C</b>		<b>Haushalt</b>

### Nähwerkstatt

Selber Nähen in einer Gruppe macht nicht nur Spaß, es ermöglicht Ihnen die individuelle Herstellung Ihrer Textilien in guter Qualität und schont die Familienkasse. Sie lernen in diesen Kursen das Erstellen eines Kleidungsstückes von der Schnittgewinnung über das Zuschneiden bis zum fertigen Stück.

Die Kurse werden von im Schneiderhandwerk ausgebildeten Damen geleitet.

Alle Kurse sind auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Auch Mütter oder Väter, die gemeinsam mit ihrem älteren Kind das Nähen erlernen wollen, sind willkommen.

Dieser Kursus richtet sich an junge und jung gebliebene Teilnehmer/Innen, die Spaß an Mode haben und ihre Ideen und Vorstellungen praktisch umsetzen wollen. Egal, ob Sie Anfänger oder Profi sind, hier werden Kenntnisse im Zuschneiden und Nähen in lockerer Atmosphäre vermittelt. Damit Sie Spaß am Nähen haben, erarbeiten wir zunächst einfache und modische Kleidungsstücke. Hierbei wird Ihnen die „Näh -Kunst“ in lockerer Atmosphäre vermittelt.

<b>C100</b>	<b>Di</b>	<b>17.01. – 27.03.</b>	<b>10 x 4 USt.</b>	<b>18.00 – 21.00h</b>	<b>60,00 €</b>
<b>C101</b>	<b>Di</b>	<b>17.04. – 26.06.</b>	<b>9 x 4 USt.</b>	<b>18.00 – 21.00h</b>	<b>54,00 €</b>

Isabella Heise

**Kurt-Tucholsky-Hauptschule, Helene-Weber-Platz 1**

<b>C102</b>	<b>Mo</b>	<b>16.01. – 26.03.</b>	<b>10 x 4 USt.</b>	<b>18.00 – 21.00h</b>	<b>60,00 €</b>
<b>C103</b>	<b>Mo</b>	<b>16.04. – 15.06.</b>	<b>10 x 4 USt.</b>	<b>18.00 – 21.00h</b>	<b>60,00 €</b>

N.N.

**Kurt-Tucholsky-Hauptschule, Helene-Weber-Platz 1**

<b>C104</b>	<b>Mi</b>	<b>18.01. – 28.03.</b>	<b>11 x 4 USt.</b>	<b>18.00 – 21.00h</b>	<b>66,00 €</b>
<b>C105</b>	<b>Mi</b>	<b>18.04. – 27.06.</b>	<b>11 x 4 USt.</b>	<b>18.00 – 21.00h</b>	<b>66,00 €</b>

Isabella Heise

**Realschule Käthe-Kollwitz, Petersenstr. 7**

<b>C106</b>	<b>Fr</b>	<b>13.01. – 30.03.</b>	<b>12 x 4 USt.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>72,00 €</b>
<b>C107</b>	<b>Fr</b>	<b>20.04. – 29.06.</b>	<b>11 x 4 USt.</b>	<b>09.00 – 12.00h</b>	<b>66,00 €</b>

N.N.

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**

# Familie in Bewegung

Fachbereich

**D Sport und Entspannung für alle Generationen**

## Wechseljahre - Wandelzeit

„Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte“

### Gesprächskreis für Frauen

Die Kinder, wenn vorhanden, sind aus dem Haus. Die Partnerschaft, wenn vorhanden, ändert sich wie unser Körper in der Zeit des Klimakteriums. Vielleicht orientieren wir uns neu im Beruf.

Eine Zeit großer Veränderungen auf allen Ebenen.

Dieses Gesprächsangebot richtet sich an Frauen, die sich im „Umbruch“ befinden.

Die sich Zeit und Raum nehmen möchten für sich. Eine Auszeit vom Alltag suchen, um die ureigenen Bedürfnisse wieder zu erspüren, den eigenen Handlungsspielraum vergrößern und den Anforderungen der Umwelt kreativer und entspannter begegnen möchten.

Es kann noch einmal um neue Sinnfindung im Leben gehen, um Verabschiedung vom Alten, Unwiederbringlichem. Gleichzeitig eröffnet sich die Möglichkeit eigenen Ressourcen wieder zu entdecken um diese für bisher ungelebten Ideen und Interessen zu nutzen.

Bei dieser Reise möchte ich Sie unterstützen.

**D100      Fr      04.05. – 22.06.      8 x 2 USt.      19.00 – 20.30h      50,00 €**

Katharina Horak

**Geschäftsstelle des Ebw, An St. Adelheid 5**

## Soul Diving Journey

Zum Kennen lernen meiner energetischen Arbeit als Soul Diving Practitioner gibt es zunächst einen kurzen Vortrag. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, einen ersten Eindruck in Form einer **SoulDivingJourney** zu bekommen, bei der ein Thema (Problem) in einer geführten Energiereise transformiert werden kann. Diese Reisen sind auf entsprechende Gruppenenergie am Abend und der momentanen Zeitqualität angepasst.

**SoulDivinJourney** ist eine energetisch geführte Reise in das eigene Unterbewusstsein, bei der unbewusste, schmerzhaft Erinnerungen und Emotionen ans Licht geholt werden und gelöst werden können. Einschränkende, negative Glaubensgrundsätze werden verändert und zuvor eingeschlossene Lebensenergie kann wieder frei fließen. Persönliche Talente werden sichtbar und die Verbindung zu unserer ureigenen Kraft wird gestärkt. Ebenso werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und unterstützt. Energiearbeit muss erfahren werden, bevor man sie mit dem Verstand begreifen kann? Nach der Reise besteht die Möglichkeit, über das Erlebte zu sprechen und sich gemeinsam auszutauschen. Dabei muss das Thema nicht vor der Gruppe genannt werden. (eine kleine Decke, evtl. kleines Kissen mitbringen)

**D101      Dienstag, 20.03.2012      1 x 2 Zst.      19.00 – 21.00h      25,00 €**

**D102      Dienstag, 12.06.2012      1 x 2 Zst.      19.00 – 21.00h      25,00 €**

Alexandra Grosch, Souldiving Practitioner

**Geschäftsstelle des Ebw, An St. Adelheid 5**

## **Schwerelos in der Schwangerschaft**

### **- Aquatraining für Schwangere -**

Während der Schwangerschaft fällt es vielleicht nicht immer leicht sich sportlich zu betätigen.

