

## Wir über uns

---

### HAUS DER FAMILIE – Mehrgenerationenhaus Krefeld

Die Evangelische Familienbildungsstätte „Haus der Familie“ ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz anerkannte Einrichtung der Familienbildung, in Trägerschaft des Evangelischen Gemeindeverbandes Krefeld. Die Angebote basieren auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes (NRW) und des SGB VIII (KJHG). Das Haus der Familie überprüft und verbessert kontinuierlich die Qualität seiner Arbeit und ist diesbezüglich durch den TÜV Süd, nach ISO 9001:2015 zertifiziert und ist Mitglied im Kooperationsverbund der Landesgemeinschaft evangelischer Familienbildungsstätten und –werke im Rheinland.

Die Familienbildungsstätte gestaltet ihre Arbeit auf den Grundlagen des christlichen Glaubens.

Das Haus der Familie wendet sich, durch Kurse und Projekte an Menschen jeden Alters, in verschiedenen Familien- und Lebensformen, unabhängig ihrer Nationalität und religiösen Anschauung. Die Angebote finden zentral im Haus der Familie statt und dezentral in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Kooperationspartnern, zum Beispiel Kirchengemeinden, Kindertageseinrichtungen, Schulen und anderen Trägern vor Ort.

Das Haus der Familie ist seit über 10 Jahren ein Mehrgenerationenhaus und wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Stadt Krefeld. Das Mehrgenerationenhaus fördert, durch Kooperationen und aktives, bürgerliches Engagement die generationsübergreifende Gemeinschaft und das freiwillige Engagement. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit ist die Integration von Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte.

Leitung und Mitarbeiterinnen

**TÜV Zeichen ISO 9001:2015 mit Quellennachweis**

### INFORMATIONEN – ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

#### UNSER STANDORT

**HAUS DER FAMILIE – WESTWALL 40-42 - 47798 KREFELD**

Telefon: 02151/ 39 91 71 ☐ Telefax : 02151/4794660

E-mail: [info@hdf-krefeld.de](mailto:info@hdf-krefeld.de) ☐ internet: [www.hdf-krefeld.de](http://www.hdf-krefeld.de)

<b>Sprechzeiten</b>	Montag:	9.30 - 11:30 Uhr
	Dienstag bis Freitag	9.30 Uhr - 12.00 Uhr
	Dienstag - Donnerstag	15.00 Uhr - 17.00 Uhr

### **Auskunft und Anmeldung**

Für jede Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich schriftlich, persönlich, telefonisch oder über das Internet anmelden. Bei Internet-Anmeldungen erhalten Sie eine Bestätigung, ab dann gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

**Für alle anderen Anmeldeformen bekommen Sie keine Bestätigung. Ihre Anmeldung ist sofort verbindlich.**

**Personen, die Gruppen anmelden, stehen für die Zahlung der Teilnehmerbeiträge jedes einzelnen Gruppenmitgliedes ein und werden von uns ggf. zur Zahlung herangezogen.**

Ihre Daten werden von uns elektronisch gespeichert und für interne Abläufe verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Unsere Kurse werden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt. Sie werden informiert, wenn ein Kurs ausfällt, sich Veränderungen ergeben oder Sie auf die Warteliste gesetzt werden. Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt oder weitere Angebote eingerichtet werden.

In den Schulferien finden in der Regel **keine** Kurse statt.

### **Bezahlung**

Alle Kurse müssen **spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn bezahlt sein!**

Sie können zwischen folgenden Zahlungsformen wählen: **EC - Karte (mit Geheimzahl) und Überweisung**

Volksbank Krefeld e. G.

**IBAN: DE93 3206 0362 1705 2300 10**

BIC: GENODED1HTK

Empfänger: Ev. Gemeindeverband - Haus der Familie

Vermerk: Kurs Nr...../ Name

### **Rückerstattung**

Kursgebühren werden nur dann erstattet, wenn ein Kurs abgesagt werden muss. Eine Erstattung für einzelne Tage innerhalb eines Kurses ist in der Regel nicht möglich.

**Teilzahlung und Ermäßigungen** der Kursgebühren sind möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

### **Abmeldung**

Eine Abmeldung ist unbedingt erforderlich. **Abmeldungen bis 14 Tage vor Kursbeginn sind kostenfrei.**

Danach berechnen wir den vollen Kursbeitrag.

### **Teilnahmebescheinigung**

Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

### **Sonderregelung**

Bei Veranstaltungen mit Übernachtung wird bei Abmeldung 4 Wochen vorher 50 % der Gebühr, 2 Wochen vorher die volle Gebühr berechnet.

### **Haftung**

Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Verlust oder Beschädigungen von Garderobe oder sonstigem Eigentum kann **keine Haftung** übernommen werden.



Im Februar 2008 wurden wir vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend als Krefelder Mehrgenerationenhaus ausgewählt. Auch im Bundesprogramm 2017-2020 sind wir dabei.

## Mehrgenerationenhaus – Wo Menschen aller Generationen sich treffen

Mit dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhäuser setzt die Politik auf einen Mix, der private und freiwillige Initiativen mit staatlichen Leistungen verbindet. Mehrgenerationenhäuser kooperieren und aktivieren bürgerschaftliches Engagement. Dabei ziehen alle an einem Strang: Die Politik, bürgerschaftlich Engagierte und professionelle Kräfte, Träger von Einrichtungen sowie die Nutzer und Nutzerinnen eines Mehrgenerationenhauses. Das zentrale Thema des Aktionsprogramms Mehrgenerationenhaus ist die Gestaltung des demografischen Wandels. Es fördert die generationenübergreifende Gemeinschaft und das freiwillige Engagement. Ein anderer Schwerpunkt ist die Integration von Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte.



**Alle Angebote des MGH sind im Programm mit einem**  **gekennzeichnet.**

In unserem **Offenen Foyer** finden Sie:

- kalte Getränke
- Zeitschriften, Gemeindebriefe
- Broschüren und andere Informationen
- Tablet mit Internetzugang

### **Alle an einem Tisch – Mittagstisch im Mehrgenerationenhaus**

Wir kochen für Sie mit frischen Zutaten der Saison. Den Speiseplan gibt es für einen Monat im Voraus. Wir bitten um Anmeldung bis Montag bzw. Dienstag, 12.00 Uhr vor dem gewünschten Termin. Telefon: 02151 – 399171 oder Mail: [info@hdf-krefeld.de](mailto:info@hdf-krefeld.de)

Der Mittagstisch findet statt:

**Mittwoch: 12.00 – 13.00 Uhr**

**Donnerstag: 12.00 – 13.00 Uhr**

**Dienstag: an vereinzelten Terminen, diese entnehmen Sie dem aktuellen Speiseplan**  
Familienlunch und Konfidinner werden gesondert veröffentlicht.

**Generationencafé** - Anregendes, Aufregendes, Spannendes, Nachdenkliches, Beschauliches, Traditionelles, Familiäres, Neues und Altes.

**Generationsübergreifende, entlastende Angebote für Menschen im Sozialraum:**

- Qualifizierung im Bereich Hauswirtschaft mit Abschluss
- Kochen als Beruf, in Kooperation mit der Kurt-Tucholsky-Gesamtschule
- Qualifizierung zum Babysitter
- Ferienangebote für Kinder und Jugendliche
- Gestaltung von Kindergeburtstagen
- Offene Nähsprechstunden und generationsübergreifende Nähworkshops
- Unterstützung für Flüchtlings- und Migrationsfamilien



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## **Ich und die Anderen in Familie, Kirche, Gesellschaft und Beruf**

Themen unserer Zeit

### **Berufsbezogene Angebote**

Qualifizierung Kindertagespflege

Fortbildung für Mitarbeitenden

### **Angebote für Familien, Eltern und Kinder gemeinsam und unter sich gemeinsam und unter sich**

Angebote rund um die Geburt

Angebote für Familien mit Babys (von 0- 12 Monaten)

Angebote für Familien mit Kindern ab 1 Jahr

Angebote in Kempen und Willich

Angebote für Familien mit Kindern ab 2 Jahren

Familienzeit mit Vorschul- und Grundschulkindern

Eltern unter sich

Kinder und Jugendliche unter sich

### **Gesundheit, Entspannung, Bewegung**

Gesundheit

Bewegung

Entspannung

### **Kochen und gesunde Ernährung**

Gesunde Ernährung und gesunde Lebensführung

Gemeinsam genießen

Saisonale Küche

Fleischlos glücklich

Entdecken – probieren – genießen

Zu Gast in fremder Küche

### **Nähen und Handarbeiten**

Nähkurse und Workshops

Handarbeiten

Kreatives Gestalten

## **Ich und die Anderen in Familie, Kirche und Gesellschaft**

### **100 Führung durch die Ausstellung - Einfach machen! - Ideen für nachhaltigen Konsum**

Eine Kombination aus Information und Interaktion gibt Hinweise und Denkanstöße, um für das Thema nachhaltiger Konsum zu sensibilisieren. Sie will mit neuen und vielleicht sogar überraschenden Informationen Ideen für einfach und konkret umzusetzende Nachhaltigkeitsentscheidungen vermitteln. Außerdem zeigt die Ausstellung, dass nachhaltiger

Konsum sowohl für die Zukunft, als auch die Gegenwart, wichtig und gut ist und auch Spaß bringen kann.

Die Ausstellung richtet sich in erster Linie an Verbraucher ab der 7./8. Klasse.

Führungen nach Vereinbarung

Eine Kombination aus Information und Interaktion gibt Hinweise und Denkanstöße, um für das Thema nachhaltiger Konsum zu sensibilisieren. Sie will mit neuen und vielleicht sogar überraschenden Informationen Ideen für einfach und konkret umzusetzende Nachhaltigkeitsentscheidungen vermitteln. Außerdem zeigt die Ausstellung, dass nachhaltiger Konsum sowohl für die Zukunft, als auch die Gegenwart, wichtig und gut ist und auch Spaß bringen kann.

Die Ausstellung richtet sich in erster Linie an Verbraucher ab der 7./8. Klasse.

**Führungen mit einer Umweltberaterin nach Vereinbarung – Absprachen über Philine Barawasser, Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Krefeld, Telefon: 4121105, mailto:**

Philine Barawasser  
gebührenfrei

## **101 Vortrag zur Trinkwasserqualität mit Verkostung**

Können wir unser Leitungswasser bedenkenlos trinken? Der Vortrag betrachtet die Qualität unseres Leitungswassers und liefert Gründe, warum es ein idealer Durstlöcher ist. Im Anschluss an den Vortrag machen wir eine Wasserverkostung und testen, ob wir einen Unterschied schmecken.

**1011 Mo, 17.05.2021**

18:30 - 20:00 Uhr

gebührenfrei

Philine Barawasser

## **101 Vortrag und Workshop Nachhaltiger Konsum**

Was kann man tun um nachhaltiger zu leben? Der Vortrag betrachtet die Bereiche Kleidung, Ernährung, Verpackungsmüll, Elektronik und Mobilität. Nach einer Betrachtung der momentanen Situation, wird ein grober Überblick gegeben, worauf man im jeweiligen Bereich achten kann, um nachhaltiger zu leben. Nach dem Vortrag werden wir selbst aktiv und stellen alternative, plastikfreie Haushaltsreiniger her, die jede\*r Zuhause testen kann.

**1012 Mo. 04.10.2021**

18:30 - 20:30 Uhr

gebührenfrei

Philine Barawasser/Carmen Killeit

## **101 Vortrag und Workshop Plastik und seine Alternativen**

In dem Vortrag gehen wir dem Plastik auf die Spur. Es wird die Frage geklärt, was Plastik eigentlich ist. Außerdem wird auf das globale Plastikproblem, Verpackungen, Mikroplastik, Schadstoffe im Plastik eingegangen. Zum Schluss fragen wir uns, wie sinnvoll Plastikalternativen sind und werden selbst aktiv, indem wir alternative, plastikfrei Körperpflegeprodukte herstellen.

**1013 Mo. 22.11.2021**

18:30 - 20:30 Uhr

gebührenfrei

Philine Barrawasser/ Carmen Killeit

**102 Wo ist er/sie/es geblieben?**

Schreibwerkstatt für alle, die ihre Gedanken zu Papier bringen wollen. Jeder darf oder kann schreiben was und wie er möchte. Natürlich werden wir auch einige Techniken und Werkzeuge rund ums Schreiben kennenlernen. Voraussetzung: Freude am Schreiben und die Bereitschaft, diese mit anderen zu teilen. Bitte Papier und Stift mitbringen.

**1021 Di. 02.02.2021 – 16.03.2021**

16:45 - 18:15 Uhr, 4x

**1022 Di. 13.04.2021 – 22.06.2021**

16:45 - 18:15 Uhr, 6x

**1023 Di. 24.08.2021 – 05.10.2021,**

16:45 - 18:15 Uhr, 4x

**1024 Di. 26.10.2021 – 21.12.2021**

16:45 - 18:15 Uhr, 5x

gebührenfrei

Antranik Acemyan

**103 Malen für Senioren im Mehrgenerationenhaus**

DIE SPRACHE DER FARBE

Haben Sie Gedanken und Gefühle, von denen Sie nicht wissen, wie Sie diese in Worte fassen sollen? Oder Wünsche, für die Sie bisher keine Möglichkeit gefunden haben, sich diese zu erfüllen oder diese zum Ausdruck zu bringen? Wir laden Sie ein zu einer Reise, in eine Welt, in der Gedanken und Gefühle nur durch Farben zum Ausdruck kommen.

**Material wird gegen einen Unkostenbeitrag gestellt.**

**1031 Do. 26.08.2021 – 16.12.2021**

13:30 - 15:45 Uhr, 8x

12,00 €

Günay Akkol/Lilli Bremes

**104 Computerclub**

Im Luthersaal der Lutherkirche findet freitags Nachmittags 14 tägig ein lockerer Computerclub statt. Es gibt Hilfe bei allen Fragen rund um Computer, Tablettts, Smartphones, Internetnutzung etc.

**Für Anmeldungen und Rückfragen steht Herr Winter gerne zur Verfügung:**

**Tel.: 02151- 394242**

**Ort: Lutherkirche, Lutherplatz 27, 47805 Krefeld**

1041 Fr. 08.01.2021 - 17.12.2021  
16:00 - 18:00 Uhr, 24 x  
gebührenfrei  
Bernhard Winter

### **105 Gesprächskreis Deutsch - ein besonderes Sprachangebot für Frauen**

Frauen, die Deutsch als Fremdsprache gelernt haben oder heute neu lernen, haben oft nur wenig Gelegenheit, Deutsch zu sprechen und Gelerntes "aktiv" anzuwenden. In diesem "Sprachkursus" ist dazu viel Gelegenheit! Texte, Gedichte, Zeitungsartikel und anderes mehr geben uns Anlässe, gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Dabei können der eigene Wortschatz und "vergessene" Grammatikkenntnisse "ganz nebenbei" vertieft und verbessert werden.

**Ort: Städt. Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

**1051 Mi. 13.01.2021 - 24.03.2021**

09:00 - 11:15 Uhr, 8 x

**1052 Mi. 14.04.2021 - 30.06.2021**

09:00 - 11:15 Uhr, 10 x

**1053 Mi. 01.09.2021 - 06.10.2021**

09:00 - 11:15 Uhr, 5x

**1054 Mi. 03.11.2021 - 22.12.2021**

09:00 - 11:15, 6x

gebührenfrei

Monika Höckels

### **106 Wir lernen Deutsch - Sprachcafé für Frauen**

Das Sprachcafé ist ein Angebot für Frauen ohne oder geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Auch Frauen, die noch nicht lesen und/oder schreiben können, sind herzlich willkommen. Ausgehend von den Kenntnissen der Teilnehmenden werden gemeinsam Wortschatz und Grammatik erarbeitet. Anhand von Alltagssituationen wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und bei „unterwegs“ Gelerntes anwenden und erproben.

**Ort: Städt. Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

**1061 Mo. 18.01.2021 - 22.03.2021**

09:15 - 11:30 Uhr, 10x

**1062 Mo. 12.04.2021 - 28.06.2021**

09:15 - 11:30 Uhr, 11x

**1063 Mo. 23.08.2021 - 04.10.2021**

09:15 - 11:30 Uhr, 7x

**1064 Mo. 25.10.2021 - 20.12.2021**

09:15 - 11:30 Uhr, 8x



gebührenfrei  
Farida Assajih

## **108 Gespräche mit türkischen Frauen**

Aile ve toplum bütünlüğünün korunmasını hedefleyen ve bu alanda gereksinim duyulan tüm konularda Türk bayanlara kendilerini ana dillerinde daha rahat ifade etme ve birlikte değerlendirme ortamının sağlanmasını.

Ziel ist es, die Integrität von Familie und Gesellschaft zu wahren und türkischen Frauen ein Umfeld zu bieten, in dem sie sich leichter in ihrer Muttersprache ausdrücken können und gemeinsam Erfahrungen austauschen können.

**1081 Mi. 13.01.2021 - 24.03.2021**

09:30 - 11:45 Uhr, 11 x

**1082 Mi. 19.05.2021 - 30.06.2021**

09:30 - 11:45 Uhr, 7 x

**1083 Mi. 25.08.2021 - 15.12.2021**

09:30 - 11:45 Uhr, 15 x

gebührenfrei

Ümüs Hamurcu

## **109 Interkulturelles Frühstück**

Beim interkulturellen Frauenfrühstück kommt man bei einem reich gedeckten Tisch zwanglos miteinander ins Gespräch. Frauen jeder Altersgruppe und Konfession, die Lust auf einen Austausch haben und neue Kontakte knüpfen möchten, sind herzlich eingeladen.

3,00 € für das Frühstück.

**1091 Fr. 22.01.2021**

**1092 Fr. 19.02.2021**

**1093 Fr., 26.03.2021**

**1094 Fr., 28.05.2021**

**1095 Fr., 25.06.2021**

**1096 Fr. 24.09.2021**

**1097 Fr. 29.10.2021**

**1098 Fr. 19.11.2021**

**1099 Fr., 10.12.2021**

09:30 - 11:45 Uhr

gebührenfrei

Ümüs Hamurcu

## **110 Frauenstunde**

Wir beschäftigen uns mit Lebens- und Glaubensfragen und haben zu verschiedenen Themen Referenten eingeladen. Zu unseren Themenkreisen gehören auch die Familien, Soziales und Gesundheit.

Das gemütliche Beisammensein und Ausflüge sollen nicht zu kurz kommen.

**Ort: Ev. Kirchengemeinde Krefeld Süd, Markuskirche, Kölner Str. 480**

**Die Termine für das 2. Halbjahr werden noch bekannt gegeben.**

**1101 Mi. 06.01.2021 - 16.06.2021**

15:00 - 17:15 Uhr, 11x

gebührenfrei

Madlen Podranski

## **111 Erzählen - Singen - Spielen - Neues Jahr- was nun**

**Ein Angebot für ältere Aussiedler im 1. Halbjahr**

In gemütlicher Runde, bei einer Tasse Tee oder Kaffee erzählen wir von der früheren Heimat und lernen die neue Heimat "Deutschland" besser kennen

Wir sprechen miteinander über die Schwierigkeiten und Probleme der neuen Lebenssituation, aber auch über die guten Erfahrungen, die wir gemacht haben.

Wir singen gemeinsam alte und neue Lieder.

Die Gebühr wird aus Sondermitteln des Landes NRW finanziert

**1111 Mi. 20.01.2021**

**1112 Mi. 17.02.2021**

**1113 Mi. 17.03.2021**

**1114 Mi. 21.04.2021**

**1115 Mi. 19.05.2021**

**1116 Mi. 16.06.2021**

**1121 Mi. 21.07.2021**

**1122 Mi. 18.08.2021**

**1123 Mi. 15.09.2021**

**1124 Mi. 20.10.2021**

**1125 Mi. 17.11.2021**

**1126 Mi. 22.12.2021**

16:00 - 19:00 Uhr

4,00 €

Frieda Beck

## **113 Weckmänner backen und Lesen in der Dämmerung - für alle Generationen**

Erst backen wir gemeinsam Weckmänner und dann machen wir es uns gemütlich und lauschen einer spannenden Geschichte. Beim Verzieren und Verspeisen der Weckmänner können wir in entspannter Runde über das Gehörte plaudern.

**1131 Fr. 12.11.2021**

16:00 - 18:15 Uhr  
gebührenfrei  
Carmen Killeit

## **114 Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet wirksame Methoden zur Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisleistung. In einer entspannten Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und mit viel Freude, lassen sich unsere geistigen Kräfte trainieren und damit unser Gedächtnis in Schwung bringen. Memotechniken (Merkhilfen, Eselsbrücken) werden ebenso zum Kursinhalt gehören, wie Entspannungstechniken und ein Training unserer fünf Sinne. Freuen Sie sich auf die Lebendigkeit und Vielfalt der Übungen.

**1141 Do. 14.01.2021 - 25.03.2021**

10:00 - 11:30 Uhr, 11 x  
48,40 €

**1142 Do. 15.04.2021 - 01.07.2021**

10:00 - 11:30 Uhr, 10 x  
44,00 €

**1143 Do. 19.08.2021 - 02.12.2021**

10:00 - 11:30 Uhr, 14 x  
61,60 €  
Regina Kraus

## **115 Wir spielen Theater**

1. Halbjahr

In der Theatergruppe "Hieriswaslos"

"Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt!", sagte bereits der große Friedrich Schiller. Wir wollen Menschen mit geistiger Behinderung einladen, sich auf die "Bretter, die die Welt bedeuten" zu wagen und dort schöne, traurige, spannende, gruselige und heitere Geschichten zu erzählen.

Jeder Mensch erlebt Geschichten, weiß was zu erzählen und jeder kann Theater spielen.

Gemeinsam wollen wir herausfinden, was Theater ist: sich verwandeln, sprechen, träumen, Geschichten erfinden, Tanzen, bewegen, lachen und singen...