Aber gerade jetzt ist es wichtig, sich rundum fit, gesund und wohl zu fühlen, damit das "große Finale" entspannt gelingt.

Mit nur „gefühlten“ 1/10 des eigenen Körpergewichts und dem des Babys bietet Bewegung im Wasser eine optimale Alternative, etwas für sich und gleichzeitig für das Ungeborene zu tun.

*Denn: Wenn es der Mutter gut geht, geht es auch dem Baby gut!*

<b>D110</b>	<b>Di</b>	<b>17.01. – 27.03.</b>	<b>9 x 1 USt.</b>	<b>15.45 – 16.30</b>	<b>41,50 €</b>
<b>D111</b>	<b>Di</b>	<b>17.04. – 26.06.</b>	<b>9 x 1 USt.</b>	<b>15.45 – 16.30</b>	<b>41,50 €</b>

Iris Schulte, Dipl. Sportlehrerin

**Schwimmbad Deutschordens Wohnstift, Straßburger Platz 2**

## **„Fit werden zusammen mit dem Baby“**

### **- Muskelaufbautraining nach der Geburt –**

Sie möchten nach der Geburt wieder fit werden, sich jedoch nicht von Ihrem Kind trennen?

Kräftigende Übungen für Bein-, Bauch-, Gesäß-, Arm- und Brustmuskulatur können Sie auch ausführen, indem Sie ihren Säugling in die Übungen mit einbinden. Das bereitet Ihrem Kind Vergnügen und verbessert den Kontakt zwischen Mutter und Kind.

Vorraussetzung: Ihr Baby muss den Kopf einige Minuten halten können (etwa mit vier Monaten).

Übungen aus dem Beckenbogentraining und Tipps für einen guten Haltungsaufbau erweitern das Programm und ein Teilbereich jeder Stunde ist extra für die Kleinen reserviert.

<b>D112</b>	<b>Di</b>	<b>17.01. – 27.03.</b>	<b>9 x 1 Zst.</b>	<b>11.15 – 12.15h</b>	<b>24,50 €</b>
<b>D113</b>	<b>Di</b>	<b>17.04. – 26.06.</b>	<b>9 x 1 Zst.</b>	<b>11.15 – 12.15h</b>	<b>24,50 €</b>

Iris Schulte Dipl. Sportlehrerin und Mutter

**Ev. Gemeindezentrum, Europaring 35**

## **Bewegungsspiele für Eltern mit Kindern von 1 ½ bis 3 Jahren**

Die Kinder haben die Möglichkeit mit viel Spaß den eigenen Körper, das Material und den Raum zu erfahren. Die Eltern erweitern ihr Wissen über die motorische Entwicklung der Kinder und erleben, welche Bewegungen und Spiel ihr Kind besonders genießt.

<b>D120</b>	<b>Mi</b>	<b>11.01. – 28.03.</b>	<b>12 x 1 Zst.</b>	<b>16.00 – 17.00h</b>	<b>34,00 €</b>
<b>D121</b>	<b>Mi</b>	<b>18.04. – 27.06.</b>	<b>11 x 1 Zst.</b>	<b>16.00 – 17.00h</b>	<b>31,00 €</b>

**1 Erwachsener / 1 Kind**

Marlies Krug

**Turnhalle Andreas-Hermes-Straße**

## Eltern turnen mit kleinen Kindern

Kleine Kinder wollen sich bewegen und ausprobieren. Bewegung ist für die körperliche und geistige Entwicklung unverzichtbar. Frühe Bewegungserfahrungen wirken sich auch auf das Gesundheitsverhalten aus. In der Gruppe werden der Spaß an Bewegung eingeübt und Freundschaften ermöglicht, Selbstvertrauen gestärkt, Toleranz anderen Kindern gegenüber eingeübt und Freundschaften ermöglicht. Die Eltern erleben ihr Kind in Bewegung und erhalten Anregungen zur Förderung ihrer Entwicklung und Fähigkeiten. Im Gespräch zwischen Eltern und Leiterin wird Verständnis für kindliches Bewegungsverhalten geschaffen.

### Eltern mit Kindern von 3- 5 Jahren

D122	Mi	11.01. – 28.03.	12 x 1 Zst.	17.00 – 18.00h	34,00 €
D123	Mi	18.04. – 27.06.	11 x 1 Zst.	17.00 – 18.00h	31,00 €
					1 Erw. / 1 Kind

Marlies Krug

Turnhalle Andreas-Hermes-Straße

### Eltern mit Kindern von 2 – 4 Jahren

D124	Do	12.01. – 29.03.	11 x 1 Zst.	16.00 – 17.00h	31,00 €
D125	Do	19.04. – 28.06.	9 x 1 Zst.	16.00 – 17.00h	25,50 €
					1 Erwachsener / 1 Kind

Marlies Krug

Turnhalle Gemeinschaftsgrundschule, Europaring

### Eltern mit Kindern von 3 – 5 Jahren

D126	Do	12.01. – 29.03.	11 x 1 Zst.	17.00 – 18.00h	31,00 €
D127	Do	19.04. – 28.06.	9 x 1 Zst.	17.00 – 18.00h	25,50 €
					1 Erwachsener / 1 Kind

Marlies Krug

Turnhalle Gemeinschaftsgrundschule, Europaring

### Eltern mit Kindern von 2 – 4 Jahren

D128	Do	12.01. – 29.03.	11 x 1 Zst.	16.00 – 17.00h	31,00 €
D129	Do	19.04. – 28.06.	9 x 1 Zst.	16.00 – 17.00h	25,50 €
					1 Erwachsener / 1 Kind

N.N.

Turnhalle Andreas-Hermes-Straße

## Spiel und Spaß durch Sport im Vorschulalter für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Die Vielfalt und Vielseitigkeit des Kleinkinderturnens wird in Bewegungsschichten, Verwendung von Kleingeräten und Alltagsmaterialien, Turnen an und mit Großgeräten (Abenteuerlandschaften), kleine Spiele, Wahrnehmungsspiele, Singen und Tanzen und attraktiven Aktionen deutlich.

D130	Do	12.01. – 29.03.	11 x 1 Zst.	17.00 – 18.00h	31,00 €
D131	Do	19.04. – 28.06.	9 x 1 Zst.	17.00 – 18.00h	25,50 €
					1 Erwachsener / 1 Kind

N.N.

Turnhalle Andreas-Hermes-Straße

## Fit für die Familie

### Schwitzen – schwimmen – Seele baumeln lassen

#### - ein aktiver Ausgleich für Familienstress und Alltagsbelastungen –

Wer täglich Kinder trägt und hebt, Sprudelkästen schleppt, stundenlang am Schreibtisch sitzt oder den ganzen Tag im Laden steht wird es wissen, mindestens einmal pro Woche braucht Mensch einen Ausgleich für die körperlichen und psychischen Belastungen des Alltags.

Unsere vielfältigen Angebote im Bereich Sport und Entspannung erhalten und fördern Ihre Beweglichkeit. Sie stärken ihre Muskulatur und entlasten ihre Wirbelsäule. Sie bieten eine Möglichkeit den Alltagsstress abzubauen und neue Kraft für das Familienleben zu tanken.

Unter fachlicher und qualifizierter Anleitung lernen Sie Methoden kennen, die Sie auch zu Hause im Kreis der Familie anwenden können - damit Familie sich bewegt.

### Gymnastik für Frauen

Ob als (junge) Mutter oder Großmutter: Tanken Sie Kraft für den Familienalltag. Tun Sie etwas für sich und schaffen Sie sich Ihre „Insel“ nach dem Motto: „Wenn ich nett zu mir bin, kann ich auch wieder entspannter stressigen Lebenssituationen gegenüber treten.“ Bleiben Sie gesund durch Gymnastikübungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Mobilisierung der Gelenke, Schulung des Gleichgewichts- und des Reaktionsvermögens, verbunden mit einem angemessenen Herzkreislauftraining. Alle Übungen schonen die Wirbelsäule, es fließen sowohl den Beckenboden stärkende als auch der Osteoporose vorbeugende Übungen mit ein.

**D140**      **Mo**    **09.01. – 25.06.**      **21 x 1 Ust.**    **17.00 – 17.45h**      **63,00 €**

Karin Schruff

**Turnhalle Andreas-Hermes-Straße**

### Rückenfitness

#### Wirbelsäulengymnastik und Entspannung für Damen und Herren

Rückenprobleme haben ihre Ursachen oft in einseitiger bzw. falscher Belastung im Alltag. Die vielfach mit Stress einhergehende Doppelbelastung „Beruf und Familie“ fordert ihren Tribut, sie äußert sich in Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenbeschwerden. Vor allem Mütter mit kleinen Kindern, aber auch betreuende Großmütter stoßen oft an die Grenze ihrer körperlichen Belastbarkeit.

Zur Vorbeugung und Linderung erlernen Sie funktionelle Gymnastik zur Stärkung des „Muskelkorsetts“ der Wirbelsäule, Dehn- und Lockerungsübungen sowie Übungen und Haltungen welche einen rückenfreundlichen (Familien-)Alltag gewährleisten sollen. Entspannungsübungen (zum Beispiel Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen) runden die Stunde ab.

**D141**      **Mo**    **09.01. – 25.06.**      **21 x 1 Zst.**    **09.15 – 10.15h**      **90,50 €**

**D142**      **Mo**    **09.01. – 25.06.**      **21 x 1 Zst.**    **10.15 – 11.15h**      **90,50 €**

Iris Schulte

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**

## **Wirbelsäulengymnastik – Körperwahrnehmung und Entspannung für Damen und Herren**

Unser Rücken wird im Familienalltag nicht geschont. Gerade kleinere Kinder wollen und müssen viel gehoben und getragen werden. Dies betrifft nicht nur die Eltern, sondern auch die Großeltern.

In unseren Kursen lernen Sie eine rückenfreundliche Gymnastik, Bewegungsabläufe, die den Rücken entlasten und die Gelenke schonen. Sie erlernen Übungen zur Stärkung des Muskelkorsetts und der Wirbelsäule. Durch gezielte Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen Sie den Anforderungen des Alltags entgegen zu treten. Sie entwickeln ein ganz neues Körperbewusstsein und erlernen Methoden, die Sie zu Hause in der Familie anwenden können.

<b>D143</b>	<b>Mi</b>	<b>11.01. – 28.03.</b>	<b>10 x 1 USt.</b>	<b>08.30 – 09.15h</b>	<b>30,00 €</b>
<b>D144</b>	<b>Mi</b>	<b>18.04. – 27.06.</b>	<b>11 x 1 USt.</b>	<b>08.30 – 09.15h</b>	<b>33,00 €</b>
<b>D145</b>	<b>Mi</b>	<b>11.01. – 28.03.</b>	<b>10 x 1 USt.</b>	<b>09.15 – 10.00h</b>	<b>30,00 €</b>
<b>D146</b>	<b>Mi</b>	<b>18.04. – 27.06.</b>	<b>11 x 1 USt.</b>	<b>09.15 – 10.00h</b>	<b>33,00 €</b>
<b>D147</b>	<b>Mi</b>	<b>11.01. – 28.03.</b>	<b>10 x 1 Zst.</b>	<b>10.00 – 11.00h</b>	<b>40,00 €</b>
<b>D148</b>	<b>Mi</b>	<b>18.04. – 27.06.</b>	<b>11 x 1 Zst.</b>	<b>10.00 – 11.00h</b>	<b>44,00 €</b>

Gisela Warlies

**Jugendheim St. Adelheid, An St. Adelheid 5**

<b>D149</b>	<b>Do</b>	<b>12.01. – 29.03.</b>	<b>11 x 1 USt.</b>	<b>08.30 – 09.15h</b>	<b>33,00 €</b>
<b>D150</b>	<b>Do</b>	<b>19.04. – 28.06.</b>	<b>9 x 1 USt.</b>	<b>08.30 – 09.15h</b>	<b>27,00 €</b>
<b>D151</b>	<b>Do</b>	<b>12.01. – 29.03.</b>	<b>11 x 1 USt.</b>	<b>09.30 – 10.15h</b>	<b>33,00 €</b>
<b>D152</b>	<b>Do</b>	<b>19.04. – 28.06.</b>	<b>9 x 1 USt.</b>	<b>09.30 – 10.15h</b>	<b>27,00 €</b>
<b>D153</b>	<b>Do</b>	<b>12.01. – 29.03.</b>	<b>11 x 1 Zst.</b>	<b>10.15 – 11.15h</b>	<b>44,00 €</b>
<b>D154</b>	<b>Do</b>	<b>19.04. – 28.06.</b>	<b>9 x 1 Zst.</b>	<b>10.15 – 11.15h</b>	<b>36,00 €</b>

Karin Schruff

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**

***Diese Kurse werden von verschiedenen Krankenkassen als Präventionsmaßnahmen anerkannt***

## **Power & Relax – ein rückengerechtes Aufbautraining**

Für Mütter im Anschluss der Rückbildungsgymnastik ein rückengerechtes Programm, das den gesamten Körper in Form bringt und trainiert. Sie erhalten einen Ausgleich zu den täglichen, körperlichen Belastungen des Familienalltags z.B. einseitiges Heben der Kinder, tragen der Einkäufe usw.