**Der Kursbeitrag wird zum Teil durch Sondermittel des Landes NRW finanziert.**

**Ort: Jugendzentrum Funzel**

**1151 So. 03.01.2021 - 24.01.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 3 x  
38,00 € (15,-€ Eigenanteil)

**1152 So. 31.01.2021 - 14.02.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1153 So. 21.02.2021**

10:00 - 16:00 Uhr  
26,40 € (8,-€ Eigenanteil)

**1154 So. 07.03.2021 - 14.03.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1155 So. 21.03.2021 - 18.04.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1156 So. 25.04.2021 - 02.05.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1157 So. 09.05.2021 - 23.05.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1158 So. 30.05.2021 - 13.06.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1159 So. 20.06.2021 - 04.07.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**115 Wir spielen Theater**

2. Halbjahr

**1161 So. 11.07.2021 - 18.07.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1162 So. 15.08.2021 - 22.08.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1163 So. 29.08.2021 - 12.09.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1164 So. 19.09.2021 - 26.09.2021**

10:00 - 13:45, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1165 So. 03.10.2021 - 10.10.2021**

10:00 - 13:45 Uhr, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1166 So., 17.10.2021 bis 24.10.2021, 10:00 - 13:45, 2 x**  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1167 So., 07.11.2021 bis 14.11.2021**  
10:00 - 13:45, 2 x  
33,00 € (10,-€ Eigenanteil)

**1168 So. 21.11.2021 - 12.12.2021**  
10:00 - 13:45 Uhr, 3 x  
38,00 € (15,-€ Eigenanteil)  
Gudrun Höddinghaus

## **117 Inklusives Angebot**

Malen mit Acryl, verschiedene Techniken, aber auch Arbeiten mit Strukturpasten werden ausprobiert. Es gibt ausreichend Tipps und Tricks und eigene Ideen und Möglichkeiten werden geweckt.

**1171 Sa. 20.02.2021 - 21.02.2021**  
14:00 - 16:30 Uhr, 2 x

**1172 Sa. 24.04.2021 - 25.04.2021**  
14:00 - 16:30 Uhr, 2 x

**1173 Sa. 14.08.2021 - 15.08.2021**  
14:00 - 16:30 Uhr, 2 x

**1174 Sa. 20.11.2021 - 21.11.2021**  
14:00 - 16:30 Uhr, 2 x  
gebührenfrei  
Birgit Voss

Suchthilfe Krefeld Selbsthilfegruppe für Abhängigkeitserkrankte u. Angehörige

Suchtmittelabhängigkeit und Co-Abhängigkeit sind ernstzunehmender Probleme - aber Hilfe ist möglich! Dafür bietet die Suchthilfe-Krefeld Begegnungsgruppen an, die von ehrenamtlich arbeitenden Suchtkrankenhelfern geleitet werden.

- Selbsthilfegruppe für Abhängigkeitserkrankte !“
- Unser Motto : „ Befreit leben lernen ! “
- Selbsthilfegruppe für Angehörige !
- Unser Motto: „ Erkennen - Orientieren - Stärken !“

Homepage: [www .suchthilfe-krefeld.de](http://www.suchthilfe-krefeld.de)  
Kontakt: [shg@suchthilfe-krefeld.de](mailto:shg@suchthilfe-krefeld.de)  
Mobil: 0157-30405252  
Kursleiter/in: Frank und Gudrun

Jeden Donnerstag

Beratungsgespräche für Angehörige:

**Ort: Haus der Familie, Westwall 40-42, 47798 Krefeld**

Uhrzeit: 18:30 - 19.00 Uhr

**1181 Do. 07.01.2021 - 25.03.2021**

19:00 - 21:15 Uhr, 12 x

**1182 Do. 01.04.2021 - 01.07.2021**

19:00 - 21:15 Uhr, 12 x

**1183 Do. 08.07.2021 - 30.09.2021**

19:00 - 21:15 Uhr, 13 x

**1184 Do. 07.10.2021 - 23.12.2021**

19:00 - 21:15, 12 x

gebührenfrei

Gudrun und Frank

## **119 "Opferrolle aufgeben-Freiheit gewinnen"**

Wie oft sehen wir uns als Opfer der Umstände oder des Verhaltens von anderen Menschen. Wir "können gar nichts dafür", wie sich die Situation entwickelt oder die anderen haben einen Fehler gemacht und sind "schuld". Wir meinen, dass es uns besser ginge, wenn die Menschen um uns herum anders wären. Durch diese Einstellung geben wir, ohne es zu wollen, unseren Mitmenschen viel Macht über unser Ergehen und erklären uns selbst als ohnmächtig. So machen wir uns zum Opfer. Verändern wir jedoch unsere Einstellungen und Bewertungen, so kommen wir aus der Abhängigkeit heraus und können verantwortlich unser Leben selbst gestalten. Wir werden so in unseren Beziehungen sicherer, überwinden Menschenfurcht und leben einen gesunden Lebensstil. Das Wissen und Erleben, von Gott angenommen zu sein, hilft uns unser Verhalten zu verändern.

Inhalte:

- Opferrolle verstehen
- Manipulationen durchschauen
- Abhängigkeiten lösen
- eigenständiges, verantwortungsvolles Handeln
- mit Fehlern und Ablehnung umgehen
- Selbstsicherheit gewinnen

Verbindliche Anmeldungen unter: [shg@suchthilfe-krefeld.de](mailto:shg@suchthilfe-krefeld.de), Mobil: 0157-30405252

**1191 Do. 04.03.2021**

19:00 - 21:15 Uhr

gebührenfrei

Hans Wiedenmann

## **109 Suchtfamilien aus Generationensicht - Familiengeschichten**

Wir schauen bei diesem Seminar auf drei Generationen einer Suchtfamilie und dies aus den verschiedenen Sichten von Kindern, von Eltern, von Großeltern.

Wie haben die Einzelnen miteinander gelebt, was haben sie gewollt?  
Wer hat Verantwortung getragen? Wer welche an wen abgegeben?

Welche Rollen haben sich daraus gebildet?

Wo wurde wer beachtet?

Was hat das für einen Einfluss auf unsere spätere Beziehungsgestaltung?

Wir lernen in diesem Seminar Genogrammarbeit kennen, erkunden Gefühlswelten und Stärken aus der Zeit, befassen uns mit Liebe und Loyalitäten. Und immer wieder mit uns selber auch.

Neben der Genogrammarbeit wechseln wir mal die Rollen, stellen Figuren zu einander und arbeiten sowohl gemeinsam zusammen, als auch in Kleingruppen.

Verbindliche Anmeldungen unter: shg@suchthilfe-krefeld.de, Mobil: 0157-30405252

### **1192 Do. 29.04.2021**

18:30 - 21:30 uhr

### **1193 Do. 16.09.2021**

18:30 - 21:30 uhr

gebührenfrei

Heike Arndt- Schmela

## **119 "Mein Leben gestalten- Einstellungen (ver)ändern"**

Francis Schaeffer sagt: "Du magst keine Gabe zum Schreiben, Malen oder Komponieren haben, aber jeder hat die Gabe der Kreativität bezüglich seines eigenen Lebens. In diesem Sinne sind wir alle dazu berufen, ein Künstler zu sein und unser Leben zu gestalten als etwas Wahrhaftiges und Schönes inmitten einer verlorenen Welt." Bin ich mit meinem Leben zufrieden? Freue ich mich auf den neuen Tag und entdecke neue Möglichkeiten? Habe ich bereichernde Beziehungen? Kann ich entspannen und genießen? Macht mir meine Arbeit Spaß? Oder zieht mein Leben an mir vorbei? Bin ich froh, wenn ich den Tag hinter mir habe? Lebe ich im Beziehungsstress? Fehlt mir die Zeit zur Entspannung und zum Genuss? Ist mein Job ein notwendiges Übel? Meine persönliche Einstellung zu meinem Leben bestimmt wesentlich, was aus meinem Leben wird. Jeden Tag kann ich neu entscheiden, mit welcher Einstellung ich dem Tag begegne. Der Abend will Mut machen, Einstellungen zu ändern und Hilfe geben, Fähigkeiten zu entdecken, um das Leben gesund und kreativ zu gestalten. Inhalte

- Meine Biografie verstehen - die Chancen der Krisen

- Wer bin ich heute? - Potenzial entdecken

- Wo will ich hin? - Zukunft gestalten

- Gottes Geschichte mit mir - aus Vergebung und mit Segen leben.

Verbindliche Anmeldungen unter: shg@suchthilfe-krefeld.de, Mobil: 0157-30405252

### **1194 Do. 26.08.2021**

19:00 - 21:15 Uhr

gebührenfrei

Hans Wiedenmann

## **119 "Themenabend - Resilienz"**

Bei diesem Themenabend werden hilfreiche Strategien zur Resilienzentwicklung in Krisensituationen aufgezeigt und erlernt.

Verbindliche Anmeldungen unter: shg@suchthilfe-krefeld.de, Mobil: 0157-30405252

### **1195 Do. 18.11.2021**

19:00 - 21:15 Uhr

gebührenfrei

Heike Arndt- Schmela

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich - Jüdische Zusammenarbeit e. V. (GCJZ)

## **120 Patientenclub**

1. Halbjahr

Treffen für Menschen mit seelischen Problemen.

Die Teilnehmer der Gruppe versuchen, sich gegenseitig bei der Bewältigung des Alltags behilflich zu sein.

**1201 Di 05.01.2021**

**1202 Di. 02.02.2021**

**1203 Di. 02.03.2021**

**1204 Di. 06.04.2021**

**1205 Di., 04.05.2021**

**1206 Di. 01.06.2021**

11:00 - 13:15 Uhr

gebührenfrei

Heide Forßmann

## **120 Patientenclub**

2. Halbjahr

**1211 Di. 06.07.2021**

**1212 Di. 03.08.2021**

**1213 Di. 07.09.2021**

**1214 Di. 05.10.2021**

**1215 Di. 02.11.2021**

**1216 Di. 07.12.2021**

gebührenfrei

Heide Forßmann



# Qualifizierung in der Kindertagespflege

In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung, Abteilung Kinder

Vorkurs zur Grundqualifizierung - Kindertagespflege

Der Fachdienst für Kindertagespflege des Jugendamts Krefeld bietet in Kooperation mit dem Haus der Familie - Vorkurse zur Grundqualifizierung in der Kindertagespflege- an. Diese Kurse richten sich an alle Personen, die Interesse an einer Tätigkeit in der Kindertagespflege haben und den Einstieg in eine Grundqualifizierung für Kindertagespflege in Betracht ziehen.

Der Vorkursus umfasst 8 Ustd und bietet die Möglichkeit, sich bereits im Vorfeld einer Grundqualifizierung mit den grundlegenden Anforderungen in der Kindertagespflege vertraut zu machen, potenzielle Kursteilnehmende kennen zu lernen, sowie Lern- und Arbeitsmethoden zu erproben.

Ziel ist es, einen bestmöglichen Einstieg und damit einen entspannten Start in die "Qualifizierung Kindertagespflege" zu ermöglichen.

**2001 So. 25.04.2021**

10:00 - 17:00 Uhr

**2002 So. 31.10.2021**

10:00 - 17:00 Uhr

gebührenfrei

Birgit Buss

## Grundqualifizierung – Zertifikat Kindertagespflege

Der Kurs vermittelt auf der Grundlage des Curriculums des Deutschen Jugendinstitutes (DJI) Grundwissen zur beruflichen Kompetenz von Kindertagespflegepersonen.

Der Kurs umfasst neben den 160 Ustd Qualifizierung nach dem DJI auch die geforderten Grundkenntnisse in „Erster Hilfe für Kindertagespflegepersonen“ sowie die Teilnahme am Kolloquium. Nach erfolgreicher Teilnahme an der Qualifizierung erhalten Teilnehmende das „Zertifikat Kindertagespflege“.

Es besteht nach Absprache die Möglichkeit, die Kursgebühr in Raten zu zahlen.

Wir akzeptieren Bildungsprämien und Bildungsschecks des Landes NRW.

Genauere Informationen zu Terminplänen und Ablauf der Qualifizierung erhalten Sie auf Anfrage unter Tel. 02151 399171 oder [birgit.buss@hdf-krefeld.de](mailto:birgit.buss@hdf-krefeld.de).

Referentinnen und Referenten:

Birgit Buss (Dipl Sozialpädagogin, Kursleitung), Bettina Annuß (Hauswirtschaftsmeisterin), Hans-Dieter Diercks (Rettungsassistent), Monika Höckels (Montessori-Pädagogin), Monika Kremer-Alofs (Dipl. Sozialpädagogin), Carmen Killeit (Dipl. Sozialpädagogin), Ute Lindemann-Degen, Aloisia Lingscheidt (Dipl. Pädagogin), Melanie Sahlmann (Dipl Heilpädagogin), Elke Schöller (Erzieherin und Diakonin), Klaudia Schouten (Dipl. Pädagogin), Nicole Stoffmehl (Logopädin), Nora Ostendorf, Vanessa Pennartz

### **201 Grundqualifizierung in der Kindertagespflege Teil II**

Quereinstieg im Einzelfall und Absprache möglich. Voraussetzung ist die erfolgreiche Teilnahme eines Grundqualifizierung nach DJI "praxisvorbereitender Teil" 80 UE

Durch den Besuch des Kurses können Sie sich nach der Grundqualifizierung Teil I weiterbilden, um die vollständige Grundqualifizierung nach dem DJI zu erreichen. Sie ist Voraussetzung, um am abschließenden Kolloquium teilnehmen zu können. Nach erfolgreicher Teilnahme des Kolloquiums erhalten Sie das "Zertifikat Kindertagespflege".

Der Fachdienst für Kindertagespflege des JA Krefeld und die Fachstelle für Kindertagespflege des DKSB Krefeld geben Auskunft über eine Kostenerstattung.

Birgit Buss/Klaudia Schouten/Monika Kremers- Alofs/Melanie Daberkow-Sahlmann/Carmen Killeit/Nicole Stoffmehl/Vanessa Pennartz/Bettina Annuß

**2011 Fr. 08.01.2021 - 13.04.2021, 15 x**

80 UStd. 400,00 € Für Quereinsteiger

**Die genauen Termine erfahren Sie auf unserer Internetseite**

## **202 Grundqualifizierung Kindertagespflege nach dem DJI Curriculum**

Der Kurs vermittelt auf der Grundlage des Curriculums des Deutschen Jugendinstitutes (DJI) Grundwissen zur beruflichen Kompetenz von Kindertagespflegepersonen.

Der Kurs umfasst neben den 160 UStd Qualifizierung nach dem DJI auch die geforderten Grundkenntnisse in "Erster Hilfe für Kindertagespflegepersonen" sowie die Teilnahme am Kolloquium. Nach erfolgreicher Teilnahme an der Qualifizierung erhalten Teilnehmende das "Zertifikat Kindertagespflege".

Es besteht nach Absprache die Möglichkeit, die Kursgebühr in Raten zu zahlen.

Wir akzeptieren Bildungsprämien und Bildungsschecks des Landes NRW.

Genauere Informationen zu Terminplänen und Ablauf der Qualifizierung erhalten Sie auf Anfrage unter Tel. 02151 399171 oder [birgit.buss@hdf-krefeld.de](mailto:birgit.buss@hdf-krefeld.de).

Bettina Annuß/Birgit Buss/Klaudia Schouten/Hans-Dieter Diercks, Dozent für Erste Hilfe-Training/Carmen Killeit/Aloisia Lingscheidt/Elke Schöller/Ute Lindemann-Degen/Nicole Stoffmehl/Melanie Daberkow-Sahlmann/Monika Kremers- Alofs/Vanessa Pennartz

**2021 Fr. 12.02.2021 - 28.09.2021, 37 x**

169 UStd. 800,00 €

**Die genauen Termine erfahren Sie auf unserer Internetseite**

## **203 Anschlussqualifizierung "160+" nach dem QHB**

Die Qualifizierung "160 +" bietet Kindertagespflegepersonen, die die Qualifizierung nach dem DJI Curriculum mit Zertifikat abgeschlossen haben, den Anschluss an die Qualifizierung nach dem QHB.

Der Kurs basiert auf einer engen Theorie-Praxis-Verzahnung. Erfahrungen und Fähigkeiten der Kindertagespflegepersonen in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit bilden dabei die Grundlage für die weitere Kompetenzentwicklung.

Die Anschlussqualifizierung nach QHB umfasst 140 Unterrichtsstunden sowie 40 Selbstlerneinheiten (Einzel- oder Kleingruppenarbeit mit Texten, verschiedenen Praxissituationen u.a., deren Ergebnisse Grundlage für die Weiterarbeit im Kursus ist).

Kursinhalte sind u.a Kompetenzen weiterentwickeln, Entwicklung begleiten, mit Konflikten umgehen, Qualität sichern und Erziehungspartnerschaft.

Ziel ist es, durch Erweiterung, Vertiefung und Reflexion bereits erworbener Kompetenzen und praktischer Erfahrungen die Qualität der eigenen Arbeit weiter zu entwickeln.

Die Qualifizierung schließt mit einer Lernergebnisfeststellung (Kolloquium) und einem Zertifikat ab.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ausreichende berufliche Praxis in der Kindertagespflege und aktuell in der KTP tätig zu sein.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [info@hdf-krefeld.de](mailto:info@hdf-krefeld.de), [birgit.buss@hdf-krefeld.de](mailto:birgit.buss@hdf-krefeld.de) oder unter der Rufnummer 02151 399171 /4794623.

Birgit Buss/Klaudia Schouten/Elke Schöller/Melanie Daberkow-Sahlmann/Carmen Killeit/Aloisia Lingscheidt/Bettina Annuß/Monika Kremers- Alofs/Nora Ostendorf/Ute Lindemann-Degen/Jugendamt

**2031 Fr. 21.05.2021 - 19.01.2022, 32 x**

1350,00 €

**Die genauen Termine erfahren Sie auf unserer Internetseite**

## **205 "Kollegiale Fallberatung in der Kindertagespflege"**

Im Tätigkeitsfeld der Kindertagespflege werden viele Fachkräfte mit diversen Frage- und Problemstellungen von Kindern und deren Angehörigen konfrontiert. Dieses Seminarangebot dient der kollegialen Beratung von Kindertagespflegepersonen und soll die Reflexion des eigenen beruflichen Handelns unterstützen.

Ausgehend von persönlichen Erfahrungen und Beispielsituationen, unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen einzelner Teilnehmerinnen werden mit Hilfe unterschiedlicher Methoden im kollegialen Verbund eigene Einstellungs- und Reaktionsmuster reflektiert, bewusste Veränderungen, Lösungsideen und Handlungsalternativen gefunden.

Voraussetzungen: mehrjährige berufliche Erfahrungen in dem Tätigkeitsfeld der Kindertagespflege und eigene Fragestellungen zu Fällen aus dem beruflichen Alltag

**Materialkosten 5,-€**

**2051 Mi. 03.02.2021**

18:30 - 20:45 Uhr

15,00 €

Materialkosten 5,-€

**2052 Mi. 25.08.2021**

18:30 - 20:45 Uhr

15,00 €

**2053 Mi. 27.10.2021**

18:30 - 20:45 Uhr

15,00 €

## **206 Familiensysteme Aufbauseminar**

Aufbauend auf die Inhalte des Basisseminars „Familiensysteme I“ (Seminar fand im September 2020 statt) können TN ihre Kenntnisse und Auseinandersetzung mit dem Thema vertiefen. Im Anschluss können eigene Fälle besprochen werden. Beides kann für Kindertagespflegepersonen eine andere Perspektive in der Zusammenarbeit mit Eltern eröffnen.

**2061 Mi. 17.02.2021**

18:30 - 21:30 Uhr

20,00 € Materialkosten 5,-€

Nora Ostendorf

## **207 Familiensysteme**

Ein wichtiges Thema in der Tagespflege sind "Familiensysteme". Sie als Kindertagespflegeperson arbeiten intensiv mit sehr kleinen Kindern zusammen, die in unterschiedlichsten Familiensystemen aufwachsen und groß werden. In unserer heutigen gesellschaftlichen Entwicklung ist es wichtig zu verstehen, dass sich diese Ursprungsfamiliensysteme verändern und auch unterscheiden können und dürfen. (Patchworkfamilien, Alleinerziehende, Eltern in Trennung, Familien mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund). Um die verschiedenen Familiensysteme zu verstehen braucht es ein hohes Maß an Offenheit und Einfühlungsvermögen.

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, auf einer theoretischen Grundbasis Familiensystem zu beleuchten und "wertfrei" zu verstehen. Um den Praxisbezug zu gewährleisten, können Fallbeispiele aus der eigenen Arbeit reflektiert werden. Ziel ist es, Ihren pädagogischen Blickwinkel zu erweitern und eine Verbesserung in der Elternzusammenarbeit zu unterstützen.

**2071 Sa. 13.03.2021,**

9:00 - 15:00 Uhr

35,00 € Materialkosten 5,-€

Nora Ostendorf

## **208 Pädagogische Beratung für tätige Kindertagespflegepersonen**

Kindertagespflegepersonen müssen in der Regel ohne direktes Team, von dem sie Feedback oder Anregungen für unterschiedliche Situationen mit Eltern und Kinder erhalten können, auskommen. Die pädagogische in Form von „Kollegialer Praxisberatung“ bietet die Möglichkeit des fachlichen Austauschs über Erfahrungen in der täglichen Arbeit. Durch fachliche Moderation können Handlungsweisen hinterfragt sowie alternative Denk- und Handlungsweisen entwickelt werden. Beides dient der Erweiterung von spezifischen Kompetenzen und damit der Qualität der Tätigkeit in der Kindertagespflege.

Die Inhalte orientieren sich am Bedarf der Gruppe.

**Weitere Termine auf Anfrage im 2. Halbjahr.**

**2081 Di. 04.05.2021**

19:00 - 21:15 Uhr

**2082 Di. 05.10.2021**

19:00 - 21:15 Uhr

15,00 € Materialkosten 5,-€

## **209 Hilf mir es selbst zu tun Maria Montessoris Pädagogik für Kinder unter 3**

Dieser Kurs richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die U3 Kinder betreuen sich bereits mit den Grundzügen der Montessoripädagogik vertraut gemacht haben und ihre Kenntnisse weiter vertiefen möchten. Einen Schwerpunkt bilden dabei die Themen "Beobachtung" und "Materialien" sowie praktische Anregungen und Tipps für selbst herzustellende Spielideen.

Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff und 5,-€ Materialgeld

**Fr. 11.06.2021**

16:00 - 20:00 Uhr

25,00 € Materialkosten 5,-€

Monika Höckels

## **210 Hygiene in der Kindertagespflege**

Mit dieser Fortbildung sind Sie wieder auf dem neuesten Stand im Bereich Hygiene und Nahrungszubereitung. Neben der Belehrung nach §43 Abs.1Nr.1 Infektionsschutzgesetz und allgemeiner Hygiene frischen Sie ihre Kenntnisse u.a. zur Hygiene in der Küche und den Umgang mit Lebensmitteln auf.

**2101 Di. 24.08.2021**

18:30 - 20:00 Uhr

10,00 € Materialkosten 5,-€

Bettina Annuß

## **211 Mit Eltern über Erziehung sprechen**

Die tägliche Arbeit als Kindertagespflegeperson beinhaltet neben der Betreuung und Bildung von Kleinkindern vor allem auch die Zusammenarbeit mit Eltern.