Nach dem Aufwärmprogramm, das das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Muskulatur vorbereitet, folgt ein abgestimmtes Muskeltraining zur Stärkung des Rückens. Schwerpunkt dabei sind Bauch, Beine und Po zur Verbesserung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit, um der täglichen Anforderung des Familienalltags mit Kindern gerecht zu werden.

Ein entspannendes Stretching rundet jede Stunde ab.

<b>D155</b>	<b>Mi</b>	<b>11.01. – 28.06.</b>	<b>10 x 1 Zst.</b>	<b>11.00 – 12.00h</b>	<b>40,00 €</b>
<b>D156</b>	<b>Mi</b>	<b>18.04. – 27.06.</b>	<b>11 x 1 Zst.</b>	<b>11.00 – 12.00h</b>	<b>44,00 €</b>

Gisela Warlies, Präventionssport Übungsleiterin

**Jugendheim St. Adelheid, An St. Adelheid 5**

## **Fit – Mix für Mütter – Ausdauer und Bodyworkout**

In dieser Stunde wird ein motivierendes Ausdauertraining mit einem anschließenden intensiven Bodystyling kombiniert. Fett wird verbrannt, die Figur gestrafft, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessert.

Das ausgewogene und abwechslungsreiche Programm gewährleistet auch Anfängern und Wiedereinsteigern dauerhaften Spaß am Training und ein verbessertes Körpergefühl.

Ein entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

<b>D157</b>	<b>Fr</b>	<b>13.01. – 29.06.</b>	<b>23 x 1 Zst.</b>	<b>08.45 – 09.45h</b>	<b>99,50 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

Heike Stieffenhofer

**Pfarrheim zum Göttlichen Erlöser**

## **Bodyworkout für Mütter – Bauch, Beine, Po und Rückenfit**

Nach dem Aufwärmprogramm, welches das Herz – Kreislauf – System in Schwung bringt und die Muskulatur vorbereitet, folgt ein intensives Muskeltraining mit den Schwerpunkten Bauch, Beine und Po. Danach geht die Stunde über in ein ausgleichendes Programm für den Rücken indem sich Kräftigung, Dehnung und Entspannung abwechseln. Verspannungen werden gelöst und die Beweglichkeit verbessert.

Ein intensives Stretching bringt diese Stunde zu einem harmonischen Ausklang.

<b>D158</b>	<b>Fr</b>	<b>13.01. – 29.06.</b>	<b>23 x 1 Zst.</b>	<b>10.00 – 11.00h</b>	<b>99,50 €</b>
-------------	-----------	------------------------	--------------------	-----------------------	----------------

Heike Stieffenhofer

**Pfarrheim zum Göttlichen Erlöser**

## Yoga

Hatha-Yoga ist der sanfte Weg zu einer natürlichen Beweglichkeit des Körpers! Mit behutsamen Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) wird ein gesundes Gleichgewicht aller Körperfunktionen erreicht. Wir lernen wieder uns gezielt zu entspannen, um Ruhe und Erholung zu finden.

(Zu diesen Kursen wird warme und bequeme Kleidung empfohlen, z.B. Jogginganzüge, Wollsocken, Wolldecke und Sitzkissen.)

<b>D160</b>	<b>Mo</b>	<b>09.01. – 26.03.</b>	<b>11 x 2 USt.</b>	<b>18.00 – 19.30h</b>	<b>77,00 €</b>
<b>D161</b>	<b>Mo</b>	<b>16.04. – 25.06.</b>	<b>10 x 2 USt.</b>	<b>18.00 – 19.30h</b>	<b>70,00 €</b>

Anke Becker

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**

## Hatha – Yoga

Den Körper in Form bringen – Geist und Seele stärken. Schwerpunkt der Stunde ist „Asanas“ – dynamische und statische Körperübungen zur Kräftigung der Muskulatur und der Gelenke und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Elastizität. Yoga ist ideal im Anschluss an eine Physiotherapie oder als Ausgleich zu Kraft- und Ausdauersportarten. Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen ergänzen das körperliche Training. Wir lernen gezielt abzuschalten und Stress abzubauen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen.

<b>D162</b>	<b>Mo</b>	<b>09.01. – 26.03.</b>	<b>11 x 2 USt.</b>	<b>19.30 – 21.00h</b>	<b>77,00 €</b>
<b>D163</b>	<b>Mo</b>	<b>16.04. – 25.06.</b>	<b>10 x 2 USt.</b>	<b>19.30 – 21.00h</b>	<b>70,00 €</b>

Anke Becker

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**

## Aquafitness

Für viele Menschen (ob älter oder jünger) sind die üblichen Gymnastikübungen schwierig und anstrengend. Dagegen wird die Wassergymnastik als wohltuend und leicht empfunden. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser können alle Bewegungen mit geringerem Kraftaufwand ausgeführt werden. In hohem Maße werden alle Muskelgruppen gelockert, Gelenke und Wirbelsäule entlastet. Diese Gymnastikart fördert die Durchblutung und bildet eine Unterstützung für das Herz-Kreislauf-System. Der Kursus ist nicht geeignet für Menschen, die durch koronare Herzkrankheit gefährdet bzw. geschädigt sind, und solche, die unter zu hohem Blutdruck oder unter Venenerkrankungen leiden. Evtl. Rücksprache mit dem Hausarzt nehmen.

<b>D170</b>	<b>Di</b>	<b>10.01.</b>	<b>20 Wochen</b>	<b>13.00h</b>	<b>114,00 €</b>
<b>D171</b>	<b>Di</b>	<b>10.01.</b>	<b>20 Wochen</b>	<b>14.00h</b>	<b>114,00 €</b>
<b>D172</b>	<b>Di</b>	<b>10.01.</b>	<b>20 Wochen</b>	<b>15.00h</b>	<b>114,00 €</b>

Iris Schulte

**DOW Konrad – Adenauer, Straßburger Platz 2, Schwimmbad**

## Feldenkrais

Feldenkrais nutzt die natürliche Lernfähigkeit, um eigenen Gewohnheiten zu erkennen, zu erweitern oder neu zu organisieren. In vielfältigen, klar strukturierten Übungen werden Sie aufmerksam auf die eigenen Bewegungsausführungen und entdecken wichtige Zusammenhänge z.B. von Fuß und Hüfte oder Becken, Wirbelsäule und Kopf, um besser Sitzen, Laufen, Atmen oder andere Tätigkeiten stimmig auszuführen. Geeignet für Menschen jeden Alters.

**D173**      **Do**    **12.01. – 05.07.**      **19 x 1 Zst.**    **11.00 – 12.00h**      **66,50 €**  
**D174**      **Do**    **12.01. – 05.07.**      **19 x 1 Zst.**    **19.00 – 20.00h**      **66,50 €**

Sigrid ter Haar

**Treff im Pavillon, Stadtbücherei**

**D175**      **Di**    **10.01. – 03.07.**      **22 x 1 Zst.**    **10.00 – 11.00h**      **77,00 €**  
**D176**      **Di**    **10.01. – 03.07.**      **22 x 1 Zst.**    **11.30 – 12.30h**      **77,00 €**

Sigrid ter Haar

**Pfarrheim St. Servatius, Servatiusstr.**

## Feldenkrais (Sitzgruppe)

Feldenkrais ist für jeden Menschen jedes Alters geeignet, auch mit Bewegungseinschränkungen. Durch sanfte Bewegungen schulen Sie ihr Gleichgewicht, ihre Koordination und ihre Wahrnehmung.

Weder Rollstuhl noch Rollator sind kein Hindernisgrund. Kommen Sie in unseren Kurs und finden selbst heraus, dass Bewegung wieder Spaß machen kann.

**D177**      **Mi**    **11.01. – 04.07.**      **24 x 1 Zst.**    **10.00 -11.00h**      **84,00 €**

Sigrid ter Haar

**Evangelisches Gemeindezentrum, Europaring 35**

## Walking -/Nordic – Walking – Technik

Walking ist eine gelenk- und Wirbelsäulen schonende und dennoch effektive Sportart, die nebenbei Ihren Körperfettanteil verringert. Nordic – Walking verbraucht sogar ca. 50% mehr Kalorien als bei normalen Walking bei gleicher Geschwindigkeit und der Bewegungsapparat wird um weitere 30% entlastet. Diese Ausdauersportarten wirken Herz-Kreislaufkrankungen und anderen Zivilisationserkrankungen entgegen.

Und das ohne großen Aufwand.

In atmungsaktiver Kleidung und bequemen Schuhwerk geht es los!

Wer Stöcke hat, bringt sie zum Treffen mit.

**D178**      **Mo**    **27.02. – 26.03.**      **5 x 1 Zst.**    **11.30 – 12.30h**      **15,00 €**

**Treffpunkt am Feld Rather Kirchweg**

**D179**      **Mo**    **16.04. – 25.06.**      **10 x 1 Zst.**    **11.30 – 12.30h**      **30,00 €**

**Treffpunkt Erker Mühle**

Iris Schulte

## MEDIENKOMPETENZ

FACHBEREICH

**E**

**für die ganze Familie**

Viele Kinder verbringen nicht nur die Freizeit mit und vor dem Computer – die so genannten **Neuen Medien** spielen auch in Schule und Beruf eine wichtige Rolle. Häufig mangelt es aber gerade den erwachsenen Familienangehörigen an Medienkompetenz. Der Computer muss Ihnen die (Enkel-)Kinder aber nicht entfremden. So bietet nicht nur das Internet auch jede Menge Interessantes für die ganze Familie.

Alle Kurse finden im Internetcafe im Pfarrheim St. Adelheid statt.

**Aktuelle Termine der Kurse entnehmen Sie bitte der Presse und den Ankündigungen vor Ort.**

### **Einführung ins Internet**

Wie komme ich ins Internet? Wie richte ich ein E-Mail Konto ein? Wie versende und empfangen ich elektronische Post? Wie suche und finde ich Informationen im Internet? Sicherheit im Netz und rund um den Computer.

**Voraussetzung:** Windows - Kenntnisse

#### **Internet I**

**E100**      **Mi**      **04.01. – 25.01.**      **4 x 3 USt.**      **16.00 – 18.15h**      **60,00 €**

#### **Internet 2**

**E101**      **Mi**      **22.02. – 14.03.**      **4 x 3 USt.**      **16.00 – 18.15h**      **60,00 €**

S. Blome

**Kath. Pfarrzentrum, An St. Adelheid 5**

### **Einführung in Windows**

In diesem Kurs gibt es eine grundlegende Einführung in die Welt des Computers. Neben ersten Fachbegriffen lernen Sie am Beispiel des Betriebssystems Windows den Umgang mit dem PC.

Themen: EDV Begriffe, Umgang mit Windows XP, praktische Übungen.

**Voraussetzung:** keine

### **Textverarbeitung mit Word – Einführung**

Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word. Gelernt wird die Formatierung bzw. das richtige Gestalten von Texten. Außerdem werden die Funktionen Silbentrennung und Rechtschreibprüfung vorgestellt und benutzt.

**Voraussetzung:** Windows - Kenntnisse

### **Textverarbeitung mit Word - Fortgeschrittene**

Ziel ist ein professioneller Umgang mit den Möglichkeiten des

Textverarbeitungsprogramms Word. Das Erstellen von eigenen Dokumentvorlagen und Serienbriefen sowie der effiziente Umgang mit Autotexten und Feldfunktionen sind Schwerpunkt des Kurses.

**Voraussetzung:** Word - Kenntnisse

## **Präsentieren mit Power - Point**

Einführung in das Präsentationsprogramm Power – Point, mit dem Ideen und Projekte leicht und wirkungsvoll „in Szene“ gesetzt werden können. Allgemeine Objektbearbeitung, Einbindung von Multimedia-Objekten sowie Bildschirmpräsentationen und Druckgestaltung sind die Themen dieses Kurses.