Sie sollte als Dialog zwischen zwei Experten verstanden werden. Das erfordert eine kontinuierliche Weiterentwicklung von eigenen persönlichen und fachlichen Kompetenzen.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, über eigenes Verhalten sowie Werte und Normen zu reflektieren, eine wichtige Voraussetzung, um eigenes und fremdes Verhalten zu verstehen, entsprechende Lösungen zu entwickeln und die eigene Wirkung auf Eltern zu verbessern.

Anhand eigener Praxisbeispiele kann der richtige Einsatz von Methoden und Techniken ausprobiert und vertieft werden.

**2111 Sa. 20.11.2021**

10:00 - 16:00 Uhr

35,00 € Materialkosten 5,-€

Aloisia Lingscheidt

## **212 Spielen - der Motor der kindlichen Entwicklung**

Spielen ist ein Grundbedürfnis von Kindern. Es ist der natürliche Weg eines jeden Kindes, sich mit der Welt vertraut zu machen, sie zu begreifen und auf sie einzuwirken.

Spielen ist für U3 Kinder und daher in der Kindertagespflege ein wichtiger Aspekt der frühkindlichen Bildung und Förderung.

In diesem Seminar setzen wir uns mit unterschiedlichen Aspekten des kindlichen Spiels und seiner unterschiedlichen Formen auseinander. Auch die Fragen nach dem Umgang mit Spielzeug, seiner Art und Menge, der Bedeutung und Gestaltung von "Freispiel" und der eigenen Rolle als KTHP als Entwicklungsbegleiter/in sind wichtige Aspekte des Seminars.

Eigene Fragen und der Erfahrungsaustausch sind ebenfalls Bestandteil der Veranstaltung.

### **2121 Fr. 05.11.2021**

16:00 - 21:00 Uhr

30,00 € Materialkosten 5,-€

Ute Lindemann-Degen

## **213 Qualifizierungsmaßnahme gemäß der Personalverordnung vom Zertifikatskurs für die Berufsgruppen §2 Abs. 2 Nr.4, §10 Abs.3 und §11 Abs.2 (KiBiz)**

In die Personalverordnung vom 04. August 2020 wurden verschiedene Berufsgruppen zur Erfüllung des geforderten Personaleinsatzes in den jeweiligen Gruppen der Kindertagesstätte aufgenommen. Diese Berufsgruppen müssen für den dauerhaften Einsatz auf Fachkraftstunden unter anderem über eine Qualifizierung in Pädagogik der Kindheit und Entwicklungspsychologie von mindestens 160 Zeitstunden verfügen.

Gemäß der Personalverordnung handelt es sich um folgende Berufsgruppen:

- Personen, die die erste Staatsprüfung bzw. einen Masterabschluss für das Lehramt an Grundschulen erfolgreich absolviert haben (§2 Abs. 2 Nr.4)
- Personen, die innerhalb der Ausbildung zur Erzieherin/zum Erzieher den fachtheoretischen Prüfungsteil der Ausbildung vor mehr als vier Jahren erfolgreich abgeschlossen haben, aber im Anschluss daran kein Berufspraktikum mit fachpraktischer Prüfung abgeleistet haben und somit über keine staatliche Anerkennung verfügen (§10 Abs.3)
- Personen, mit einer abgeschlossenen logopädischen, motopädischen, physiotherapeutischen, ergotherapeutischen, theaterpädagogischen, kulturpädagogischen oder musikpädagogischen Ausbildung, Absolventinnen und Absolventen der Studiengänge Religionspädagogik oder Bildungswissenschaft (§11 Abs.2).

Ziel dieser Qualifizierungsmaßnahme ist es, das die im Vorfeld benannten Berufsgruppen, Kenntnisse in relevanten Themenbereichen der Pädagogik der Kindheit und Entwicklungspsychologie erwerben. Erforderliche professionelle Handlungskompetenzen, die für eine berufliche Tätigkeit in einer Kindertageseinrichtung befähigen, sollen erworben bzw. erweitert werden. Durch eine Verzahnung von Theorie und Praxis können die zu Qualifizierenden eine angemessene Fähigkeit des Handelns im Berufsalltag erlangen. Nach erfolgreicher Absolvierung dieser Qualifizierung können die Personen auf Fachkraftstunden in einer Kindertageseinrichtung eingesetzt werden. Die Vertiefung des Erlernten erfolgt in der Praxis der Kindertageseinrichtung.

Die Qualifizierungsmaßnahme ist in vier Module gegliedert und orientiert sich an den gesetzlichen Grundlagen des SGB VIII (§§45 ff), dem KiBiz und den Bildungsgrundsätzen NRW, angelehnt an dem kompetenzorientierten Qualifikationsprofil für die Ausbildung von Erzieherinnen und Erziehern an Fachschulen und Fachakademien.

Die relevanten Handlungsfelder und Themenbereiche sind:

1. Modul: Berufliches Selbstverständnis; Beziehungen gestalten und pädagogisch handeln
2. Modul: Erziehungs-, Bildungs- und Betreuungsauftrag; sozialpädagogische Bildungsarbeit professionell gestalten
3. Modul: Lebenswelten und Diversitäten wahrnehmen, verstehen und Inklusion fördern

#### 4. Modul: Erziehungs- und Bildungspartnerschaften und Übergänge gestalten sowie im Team agieren.

Die Module werden von einem erfahrenen Dozent\*innenteam durchgeführt und basieren auf den Grundlagen einer handlungs- und kompetenzorientierten Seminargestaltung.

In den einzelnen Modulen kommen unterschiedliche Methoden und Lernformate zum Einsatz, auch digitale Formate werden hier bei Bedarf erprobt. Besondere Berücksichtigung finden praktische Übungen, Reflexionsmöglichkeiten, die Arbeit mit Handlungssituationen und die Arbeit am Portfolio. Für eine enge Verzahnung von Theorie und Praxis wird die Begleitung durch eine/n Mentorin/Mentor in der jeweiligen Kindertagesstätte vorausgesetzt. Für die gesamte Dauer der Fortbildung steht eine Lernbegleiterin und Ansprechpartnerin beim Weiterbildungsträger zur Verfügung, die die Teilnehmenden in Zusammenarbeit mit dem Dozent\*innenteam in ihren Entwicklungsprozessen begleitet.

Für die selbstreflexiven Prozesse, Selbstlerneinheiten und Reflexionsgruppen wird ein Portfolio angelegt und bei Bedarf mit einer digitalen Lernplattform gearbeitet. Diese Instrumente dienen auch der Nacharbeitung von verpassten Lerninhalten. Gehen diese über die zulässigen 10% hinaus, gibt es zusätzlich zur inhaltlichen Auseinandersetzung mit den relevanten Themen, die Möglichkeit/Verpflichtung zu Austauschgesprächen mit den jeweiligen Fachkräften.

#### Rahmenstruktur

Die Qualifizierungsmaßnahme umfasst 160 Zeitstunden, die in vier Modulen auf bedeutsame Handlungsfelder im Arbeitsfeld Kindertagesstätte vorbereiten. Diese sind aufgeteilt auf 20 Präsenztage.

Die übrigen Stunden sind für Selbstlerneinheiten, Hospitationszeiten, Reflexionsgruppen, der Arbeit am Portfolio und der Erstellung und Präsentation einer Abschlussarbeit vorgesehen.

Ute Lindemann-Degen/Carmen Killeit/Madlen Podranski/Birgit Buss/Melanie Daberkow-Sahlmann/Monika Kremers- Alofs/Nora Ostendorf/Klaudia Schouten u.a.

**2141 Fr. / Di., 20.08.2021 - 04.02.2022**

08:30 - 16:30, 20 x

1550,00 € Materialkosten 5,-€

**Die genauen Termine erfahren Sie auf unserer Internetseite**

## **215 Gewaltfreie Kommunikation - einfühlsam miteinander kommunizieren**

### Einführungsseminar

Eine Sprache des Miteinanders, so beschreibt Marshall B. Rosenberg, der Begründer der gewaltfreien Kommunikation, seine Kommunikationsmethode.

Einfühlsame Kommunikation ist authentische Kommunikation auf Augenhöhe.

In diesem Seminar werden wir uns diese Kommunikationsmethode erarbeiten, einen Eindruck über die zugrundeliegende Haltung gewinnen und Kommunikationsbarrieren kennenlernen. Übungen werden Bestandteil des Seminars sein, so kommen wir direkt ins Ausprobieren.

Buchen sie eine Einführung in die gewaltfreie Kommunikation für ihr Team, um sich auf den Weg zu einem friedlichen Miteinander zu machen. In einem Gespräch können wir den Termin individuell absprechen und passgenau ein Einführungsseminar miteinander planen, was über mindestens 2 Tage gehen sollte.

In der Gebühr ist ein Anteil für Getränke (Wasser, Kaffee, Tee) und Snacks (Obst, Kekse o.ä.), sowie für die Seminarunterlagen enthalten.

**2151 Sa. 04.09.2021 - 05.09.2021**

09:30 - 17:00, 2 x

125,00 € Materialkosten 5,-€

Carmen Killeit

## **217 Erste Hilfe - Teamfortbildung**

Informationen und praktische Übungen vermitteln das notwendige Wissen und die Sicherheit, in Notfallsituationen mit Kindern angemessen reagieren zu können.

**2171 Mo. 12.04.2021**

09:15 - 16:00 Uhr

gebührenfrei

Hans-Dieter Diercks

## **218 Fachbereichstreffen als Fortbildung**

Thema Achtsamkeit und Stressprävention

**2181 Sa. 15.05.2021**

10:00 - 12:15 Uhr

**2182 Sa., 11.09.2021**

10:00 - 12:15 Uhr

gebührenfrei

Alina Delschen

## **219 Fachbereichstreffen Ernährung Kooperationsverbund**

Kollegialer Austausch

Themen nach Absprache

**2191 Do. 18.03.2021**

09:00 - 11:30 Uhr

gebührenfrei

Jessica Wolff

2201 Fachbereichstreffen Bewegung Kooperationsverbund

Kollegialer Austausch

Themen nach Absprache

**Do., 18.03.2021**

12:30 - 15:00

gebührenfrei

Jessica Wolff



## **221 Fachbereichstreffen Kreatives**

Erfahrungsaustausch, Ziele für Näh-und Handarbeitskurse, Methodenfragen

**2211 Do. 19.08.2021**

17:30 - 19:00 Uhr

gebührenfrei

Carmen Killeit

## **222 Fachbereichstreffen Ernährung**

**2221 Do., 22.04.2021**

18:30 - 20:00 Uhr

gebührenfrei

Jessica Wolff

## **223 Fachbereichstreffen Bewegung**

**Do. 16.09.2021**

18:30 - 20:00

gebührenfrei

Jessica Wolff

## **Angebote rund um die Geburt**

### **300 Infotreff rund um`s Baby**

Die Welt steht Kopf und ist voller Fragen? Was wird sich alles ändern, wenn das Baby da ist? Wo soll es schlafen? Was braucht es alles?

Mit diesen und anderen Fragen möchten wir uns an diesem Abend beschäftigen und ein wenig Orientierung für die erste Zeit mit Baby geben.

Bei Bedarf wird dieses Angebot online via Zoom angeboten.

#### **3001 Mo. 25.01.2021**

19:00 - 20:30 Uhr

7,00 €

#### **3002 Mo. 25.10.2021**

19:00 - 20:30 Uhr

7,00 €

Carmen Killeit

**Ort: Städt. Familienzentrum Märklinstr. 10, 47805 Krefeld**

#### **3003 Mo. 08.02.2021**

09:00 - 10:30 Uhr

#### **3004 Mo. 01.03.2021**

09:00 - 10:30 Uhr

#### **3005 Mo. 12.04.2021**

09:00 - 10:30 Uhr

#### **3006 Mo. 03.05.2021**

09:00 - 10:30 Uhr

#### **3007 Mo. 14.06.2021**

09:00 - 10:30 Uhr

Carmen Killeit

### **301 Walken nach der Schwangerschaft -Walken für Mamis**

Bewegung an der frischen Luft macht Spaß und ist der ideale Sport für Mama und Baby.

Walken nach der Schwangerschaft ist ein ganzheitliches, gelenkschonendes Ausdauer-Krafttraining.

Trainiert wird an der frischen Luft. Walken und Dehnübungen sind Teil dieses Kursprogramms. Bei dem Training kannst du kontinuierlich deine individuelle Belastbarkeit und Ausdauer steigern und die frische Luft genießen. Walken ist eine beckenbodenschonende Sportart, die auch kurze Zeit nach der Geburt ausgeübt werden kann. Walken bietet einen tollen Einstieg für Mütter, die während der Schwangerschaft weniger Sport machen konnten, aber auch fitte Mütter, die wieder in den Sport einsteigen möchten. Bewegung ist gut für den Stoffwechsel, verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und stellt einen guten Ausgleich zum Alltag mit Baby dar.

Babys sind im Tragetuch oder Kinderwagen dabei. Bitte in Turnschuhen und Sportkleidung kommen.

**Ort: Stadtwald Krefeld**

**3011 Do. 21.01.2021 - 25.03.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 10x

60,00 €

**3012 Do 15.04.2021 - 01.07.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 10x

60,00 €

**3013 Do. 19.08.2021 - 07.10.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 8x

48,00 €

**3014 Do. 28.10.2021 - 16.12.2021**

09:30 - 11:00, 8x

48,00 €

Sandra Barth

## **302 Pilates für Anfänger\*innen, sehr gut geeignet für Mütter**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Pilates verhilft zu einem neuen und verbesserten Körpergefühl. Es stärkt Körper und Geist. Durch bestimmte Atemtechniken entspannt das Training und baut Stress ab. Wir erlernen hier Pre-Pilates- Übungen zum Einstieg und steigern und langsam zu den sanften und doch auch fordernden Einsteigerübungen, um so eine Kräftigung der Muskulatur zur erzielen. Rückenschmerzen, Verspannungen werden so aktiv entgegengewirkt und fehlende Beweglichkeit wird so effektiv gefördert.

Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen. Babys können sehr gern mitgebracht werden.

**3021 Mo. 03.05.2021 - 28.06.2021**

10:00 - 11:30 Uhr, 8x

48,00 €

**3022 Mo. 06.09.2021 - 13.12.2021**

10:00 - 11:30 Uhr, 12x

72,00 €

Sandra Barth

## **Angebote für Familien mit Babys (0-12 Monate)**

### **303 Elternstart NRW - für Babys geb. Apr- Juni 2020**

Eine Kooperation des Familienministeriums NRW mit anerkannten Einrichtungen der Familienbildung bietet Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr 5 kostenfreie Termine je 90 Minuten.

Hier können sie:

- sich mit anderen Eltern austauschen
- die Entwicklung ihres Kindes im ersten Lebensjahr bewusst erleben
- Ideen zur Entwicklungsbegleitung kennenlernen
- Anregungen für den Familienalltag mit einem Baby bekommen

- die Vielfalt der Angebote der Familienbildung kennenlernen

Aktuell angepasst an die Coronaschutzmaßnahmen, daher 10 mal 45 min  
Bei Bedarf wird dieses Angebot online via zoom angeboten.

**3031 Mi. 13.01.2021 - 17.03.2021**

09:30 - 10:15 Uhr, 10x

gebührenfrei

Elternstart NRW - für Babys geb. Apr- Juni 2020

**3032 Mi. 13.01.2021 - 17.03.2021**

10:45 - 11:30 Uhr, 10x

gebührenfrei

**Elternstart NRW - für Babys geb. Okt - Dez 2020**

Do. 14.01.2021 - 18.03.2021

09:30 - 10:15 Uhr, 10x

gebührenfrei

Carmen Killeit

Elternstart NRW

**Ort. Städt. FamZ Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

**Di. 13.04.2021 - 18.05.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 5x

gebührenfrei

Vanessa Pennartz

### **304 Wertvolle Babyzeit**

Termine werden noch bekannt gegeben.

### **305 PEKiP - Eltern-Baby-Gruppe für Babys geb. Mai - Juli 2020**

In unseren Gruppen für Eltern und Babys gibt es Zeit und Raum fürs Miteinander, für vielfältige und ganzheitliche Spielanregungen, für Beobachtung, für Austausch, für Entschleunigung, immer angepasst an die jeweiligen Bedürfnisse und Entwicklungsphasen. Euer Baby wird spielerisch in seiner Entwicklung unterstützt und ermutigt, seinem Forscherdrang zur Erkundung der Umwelt mit Freude nachzugehen. Ihr habt die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, eure Erfahrungen auszutauschen und Fragen rund um die Babyzeit zu klären. Ein Ziel des Kurses ist es, im gesamten ersten Lebensjahr zusammen zu bleiben und so in vertrauter Atmosphäre zu wachsen.

PEKiP steht für Prager-Eltern-Kind-Programm und ist eine Form einer Eltern-Baby-Gruppe.

Hinweis: Einige Krankenkassen übernehmen anteilig die Kosten für die Teilnahme an einem PEKiP-Kurs. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

**3051 Di. 12.01.2021 - 16.03.2021**

09:30 - 10:15 Uhr, 9x

31,50 €

PEKiP - Eltern-Baby-Gruppe für Babys geb. Aug - Okt 2020

**3052 Di. 12.01.2021 - 16.03.2021**

10:45 - 11:30 Uhr, 9x

31,50 €

PEKiP - Eltern-Baby-Gruppe für Babys geb. Mai - Juli 2020

**3053 Di. 13.04.2021 - 22.06.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 10x

70,00 €

PEKiP - Eltern-Baby-Gruppe für Babys geb. Aug - Okt 2020

**3054 Di. 13.04.2021 - 22.06.2021**

11:15 - 12:45 Uhr, 10x

70,00 €

PEKiP - Eltern-Baby-Gruppe für Babys geb. Apr - Juni 2020

**3055 Mi. 14.04.2021 - 23.06.2021,**

09:30 - 11:00 Uhr, 11x

77,00 €

PEKiP - Eltern-Baby-Gruppe für Babys geb. Apr - Juni 2020

**3056 Mi. 14.04.2021 - 23.06.2021**

11:15 - 12:45 Uhr, 11x

77,00 €

PEKiP - Eltern-Baby-Gruppe für Babys geb. Okt - Dez 2020

**3057 Do. 15.04.2021 - 24.06.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 9x

63,00 €

Carmen Killeit

### **306 PEKiP - Eltern-Baby-Gruppe für Babys**

Termine für das 2. Halbjahr werden noch bekannt gegeben.

## **Angebote für Familien mit Kindern ab 1 Jahr**

### **307 Eltern-Kind-Gruppe für Kinder zwischen 1 und 1,5 Jahren**

Entdecken, probieren, verstehen, sich freuen..... so könnte man das beschreiben, was Eltern und Kinder hier erleben.

Beide knüpfen neue Kontakte, beide können gemeinsam und mit der Gruppe viel Neues lernen.

Kinder und Eltern machen mit den altersgerechten Angeboten zu Spiel, Bewegung, Entfaltung der Sinne neue Erfahrungen, lernen voneinander und miteinander.

Zur Ergänzung der Treffen mit den Kindern gibt es Gesprächsabende für die Erwachsenen, die Gelegenheit zum Austausch und zum vertieften Bearbeiten von „Elternthemen“ bieten.

Quereinstieg möglich.  
Weitere Kurse auf Nachfrage.

**3071 Do. 14.01.2021 - 18.03.2021**

10:45 - 11:30 Uhr, 10x  
35,00 €

**3072 Do. 15.04.2021 - 24.06.2021**

11:15 - 12:45 Uhr, 9x  
63,00 €  
Carmen Killeit

### **308 Waldbaden für Eltern und Kinder**

Gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen, die Natur in einer netten Gruppe mit anderen Eltern und Kindern genießen, Spaß am Draußen sein miteinander haben und dazu noch Fragen rund um den Familienalltag besprechen können und neue Impulse erhalten. Durch das Zusammensein in der Natur habt ihr hier die Möglichkeit den Alltag zu entschleunigen und neue Energie zu tanken.

**3081 Fr. 22.01.2021 - 26.03.2021**

09:30 - 10:15 Uhr, 9x  
35,00 €

**3082 Fr. 22.01.2021 - 26.03.2021**

10:30 - 11:15 Uhr, 9x  
35,00 €

**3083 Fr. 16.04.2021 - 25.06.2021**

9:30 - 10:15 Uhr, 9x  
35,00 €

**3084 Fr. 16.04.2021 - 25.06.2021**

10:30 - 11:15 Uhr, 9x  
35,00 €

**Ort: Stadtwald**

**3085 Fr. 27.08.2021 - 08.10.2021**

9:30 - 10:15 Uhr, 7x  
24,50 €

**3086 Fr. 29.10.2021 - 03.12.2021**

9:30 - 10:15 Uhr, 6x  
21,00 €  
Carmen Killeit

## Angebote in Krefeld und Kempen

### 309 Krabbelmäuse

- gemeinsamer Austausch in den ersten, wichtigen Lebensmonaten eines Kindes
- Klärung aller Fragen rund um das Thema Ernährung, Entwicklung und Pflege
- Spiel und Bastelanleitungen

**Ort: Ev. Kirchengemeinde Willich- Schiefbahn, Wallgraben 29**

**Anmeldung unter: 02154-481508**

**3091 Mo. 11.01.2021 - 22.03.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 10x

60,00 €

**3092 Mo. 12.04.2021 - 28.06.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 11 x

66,00 €

**3093 Mo. 23.08.2021 - 04.10.2021**

09:30 - 11:00Uhr, 7x

42,00 €

**3094 Mo. 25.10.2021 - 20.12.2021 09:30 - 11:00 Uhr, 9x**

54,00 €

Heike Mummert- Hoffacker



### 310 Elternstart NRW – in Kempen

Eine Kooperation des Familienministeriums NRW mit anerkannten Einrichtungen der Familienbildung bietet Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr 5 kostenfreie Termine je 90 Minuten.

Hier können sie:

- sich mit anderen Eltern austauschen
- die Entwicklung ihres Kindes im ersten Lebensjahr bewusst erleben
- Ideen zur Entwicklungsbegleitung kennenlernen
- Anregungen für den Familienalltag mit einem Baby bekommen
- die Vielfalt der Angebote der Familienbildung kennenlernen

### Weitere Kurse auf Nachfrage

Frauke Dehning- Marwedel, Michaela Wolters

### 311 - 312 SPIELGRUPPEN für Eltern und Kinder ab ca. 7 Monaten

1. + 2. Halbjahr

**Ort: Evangelisches Jugendheim, Fröbelstr. 2, 47906 Kempen**

Die Spielgruppen sind ein Treffpunkt für Kinder und ihre Mütter und Väter, die durch geschultes Personal geleitet werden.