**Voraussetzung:** Windows - Kenntnisse

## **Digitale Bildbearbeitung**

Mittlerweile befindet sich in fast jedem Haushalt eine digitale Kamera. Auf der Speichermedien sammeln sich Unmengen an Bildern. In diesem Kurs lernen Sie ihre Bilder zu bearbeiten, sie erfahren wie sie die Bilder für Online Fotoalben aufbereiten können und letztlich wie Fotoalben auf Papier erstellt werden können.

Bitte bringen Sie ihre Kamera mit.

**Voraussetzung:** Windows – Kenntnisse, Digitalkamera

## **EBW – TREFF 50 PLUS**

Der Treff 50 Plus entstand 1995 als offenes Angebot für Personen, die selbst oder deren Partner aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind.

Als Eltern, Großeltern, Tanten und Onkeln nimmt dieser Kreis immer mehr Funktionen in der Betreuung und Begleitung der nachfolgenden Generationen wahr.

Mit diesem Weiterbildungsangebot wollen wir als Mentoren Anregungen, Hilfen und Unterstützung geben für den nicht ganz alltäglichen Alltag mit Kindern.

Für Vorschläge von Themen und Mitarbeit bei der Umsetzung der Veranstaltungen sind wir immer offen und dankbar.

Wenn nicht anders vermerkt sind die Treff – Nachmittage jeden 3. Donnerstag im Monat. Zeit, Kosten und Ort sind dem Programm zu entnehmen. Da sich Fahrpläne und Kosten ändern können, bitte beim Anmeldetermin nach Änderungen fragen.

Das **Organisationsteam** im Elternbildungswerk für den Treff 50 Plus besteht zurzeit aus: Elfriede und Hermann Langen, Sieglinde und Heiko Hollaender, Klaus Hirschberg, Jens Rall, Johannes Wirsing

### **„Besuch einer Orgelbau Firma in Mühlheim“**

„Die Orgel ist doch in meinen Augen und Ohren der König aller Instrumente.“

*Wolfgang Amadeus Mozart in einem Brief an seinen Vater vom 18. Oktober 1777*

Zur Kirche gehört die Orgel dazu wie die Glocke. Doch wie entsteht ein solches Instrument, wie funktioniert es und welche unterschiedlichen Orgeln gibt es? Bei einem Besuch der Orgelbau – Firma werden diese und andere Fragen beantwortet.

**Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich**

**A190            Donnerstag, 19.01.2012            1 x 3 USt.    13.30 – 16.30h            6,00 €**  
Hermann Langen

**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

### **„Karneval in der NS – Zeit“ Ausstellung im EIDe -Haus**

Wir werden die Ausstellung „Der Kölner Karneval im Nationalsozialismus“ im NS – Dokumentationszentrum besuchen. Markus Leifeld, Mitinitiator der Ausstellung wird uns führen und steht zum Gespräch bereit.

**Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich**

**A191            Donnerstag, 09.02.2012            1 x 4 USt.    13.30 – 17.00h            10,00 €**  
Johannes Wirsing

**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

### **„Karneval heute – die Ülepoos mit den Roten Funken**

Bei einer Führung durch das Quartier der „Roten Funken“ erfahren wir Vieles über dieses alte Kölner Stadtteil, das Engagement zur Erhaltung dieses Bauwerkes und den „modernen“ Karneval.

**Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich**

**A192            Donnerstag, 15.03.2012            1 x 4 USt.    14.00 – 17.00h            9,00 €**  
Johannes Wirsing

**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

### Was ist der „Weiße Ring“

*„Wenn alle den Verbrecher jagen, wer bleibt dann eigentlich beim Opfer?“*

Der Verein „Weißer Ring (Wir helfen Kriminalitätsoptionen)“ stellt seine Zwecke und Ziele vor im Polizeipräsidium Köln.

**Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich.**

**A193            Donnerstag, 19.04.2012            1 x 4 USt.    14.00 – 17.00h    7,00 €**  
(inkl. Fahrt u. Führung)

Klaus Hirschberg

**Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

### „Brauweiler ehemalige Abtei und Rheinisches – Museum- Amt“

Die ehemalige Benediktinerabtei Brauweiler hat eine wechselvolle Geschichte die immer wieder mit wichtigen geschichtlichen Ereignissen des Rheinlandes verbunden ist. Wir werden die Abteikirche und die Abteigebäude aufsuchen und über deren unterschiedliche Nutzungen informiert werden.

**Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich.**

**A194            Donnerstag, 10.05.2012            1 x 4 USt.    12.30 – 17.00h    10,00 €**

Heiko Hollaender

**Termin wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

### Der Ostern Äthiopiens – geheimnisvoll und unbekannt!

**A195            Donnerstag, 21. 06.2012            1 x 2 USt.    15.00 – 16.30h    2,00 €**

Bernhard Konetzki

**Deutschordens Wohnstift, Eingang gegenüber Treppe**

### Besichtigung der Abfallwirtschaftsbetriebe (ABW) der Stadt Köln

Für eine so große Stadt wie Köln ist eine umweltgerechte Müllentsorgung von großer Bedeutung und erfordert ein hohes Maß an Logistik und moderner Technik. Wir besuchen den ABW Betriebshof Köln – Maarweg. Passendes Schuhwerk.

**Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmerzahl.**

**A196            Donnerstag, 19.07.2012            1 x 4 USt.    12.30 – 16.00h    5,50 €**

Jens Rall

**Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

## **Frauentreff am Morgen**

Das Frauentreff am Morgen ist eine Veranstaltung der evangelischen Kirchengemeinde Neubrück. Im Frauentreff finden Gesprächskreise unter bestimmten Themen statt, zu denen alle Frauen herzlich eingeladen sind. Das schließt nicht aus, dass auch interessierte Männer hinzukommen können.

Wir treffen uns jede zweite Woche mittwochs von 09.00 – 11.15 Uhr im evangelischen Gemeindezentrum, Europaring 35.