Bei altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten können schon die Kleinsten miteinander und voneinander lernen. Der Erfahrungsaustausch der Eltern wird durch Elterntreffen und durch die Einladung von Referenten zu pädagogischen Themen ergänzt. Die Kursgebühren betragen 2,50€ pro Unterrichtsstunde und sind abhängig von der Kurslänge.

Information und Anmeldung unter [f\\_marwedel@yahoo.de](mailto:f_marwedel@yahoo.de)

### **313 - SPIELGRUPPEN für Eltern und Kinder ab 12 Monaten**

**Ort: Evangelisches Jugendheim, Fröbelstr. 2, 47906 Kempen**

**1. + 2. Halbjahr**

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Kempen  
Evangelisches Jugendheim, Fröbelstr. 2, 47906 Kempen

Die Spielgruppen sind ein Treffpunkt für Kinder und ihre Mütter und Väter, die durch geschultes Personal geleitet werden.

Bei altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten können schon die Kleinsten miteinander und voneinander lernen. Der Erfahrungsaustausch der Eltern wird durch Elterntreffen und durch die Einladung von Referenten zu pädagogischen Themen ergänzt.

## **Angebote für Familien mit Kindern ab 2 Jahren**

### **341 Eltern-Kind-Gruppe - Kinder im Gleichgewicht**

Wir springen über kleine Hürden, balancieren über Seillandschaften, springen und üben koordinierte Bewegungsabläufe. Wir schulen so mit Spaß und vielen tollen Spielen den Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit, die Konzentration, die Aufmerksamkeit, die Mobilität und die Motorik.

Um dem Körper abwechslungsreich herauszufordern, möchte ich dieses Angebot in der Natur und innen abwechselnd anbieten, je nach Witterung.

**Wir starten am ersten Termin im Haus der Familie und besprechen dann das weitere Vorgehen.**

**3141 Fr. 29.01.2021 - 26.03.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 9x

63,00 €

**3142 Fr. 16.04.2021 - 02.07.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 10x

70,00 €

**3143 Fr. 27.08.2021 - 08.10.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 7x



49,00 €

**3144 Fr. 29.10.2021 - 03.12.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 6x

42,00 €

Sandra Barth

### **315 Von der Familie in den Kindergarten**

Der Start in den Kindergarten bedeutet für Kinder wie Eltern einen wichtigen Übergang. Für viele der Kleinen ist es das erste Mal, dass sie einen Teil des Tages ohne ihre Eltern verbringen sollen.

Die Spielgruppe gibt den Eltern vor der Aufnahme in die Kita die Gelegenheit, ihre Kinder bei diesem Ablösungsprozess zu begleiten, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Fragen mit der Kursleitung zu klären.

Die Kinder machen bei einem altersgerechten Angebot Erfahrungen in einer überschaubaren Gruppe mit Gleichaltrigen und einem strukturierten Ablauf, der ihnen den Übergang in den Kindergarten erleichtert.

Unser Angebot wird in Kooperation mit Kindergärten und Familienzentren in der jeweiligen Einrichtungen stattfinden. Kinder und Eltern werden so schrittweise vertraut mit "ihrer" Einrichtung. Termin und Rahmenbedingungen werden jeweils individuell mit den Kooperationspartnern und den interessierten Eltern abgestimmt.

**Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.**

**3151 Do. 29.04.2021 - 01.07.2021**

09:30 - 11:00 Uhr, 8 x

Birgit Buss

**Ort: Städt. Familienzentrum Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

**3152 Di. 18.05.2021 - 29.06.2021**

14:15 - 15:45 Uhr, 6 x

N.N.

**Ort: Städt. Familienzentrum Märklinstr. 10, 47805 Krefeld**

**3153 Mi. 26.05.2021 - 30.06.2021**

14:15 - 15:45 Uhr, 6 x

N.N.

**Ort: Städt. Familienzentrum Remscheider Str. 30, 47805 Krefeld**

### **316 Erlebnistage "Vor der Tür" für Eltern und Kinder von ca. 4 -10 Jahren**

Übernachten in Gruppenhäusern ist im Frühling noch nicht unbedingt möglich, Aktivitäten mit Gruppen in Räumen vielleicht noch nicht gewünscht. Daher nichts wie raus und mitmachen bei den Erlebnistagen "Vor der Tür". An insgesamt 3 Tagen sind wir gemeinsam draußen unterwegs, entdecken spannende Orte für Aktivitäten und Erlebnisse in der Natur in und um Krefeld.

**3161 Fr. 09.04.2021 - 11.04.2021**

9:30 - 16:30, 3 Tage  
80,00 € 1 Erw, 1 Kind  
Birgit Buss

### **316 Erlebnistage "Über Stock und Stein" ein Wochenende für Mütter und Kinder**

An diesem Wochenende sind Mütter und Kinder gemeinsam unterwegs.

Unser Standort wird ein Gruppenhaus sein, das Müttern und Kinder vielfältige Möglichkeiten bietet, miteinander drinnen und draußen aktiv zu sein. Gemeinsame Naturerlebnisse mit allen Sinnen stehen genauso auf dem vielseitigen Programm wie kreative Angebote, u.a.auch mit gesammelten Naturschätzen sowie Zeit für sich und andere.

Die Anreise erfolgt mit dem eigenen Auto, die Organisation von Mitfahrgelegenheiten ist möglich. Das Haus verfügt in der Regel über Mehrbettzimmer. Ältere oder jüngere Geschwisterkinder können bei Bedarf teilnehmen.

**Die Veranstaltung wird anteilig durch Sondermittel des Landes NRW gefördert.**

50,00 € Eigenanteil Erw,  
25,00 € Eigenanteil Kinder bis 3 Jahre,  
35,00€ Eigenanteil Kinder 4-10 Jahre

**Aufgrund der Fördermittel des Landes muss bei Abmeldung von der Veranstaltung ab 3 Wochen vor dem Termin die volle Teilnehmergebühr gezahlt werden und nicht lediglich der Eigenanteil.**

**Vorgespräch Mi 15.09.2021 von 19.00-20.30 Uhr**

**3162 Fr. 24.09.2021 - 26.09.2021**

110,00 € 1 Erw, 1 Kind

Anreise Freitag bis 15.30 h, Rückfahrt Sonntag 15.30 h, Fahrzeit mit dem Auto ca. 1,5 Stunden  
Birgit Buss

### **317 Back to the roots - für Eltern und Kindern von 4-9 Jahren**

Erlebnisse und Erfahrungen in unstrukturierter Natur waren lange Zeit Teil des Alltags von Kindern. Heute wachsen Kinder sehr viel mehr in strukturierten und "sicheren" Räumen auf, was nicht ohne Folgen für die Entwicklung von Kindern bleibt. Im Elterngespräch gehen wir zunächst der Frage nach der Bedeutung von Erfahrungen im naturnahen Spielraum nach und beschäftigen uns mit den Folgen der Verlagerung der Kindheit von "draußen" nach "drinnen". Im Eltern-Kind-Termin machen wir uns gemeinsam mit den Kindern auf den Weg in den Wald, wo Eltern und Kinder gemeinsam im Spielraum Natur aktiv sein dürfen.

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Ev. Familienzentrum Germaniastraße 135, 47800 Krefeld**

**Elterngespräch am Do. 10.06.2021**

**3171 Do. 10.06.2021**

10:00 - 13:00 Uhr

Birgit Buss

## **Angebote für Familien mit Vorschul- und Grundschulkindern**

### **319 Vater- Kind- Tag "Gemeinsam sind wir stark"**

Handy aus und ab in den Wald.

Auch heute noch verbringen Väter meist weniger Zeit mit ihren Kindern als Mütter. Dabei ist die gemeinsame Zeit wohl das Wertvollste, das Eltern und Kinder miteinander teilen können. Dieses erlebnispädagogische Angebot möchte genau diesem Umstand Rechnung tragen und Ihnen dabei helfen, die gemeinsame Zeit als besonders intensive, wertvolle und prägende Erfahrung miteinander zu nutzen. Und das – ganz bewusst – als Gegenpol zur Medienflut, die den Alltag beherrscht. Innerhalb von 4 Stunden werden Väter gemeinsam mit ihren Kindern auf eine Abenteuerreise gehen. Auf ihrem Weg werden sie miteinander Aufgaben meistern, Spiele spielen, Hindernisse überwinden, singen, klettern und wie ein Bär in den Wald hineinschreien. Dieser Tag steht ganz unter dem Motto "Gemeinsam sind wir stark" - und der Weg ist dabei das eigentliche Ziel.

**In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Remscheiderstr.12, 47807 Krefeld**

Kursgebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**3191 Sa. 24.04.2021**

11:00 - 15:00 Uhr

Kai Kyas

### **319 Erlebnispädagogisches Angebot für Eltern und Kinder**

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Germaniastr.

Kursgebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**3192 Sa. 29.05.2021**

10:00 - 16:00 Uhr

Birgit Buss

### **320 Häkeln für Kinder ab 8 Jahren mit ihren Eltern**

Lasst euch von der Wolllust packen und entdeckt die fantastische Welt des Häkelns. Im Kurs zeige ich euch die wichtigsten Grundlagen und leite euch Schritt für Schritt durch eure Häkelprojekte. Sobald ihr Luftmaschenkettchen flink anschlagt und feste Maschen eifrig erprobt habt, geht es schon an eure erste Kreation: ein kleines Amigurumi. Das ist eine japanische Häkelkunst, mit der Kuschtiere, Puppen oder Gegenstände hergestellt werden. Diese Häkeltechnik eignet sich besonders gut für Häkel-Neulinge und liegt gerade voll im Trend. Im fortlaufenden Kurs könnt ihr dann weitere Techniken des Häkelns erlernen. Ich unterstütze euch dabei, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Material für das erste Projekt wird gestellt und der Anteil dafür ist in den Kursgebühren enthalten.

Bringt gern Garn in euren Wunschfarben mit, 100% Baumwolle, für Nadel 3 - 4

**3201 Di. 19.01.2021 - 23.03.2021**

16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

78,00 €

**3202 Di. 20.04.2021 - 29.06.2021**

16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

78,00 €

**3203 Di. 07.09.2021 - 23.11.2021**

16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

78,00 €

Michèle Anders

**321 Mülltrennung mit Hoppel - für Eltern und Kinder im Vorschul- und Grundschulalter**

Mülltrennung ist nicht so kompliziert wie manche denken und auch Kinder können diese lernen und verstehen. In dem Workshop wird anhand einer Geschichte das Interesse der Kinder geweckt und später spielerisch mit vielen Beispielen verinnerlicht. Jede/r kommt dran und gemeinsam sortieren wir den Müll in die richtige Tonne.

**3211 Do. 25.02.2021**

17:00 - 18:30

gebührenfrei

Philine Barrawasser

**322 Backen? Ist doch kinderleicht!**

Zusammen mit den Kindern ab 5 Jahren backen wir Leckereien rund um das Thema Ostern.

Gemeinsam Zeit verbringen und die Freude am Backen stehen hier im Vordergrund. Naschen erlaubt!

**3221 Sa. 20.03.2021**

11:00 - 14:00 Uhr

24,00 €

Jessica Wolff

**323 Großelternwerkstatt für Großeltern mit Enkelkindern ab 4 Jahren**

An diesem Vormittag stehen das gemeinsame kreative Gestalten und die Freude am Miteinander im Vordergrund. Hier gibt es die Gelegenheit gemeinsam ein kleines Spielzeug zu erschaffen, was dann mit nach Hause genommen werden kann. Wir werden zusammen Mittag essen und es wird im Anschluss genügend Zeit zum gemeinsamen spielen geben.

Gebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche, Kölnerstr. 480, 47807 Krefeld**

**3231 Sa. 17.04.2021**

11:30 - 13:45 Uhr

Carmen Killeit

### **324 Waldgruppe- für Eltern mit Kindern zwischen 4 und 9 Jahren**

Der Wald als Rückzugsort zum Spielen. Im Wald, wo es scheinbar nichts und doch so viel zu entdecken gibt, kann sich die Fantasie frei entwickeln. Kreative Spielideen bieten den Kindern einen herrlichen und abenteuerreichen Tag in der Natur. Wir erkunden gemeinsam den Wald und machen uns auf die Suche nach den vielen Schätzen des Waldes. Wir lauschen mit geschlossenen Augen auf die Geräusche im Wald, wir nehmen die Natur wahr. Wir schulen so spielend die Sinne und die Aufmerksamkeit der Kinder.

**Ort: Hülser Bruch**

**3241 Mi. 28.04.2021 - 30.06.2021**

15:30 - 17:00 Uhr, 10 x

70,00 €

**3242 Mi. 18.08.2021 b- 06.10.2021**

15:30 - 17:00 Uhr, 8 x

56,00 €

Sandra Barth

### **325 Eltern und Kinder "perlen" gemeinsam- für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren**

Gemeinsam kreativ sein macht Spaß und trägt zu einem guten Miteinander bei. Hier können Sie mit ihrem Kind gemeinsam ein Armband aus alten Gürteln und Perlen gestalten.

Es wird verschiedene Motive zur Auswahl geben, so dass sowohl Mädchen als auch Jungs nach ihren Vorlieben gestalten können.

**3251 Sa. 08.05.2021**

14:00 - 17:45 Uhr

17,50 €

**3252 Sa. 02.10.2021**

14:00 - 17:45 Uhr

17,50 €

Brigitte Selbach

### **326 Erste Hilfe für Eltern und Kinder ab 5 Jahren**

Kinder und Eltern lernen gemeinsam, wie Unfälle vermieden werden können und was zu tun ist, wenn sich jemand verletzt hat.

Sich gegenseitig Mut zu machen, spielt dabei eine wichtige Rolle.

Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Städt. Familienzentrum Märklinstr. 10, 47805 Krefeld**

**3261 Mi. 09.06.2021**

14:00 - 16:15 Uhr

Hans-Dieter Diercks

### **327 Waldbaden für Familien- "Shinrin Yoku"- Die Kraft des Waldes**

Komm mit in den Wald und die Kraft des Waldes entdecken!

Waldbaden heißt, die Sinne öffnen, in sich hinein spüren, inne halten und eintauchen in die Stille des Waldes.

Waldbaden entschleunigt, baut Stress ab und stärkt unser Immunsystem auf natürliche Weise durch Phytozine in der Waldluft.

Nach einer kurzen Einführung über die gesundheitlich positiven Effekte des Waldbadens, genießen wir gemeinsam die wohltuende Stille des Waldes, erlernen Atemübungen, Entspannungsübungen und schulen unsere Sinne.

Los geht's, komm mit in den Wald!

Bitte mitbringen: Eine kleine Decke oder ein Sitzkissen, eigene Verpflegung, Getränke nach Bedarf  
Treffpunkt: Hülser Bruch

#### **3271 So. 20.06.2021**

11:00 - 14:00 Uhr

14,00 €

#### **3272 So. 29.08.2021,**

11:00 - 14:00 Uhr

14,00 €

#### **3273 So., 10.10.2021,**

11:00 - 14:00 Uhr

14,00 €

Sandra Barth

### **328 Schnitzworkshop für Familien mit Vätern ab 5 Jahren**

In Kooperation mit "Bonnatours"

In diesem Workshop können sich Eltern und Kinder im Frischholz schnitzen eines kleinen Gebrauchsgegenstands erproben. Angesprochen fühlen dürfen sich sowohl Eltern und Kinder, die bereits Schnitzerfahrungen haben als auch jene, die erste Schritte wagen wollen.

Im Vordergrund steht nicht das "perfekte Ergebnis", sondern die Freude am gemeinsamen Tun und der Erfahrung etwas "geschafft" zu haben.

Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Städt. Familienzentrum Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

3281 Sa., 18.09.2021

14:30 - 18:00 Uhr

Sonja Schirdewahn

### **328 Schnitzworkshop für Familien mit Kindern ab 5 Jahren**

In Kooperation mit "Bonnatours"

In diesem Workshop können sich Eltern und Kinder im Frischholz schnitzen eines kleinen Gebrauchsgegenstands erproben. Angesprochen fühlen dürfen sich sowohl Eltern und Kinder, die bereits Schnitzerfahrungen haben als auch jene, die erste Schritte wagen wollen.

Im Vordergrund steht nicht das "perfekte Ergebnis", sondern die Freude am gemeinsamen Tun und der Erfahrung etwas "geschafft" zu haben.

**Ort: Ev. Familienzentrum Germaniastr. 135, 47800 Krefeld**

3282 Sa. 18.09.2021

10:00 - 13:30 Uhr

Sonja Schirdewahn

### **329 Entspannung für 2 um 2**

Hier können Sie sich gemeinsam mit ihrem Kind massieren, entspannen und Geschichten lauschen... einfach mal eine schöne und entspannte Zeit zu zweit genießen.

Kursgebühr übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Städt. Familienzentrum Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld**

**3291 Di. 09.11.2021**

14:00 - 14:45 Uhr

**3292 Di. 16.11.2021**

14:00 - 14:45 Uhr

Carmen Killeit

## **Eltern unter sich**

### **330 TAFF - Training, Anleitung und Förderung von Eltern für Eltern**

Zum Alltag in der Familie gehören jede Menge Belastungssituationen und Herausforderungen. Es ist nicht immer leicht, geduldig und verständnisvoll auf die Kinder einzugehen. Eine einfühlsame Unterstützung für Eltern ist daher wünschenswert. TAFF bietet diese Unterstützung.

Gemeinsam möchten wir Lösungswege zur Bewältigung von großen und kleinen Konfliktsituationen finden.

Ihr Erfahrungswissen als Eltern fließt in den Kurs ein!

Sie bekommen Informationen, können spielerisch Neues ausprobieren, Erfahrungen mit anderen Eltern austauschen und mit kleinen Hausaufgaben- den TAFFis- das Erlernte anwenden.

Kursgebühr wird vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Städt. Familienzentrum Remscheider Str. 12**

**Termine werden noch bekannt gegeben.**

### **331 Interkultureller Nähtreff am Vormittag**

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder schönes und nützliches für zu Hause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und Schnittmuster. Teilnehmende,

die schon näher können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Städt. Familienzentrum Märklinstr. 10, 47805 Krefeld**

3311 Fr. 15.01.2021 - 26.03.2021

09:00 - 11:15, 10x

3312 Fr. 16.04.2021 - 02.07.2021

09:00 - 11:15 Uhr, 10x

Ruth Omlor

### **332 "Runde Tische" - in Kooperation mit Familienzentren**

Sie sind interessiert an verschiedenen Themen rund um den Familienalltag?

Sie haben Lust, über den "Tellerrand" der eigenen Familie zu schauen? Im Austausch mit anderen Eltern und einer Fachkraft Ideen und Anregungen zu geben und mitzunehmen? Dann sind Sie richtig beim "Runden Tisch".

Die Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Städt. FamZ Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

**3321 Mi. 20.01.2021 - 16.06.2021**

09:00 - 11:15 Uhr, 5x

**3322 Mi. 25.08.2021 - 15.12.2021**

09:00 - 11:15 Uhr, 5x

Birgit Buss

**Ort: Ev. Familienzentrum Germaniastraße 135, 47800 Krefeld**

**3323 Sa. 16.01.2021 - 12.06.2021**

09:00 - 11:15 Uhr, 6x

**3324 Sa. 21.08.2021 - 18.12.2021**

09:00 - 11:15 Uhr, 5x

Birgit Buss

**Ort: Ev. Familienzentrum, Kölnerstr. 480, 47807 Krefeld**

**3325 Sa. 20.03.2021**

09:30 - 11:45 Uhr

3326 Sa. 20.11.2021

09:30 - 11:45 Uhr

Madlen Podranski

**Ort: Städt. Familienzentrum, Remscheider Str. 480, 47807 Krefeld**

**3327 Do. 04.02.2021 - 15.04.2021**



09:00 - 10:30 Uhr, 2 x

**3328 Do. 28.01.2021 -27.05.2021**

09:00 - 10:30, 4x

Ute Lindemann-Degen

**333 Einfühlsame Kommunikation für Eltern und Kinder- Wer will eigentlich was?**

Aufräumen, Hausaufgaben, Spielen, mit Freunden sein, Familienzeit, Haushalt, Ordnung... Viele Wünsche und Vorstellungen prallen im Familienalltag aufeinander und manches Mal ist nicht zu erkennen, wer da eigentlich was genau möchte und braucht und wie das miteinander vereinbar ist. Hier schauen wir, wie uns die einfühlsame Kommunikation dabei unterstützen kann, Klarheit zu erhalten und so die Bedürfnisse aller Familienmitglieder in den Blick zu nehmen und zu beachten.

**3331 Mo., 18.01.2021**

19:00 - 20:30 Uhr

7,00 €

Carmen Killeit

**333 Wohlfühlinseln im Alltag für Mamis**

Der Alltag als Eltern ist voller Aufgaben, Verantwortungen, Terminen, an vieles muss gedacht werden, alles Mögliche geregelt werden...da bleibt oft kein Raum für sich. Hier treffen wir uns online, gemütlich von daheim, und schauen gemeinsam, welche Möglichkeiten wir finden können, um im Alltag, kleine Wohlfühlinseln zu schaffen. Und vielleicht ist ja auch dieser Abend schon eine davon?

**3332 Mo. 01.02.2021**

19:00 - 20:30 Uhr

7,00 €

Carmen Killeit

**333 Frühe Fremdbetreuung**

Der Schritt zur Betreuung bei einer Tagesmutter, einem Tagesvater oder in einer Kindertagesstätte ist ein großer Schritt für Eltern und Kinder und deshalb möglicherweise voller Fragen und Unsicherheiten. Hier wollen wir schauen, worauf es beim Start ankommt, was in der Zeit der Eingewöhnung wichtig ist und warum diese Zeit so bedeutsam ist. Hier ist Raum für Ihre Fragen und Anliegen rund um diesen bedeutsamen Schritt.

**3333 Mo., 22.02.2021**

19:00 - 20:30 Uhr

7,00 €

Carmen Killeit

**333 Unkomplizierte Haushaltsführung - ein Austausch**

Wie kann eine gesunde und dennoch kostengünstige Ernährung für die ganze Familie aussehen? Welche Möglichkeiten gibt es, möglichst keine Lebensmittel zu verschwenden und wie kann man durch geschicktes Vorkochen und planen Zeit und sogar Geld sparen?

Bei dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, sich in einer lockeren Gesprächsrunde mit anderen zu diesen Themen auszutauschen. Begleitet werden Sie dabei von einer Oecotrophologin, die wertvolle Tipps gibt Ihre Fragen beantwortet.

Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Städt. Familienzentrum Märklinstr. 10, 47805 Krefeld**

**3334 Mi., 10.03.2021**

09:15 - 10:45 Uhr

Jessica Wolff

### **333 "Mach das mal alleine" - wie Kinder selbstständig werden**

Spätestens um das 2. Lebensjahr wollen Kinder "alleine machen" und fordern ihre Autonomie oft lautstark ein. Im Kinder- und Schulalter erleben wir dagegen oft Kinder die wenig eigenständig sind und nicht unbedingt altersgemäß die Unterstützung von Eltern, Lehrern und Erziehern benötigen und einfordern. Dieser Nachmittag widmet sich der Frage, wie wir Kinder individuell auf dem Weg zu einer eigenverantwortlichen Persönlichkeit unterstützen können.

Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld**

**3335 Mi., 17.03.2021**

14:30 - 16:45 Uhr

Ute Lindemann-Degen

### **333 Geschwisterrivalität**

In den meisten Familien, in denen mehr als ein Kind aufwächst, geht es unter den Geschwistern oft nicht nur harmonisch zu. Nicht selten tragen die Erwachsenen ungewollt durch ihr Verhalten dazu bei, dass der "Haussegen schief hängt". Im gemeinsamen Austausch gehen wir auf "Ursachenforschung" und entwickeln Ideen, wie wir eine entspannte Geschwisterbeziehung unterstützen und jedes Kind "im Blick" behalten können.

Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche, Kölnerstr. 480, 47807 Krefeld**

**3336 Di. 20.04.2021**

19:30 - 21:45 Uhr

Ute Lindemann-Degen

### **333 "Jetzt wird geschlafen" - Ein- und Durchschlafen bei Kindern**

Es gibt nur wenige Eltern, die keine Erfahrungen mit gestörter Nachtruhe haben. Bücher, Internetforen, andere Eltern: alle haben vielfältige Vorschläge und Konzepte wie Kinder besser schlafen lernen können. Was davon ist sinnvoll für die eigene Familie? Gibt es ein "Rezept" für ruhigere Familiennächte? An diesem Vormittag ist Raum für Ihre Fragen, Sie erfahren, welche Dinge

Einfluss auf den Schlaf von Kindern haben und wie Sie Ihr Kind beim Ein- und Durchschlafen unterstützen können

Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Städt. Familienzentrum, Feldstr. 30**

**3337 Do 22.04.2021,**

09:30 - 11:45 Uhr

Monika Höckels

### **333 Sprechen Sie lieber mit ihrem Kind - medienpädagogischer Elternabend**

In einer Welt, in der jeder mit jedem zu jeder Zeit reden kann verändert sich die Wichtigkeit und Art der Kommunikation. Wie wirkt sich das auf unseren alltäglichen Umgang mit unseren Mitmenschen aus? Wie nehmen Kleinkinder, die sich anders äußern die neuen gegeben heitern auf? Was macht es mit ihnen? Warum ist die Kommunikation mit ihrem Kleinkind so wichtig? Was kann man tun, um eine gesunde Emotionalität zu fördern?

In der Veranstaltung „Sprechen Sie lieber mit Ihrem Kind“ werden wir gemeinsam erörtern wie das Digitale Zeitalter unsere Beziehungen beeinflusst. Wir werden schauen welche positiven Effekte wir nutzen können und wo wir uns und unsere Lieben schützen sollten

Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Ev.. Familienzentrum, Germaniastr. 135, 47800 Krefeld**

**3338 Mi. 28.04.2021**

19:00 - 21:15 Uhr

Kai Kyas

### **333 Zeichnen für Mütter - Schnuppertag**

Kreativ sein, Neues ausprobieren, Zeit für sich selbst zu haben: all das ist möglich an diesem "Schnuppertag", der sich vor allen an Frauen ohne Vorkenntnisse richtet. An diesem Tag lernen Sie erstes Basiswissen sowie einige Zeichenübungen für den Einstieg kennen. Erste Erfolgserlebnisse machen vielleicht Lust auf mehr...

Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Städt Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

**3339 Do. 17.06.2021**

09:30 - 11:00 Uhr

N.N.

### **334 "Wie erkläre ich Dir das"? - mit Kindern über Tod und Sterben sprechen**

Wenn Kinder mit dem Thema „Tod und Sterben“ konfrontiert sind, ist das für Eltern oft keine leichte Situation. Was soll ich meinem Kind dazu erklären, wo kann oder sollte es mit eingebunden sein, wie soll ich mit seiner Trauer umgehen, trauert es überhaupt, braucht es eine "Trauergruppe" - viele dieser Fragen beschäftigen Eltern, Paten oder andere Bezugspersonen z.B. bei einem Sterbefall im Umfeld der Familie.

An diesem Abend besprechen wir Ihre Fragen und Anliegen zu dem Thema und schauen darauf wie Kinder, abhängig von ihrem Alter, in der Familie unterstützt werden können, um mit ihrer Trauer umgehen und sie gut bewältigen zu können.

**3341 Do., 24.06.2021**

19:30 - 21:45 Uhr

15,00 €

Birgit Buss

**334 "Mach das mal alleine" - wie Kinder selbstständig werden**

Spätestens um das 2. Lebensjahr wollen Kinder "alleine machen" und fordern ihre Autonomie oft lautstark ein. Im Kinder- und Schulalter erleben wir dagegen oft Kinder die wenig eigenständig sind und nicht unbedingt altersgemäß die Unterstützung von Eltern, Lehrern und Erziehern benötigen und einfordern. Dieser Nachmittag widmet sich der Frage, wie wir Kinder individuell auf dem Weg zu einer eigenverantwortlichen Persönlichkeit unterstützen können.

Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Ev.. Familienzentrum, Kölnerstr. 480, 47807 Krefeld**

**3342 Di. 31.08.2021**

19:30 - 21:45 Uhr

Ute Lindemann-Degen

**334 "Dieses Haus ist sauber genug, um gesund zu sein und schmutzig genug, um glücklich zu sein" (aus Irland)**

Noch nie war das Thema Hygiene in Deutschland so sehr präsent als in Zeiten der Corona- Pandemie. Hygieneregeln, Hygienekonzepte begegnen uns auf Schritt und Tritt.

Die Sorge, dass Kinder durch zu wenig Sauberkeit krank werden, ist für viele Eltern aber nicht neu.

Auf der anderen Seite hört und liest man von Kindern, die durch zu viel "Sauberkeit" an Asthma oder Allergien erkranken. Im gemeinsamen Gespräch erhalten Eltern an diesem Mittag viele

Informationen zum Thema "Familie und Hygiene" und was wirklich wichtig und sinnvoll für die ganze Familie sein kann. Auch Ihre eigenen Fragen und Anliegen kommen nicht zu kurz.

Gebühren übernimmt das Familienzentrum.

**Ort: Stadt Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

**3343 Do, 23.09.2021**

14:00 - 16:15 Uhr

Bettina Annuß

**334 Geschwisterrivalität**

In den meisten Familien, in denen mehr als ein Kind aufwächst, geht es unter den Geschwistern oft nicht nur harmonisch zu. Nicht selten tragen die Erwachsenen ungewollt durch ihr Verhalten dazu bei, dass der "Haussegen schief hängt". Im gemeinsamen Austausch gehen wir auf "Ursachenforschung" und entwickeln Ideen, wie wir eine entspannte Geschwisterbeziehung unterstützen und jedes Kind "im Blick" behalten können.

Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld**

**3334 Mi. 27.10.2021**

14:30 - 16:45 Uhr

Ute Lindemann-Degen

**334 "Mama mir ist langweilig" vom Nutzen der Langeweile  
Geschwisterrivalität**

"Mama, mir ist langweilig" - viele Eltern kennen diesen Satz, kaum dass das Kind aus der Kita zu Hause oder gerade von einer Verabredung zurückgekehrt ist.

In diesem Elterngespräch setzten wir uns für die Entwicklung von Kindern und wie kommen wir als Eltern aus der! Aktivitätsfalle" in unserer Familie?

Gebühren werden vom Familienzentrum übernommen.

**Ort: Ev. Familienzentrum Markuskirche, Kölnerstr. 480, 47807 Krefeld**

**3345 Mi. 03.11.2021**

19:30 - 21:45 Uhr

Ute Lindemann-Degen

**335 Kochclub für Kinder**

Mit kleinen Schritten zum großen Erfolg

**3351 So. 07.03.2021 + 13.06.2021**

12:00 - 15:00 Uhr, 2 x

41,00 €

**3352 Sa. 06.03.2021 + 12.06.2021**

12:00 - 15:00 Uhr, 2 x

41,00 €

**3353 So. 26.09.2021 + 12.12.2021**

12:00 - 15:00 Uhr, 2 x

41,00 €

**3354 Sa. 25.09.2021 + 11.12.2021**

12:00 - 15:00 Uhr, 2 x

41,00 €

Nunzia Pagonas-Mendolia

**336 Nähen für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren**

Ein kreativer entspannter Ferientag mit netten Leuten.

Hier könnt ihr euch in einigen Tagen schöne Sachen selber nähen und gestalten. Ob was Einzigartiges zum Anziehen, was Praktisches oder was fürs Zimmer oder zum Verschenken, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Stoffe und Ideen für eure Projekte mit!

**3361 Mo. 29.03.2021 - Do.15.04.2021**

09:00 - 14:15 Uhr, 4 x

87,00 €

**3362 Mo. 11.10.2021 – Fr. 29.10.2021**

09:00 - 14:15 Uhr, 5x

107,50 €

Natalija Kaufmann

**338 Ich kann kochen!**

Wir möchten die Kinder und Eltern dafür begeistern, selbst zu kochen und saisonale und regionale Produkte kennenzulernen und zu verarbeiten. Die Kinder dürfen die Zutaten mit allen Sinnen wahrnehmen und vieles probieren.

Die Freude am Kochen und Essen, sowie der Genuss stehen hier an erster Stelle.

**Ort: Ev. FamZ, Kölnerstr. 480,47807 Krefeld**

**3381 Mi.15.09.2021 - 29.09.2021**

14:15 - 16:30 Uhr, 3x

48,00 € (inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

**339 Weihnachtsbäckerei**

Gemeinsam kneten, formen, backen und verzieren die Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahren leckere Weihnachtsplätzchen.

**Ort: Ev. Familienzentrum, Kölnerstr. 480, 47807 Krefeld**

**3391 Mi. 08.12.2021**

14:30 - 16:45

18,00 € (inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

## Gesundheit

### **400 Erste Hilfe am Kind für Eltern, Großeltern und andere Interessierte**

Was kann ich tun, wenn der Säugling vom Wickeltisch fällt, wie reagiere ich bei Verbrennungen, Vergiftungen, Verschlucken von Gegenständen .....

Informationen und praktische Übungen vermitteln das notwendige Wissen und die Sicherheit, in Notfallsituationen mit Kindern angemessen reagieren zu können.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

**4001 Mi. 14.04.2021 + 21.04.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 2 x

**Ort: Städt. Familienzentrum Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld**

**4002 Do. 02.03.2021 + 09.03.2021**

16:30 - 18:00 Uhr, 2 x

**Ort: Städt. Familienzentrum Märklinstr. 10, 47805 Krefeld**

Hans-Dieter Diercks

### **401 Erste Hilfe für Notfälle bei Senioren**

Eine Vorstellung die gerne verdrängt wird.

Eine ältere Person stürzt und liegt hilflos am Boden. Sie klagt über Schwindelgefühl, Schmerzen und wird plötzlich ohnmächtig.

Was ist zu tun? Schnelle Hilfe ist gefragt!

Ein Angebot für alle, die selbst schon das Seniorenalter erreicht haben, als Betreuer aktiv sind oder als Übungsleiter mit Senioren arbeiten. Auch Ehepartner und Familienangehörige werden von dieser Thematik heute sehr gefordert.

Wir beschäftigen uns mit: Notruf, Wiederbelebung, Wundversorgung, Schlaganfall, Herzerkrankung, Zuckerentgleisung und natürlich mit den Fragen, die Sie mitbringen.

**4011 Mi. 25.08.2021**

13:00 - 16:00 Uhr

Hans-Dieter Diercks

### **403 Workshop "Ayurveda Grundlagen"**

Der Begriff Ayurveda setzt sich zusammen aus den beiden Sanskritwörtern: "Ayus" - Leben - und "Veda" - Wissen -, also "Wissen vom Leben". Ayurveda ist eine altindische Medizin. Sie ist bekannt für ihre ganzheitliche Behandlungsmethode. Ausschlaggebend für ein gesundes und glückliches Leben ist lt. Ayurveda das Wissen um die individuelle Konstitution (der drei Doshas). Das Leben wird in der Sanskritsprache mit einer langen und erfüllten Lebensspanne in Verbindung gebracht. Wissen sind tiefere Zusammenhänge des Lebens, ewige Wahrheiten, heilige Schriften, Erkenntnisse großer Weiser, Offenbarungen der Stille. Die Grundlage des Ayurveda bildet die Tatsache, dass die gesamte Natur, einschl. des Menschen aus verschiedenen Elementen besteht. Im Ayurveda werden hier die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther als die Essenz allen Wirkens beschrieben. Ayurveda greift auf einen reichen Erfahrungsschatz von Jahrtausenden zurück. Die Anwendungen

sind natürlich. Die Ayurveda-Methoden umfassen Pflanzenmedizin, natürliche Ernährung und Massagen.

**4031 So. 02.05.2021**

14:15 - 16:30 Uhr, 30,00 €

**4032 So. 19.12.2021**

14:15 - 16:30 Uhr, 30,00 €

Alina Delschen

**404 Workshop "Mit Achtsamkeit ins Neue Jahr"**

Achtsamkeit ist ein geflügeltes Wort. Achtsamkeit ist ein Begriff der in Psychologie, Therapie immer häufiger genutzt wird. Die eigentliche Bedeutung von Meditation ist "systematisch eingeübte Achtsamkeit" zum Zweck von Sammlung und Weisheit, Gemütsruhe und Klarblick. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man wahrnimmt, was ist, ohne zu urteilen. Achtsam zu sein, bedeutet, ohne zu bewerten, ohne zu analysieren und zu deuten, ohne das Wahrgenommene schlecht zu machen und ohne es zur Sprache bringen zu müssen. Demnach ist die Achtsamkeit eine Zuwendung des "Hier und Jetzt", die im gegenwärtigen Augenblick geschieht, die dabei hilft, Körper und Geist in Übereinstimmung miteinander zu bringen.

**4041 So. 31.01.2021**

11:15 - 13:30 Uhr, 30,00 €

Alina Delschen

**404 Workshop "Mit Achtsamkeit die Natur erleben"**

Achtsamkeit ist ein geflügeltes Wort. Achtsamkeit ist ein Begriff der in Psychologie, Therapie immer häufiger genutzt wird. Die eigentliche Bedeutung von Meditation ist "systematisch eingeübte Achtsamkeit" zum Zweck von Sammlung und Weisheit, Gemütsruhe und Klarblick. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man wahrnimmt, was ist, ohne zu urteilen. Achtsam zu sein, bedeutet, ohne zu bewerten, ohne zu analysieren und zu deuten, ohne das Wahrgenommene schlecht zu machen und ohne es zur Sprache bringen zu müssen. Demnach ist die Achtsamkeit eine Zuwendung des "Hier und Jetzt", die im gegenwärtigen Augenblick geschieht, die dabei hilft, Körper und Geist in Übereinstimmung miteinander zu bringen.

Achtung: Dieser Termin findet draußen statt. Bitte entsprechend wettergerechte Kleidung tragen bzw. mitbringen. Bitte ein dünnes Kissen oder Polster zum Sitzen mitbringen. Wir setzen uns auch auf den Boden oder auf Bänke!

**Ort: Stadtwald/Treffpunkt: Stadtwaldhaus - vor dem Haus am Parkplatzbereich**

**4042 So. 21.03.2021**

10:00 - 12:15 Uhr, 30,00 €

**4043 So. 16.05.2021**

10:00 - 12:15 Uhr, 30,00 €

**4044 So. 26.09.2021**

10:00 - 12:15 Uhr, 30,00 €



Alina Delschen

#### **404 Workshop "Mit Achtsamkeit in die neue Woche"**

Achtsamkeit ist ein geflügeltes Wort. Achtsamkeit ist ein Begriff der in Psychologie, Therapie immer häufiger genutzt wird. Die eigentliche Bedeutung von Meditation ist "systematisch eingeübte Achtsamkeit" zum Zweck von Sammlung und Weisheit, Gemütsruhe und Klarblick. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man wahrnimmt, was ist, ohne zu urteilen. Achtsam zu sein, bedeutet, ohne zu bewerten, ohne zu analysieren und zu deuten, ohne das Wahrgenommene schlecht zu machen und ohne es zur Sprache bringen zu müssen. Demnach ist die Achtsamkeit eine Zuwendung des "Hier und Jetzt", die im gegenwärtigen Augenblick geschieht, die dabei hilft, Körper und Geist in Übereinstimmung miteinander zu bringen.

##### **4045 So. 21.03.2021**

14:00 - 16:15 Uhr 30,00 €

##### **4046 So. 16.05.2021**

14:00 - 16:15 Uhr, 30,00 €

##### **4047 So. 26.09.2021**

14:00 - 16:15 Uhr, 30,00 €

Alina Delschen

#### **404 Workshop "Mit Achtsamkeit in die Weihnachtszeit"**

Achtsamkeit ist ein geflügeltes Wort. Achtsamkeit ist ein Begriff der in Psychologie, Therapie immer häufiger genutzt wird. Die eigentliche Bedeutung von Meditation ist "systematisch eingeübte Achtsamkeit" zum Zweck von Sammlung und Weisheit, Gemütsruhe und Klarblick. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man wahrnimmt, was ist, ohne zu urteilen. Achtsam zu sein, bedeutet, ohne zu bewerten, ohne zu analysieren und zu deuten, ohne das Wahrgenommene schlecht zu machen und ohne es zur Sprache bringen zu müssen. Demnach ist die Achtsamkeit eine Zuwendung des "Hier und Jetzt", die im gegenwärtigen Augenblick geschieht, die dabei hilft, Körper und Geist in Übereinstimmung miteinander zu bringen.

##### **4048 So. 28.11.2021**

11:00 - 13:15 Uhr, 30,00 €

Alina Delschen

## **Bewegung**

#### **405 Yoga mit Alina**

Yoga ist das zur Ruhe bringen von Körper und Geist. Yoga ist der perfekte Ausgleich gegen Stress, hier kann man einfach loslassen und entspannen und gleichzeitig das Immunsystem stärken.

Yoga fördert die Beweglichkeit, die Flexibilität, die Kraft und Ausdauer, bringt den Stoffwechsel in Schwung, beugt Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vor und stützt den Halte- und

Bewegungsapparat. Viele Menschen haben durch den heutigen Lebensstil (langes Sitzen, falsche Körperhaltung) Probleme mit der Rückenmuskulatur, mit der Verdauung und dem Schlaf. Neben Gesundheitsprävention und Stressbewältigung wirkt Yoga grundlegend auf die Psyche des Einzelnen und der Gesellschaft.

Bitte mitbringen: Eine Yoga-Matte, ein Kissen, eine Decke (ggf. Hilfsmittel wie Gurt und Block) und vor allen Dingen bequeme Kleidung, in der du dich wohl fühlst.

**4051 Mo. 18.01.2021 - 22.03.2021**

18:00 - 19:15 Uhr, 9x, 90,00 €

**4052 Mo. 12.04.2021 - 28.06.2021**

18:00 - 19:15 Uhr, 8x, 80,00 €

**4053 Mo. 23.08.2021 - 04.10.2021**

18:00 - 19:15 Uhr, 7x, 70,00 €

**4054 Mo. 25.10.2021 - 20.12.2021**

18:00 - 19:15 Uhr, 8x, 70,00 €

Alina Delschen

## **406 Yoga mit Alina**

**4061 Mo. 18.01.2021 - 22.03.2021**

19:30 - 20:45 Uhr, 9x, 90,00 €

**4062 Mo. 12.04.2021 - 28.06.2021**

19:30 - 20:45 Uhr, 8x, 80,00 €

**4063 Mo. 23.08.2021 - 04.10.2021,**

19:30 - 20:45 Uhr, 7x, 70,00 €

**4064 Mo. 25.10.2021 - 20.12.2021**

19:30 - 20:45 Uhr, 8x, 80,00 €

Alina Delschen

## **407 Yoga Workshop "108 Sonnengrüße" + Meditation**

Die 108 Sonnengrüße wirken reinigend und klärend auf unseren Körper und Geist.

Warum die Zahl 108? Die Zahl 108 setzt sich aus vielerlei kulturellen und religiösen Hintergründen zusammen:

Wenn man die Zahlen einzeln betrachtet, bedeutet

1 = Gott oder eine höhere Wahrheit

0 = Leerheit oder Vollkommenheit

8 = Unendlichkeit oder Ewigkeit

Im Sanskrit-Alphabet gibt es 54 Buchstaben. Jeder hat eine männliche und weibliche Bedeutung -

Shiva & Shakti. 54 Buchstaben x 2 sind also 108. Des Weiteren gibt es 108 Energiebahnen in unserem

Körper, die das Herz-Chakra bilden. Es gibt 108 Gefühle: 36 im Zusammenhang mit der Vergangenheit, 36 mit der Gegenwart und 36 im Zusammenhang mit der Zukunft. Viel spannender als die Bedeutung von 108 sind aber die Erfahrung, das Erleben und das Gefühl während und nach der Praxis von 108 Sonnengrüßen. Alle Teilnehmer atmen und bewegen sich synchron, werden eins, gehen durch viele verschiedene Emotionen: von Freude bis Angst, von "ich schaffe das nicht" bis "ich will nie wieder aufhören"... Man geht sowohl körperlich als auch geistig an seine Grenzen und fühlt sich anschließend sehr viel leichter, freier und gestärkt zugleich. In der anschließenden geführten Meditation kommen wir wieder zur Ruhe.

**Bitte mitbringen:** Eine Yoga-Matte, ein Kissen, Getränke, eine Decke und vor allen Dingen bequeme Kleidung, in der du dich wohl fühlst.

**4071 So. 02.05.2021**

11:00 - 13:15 Uhr 30,00 €

**4072 So. 19.12.2021**

11:00 - 13:15 Uhr, 30,00 €

Alina Delschen

**408 Pilates, Faszientraining& Co.- Ganzkörpertraining für Frauen**

Wir erlernen hier Pre-Pilates-Übungen zum Einstieg und steigern uns langsam zu den sanften und doch auch fordernden Einsteigerübungen, um so eine Kräftigung der Muskulatur zu erzielen. Rückenschmerzen, Verspannungen werden aktiv entgegengewirkt und Beweglichkeit wird effektiv gefördert.

Regelmäßiges Faszientraining kann helfen Schmerzen durch verklebte Faszien zu lösen und führt zu einem neuen Körpergefühl. Durch Bewegungsmangel, falsche Belastung oder Fehlstellung können sich Faszien verhärten, verkleben oder verdrehen. Ein regelmäßiges Lockern kann hier Abhilfe schaffen.