<b>18.01.</b>	<b>Wir sprechen über die Jahreslosung</b> 2. Korinther 12 Vers 9	N.N.
<b>01.02.</b>	<b>„Andalusien“ mit Spuren seiner maurischen Vergangenheit</b> (Videofilm)	B. Konetzki
<b>15.02.</b>	<b>Mer stemme uns op Fastelovend en</b>	mer för uns
<b>29.02.</b>	<b>Führung im Deutschordens Wohnstift</b>	N.N.
<b>14.03.</b>	<b>„Auf dem roten Teppich und doch fest auf der Erde“</b> Loki Schmidt erzählt in diesem Buch aus ihrem Leben	H. Horst
<b>28.03.</b>	<b>Kaffee – unser liebstes Getränk</b>	H. Lange
<b>11.04.</b>	<b>So kann ich mir selbst helfen – alltagstaugliche Gesundheitstipps</b>	Fr. Friedrich PRO SENIOR
<b>25.04.</b>	<b>Das Alter finanziell meistern.</b> Informationen zu Betreuungs- und Pflegekosten	E. Hartmeier Beratungsdienst der Sparkassen
<b>09.05.</b>	<b>Europa – heute und morgen</b> Wir stellen Fragen	A. Voss
<b>23.05.</b>	<b>Lieder – Gedichte – Geschichten zum Mai</b>	H. Lange
<b>06.06.</b>	<b>Hochzeitsriten werden vorgestellt</b>	Fr. Richertz Frauenbeauftragte
<b>20.06.</b>	<b>Führung im Weinmuseum</b>	H. Lange Begleitung
<b>04.07.</b>	<b>Frühstück vor den Ferien</b>	

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

### **Anmeldung**

Für jede Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich. Diese ist verbindlich, eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung oder die Zusendung einer Rechnung erhalten Sie nicht. Wir melden uns nur bei Ihnen wenn der Kurs abgesagt wird.

Die Anmeldung zu den Kursen kann schriftlich, mündlich, telefonisch oder per e-Mail erfolgen.

### **Abmeldung**

Ihre Abmeldung muss bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn erfolgen. Danach werden die Kursgebühren in voller Höhe einbehalten. Bei rechtzeitiger Abmeldung wird ein Buchungsbeitrag in Höhe von 5,00 € berechnet. Wenn die Veranstaltung von uns abgesagt werden muss, erhalten Sie die Kursgebühr in voller Höhe zurück. Bei Ausfall durch eine länger andauernde Erkrankung ist eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühr nach Vorlage eines ärztlichen Attests möglich.

### **Kursgebühren**

Der einfachste Zahlungsweg für Sie und uns ist Erteilung der Bankeinzugsermächtigung für den jeweiligen Kurs. Diese erfolgt ca. 2 Woche vor Kursbeginn. Wenn das Konto des Kontoinhabers nicht die erforderliche Deckung aufweist, besteht seitens des Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Die dadurch verursachten Bankgebühren sind von demjenigen zu übernehmen, der die Abbuchungsgenehmigung erteilt hat. Bitte achten sie auch im eigenen Interesse auf korrekte und vollständige Angaben zur Bankverbindung.

Sie können die Gebühren auch bar im Büro bezahlen oder unter Angabe der Kursnummer auf eins unserer Konten überweisen.

### **Gebührenermäßigung und Ratenzahlung**

Auf Anfrage können Personengruppen in besonderen finanziellen Problemsituationen gegen einen entsprechenden Nachweis eine Gebührenermäßigung erhalten. Bei Kursgebühren unter 11,- € je Kurs ist eine Ermäßigung nicht möglich.

Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich.

### **Haftung**

Für beschädigtes oder abhanden gekommenes Eigentum von Kursteilnehmern kann kein Ersatz geleistet werden.

### **Datenschutz**

Soweit Sie uns personenbezogene Daten zur Verfügung gestellt haben, verwenden wir diese ausschließlich zur internen Bearbeitung. Eine Weiterleitung an Dritte erfolgt nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen, bzw. wenn Sie zuvor eingewilligt haben.

Die Löschung der gespeicherten personenbezogenen Daten erfolgt, wenn Sie Ihre Einwilligung zur Speicherung widerrufen, wenn ihre Kenntnis zur Erfüllung des mit der Speicherung verfolgten Zwecks nicht mehr erforderlich ist oder wenn ihre Speicherung aus sonstigen gesetzlichen Gründen unzulässig ist.

## Kursanmeldung Familienbildungsangebote

Name des Kursteilnehmers		Vorname
Straße		Telefon
PLZ:	Ort	e-mail
1. Kurs – Nr.	Kursbezeichnung	Gebühr
2. Kurs – Nr.	Kursbezeichnung	Gebühr:
<i>Bei Eltern-Kind Kursen:</i>		
Name		Vorname
Geb. Datum des Kindes		
Datum	Unterschrift	

## Kursanmeldung Familienbildungsangebote

Name des Kursteilnehmers		Vorname
Straße		Telefon
PLZ:	Ort	e-mail
1. Kurs – Nr.	Kursbezeichnung	Gebühr
2. Kurs – Nr.	Kursbezeichnung	Gebühr:
<i>Bei Eltern-Kind Kursen:</i>		
Name		Vorname
Geb. Datum des Kindes		
Datum	Unterschrift	

## Einmalige Einzugsermächtigung

Ich ermächtige das Elternbildungswerk Köln - Neubrück e.V., die von mir zu entrichtenden Gebühren bei Anmeldung mittels Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

<b>Konto – Nr.</b>	<b>BLZ</b>	<b>Bank</b>
<b>Kontoinhaber</b>	<b>Kursgebühr</b>	
<b>Datum</b>	<b>Unterschrift</b>	



**Elternbildungswerk Köln- Neubrück e.V.**

**An St. Adelheid 5**

**51109 Köln**

## Einmalige Einzugsermächtigung

Ich ermächtige das Elternbildungswerk Köln - Neubrück e.V., die von mir zu entrichtenden Gebühren bei Anmeldung mittels Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

<b>Konto – Nr.</b>	<b>BLZ</b>	<b>Bank</b>
<b>Kontoinhaber</b>	<b>Kursgebühr</b>	
<b>Datum</b>	<b>Unterschrift</b>	