Allgemeine Bewegungsübungen runden diesen Kurs ab und führen so zu einem effektiven Ganzkörpertraining.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum

**Ort: Städtisches Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

**4081 Di. 02.02.2021 - 23.03.2021**

9:15 - 10:45, 8x

Sandra Barth

**409 Sitzgymnastik für Senioren - wer rastet der rostet**

Übungen für die Arme, die Hände, Beine und Füße als eine sanfte Möglichkeit, die Muskeln zu erhalten, aufzubauen und zu kräftigen sowie Beweglichkeit zu erhalten und auch zu steigern und sich körperlich und geistig fit zu halten.

**4091 Mi. 21.04.2021 - 30.06.2021**

13:30 - 14:15 Uhr, 11x

**4092 Mi. 29.09.2021 - 15.12.2021**

13:30 - 14:15 Uhr, 12x

Gebührenfrei

Sandra Barth

## **410 Rückenfit in der Mittagspause**

Wer kennt es nicht? Das viele Sitzen im Büro Alltag sorgt nicht selten für Verspannungen und Schmerzen im Rücken. Doch das muss nicht sein! Lockern und stärken Sie mit sanften Übungen Ihre Rückenmuskulatur- ganz nebenbei in der Mittagspause.

Bitte mitbringen: Eine eigene Matte und dicke Socken

**4101 Di. 02.02.2021 - 23.03.2021**

12:30 - 13:15 Uhr, 8x, 24,00 €

Marie-Hélène Miodek

## **411 Gymnastik für Damen**

Die Gymnastikstunde beginnt mit rhythmischen Bewegungen zur Musik. Hiernach folgt die Arbeit mit Kleingeräten wie Hanteln, Bälle, Thera- Bänder, Stäbe oder Stepper.

Mit gezielten Übungen, die Kraft, Koordination und Gleichgewicht trainieren, wird vor allem die stabilisierende Tiefenmuskulatur angesprochen. Ein Stretchteil zum Abschluss rundet das Ganzkörpertraining ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, festes Sportschuhe, Handtuch und Getränke

**Ort: Städt. FamZ Feldstr. 30, 47805 Krefeld**

**4111 Mo. 18.01.2021 - 22.03.2021**

12:00 - 13:00 Uhr, 9x, 36,00 €

**4112 Mo. 12.04.2021 - 28.06.2021**

12:00 - 13:00 Uhr, 11x, 44,00 €

**4113 Mo. 23.08.2021 b- 13.12.2021**

12:00 - 13:00 Uhr, 14x, 56,00 €

## **412 Fit durch Gymnastik - für Becken, Bauch und Rücken**

Nach einer Aufwärmphase werden lockere Übungen zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtes durchgeführt. Mit richtiger Atmung trainieren wir die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers u. a. den Beckenboden. Eine schlaaffe Beckenbodenmuskulatur kann zahlreiche Beschwerden verursachen, wie Rückenschmerzen, Dranggefühl in der Blase bis hin zu Inkontinenz. Die Kräftigungsgymnastik beenden wir mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**Ort: Turnhalle Hauptschule Breslauer Str. 280,**

**Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Getränk

**4121 Mo. 18.01.2021 - 22.03.2021**

9:00 - 10:00 Uhr, 9 x, 40,00 €

**4122 Mo. 12.04.2021 - 28.06.2021**

9:00 - 10:00 Uhr, 11 x, 44,00 €

**4123 Mo. 23.08.2021 - 13.12.2021,**

9:00 - 10:00 Uhr, 14 x, 56,00 €

N.N.

### **413 Sport für Frauen**

Bei möglichst geringer Gelenkbelastung, durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislaufsystems in Kombination mit gezielten Dehnungs- und Entspannungsübungen, mit Musikbegleitung und ohne Geräte.

Die Übungen werden konzentriert ausgeführt unter Berücksichtigung der Atmung. Geeignet ist dieser Kurs für Menschen jedes Alters und als Rückenschule. Die erlernten Übungen können zu Hause ohne Anleitung durchgeführt werden.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum

**Ort: Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld**

**Bitte mitbringen:** Wolldecke, dicke Socken und evtl. Kissen.

**4131 Mi. 13.01.2021 - 24.03.2021**

9:00 - 09:45 Uhr, 11x

**4132 Mi. 06.10.2021 - 22.12.2021,**

9:00 - 09:45 Uhr, 10x

Marie-Hélène Miodek

4141 Shiatsu/ Rückenschule

Der Alltag, für jeden Menschen unabhängig von Alter, lässt zu wenig Zeit für Ruhe und Entspannung. Diese wertvolle Körperarbeit fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden, bringt energetisches Ungleichgewicht in Harmonie und unterstützt Lebensfreude und Gesundheit.

Shiatsu wurde erst in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts als Begriff offiziell in Japan eingeführt. Das Wesentliche ist der Druck, der aus der Körpermitte (Hara) des Praktikers aufgebaut wird und die Arbeit mit beiden Händen. Shiatsu verbindet die traditionelle asiatische Akupressur mit alter japanischer Massagetechnik.

Bei den Shiatsu-Anwendungen liegen Sie locker und bequem gekleidet auf einer Matte.

Bitte mitbringen: Wolldecke, dicke Socken, Wasser.

Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum

**Ort: Ev. Kita Dülkener Str. 10, 47804 Krefeld**

4141 Mi. 13.01.2021 - 24.03.2021

19:00 - 20:30 Uhr, 11x

Marie-Hélène Miodek

### **415 Gymnastik für einen starken Rücken**

Der Kursus beinhaltet ein Fitnessstraining mit Schwerpunkt Rückengymnastik. Die Teilnehmenden lernen Übungen zur Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung, Dehnung und Lockerung der gesamten Muskulatur kennen. Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert. Am Ende der Stunde darf natürlich die Entspannung nicht fehlen.

Ort: Ev. Familienzentrum Germaniastraße 135, 47800 Krefeld

**4151 Do. 07.01.2021 - 17.06.2021**

19:00 - 20:00 Uhr, 19x, 76,00 €

**4152 Do. 19.08.2021 - 16.12.2021**

19:00 - 20:00 Uhr, 16x, 64,00 €

Monika Diercks

## **416 Body Fit**

Für all diejenigen, die fit werden oder sich fit halten wollen.

Die Erwärmungsphase zu Beginn bringt Herz und Kreislauf in Schwung und wird von flotter Musik begleitet.

Anschließende Dehnungs- und Kräftigungsübungen bauen die Muskulatur auf und stärken sie.

Diese Gymnastik von Kopf bis Fuß mit der kurzen Entspannungsphase zum guten Schluss macht fit und führt somit zu einem positiven Körpergefühl.

Bitte Schaumstoffmatte und 1kg Hanteln mitbringen

Ort: Turnhalle Hauptschule Breslauer Str. 280

**4161 Di. 12.01.2021 - 29.06.2021**

19:00 - 19:45 Uhr, 22 x, 66,00 €

**4162 Di. 24.08.2021 - 21.12.2021**

19:00 - 19:45 Uhr, 16 x, 48,00 €

Iris Spetmann-Wenders

## **Entspannung**

### **417 Hatha Yoga mit Brigitte**

Namaste

atha yoga anusasanam - nun (folgt) die Disziplin des Yoga

Yogas citta - vritti - nirodah - yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen

...so heißt es in Patanjalis Yogasutra

Hatha Yoga ist eine alte indische Lehre. Es geht darum, ein Gleichgewicht zu schaffen zwischen Körper und Geist. Dadurch entsteht ein verbessertes Körpergefühl, verbunden mit einer positiven Wirkung auf die Gedanken. Es ist gleichsam ein Training der Gelenke, Muskeln und Organe. Zudem ist die Atmung im Yoga extrem wichtig.

Mein Yoga-Unterricht führt sich durch eine Anfangsentspannung über eine gezielte Aufwärmphase weiter zu bewussten Körperhaltungen bis hin zu Shavasana, eine Entspannung am Ende der Übungsstunde.

Ein Yoga für alle.

Abwechselnde Yogahaltungen sowie verschiedene Atemübungen sorgen für Gleichgewicht, innerlich wie äußerlich. Jede einzelne Haltung besitzt ihre eigene Bedeutung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene.

**4171 Mi. 20.01.2021 - 10.03.2021**

18:30 - 20:00 Uhr, 8 x, 96,00 €

**4172 Mi. 14.04.2021 - 09.06.2021**

18:30 - 20:00 Uhr, 9 x, 108,00 €

**4173 Mi. 18.08.2021 - 06.10.2021**

18:30 - 20:00 Uhr, 8x, 96,00 €

**4174 Mi. 27.10.2021 - 15.12.2021**

18:30 - 20:00 Uhr, 8x, 96,00 €

Brigitte Weigand

## **418 Workshop Meditation**

Themen: Was ist Meditation? Einführung in die Meditation, Theorie und Praxis, welche Formen der Meditation gibt es?

Meditation ist die konzentrierte Aufmerksamkeit. Unter Meditation werden zahlreiche traditionelle und moderne Methoden aus verschiedenen Kulturen zusammengefasst, mit deren Hilfe sich Entspannung erzielen lässt. Ziel einer Meditation ist Entspannung. Der Meditierende richtet seine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gedanken, eine Bewegung oder eine Wahrnehmung. Das kann eine körperliche Empfindung sein, eine Musik, ein Duft oder ein imaginäres Bild. Dadurch können störende Grübeleien oder Gedanken des Alltags ausgeblendet werden und das Gedankenkarussell im Kopf kommt zum Stehen. Der Meditierende bringt so seinen Geist zur Ruhe. Bei einer Meditation ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und sich auf die Gegenwart, das Hier und Jetzt, zu konzentrieren. Der Meditierende lernt, seinen Geist zu öffnen und sich in Achtsamkeit zu üben. Das reduziert Stress und hilft, das Bewusstsein zu erweitern.

Meditation sollen bei Ängsten und Stress helfen und fördern die Selbstreflexion und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper. Bei regelmäßigem Üben kann ein Zustand von entspannter Wachheit auch im Alltag erreicht werden. Dadurch steigt die Fähigkeit, im Leben gelassener im Stress umzugehen. Viele Sportler meditieren, um ihre Leistung zu verbessern.

**Bitte mitbringen:**eine Yoga-Matte, ein Kissen sowie eine Decke und vor allen Dingen bequeme Kleidung, in der du dich wohl fühlst.

**4181 So. 31.01.2021,**

14:00 - 16:15 Uhr, 30,00 €

**4182 So. 28.11.2021**

14:00 - 16:15 Uhr, 30,00 €

Alina Delschen

## **419 Waldbaden-„Shinrin Yoku“-Die Kraft des Waldes**

Komm mit in den Wald und die Kraft des Waldes entdecken!

Waldbaden heißt, die Sinne öffnen, in sich hinein spüren, inne halten und eintauchen in die Stille des Waldes.

Waldbaden entschleunigt, baut Stress ab und stärkt unser Immunsystem auf natürliche Weise durch Phytozine in der Waldluft.

Nach einer kurzen Einführung über die gesundheitlich positiven Effekte des Waldbadens, genießen wir gemeinsam die wohltuende Stille des Waldes, erlernen Atemübungen, Entspannungsübungen und schulen unsere Sinne.

Los geht's, komm mit in den Wald.

**Ort: Hülser Bruch**

**Bitte mitbringen:** Eine kleine Decke oder ein Sitzkissen, eigene Verpflegung, Getränke nach Bedarf

**4191 Sa., 08.05.2021**

15:00 - 18:00 Uhr, 12,00 €

**4192 Sa. 05.06.2021**

15:00 - 18:00 Uhr, 12,00 €

**4193 Sa. 03.07.2021**

15:00 - 18:00 Uhr, 12,00 €

**4194 Sa. 21.08.2021**

15:00 - 18:00 Uhr, 12,00 €

**4195 Sa. 04.09.2021**

15:00 - 18:00 Uhr, 12,00 €

**4196 Sa. 02.10.2021**

15:00 - 18:00 Uhr 12,00 €

Sandra Barth

## **420 Waldbaden - die innere Ruhe**

Ist es nicht schön, das der Wald immer mehr Zuspruch bekommt!!??

Wir laden Sie ein, eine Auszeit zu nehmen und mehr zu erfahren über das Thema "Waldbaden" und dabei Übungen zu erlernen, um innere Ruhe zu finden.

Bitte mitbringen: leichte Verpflegung, Getränke und leichte Matte für den Boden.

**Treffpunkt bei schönem Wetter:** Forstwald Parkplatz - Plückertzstr. gegenüber dem Forsthaus Café & Restaurant Werner.

**Treffpunkt bei schlechtem Wetter:** Haus der Familie, Westwall40-42, 47798 Krefeld

**4201 Sa. 01.05.2021,**

9:30 - 13:15 Uhr, 15,00 €

Marie-Hélène Miodek

## **421 ZENbo Balance**



Was ist ZENbo? ZENbo Balance ist ein Kurskonzept, das klassische Entspannungsverfahren, wie z. B. die Progressive Muskelentspannung, Meditation, ZEN, mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga, Qi Gong & Tai Chi vereint. ZENbo Balance ist sehr wirksam und gleichzeitig leicht zu erlernen, da es in verschiedenen "Schwierigkeitsgraden" praktiziert werden kann. Die Teilnehmenden können häufig schon nach dem ersten Kurs zu Hause das Erlernte anwenden und die positive Wirkung auf Körper und Geist wahrnehmen.

Am Anfang der Kurseinheit hilft die Meditation zur Zentrierung und Klärung des Geistes und dabei "anzukommen". Die bewegten Übungen fördern sowohl die "innere Balance" als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen. Sie werden bewusst und konzentriert ausgeführt und schulen die Körperwahrnehmung. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor. Nach der Entspannung, am Ende des Kurses, wird den Teilnehmenden ein Koan mit auf den Weg gegeben.

**4211 Di. 04.05.2021 - 29.06.2021**

17:30 - 18:30, 6 x, Uhr, 60,00 €

**4212 Di. 24.08.2021 - 05.10.2021**

17:30 - 18:30 Uhr, 7 x, 70,00 €

**4213 Di. 26.10.2021 - 14.12.2021**

17:30 - 18:30 Uhr, 7 x, 70,00 €

Alina Delschen

**422 Geführte Meditation**

Meditation ist die konzentrierte Aufmerksamkeit. Unter Meditation werden zahlreiche traditionelle und moderne Methoden aus verschiedenen Kulturen zusammengefasst, mit deren Hilfe sich Entspannung erzielen lässt. Ziel einer Meditation ist Entspannung. Der Meditierende richtet seine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gedanken, eine Bewegung oder eine Wahrnehmung. Das kann eine körperliche Empfindung sein, eine Musik, ein Duft oder ein imaginäres Bild. Dadurch können störende Grübeleien oder Gedanken des Alltags ausgeblendet werden und das Gedankenkarussell im Kopf kommt zum Stehen. Der Meditierende bringt so seinen Geist zur Ruhe. Bei einer Meditation ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und sich auf die Gegenwart, das Hier und Jetzt, zu konzentrieren. Der Meditierende lernt, seinen Geist zu öffnen und sich in Achtsamkeit zu üben. Das reduziert Stress und hilft, das Bewusstsein zu erweitern.

**4221 Di. 04.05.2021 - 29.06.2021**

18:45 - 19:45 Uhr, 7 x, 70,00 €

**4222 Di. 24.08.2021 - 05.10.2021,**

18:45 - 19:45 Uhr, 7 x, 70,00 €

**4223 Di. 26.10.2021 - 14.12.2021,**

18:45 - 19:45 Uhr, 7 x, 70,00 €

Alina Delschen

Gemeinsam mit Freude genießen – das erleben Sie in unseren Kochkursen. Ganz nebenbei lernen Sie neue Rezepte und Zubereitungsarten kennen und erhalten wertvolle Tipps von unseren Experten. Und Dank unseres vielfältigen Programms ist für jeden etwas dabei.

Sie planen einen Geburtstag, ein Jubiläum oder einen Abteilungsausflug? Gerne planen wir für Sie einen individuellen Koch-Event – melden Sie sich einfach bei uns!

### **Für alle Kochkurse gilt:**

Bitte bringen Sie eigene Transportbehältnisse mit, um eventuelle Reste mit nach Hause nehmen zu können!

## **Gesunde Ernährung und gesunde Lebensführung**

Hier werden Ihnen Grundkenntnisse zu gesunder, ausgewogener Ernährung und gesunder Lebensführung vermittelt – für jedes Lebensalter und jede Lebenssituation!

### **500 Neues von der Lebensmittelhygieneverordnung**

Wissen Sie, was Sie beachten müssen?

Zu Ihrer eigenen Sicherheit und der Ihrer Kontaktpersonen lernen Sie die gesetzlich vorgeschriebenen Regeln für Einkauf, Transport, Lagerung und Verarbeitung von Lebensmitteln kennen.

Dieses Angebot richtet sich an KursleiterInnen, MitarbeiterInnen in Kindertageseinrichtungen, Ehrenamtliche in Kirchengemeinden sowie an alle, die in ihrem Arbeitsbereich Umgang mit Lebensmitteln haben.

Die Teilnahme wird bescheinigt und enthält die gesetzlich vorgeschriebene Folgebelehrung des Gesundheitsamtes, die alle zwei Jahre aufgefrischt werden muss.

#### **5001 Mo. 25.01.2021**

18:00 - 19:30 Uhr, 10,00 €

Bettina Annuß

### **501 Neues von der Lebensmittelhygieneverordnung**

Ein sauberes Zuhause ist Voraussetzung für ein gesundes Leben – doch wie viel Hygiene ist tatsächlich notwendig? Welche Reinigungsintervalle sind sinnvoll, welche Putzroutinen helfen dabei, den Haushalt schnell und dennoch effizient "auf Vordermann" zu bringen?

Bei dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, sich in einer lockeren Gesprächsrunde mit anderen zu diesen Themen auszutauschen. Begleitet werden Sie dabei von einer staatlich geprüften Oecotrophologin und Hygienebeauftragten, die wertvolle Tipps gibt und Ihre Fragen praxisnah und fachkundig beantwortet.

#### **5011 Mo. 08.03.2021**

18:00 - 19:30, gebührenfrei

#### **5012 Do. 15.04.2021**

18:00 - 19:30 Uhr, gebührenfrei

Bettina Annuß

## **502 Eating around the clock - Ernährung bei Schichtarbeit**

Schichtarbeit ist kein Problem mehr, das auf die medizinische, chemische und Schwerindustrie beschränkt ist. Mit steigendem Dienstleistungssektor wächst auch die Notwendigkeit von Arbeiten und Bereitstellung von Personal "rund um die Uhr". Das sollten Sie wissen, um sich dennoch gut und ausgewogen zu verpflegen.

**5021 Mo. 15.03.2021**

18:30 - 20:00, 5,00 €

Sandra Fellmin

## **502 Ernährung in der Schwangerschaft**

Welche Vitamine und Mineralstoffe sind jetzt wichtig? Wie ernähre ich mich und das ungeborene Baby gesund und ausgewogen? Auf welche Lebensmittel sollte jetzt verzichtet werden? Diese und andere Fragen werden heute beantwortet.

**5022 Mo. 29.03.2021,**

17:00 - 18:30 Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

## **502 Prävention von Giftstoffen im Alltag- Xenobiotika, Aluminium, Weichmacher & Co.**

Prävention von Giftstoffen im Alltag- Xenobiotika, Aluminium, Weichmacher & Co.  
Gesundheitliche Exposition und krankmachende Wirkung von Giftstoffen im Alltag lauern überall. Was sind Toxine wie Xenobiotika, Weichmacher und worin sind sie enthalten? Welche Lebensmittel sind besonders belastet und worauf kann beim Kauf von Hygieneartikeln, Kosmetika, Gebrauchsgegenständen und Lebensmitteln geachtet werden? Worauf sollte bei der Benutzung von Alufolie geachtet werden und warum? Was kann ich selbst tun, um Giftstoffe in Gegenständen des täglichen Gebrauchs zu minimieren und auszuschließen? Wo verbergen sich Gefahrenquellen und gibt es gesundheitsfreundliche Alternativen? Dies und vieles mehr wird in diesem Vortrag vorgestellt und erklärt.

**5023 Mo. 10.05.2021**

17:00 - 18:30 Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

## **502 Sitzen ist das neue rauchen**

Während Rauchen als Hauptrisikofaktor von chronischen Erkrankungen gilt, kann die sitzende Lebensweise des 21. Jahrhunderts noch riskanter sein. Fetteinlagerung als Folge. Informatives Wissen rund um das Thema Sitzen was dabei in und mit dem Körper passiert.

**5024 Mo. 17.05.2021**

17:00 - 18:30 Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

## **502 Nutrition 2021**

Eine moderne und nachhaltige Ernährung, angepasst an unsere aktuellen Gegebenheiten und Lebensstile.

Impulse für den Alltag, Alternativen zum Supermarkt oder einfach nur ein kleines bisschen Durchblick im Dschungel der aktuellen Ernährungstrends.

**5025 Mo. 07.06.2021**

18:30 - 20:00 Uhr, 5,00 €

Sandra Fellmin

## **502 Essen für Kleinkinder**

Es gibt viele Möglichkeiten, Kinder nach der Still- oder Fläschchen Zeit an den Familienmahlzeiten teilhaben zu lassen. Hier erfahren Sie, welche Vitamine und Mineralstoffe jetzt wichtig sind und wie Sie Ihre Kinder an eine gesunde Ernährung heranführen können.

**5026 Mo. 14.06.2021**

17:00 - 18:30 Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

## **502 Diät, Lightprodukte, Süßstoffe**

Warum sie keine gute Alternative zum Zucker sind und worauf zu achten ist. Was sind Süßstoffe und wo sind sie überall enthalten? Warum Süßstoff nicht zwingend schlank machen und: sind Süßstoffe gesundheitsschädlich?

**5027 Mo. 21.06.2021**

17:00 - 18:30 Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

## **503 Mangelernährung in der Wohlstandsgesellschaft**

Wir leben im Überfluss und nehmen Makronährstoffe wie Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate mehr als ausreichend auf. Zu kurz kommen in unserer Ernährung meist die Mikronährstoffe, Vitamine, Spurenelemente, die wichtige Aufgaben im menschlichen Organismus haben und benötigt werden. Gefahren eines Mangels und damit verbundene gesundheitliche Probleme werden in diesem Vortrag aufgezeigt. Außerdem wird beleuchtet, was präventiv gemacht werden kann, welche Nährstoffe wichtig sind und worauf zu achten ist.

**5031 Mo. 23.08.2021**

17:00 - 18:30 Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

### **503 Kräuter- ein Geschenk der Natur**

Majoran, Dill, Thymian, Salbei, Rosmarin, Basilikum & Co.

Kräuter sind die Basis unserer heutigen Medizin. Die Kraft der Kräuter entfaltet sich bei der Kombination der verschiedenen Arten. Unterschiedliche Kräuter zu mischen, zu kombinieren und zu konsumieren ist wichtig für unsere Gesundheit. Kräuter haben verschiedene Wirkmechanismen und sie sind daher in Kombination viel wirkungsvoller. Fast alle Kräuter sind reich an gesundheitsfördernden Eigenschaften, die sich positiv auf unsere Darmflora und unser Immunsystem auswirken können. Wer wissen möchte, welche positiven Eigenschaften welche Kräuter aufweisen, ist hier genau richtig. Des Weiteren wird in diesem Vortrag vermittelt, welche Kräuter geschmacklich am besten zu welchen Speisen passen.

**5032 Mo. 30.08.2021**

17:00 - 18:30 Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

### **503 Gesunde Fette**

Fette -oft verkannt und gemieden

Fette sind für fast alle Vitalfunktionen und zur Bildung aktiver Substanzen, wie Hormonen notwendig. Welche Fette sind für uns wichtig und warum? Welche Rolle spielen Omega-3 und Omega-6? Und warum sind Fette essentiell für das Gehirn? Wie schützen uns Fette?

**5033 Mo. 06.09.2021**

17:00 - 18:30 Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

### **503 Sekundäre Pflanzenstoffe - Schutz durch Ernährung**

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe, worin sind sie enthalten? Warum sind sie für den Menschen wichtig? Welche Wirkung haben Sekundärstoffe? Gibt es negative Aspekte? Worauf ist zu achten? Sekundäre Pflanzenstoffe erfüllen wichtige Schutzfunktionen. Sie sind antioxidativ (Zellschutz), antimikrobiell, antikanzerogen, cholesterinsenkend und gut für das Immunsystem. Die bioaktiven Stoffe aus Obst und Gemüse haben somit eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Menschen.

**5034 Mo. 13.09.2021**

17:00 - 18:30 Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

### **503 Vitamin D**

Gesundheitliche Probleme durch eine Unterversorgung mit Vitamin D?

Wofür braucht man Vitamin D?

Wie wird Vitamin D im Körper gebildet?

Was ist wichtig?

Im Alter lässt die Vitamin D Synthese nach und es muss zugeführt werden. Leider gibt es keine guten Nahrungsquellen, die eine optimale Versorgung gewährleisten. Spielt der Teint eine Rolle? Und wieviel Vitamin D ist notwendig um optimal versorgt zu sein? Dies und mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

**5035 Mo. 18.10.2021**

17:00 - 18:30Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

**503 Ernährung im Alter**

Bei zunehmendem Lebensalter verändern sich auch die Physiologie und der Stoffwechsel. Auf was Sie in puncto Ernährung in dieser Lebensphase jetzt achten sollten, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**5036 Mo. 25.10.2021**

17:00 - 18:30 Uhr, 5,00 €

Sandra Barth

**503 Lebensmittel als Medizin**

Viele Gemüsesorten, Obst, Kräuter, Öle und Nährstoffe daraus sind förderlich für unsere Gesundheit. Präventiv können Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden. Wie kombiniere ich Nahrungsmittel sinnvoll und unterstütze so meinen Körper und seine Funktionen und worauf ist zu achten? Wie beuge ich Nährstoffmängeln vor? Richtige Ernährung als Prävention für die individuelle Gesundheit.

**5037 Mo. 13.12.2021**

17:00 - 18:30, 5,00 €

Sandra Barth

**„Kochen als Beruf“****In Kooperation mit der Kurt-Tucholsky-Gesamtschule**

Eine Hauswirtschaftsmeisterin und eine Oecotrophologin stellen den Schülerinnen und Schülern der 9. Jahrgangsstufe im Rahmen des Ergänzungsunterrichts „Haushaltslehre“ den Beruf der Köchin/des Kochs vor. Es wird gemeinsam unter fachlicher Anleitung für den Mittagstisch gekocht und auch den Servicebereich übernehmen die Schülerinnen und Schüler. Auf diesem praxisnahen Weg soll den Jugendlichen dieser Berufszweig vorgestellt werden.

**Termine:** Ausgewählte Tage über das Jahr verteilt. Die genauen Termine können unserem Mittagstisch-Flyer entnommen werden.

**Gemeinsam genießen**

Zusammen is(s)t man weniger allein! Gemeinsam zu kochen und in geselliger Runde leckere Gerichte zu genießen stehen bei diesen Angeboten im Vordergrund.

**505 Kochen mit Freunden**

Gemeinsam schmeckt es doch gleich viel besser- und warum nur zusammen essen, wenn Sie schon beim Kochen gemeinsam Spaß haben können!?

Ob Familie, Freunde, Nachbarn oder Kollegen, alle können mitmachen und bei einem geselligen Treffen interessante neue Erfahrungen sammeln.

**Weitere Termine sind nach Absprache möglich.**

**5051 Fr. 22.01.2021,**

19:00 - 22:00 Uhr, 31,00 €

**5052 Fr. 16.04.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 31,00 €

**5053 Fr. 03.09.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 31,00 €

**5054 Fr. 26.11.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 31,00 €

Nunzia Pagonas-Mendolia

## **509 Kochclub für Männer**

Auch "Gelegenheitsköche" sollten für dieses Handwerk die Grundarten des Kochens beherrschen. Begriffe wie Kochen, Dünsten, Grillen, Braten usw. werden in diesem Kurs mit pfiffigen Rezepten vermittelt.

**5091 Fr. 29.01.2021 - 18.06.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 5x, 122,00 €

Nunzia Pagonas-Mendolia

## **510 Kochclub für Männer**

Auch "Gelegenheitsköche" sollten für dieses Handwerk die Grundarten des Kochens beherrschen. Begriffe wie Kochen, Dünsten, Grillen, Braten usw. werden in diesem Kurs mit pfiffigen Rezepten vermittelt.

**5101 Fr. 10.09.2021 - 03.12.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 4x, 100,00 €

Nunzia Pagonas-Mendolia

## **511 Kochen zu zweit**

Kochen zu zweit kann Spaß machen. Was zu Hause als Hausarbeit und oft als lästig und zeitaufwändig bezeichnet wird, kann einen völlig anderen Stellenwert in der Partnerschaft bekommen. Die Mahlzeiten gemeinsam zu zubereiten bietet Gelegenheit miteinander zu reden, etwas zu tun, sich aufeinander einzuspielen, voneinander zu lernen.

**Lebensmittel 9,50 € pro Abend**

**5111 Do. 28.01.2021 - 17.06.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 3 x, 87,00 €

Elisabeth Brähler

## **512 Kochen zu zweit**

Kochen zu zweit kann Spaß machen. Was zu Hause als Hausarbeit und oft als lästig und zeitaufwändig bezeichnet wird, kann einen völlig anderen Stellenwert in der Partnerschaft bekommen. Die Mahlzeiten gemeinsam zu zubereiten bietet Gelegenheit miteinander zu reden, etwas zu tun, sich aufeinander einzuspielen, voneinander zu lernen.

**Lebensmittel 9,50 € pro Abend**

**5112 Do. 07.10.2021 - 25.11.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 2 x, 58,00 €

Elisabeth Brähler

## **Saisonale Küche**

Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch das Jahr.

## **513 Gemüseküche im Wandel der Jahreszeiten -Frühling**

Rhabarber-Erdbeerbowle

Grüner Spargel, mediterran mit getrockneten Tomaten und Oliven

Bärlauch Risotto

Frühlingsgemüsetopf mit zweierlei Spargel

Quiche mit karamellisierten Bundmöhren, Frischkäse und Pinienkernen

Topfenknödel mit Rhabarberkompott

**5131 Mi. 19.05.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Sieglinde Nawroth

## **514 Gemüseküche im Wandel der Jahreszeiten -Sommer**

Rhabarber-Holunderblüten-Spritz

Israelischer Sommersalat

Zucchini Galette mit Ricotta

Grillgemüse-Wraps mit Hummus

Parmesan-Spinatknödel mit Salbeibutter und Tomaten

Holunderblüten Panna Cotta mit Erdbeerspiegel

**5141 Mi. 09.06.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Sieglinde Nawroth

## **515 Gemüseküche im Wandel der Jahreszeiten -Herbst**

Plum Fizz

Pasta mit Wirsing, Sahne und Bergkäse

Herbstlicher Salat mit Birnen, Walnüssen und Gorgonzola

Pilzstrudel mit Filo Teig

Tajine mit Kürbis und Maronen



Zwetschenkompott mit Schmand Creme, Kandis und süßen Krümeln

**5151 Mi. 29.09.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Sieglinde Nawroth

**516 Gemüseküche im Wandel der Jahreszeiten - Winter**

Apfel-Cidre-Sangria

Wurzelgemüse-Eintopf mit Linsen und Koriander

Rosenkohl-Curry mit Kichererbsen

Pastinaken-Hummus mit Rote Beete

Tagliatelle mit Schwarzwurzelragout

Glühwein Apple Crumble

**5161 Mi. 08.12.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Sieglinde Nawroth

**517 Weihnachtsmenü**

Meerettich- Mousse mit geräuchertem Forellenfilet

Klare Pilzsuppe mit Blätterteighäubchen

Gewürz- Entenbrust mit Orangensauce

Ingwerrotkohl, Mandelkroketten und Maronenknödel

Lebkuchen - Tiramisu

**5171 Do. 18.11.2021**

18:00 - 22:30 Uhr, 48,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5172 Do. 02.12.2021**

18:00 - 22:30

48,00 € (inkl. Lebensmittel)

Christa Schuurman

**Fleischlos glücklich**

In diesen Kursen zeigen wir Ihnen, wie vielseitig die pflanzenbasierte Küche ist – ein Blick über den Tellerrand lohnt sich!

**518 Pastasaucen und Pizza - für Liebhaber und Veganeinsteiger**

Aller Anfang ist schwer. So scheint es auch beim Veganismus. Kann ich eigentlich jetzt noch Pizza und Spaghetti Bolognese essen?

Auf jeden Fall! Mit ein paar Handgriffen wird die eigene Küche zur besten Pizzeria. Und all das mit veganem Mozzarella, Parmesan und Carbonara.

**5181 So. 24.01.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 34,00 €

**5182 So. 14.02.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 34,00 €

Sandra Dusza

**519 Veganes 3- Gänge -Menü- Frühlingsedition**

Das Beste wächst oft vor der eigenen Haustür und wir kochen daraus ein tolles regionales und saisonales 3-Gänge- Menü.

Ein rein veganes 3-Gänge- Menü bestehend aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert mit saisonalen Produkten.

**5191 So. 11.04.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

**5192 So. 25.04.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

Sandra Dusza

**520 Richtiger Umgang mit Seitan, Soja und Tofu - Wie stelle ich Fleischersatz her?**

Der Kochkurs ist genau das Richtige für Alle, die gerne Fleisch mögen/mochten, aber auf das tierische Produkt verzichten möchten.

Pflanzliche Alternativen, wie Soja, Seitan und Hülsenfrüchte, bieten in Kombination mit den richtigen Gewürzen eine ideale Alternative zum Fleisch.

**5201 So. 14.03.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 34,00 €

**5202 So. 09.05.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 34,00 €

**5203 So. 16.05.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 34,00 €

Sandra Dusza

**521 Veganes BBQ - Würstchen, Steaks und Saucen für den veganen Grillabend**

Vegan grillen funktioniert super, denn die Herstellung von veganem Grillgut, pflanzlicher Kräuter"butter" und ausgefallenen Salaten ist gar nicht so schwer wie gedacht. Wie das geht, lernt ihr in diesem Kochkurs.

**5211 So. 30.05.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

**5212 So. 06.06.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

**5213 So. 27.06.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

**5214 So. 22.08.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

Sandra Dusza

**522 Vegane Süßigkeiten selbst gemacht**

Vegan Naschen - das geht! Ob Pralinen, Gebäck oder klassische Süßigkeiten, in diesem Kochkurs entstehen viele Leckereien.

**5221 So. 28.02.2021**

17:00 - 20:45 Uhr, 37,50 €

**5222 So. 28.03.2021**

17:00 - 20:45 Uhr, 37,50 €

Sandra Dusza

**523 Veganes 3- Gänge -Menü- Herbstedition**

Das Beste wächst oft vor der eigenen Haustür und wir kochen daraus ein tolles regionales und saisonales 3-Gänge- Menü.

Ein rein veganes 3-Gänge- Menü bestehend aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert mit saisonalen Produkten.

**5231 So. 19.09.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

**5232 So. 10.10.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

**5233 So. 31.10.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

Sandra Dusza

**524 Vegane Weihnachten - unser Weihnachtsmenü 2021**

Ihre wollt eurer Familie zu Weihnachten mal ein veganes Menü auf-tischen? In diesem Kochkurs kochen wir ein Weihnachtsmenü, das sich optimal an Heiligabend nachkochen lässt und die ganze Familie überzeugt.

**5241 So. 21.11.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

**5242 So. 28.11.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

**5243 So. 05.12.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 33,00 €

Sandra Dusza

**Entdecken – Probieren - Genießen**

... und die vielfältigen Angebote an Nahrungs- und Lebensmitteln für den eigenen Speiseplan und für die ganze Familie kennen- und nutzen lernen.

**525 Pasta é basta! - Nudelwerkstatt**

Im 13. Jahrhundert brachte Marco Polo die Nudel von China nach Europa. Mittlerweile gibt es über 350 Nudelformen. In diesem Kochkurs werden wir nur Hausgemachte Nudeln in verschiedenen Formen und Kreationen herstellen.

**5251 Fr. 05.02.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5252 Sa. 30.10.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

**526 Ausgefallene Hauptgerichte**

Fischcurry mit Mangold, Blumenkohlpüree und Spinat, Pilzpfanne mit Salbei und Spinat, Süßkartoffel-Karotten-Puffer mit Avocado-Wasabi-Dip - diese und viele andere gesunde und leckere Hauptgerichte bereiten wir in diesem Kochkurs zu.

**5261 Di. 16.03.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5262 Di. 14.09.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Sandra Barth

**527 Omelett, Pfannkuchen & Co.**

Gesunde, leckere, sättigende und abwechslungsreiche Gerichte für jede Gelegenheit. In diesem Kurs lernen wir diverse Köstlichkeiten kennen und zuzubereiten, wie verschiedene Pfannkuchen-Variationen, Omelett-Kreationen, beispielsweise Omelette mit Spinat und Schwarzkümmel, Wok-Gerichte, Salatvariationen und vieles mehr. Lasst euch überraschen!

**5271 Di. 23.03.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5272 Di. 07.09.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Sandra Barth

**528 Räucherkurs - Fisch selbst räuchern**

An diesem Nachmittag werden wir gemeinsam Fische räuchern und alle Grundlagen und alle notwendigen Vorbereitungen durchführen.

Es werden gerne alle Fragen auch zum Thema "Fisch" soweit wie möglich besprochen.

Nach dem Räuchern nimmt jeder von Euch "seinen" Fisch zum Verzehr mit nach Hause.

Fragen zu den unterschiedlichen Holzarten sowie Kräutern werden ebenso erklärt wie die unterschiedlichen Möglichkeiten der Herstellung für die Marinaden.

Freue mich auf Euch zu dieser gemeinsamen Veranstaltung.

**5281 Sa. 24.04.2021**

12:00 - 15:45 Uhr, 36,50 € (inkl. Lebensmittel)

**5282 Do. 06.05.2021**

16:30 - 20:15 Uhr, 36,50 € (inkl. Lebensmittel)

Rolf- Dieter Kondryn

**529 Suppenküche - Gesund, lecker, abwechslungsreich und einfach**

Dieser Kurs richtet sich an alle Suppen-Liebhaber und -Liebhaberinnen - und auch an die, die es noch werden möchten. Wir sprechen vor der Zubereitung über die Zutaten und welchen gesundheitlich positiven Einfluss Kräuter, Gemüse und Gewürze, die wir für unsere jeweilige Suppe nutzen, haben.

Anschließend bereiten wir zusammen alles vor und kochen leckere Suppen.

Lust auf Suppenvariationen wie Gemüse-Minestrone, Dhal-Linsensuppe mit Minze, Brokkoli-Cremesuppe, Karotten-Kurkuma Suppe mit Orange & Ingwer? Dann seid ihr hier richtig!

**5291 Fr. 30.04.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5292 Fr. 10.12.2021**

17:00 - 20:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Sandra Barth

**530 Kalte Küche - Salatvariationen**

Kreative Salatvariationen und kalte Küche, raffiniert kombiniert, gesund und lecker. In diesem Kurs kreieren wir diverse Salate bestehend aus Fruchtgemüse und Obst und testen viele Salatvariationen.

Wir werden Salate wie Spinatsalat mit Granatapfel und Pinienkernen; Rapunzelsalat-Variationen, Rohkostsalate und vieles mehr ausprobieren. Fantasievolle Dressings runden den Geschmack ab.

**5301 Di. 29.06.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5302 Di. 21.09.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Sandra Barth

**531 Wilde - Wiesen Safari**

Auf einer 8000 qm Wildnis gibt es viel zu entdecken und auch zu ernten. Hier wachsen Obstbäume und Korbmacherweiden, verschiedenste Wildrosen, Beerensträucher und viele Arten von Wildkräutern.

Nach einer Führung gibt es einen kleinen Imbiss mit den Rezepten der angebotenen "wilden Köstlichkeiten". Zum Schluss darf jeder für den Eigenbedarf soviel ernten damit zu Hause die Rezepte selber nach gekocht werden können.

Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. (Bei nassem Wetter: Gummistiefel!) Erntekorb und ein kleines scharfes Messer nicht vergessen und nicht zuletzt Neugierde und Spaß an Wildnis

**Ort: Zur Nette 5, 41334 Nettetal (Auf Beschilderung "Wilde Wiese" achten)**

**5311 So. 12.09.2021**

16:00 - 19:00 Uhr, 15,00 €

**5312 So. 19.09.2021**

16:00 - 19:00 Uhr, 15,00 €

Anastasia Dittrich

**532 Was tun mit altbackenem Brot, Brötchen und Weißbrot?**

- Brotsuppe
- Mediterraner Brotsalat
- Semmelknödel mit Petersilienbutter Champignons
- Omelette-Brotlauf
- Brotchips mit Quarkdip
- Gefüllte Arme Ritter mit Pflaumenmus und Zimt —Zucker

**5321 Mi. 08.09.2021**

18:00 — 21:00 Uhr, 31,00 €

Sieglinde Nawroth

**533 Brot backen mit Sauerteig**

In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Sauerteig sein eigenes Brot bäckt. Gezeigt wird das Ansetzen des Sauerteigs, die Teigherstellung, Teigruhe und Stückgare sowie das anschließende Backen des Brotes. Da es beim Brotbacken zu längeren Wartezeiten kommt, bereiten wir zusätzlich passende Suppen und Aufstriche zu.

Folgende Brote backen wir zusammen:

- Roggenmischbrot mit Sauerteig (80:20)—Einfaches Bauernbrot
- Walnussbrot mit Roggensauerteig
- Zwiebelbrot mit Sauerteig und Röstzwiebeln
- Mischbrot mit Sauerteig, Roggen-Dinkel-Weizen

- Roggen-Dinkel-Stangen mit Roggensauerteig

**Dazu gibt es:**

Hokkaidokürbissuppe mit Kokosmilch und Curry

Würziger Kartoffeltopf mit Linsen Hummus bi Tahina

Guacamole - Dip

Dreierlei Butter: Kräuterbutter, Tomatenbutter, Sesambutter

**5331 Mi. 15.09.2021**

18:15 - 22:00 Uhr, 35,50 €

5332 Mi. 06.10.2021

18:15 - 22:00 Uhr, 35,50 €

Franz Hummel

## **534 Burgerbraterei**

Burger sind alles andere als einfaches Fastfood. In diesem Kurs erfahren wir, was sich alles zwischen zwei Lagen Brot verstecken kann.

Mit Ideenreichtum und Kreativität machen wir aus einem einfachen Frikadellen Brötchen ein absolutes Highlight.

**Fr. 17.09.2021**

19:30 - 22:30 Uhr, 31,00 €

Stefan Gärtner

## **535 SWK Mitmach-Kochstudio**

**1. Halbjahr**

## **536 SWK Mitmach- Kochstudio**

**2. Halbjahr**

## **Zu Gast in fremden Küchen**

Miteinander leben und genießen, einmal über den eigenen Topfrand schauen – hier lernen Sie in angenehmer Atmosphäre andere Traditionen und Kulturen kennen.

## **537 Tapas - spanisches Fingerfood**

Tapas sind ideal für Weinproben zu Hause, Filmabende mit Freunden oder für Geburtstage.

Heute Abend bereiten wir die verschiedensten Tapasvariationen zu, sodass für jeden etwas dabei ist.

Egal ob hot& spicy, vegan oder fruchtig- frisch.

**5371 Fr. 19.02.2021**

19:30 - 22:30 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5372 Fr. 29.10.2021**

19:30 - 22:30 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Stefan Gärtner

### **538 Sushi für Einsteiger**

Mit viel Liebe zum Detail und Spaß an der Sache probieren wir verschiedenste Variationen der japanischen Kultspeise.

Egal, ob gestopft oder gerollt, herzhaft oder fruchtig, an diesem Abend findet sich etwas für jeden Geschmack.

**5381 Fr. 23.04.2021,**

19:30 - 22:30 Uhr, 32,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5382 Fr. 19.11.2021**

19:30 - 22:30 Uhr, 32,00 € (inkl. Lebensmittel)

Stefan Gärtner

### **539 Italienische Küche**

Klassische Gerichte aus allen Regionen Italiens, frisch zubereitet unter Verwendung von frischen Kräutern, Gemüse und Obst von Antipasti bis Zabaione.

**5391 Fr. 07.05.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5392 Fr. 21.05.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5393 Fr.12.11.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

**5394 Sa. 20.11.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Nunzia Pagonas-Mendolia

### **540 Kochen wie im Mittelalter**

Eine kulinarische Zeitreise in die Vergangenheit. Heute Abend könne Sie erleben, wie Lehnsherr, Bauer oder Fürst gespeist haben. Wir werden und gemeinsam den originalen Rezepten der gotischen Burgküche der Ronneburg widmen und ein deftiges Mahl zubereiten.

Fr. 11.06.2021

19:30 - 22:30 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Stefan Gärtner



## **541 Indische Küche - vegetarisch**

Sie wollen gerne mehr vegetarisch kochen, aber mit abwechslungsreichen Rezepten? Dann ist die indische Küche mit ihrer ganzen Vielfalt an Gewürzen und Zubereitungsarten genau das Richtige für Sie.