**Elternbildungswerk Köln- Neubrück e.V.**

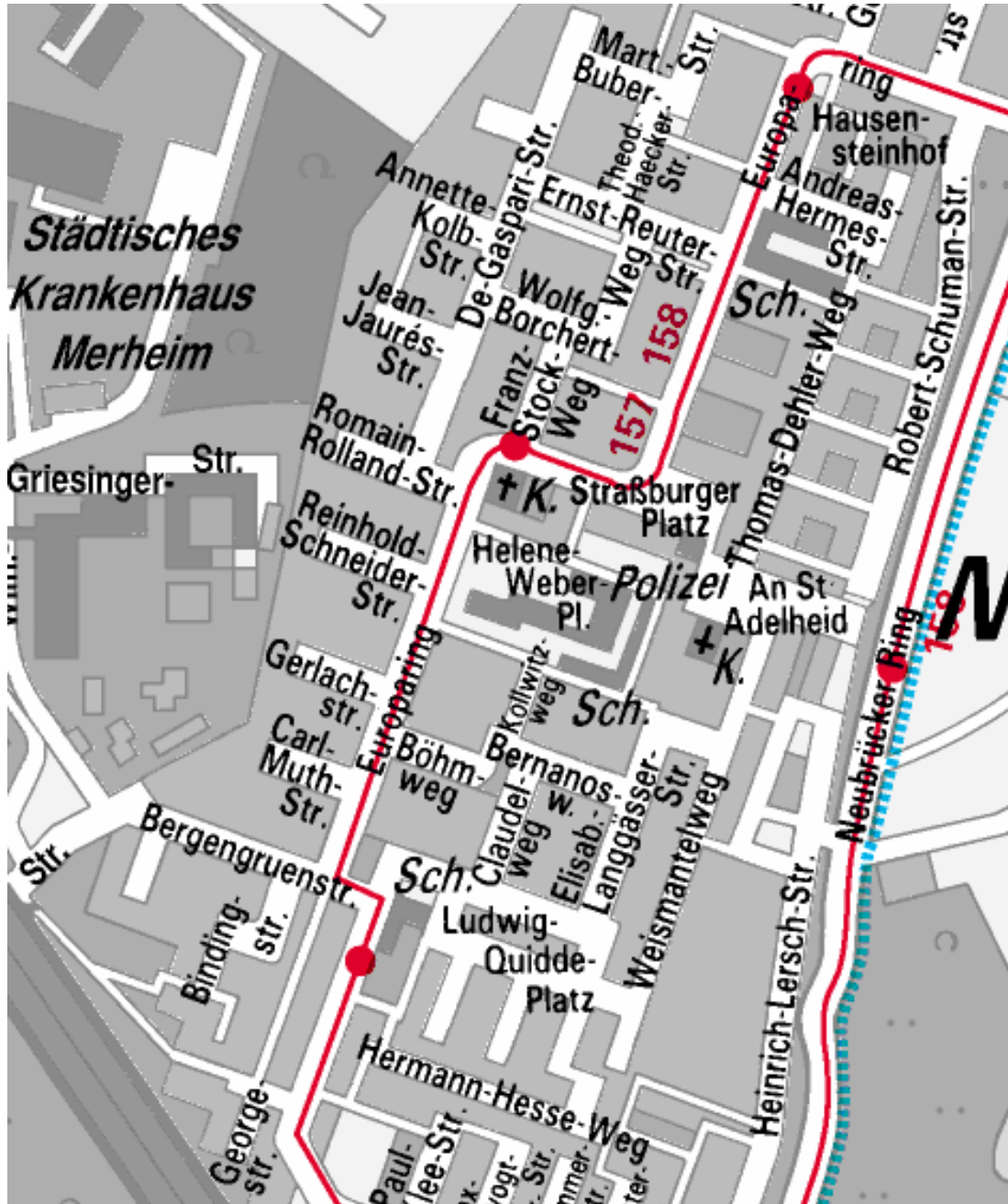
**An St. Adelheid 5**

**51109 Köln**

## REFERENTENVERZEICHNIS

Aymaz, Azise	
Azrak Elke, Dipl. Sozialarbeiterin	
Becker, A., Yogalehrerin	
Bircanoglu, Tülay	
Blome, Sabine	
Breidenbach, Gerd, Pfarrer	
Clever Lieselotte	
Daub, Axel	680 26 30
Ebbert, Petra	
Filonenko, Angelika, Malerin	
Grosch, Alexandra, Dipl. Sozialpädagogin	
Heise, Isabella, Schneiderin	02204/63637
Hermann, Oliver, Sozialpädagoge, Leiter des Ebw	0221/895633
Hiertz, Paula, Laienspielerin	0221/892460
e-Mail. Paula-Hiertz@ Net Cologne / <a href="http://www.Paula-Hiertz.de">www.Paula-Hiertz.de</a>	
Hirschberg, Klaus, Ebw Treff 50 Plus	
Hollaender, Heiko	
Kreileider-Heitz, Gabriele	
Krug, Marlies, Übungsleiterin	89 40 16
Lange, Helga, Leiterin des "Frauentreffs"	89 47 94
Langen, Elfriede, Ebw Treff 50 Plus	
Lorenz, Lucia	
Lütkemöller, Friedrich	
Marcks, Ferdinand	
Oevers, Lieselotte, Übungsleiterin Gesellschaftstanz	02246/7792
Quade, Christoph	
Rall, Jens, Ebw Treff50 Plus	
Schlegel, Sebastian, Jiu-Jitsu-Übungsleiter	
Schrage, Sylvia	
Schulte, Iris, Diplomsporthelehrerin/-therapeutin	40 52 81
Schruff, Karin, Gymnastiklehrerin	89 76 25
Stieffenhofer, Heike	
ter Haar, Sigrid	
Warlies, Gisela, Verwaltungsang./ÜL Präventionssport H u B	
Willson, David	
Willson, Sylvia	
Wirsing, Johannes, Ebw Treff 50 Plus	89 63 24
Zöhner, Ina	

So kommen Sie zu uns:



**Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Straßenbahn Linie 1 bis Merheim, dann weiter mit dem Bus Linie 157 bis Straßburger Platz

Straßenbahn Linie 9 bis Ostheim Frankfurter Straße, dann weiter mit dem Bus Linie 157 bis Straßburger Platz

**Mit dem Auto**

Autobahn A 4 Abfahrt Merheim, weiter Richtung Neubrück. Rechts abbiegen in den Europaring. Dort fahren Sie bis zum Straßburger Platz.

Aus Richtung Ostheim oder Rath über die Rösrather Straße. Von dort abbiegen in den Neubrücker Ring und direkt wieder links abbiegen in den Europaring. Dort fahren Sie bis zum Straßburger Platz.

**Parkmöglichkeiten finden Sie am Straßburger Platz**