Folgende Gerichte kochen wir zusammen:

- Kürbis-Cafreal aus Goa
- Papadams mit Tomaten-Masala
- Süsskartoffel-Vindaloo
- Hara-Bara-Kebabs mit Limetten-Raita
- Spinat-Tomaten-Curry mit Kichererbsen
- Nakhatai mit Pistazien, Orangenschale und Datteln

### **5411 Fr. 24.09.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

### **5412 Mi. 27.10.2021**

18:00 - 21:00 Uhr, 31,00 € (inkl. Lebensmittel)

Franz Hummel

## KREATIVES

***„Tue mehr von dem, was dich glücklich macht.“***

Kreativität fördert das Wohlbefinden, hier kann man neue Perspektiven und Techniken erlernen und entwickeln und wunderbar vom Alltag abschalten.

Sie finden bei uns verschiedenste Angebote, um in einer Gruppe und unter fachkundiger Begleitung kreativ tätig zu sein und ihren eigenen Ideen eine Gestalt zu geben.

---

- **Nähkurse**

Nähen macht Spaß, ist individuell, klimafreundlich und spart den Geldbeutel. Hier finden sie unterschiedliche Angebote von Nähkursen am Vormittag, Nachmittag oder Abend, sowie Workshops am Wochenende. Mit Hilfe fachkundiger Begleitung können sie hier, in geselliger Runde, eigene Nähprojekte umsetzen und verschiedenste Sachen aus Stoff nach ihren Vorstellungen nähen und gestalten. Sie erhalten fachliche Beratung für den Stoffeinkauf und zu allem, was fürs Nähen notwendig und hilfreich ist. In unseren Nähkursen sind alle Generationen herzlich willkommen.

---

In den Kursgebühren ist bereits ein Anteil für Materialgeld in Höhe von 2 € enthalten.  
Die Kurse sind nach Wochentagen sortiert.

**Zu allen Nähkursen bringen sie nach Möglichkeit gern mit:**

**Schere, Maßband, Stecknadeln oder/und Klammern, Nähadeln, Nähgarn,  
Schneiderkreide, Schnittmuster und Stoffe.**

**Wenn vorhanden, kann auch gern die eigene Nähmaschine  
Mit gebracht werden. So lernen sie diese gleich besser kennen und können  
auch Fragen zur Handhabung klären.**

**In unseren Kursräumen stehen ihnen Nähmaschinen, auch  
Overlockmaschinen, und weitere notwendige Hilfsmittel zur Verfügung.**

**Bitte geben sie bei der Anmeldung an, ob sie eine Nähmaschine des  
Hauses nutzen oder ihre eigene mitbringen möchten.**

## **700 Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Nachmittag**

Dieses Nähkursangebot richtet sich an alle, besonders auch an Jugendliche, die das Nähen lernen wollen oder ihre Nähkenntnisse verbessern möchten.

Hier kann man in einer netten Runde, Kontakte knüpfen und dabei hippe Sachen aus Stoff gestalten und nähen.

Ermäßigung für Jugendliche

**Ort: Ev. Gemeindehaus, Bergstr. 52a, 47839 Krefeld**

### **7001 Mo. 25.01.2021 - 22.03.2021**

17:00 - 19:15 Uhr, 8 x

74,00 €

### **7002 Mo. 12.04.2021 - 28.06.2021**

17:00 - 19:15 Uhr, 11 x

101,00 €

### **7003 Mo. 30.08.2021 - 29.11.2021**

17:00 - 19:15 Uhr, 11 x

101,00 €

Heike Dornscheidt

## **701 Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend**

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

### **7011 Mo. 25.01.2021 - 22.03.2021**

18:00 - 20:15 Uhr, 8 x

74,00 €

### **7012 Mo. 19.04.2021 - 28.06.2021,**

18:00 - 20:15 Uhr, 10 x

92,00 €

### **7013 Mo. 06.09.2021 - 22.11.2021**

18:00 - 20:15 Uhr, 9 x

83,00 €

Elke Venrath

## **702 Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend**

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und

Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

**Ort: Ev. Gemeindehaus, Bergstr. 52a, 47839 Krefeld**

**7021 Mo. 25.01.2021 - 22.03.2021,**

9:30 - 21:45 Uhr, 8 x

74,00 €

**7022 Mo. 12.04.2021 - 28.06.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 11 x

101,00 €

**7023 Mo. 30.08.2021 - 29.11.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 11 x

101,00 €

Heike Dornscheidt

### **703 Nähen mit Vorkenntnissen am Abend**

Hier können sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und sie erhalten auf Wunsch fachliche Beratung zum Einkauf von Stoffen und Zubehör.

**Ort: Ev. Pauluskirche, Hülser Str. 171, 47803 Krefeld**

**7031 Mo. 25.01.2021 - 22.03.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 8 x

74,00 €

**7032 Mo. 12.04.2021 - 28.06.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 11 x

101,00 €

**7033 Mo. 30.08.2021 - 29.11.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 11 x

101,00 €

Natalija Kaufmann

### **704 Nähen mit Vorkenntnissen am Vormittag**

Hier können sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und sie erhalten fachliche Beratung zu einem guten Einkauf von Stoffen und Zubehör.

**Ort: Ev. Gemeindehaus Christuskirche, Schönwasserstr. 104, 47800 Krefeld**

**7041 Di. 12.01.2021 - 23.03.2021**

09:00 - 11:15 Uhr, 10 x

92,00 €

**7042 Di. 13.04.2021 - 22.06.2021**

09:00 - 11:15 Uhr, 10 x

92,00 €

**7043 Di. 14.09.2021 - 30.11.2021**

09:00 - 11:15 Uhr, 10 x

92,00 €

Elise Krücker

## **705 Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend**

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

**Ort: Ev. Gemeinde Fischeln, Markuskirche, Kölnerstr. 482, 47807 Krefeld**

**7051 Di. 12.01.2021 - 24.03.2021**

18:00 - 20:45 Uhr, 9 x

83,00 €

**7052 Mi. 14.04.2021 - 30.06.2021**

18:30 - 20:45, 12 x

110,00 €

**7053 Mi. 01.09.2021 - 01.12.2021**

18:00 - 20:45, 12 x

110,00 €

Heike Dornscheidt

## **706 Nähen ohne oder mit geringen Kenntnissen am Abend**

Hier kann man selbst ganz ohne Kenntnisse im Nähen erste Projekte umsetzen und kostengünstig individuelle Kleidung oder Schönes und Nützliches für Zuhause anfertigen. Nähanfänger erlernen grundlegende Nähtechniken, den Umgang mit der Nähmaschine und Schnittmustern. Teilnehmende, die schon nähen können, sind herzlich willkommen und haben hier die Gelegenheit ihre Kenntnisse zu vertiefen und weiterzugeben.

**7061 Di. 26.01.2021 - 23.03.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 9 x

83,00 €

**7062 Di. 13.04.2021 - 29.06.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 11 x

101,00 €

**7063 Di. 31.08.2021 - 30.11.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 12 x

110,00 €

Natalija Kaufmann

## **707 Nähen mit Vorkenntnissen am Abend**

Hier können sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und sie erhalten auf Wunsch fachliche Beratung zum Einkauf von Stoffen und Zubehör.

**Ort: Ev. Gemeindehaus Christuskirche, Schönwasserstr. 104, 47800 Krefeld**

**7071 Di. 26.01.2021 - 23.03.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 9 x

83,00 €

**7072 Di. 13.04.2021 - 15.06.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 9 x

83,00 €

**7073 Di. 07.09.2021 - 16.11.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 9 x

83,00 €

Elke Venrath

## **708 Jeans- Upcycling Workshop**

Die Lieblingsjeans passt nicht mehr, ist kaputt oder unmodern? Kein Grund sie zu entsorgen! Auch wenn deine Jeans ihre besten Tage hinter sich hat, kannst du aus den guten Teilen immer noch etwas Neues zaubern. Mit der Nähmaschine verwandeln wir sie in besondere Designerstücke. Handyhülle, Kosmetiktasche oder Utensilo sind nur einige Beispiele der originellen Produkte, zu der sich deine Jeans verwandeln lässt. In diesem Workshop geht es also darum, mit etwas Kreativität und Experimentierfreude deiner alten Jeans ein zweites Leben zu schenken. Wir designen quasi andersrum, nehmen das Eh-Schon-Da-Material und fertigen dein persönliches Jeans-Upcycling-Unikat daraus.

Voraussetzung ist, dass Du schon etwas Erfahrung im Nähen hast und die Funktionsweise einer Nähmaschine kennst.

**Bitte mitbringen:** deine alten Jeans natürlich (mit maximal 5% Elastan-Anteil)  
andere Alttextilien (z.B. Stoffreste, Hemden, Bettwäsche, T-Shirts)  
Bleistift und Radiergummi  
Lineal oder Handmaß

Papierschere  
Schneiderkreide oder Kreidestift  
Stoffschere und Stickschere  
Nähgarn  
Stecknadeln  
Nähnadeln  
Unteilbarer Reißverschluss 34 cm lang  
Druckknöpfe zum Aufnähen mit 1 cm Durchmesser  
eigene Nähmaschine (falls vorhanden).

**7081 Mi. 17.02.2021 - 24.03.2021**

18:30 - 20:45 Uhr, 6 x

56,00 €

**7082 Mi. 28.04.2021 - 02.06.2021**

18:30 - 20:45 Uhr, 6 x

56,00 €

**7083 Mi. 01.09.2021 - 06.10.2021**

18:30 - 20:45 Uhr, 6 x

56,00 €

**7084 Mi. 27.10.2021 - 01.12.2021**

18:30 - 20:45 Uhr, 6 x

56,00 €

Michéle Anders

## **709 Nähen mit Vorkenntnissen am Abend**

Hier können sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und sie erhalten auf Wunsch fachliche Beratung zum Einkauf von Stoffen und Zubehör.

**Ort: Ev. Gemeindehaus Christuskirche, Schönwasserstr. 104, 47800 Krefeld**

**7091 Mi. 27.01.2021 - 24.03.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 9 x

83,00 €

**7092 Mi. 21.04.2021 - 16.06.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 9 x

83,00 €

**7093 Mi. 08.09.2021 - 17.11.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 9 x

83,00 €

Elke Venrath

## **710 Nähen mit Vorkenntnissen am Abend**

Hier können sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Tipps und Tricks rund ums Nähen austauschen und mit der fachlichen Begleitung unserer Nähkursleiterin eigene Kleidung oder anderes aus Stoff anfertigen.

Unsere Nähkursleiterinnen vermitteln Ihnen das notwendige Wissen über Nähtechniken und Verarbeitungsmethoden und sie erhalten auf Wunsch fachliche Beratung zum Einkauf von Stoffen und Zubehör.

### **7101 Do. 28.01.2021 - 25.03.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 9 x

83,00 €

### **7102 Do. 15.04.2021 - 01.07.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 10 x

92,00 €

### **7103 Do. 02.09.2021 - 02.12.2021**

19:30 - 21:45 Uhr, 12 x

110,00 €

Tanja Liegl

## **711 Näh- Treff**

Berufstätig, wenig Zeit und auch noch kreativ und erfolgreich an der Nähmaschine sein - geht das? Ja, bei uns, in unserem Nähkurs am späten Freitagabend, der 14-tägig stattfindet.

Hier sind alle willkommen, ob Nähanfänger oder Fortgeschritten.

### **7111 Fr. 22.01.2021 - 25.06.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 11 x

134,00 €

### **7112 Fr. 27.08.2021 - 03.12.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 7 x

86,00 €

Tanja Liegl

## **712 Generationenübergreifender Nähworkshop**

Zusammen wollen wir, mit viel Spaß an der Sache, schöne Dinge gestalten. Egal ob völliger Neuling oder Fortgeschrittene.

Im Vorgespräch können Fragen, wie „Was werde ich nähen?“, „Was brauche ich dazu?“ etc. geklärt werden.

Bitte bringen Sie gern ihre eigene Nähmaschine mit, so lernen Sie diese besser kennen und können auch zu Hause einfach damit weiternähen. Falls Sie keine Nähmaschine haben, stehen Leihmaschinen zur Verfügung.

Von Pumpe bis Regenjacke, von Schnullerkette bis Hoodie. Egal ob Größe 50 oder 164. Oder doch endlich mal etwas für sich selbst und „nicht nur für die Kinder“ nähen?

**Zum Workshop bitte mitbringen:** Snack für die Mittagspause, Stoffe und Material zum Nähen



**Vorgespräch: 18.01.2021, 19.00 - 20.00 Uhr**

**7121 So. 24.01.2021**

10:00 - 16:30 Uhr

32,00 €

**7122 Sa. 12.06.2021**

10:00 - 16:30 Uhr

32,00 €

Ruth Omlor

### **712 Generationenübergreifender Nähworkshop**

Osterkranz, Eierwärmer, Osterkörbchen...gemeinsam wollen wir schöne Dinge rund um´s Osterfest gestalten. Egal ob völliger Neuling oder Fortgeschrittene.

Bitte bringen sie gern ihre eigene Nähmaschine mit, so lernen sie diese besser kennen und können auch zu Hause einfach damit weaternähen. Falls sie keine Nähmaschine haben, stehen Leihmaschinen zur Verfügung.

**Zum Workshop bitte mitbringen:** Snack für die Mittagspause, Stoffe und Material zum Nähen

**Vorgespräch: 19.03.2021, 19.00 - 20.00 Uhr**

**7123 Sa. 27.03.2021**

10:00 - 16:30 Uhr

32,00 €

Ruth Omlor

### **712 Generationenübergreifender Nähworkshop**

Unaufhaltsam rückt er näher, mit großen Schritten kommt der Herbst. Wir wollen uns den warmen Sachen widmen: Beanie, Loop, gefütterte Hose, Matschsachen, Winterjacke je nach Kenntnisstand. Im Vorgespräch können Fragen, wie "Was werde ich nähen?", "Was brauche ich dazu?" etc. geklärt werden.

Bitte bringen sie gern ihre eigene Nähmaschine mit, so lernen sie diese besser kennen und können auch zu Hause einfach damit weaternähen. Falls sie keine Nähmaschine haben, stehen Leihmaschinen zur Verfügung.

**Zum Workshop bitte mitbringen:** Snack für die Mittagspause, Stoffe und Material zum Nähen

**Vorgespräch: 16.08.2021, 19.00 - 20.00 Uhr**

**7124 Sa. 28.08.2021**

10:00 - 16:30 Uhr

32,00 €

Ruth Omlor

### **713 Nähwochenende - für Teilnehmerinnen mit Nähkenntnissen**

"Dran bleiben", das dürfen Sie an diesem Wochenende.

Ohne Zeitdruck, ohne lästiges Aufbauen und wieder Wegräumen können Sie sich ganz dem Zuschneiden, Nähen und Bügeln widmen. Nichts soll Sie ablenken und deshalb sorgen wir auch für Ihr leibliches Wohl.

Mittagessen, am Samstag und Kuchen am Sonntag sind in der Gebühr enthalten.

**Fr. 19.00 - 22.00 Uhr**

**Sa. 10.00 - 13.00 + 14.00 - 15.30 Uhr**

**So. 11.00 - 15.15 Uhr**

**7131 Fr. 29.01.2021 - 31.01.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 3 Tage

59,50 €

Natalija Kaufmann

**7132 Fr. 12.03.2021 - 14.03.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 3 Tage

59,50 €

Elise Krücker

An diesem Nähwochenende haben sie zusätzlich die Möglichkeit, das E-Book else zu erhalten und damit zu nähen.

Für diesen E-Book stellt Monika uns das Schnittmuster: Else- 7 auf einen Streich zur Verfügung. Die else ist ein Baukastenkleid und bietet 7 Style Variationen und unzählige Kombinationsmöglichkeiten in einem: Basis-else mit tiefem oder U-Boot Ausschnitt, Jogger-Else mit 2 unterschiedlichen Kapuzen, Skater-Else mit angesetztem Tellerrock, Shirt oder Hoodie und Joggingrock. Zu verarbeiten sind alle elastischen Materialien, wie Sommersweat, Baumwoll- oder Viscosejersey, Strick oder andere Maschenwaren mit Elasthan-Anteil.

**7133 Fr. 23.04.2021 - 25.04.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 3 Tage

59,50 €

Heike Dornscheidt

**7134 Fr. 18.06.2021 - 20.06.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 3 Tage

59,50 €

Natalija Kaufmann

**7135 Fr. 17.09.2021 - 19.09.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 3 Tage

59,50 €

Natalija Kaufmann

An diesem Nähwochenende haben sie zusätzlich die Möglichkeit, das E-Book else zu erhalten und damit zu nähen.

Für diesen E-Book stellt Monika uns das Schnittmuster: Else- 7 auf einen Streich zur Verfügung. Die else ist ein Baukastenkleid und bietet 7 Style Variationen und unzählige Kombinationsmöglichkeiten in einem: Basis-else mit tiefem oder U-Boot Ausschnitt, Jogger-Else mit 2 unterschiedlichen Kapuzen, Skater-Else mit angesetztem Tellerrock, Shirt oder Hoodie und Joggingrock. Zu verarbeiten sind alle elastischen Materialien, wie Sommersweat, Baumwoll- oder Viscosejersey, Strick oder andere Maschenwaren mit Elasthan-Anteil.

**7136 Fr. 29.10.2021 - 31.10.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 3 Tage

59,50 €

Heike Dornscheidt

**7137 Fr. 12.11.2021 - 14.11.2021**

19:00 - 22:00 Uhr, 3 Tage

59,50 €

Elise Krücker

**714 Ein kreativer Abend mit Freunden**

Sie möchten mit ihren Freundinnen und -Freunden in vertrauter Runde einen schönen Abend verbringen und dabei etwas Kreatives erschaffen (nähen, gestalten mit Perlen, häkeln, upcycling etc.). ?

Wenn sie Lust auf einen solchen Abend haben, melden Sie sich gern in unserem Büro und vereinbaren Sie einen Termin und die Details mit uns.

**Termine kommen noch**

**715 Stricken und Häkeln am Abend**

Sie haben schon lange nicht mehr gestrickt? Oder Ihnen fehlt eine Idee?

Oder ein schnell realisierbares Projekt?

Und eigentlich haben Sie auch gar keine Zeit dazu? Mit Kind(er), Job und Haushalt sind Sie schon mehr als ausgelastet. Aber Stricken oder Häkeln wirkt so herrlich entspannend!!

(Sie wissen doch Stricken ist das neue Yoga!!)

Und wenn man dabei noch mit Gleichgesinnten beisammensitzt und sich austauschen kann, umso besser.

Dann wäre unser Handarbeitstreff doch was für Sie!

Dieser Kurs richtet sich an junge Mamas und andere Interessierte, die sich im gemütlichen Rahmen an einfache und schnelle Projekte für die Kinder oder sich selbst heranwagen wollen.

Die Kursleitung steht mit Rat und Tat zur Seite, gibt Hilfe bei der Auswahl von Projekten, bei Strickmustern, usw.

14 tägig

**Zum ersten Treffen bitte ggf. ein Strick- oder Häkelprojekt, Wolle und passende Strick- oder Häkelnadel mitbringen.**

**7151 Di. 26.01.2021 - 23.03.2021**

18:00 - 19:30 Uhr, 5x

30,00 €

**7152 Di. 28.09.2021 - 07.12.2021**

18:00 - 19:30 Uhr, 5x

30,00 €

Monika Neufeld

**716 Explosionsbox gestalten**

Eine Explosionsbox ist ein schönes, individuelles Geschenk, welches mit Sprüchen, Gegenständen, Geld etc. verschenkt werden kann. An diesem Abend gibt es die fachliche Anleitung und Material, um solch eine Box zu gestalten. Gern können sie auch eigene Dinge, die sie dafür nutzen möchten, mitbringen.

**7161 Mi. 31.03.2021**

17:00 - 20:00 Uhr

17,00 €

**7162 Mi., 24.11.2021**

17:00 - 20:00 Uhr

17,00 €

Brigitte Selbach

**716 Schmuck aus Perlen fädeln - passend zur Kleidung**

Oft fehlen uns die passenden Ketten, Armbänder, Ohrringe zur Kleidung. Nehmen sie ihr Lieblingskleidungsstück mit ins Perlengeschäft und suchen sie sich passende Perlen dazu für ihr Projekt aus, benötigtes Material siehe unten. Weitere Vorhaben sprechen wir gemeinsam im Kurs ab.

**7171 Mi. 20.01.2021 - 24.03.2021**

17:00 - 19:15 Uhr, 10x

90,00 €

**7172 Mi. 01.09.2021 - 17.11.2021**

17:00 - 19:15 Uhr, 10x

90,00 €

Brigitte Selbach

## Unsere Mitarbeiter/innen

### HAUPTAMTLICHE FACHKRÄFTE:

Madlen Podranski (Leitung)	Sozialpädagogik	Michaela Rühl	Verwaltung
Birgit Buss	Sozialpädagogik	Birgit Hawrych	Verwaltung
Carmen Killeit	Sozialpädagogik	Ümüs Hamurcu	Hauspflege
Jessica Wolff	Hauswirtschaft		

email Kontakte:

[madlen.podranski@hdf-krefeld.de](mailto:madlen.podranski@hdf-krefeld.de)

[jessica.wolff@hdf-krefeld.de](mailto:jessica.wolff@hdf-krefeld.de)

[birgit.hawrych@hdf-krefeld.de](mailto:birgit.hawrych@hdf-krefeld.de)

[carmen.killeit@hdf-krefeld.de](mailto:carmen.killeit@hdf-krefeld.de)

[birgit.buss@hdf-krefeld.de](mailto:birgit.buss@hdf-krefeld.de)

[michaela.ruehl@hdf-krefeld.de](mailto:michaela.ruehl@hdf-krefeld.de)

### KOOPERATIONSPARTNER

Bildungsinstitut der Rheinischen Wirtschaft, Uerdinger Str. 11-13, 47799 Krefeld

Ev. Familienzentrum, Germaniastr. 135, 47800 Krefeld

Ev. Integratives Familienzentrum der Markuskirche, Kölner Str. 480, Krefeld

Ev. Familienzentrum, Dülkener Str. 10, 47804 Krefeld

Kath. Familienzentrum St. Martin, Ispelsstr. 65, 47805 Krefeld

Kurt - Tucholsky - Gesamtschule, Alte Gladbacher Str. 10, 47805 Krefeld

Kulturschmelze e. V.

Sarah Wiener Stiftung, Wöhlert Str. 12-13, 10115 Berlin

Städt. Familienzentrum, Remscheider Str. 12, 47807 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Dieselstr. 24, 47803 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Feldstr. 30, 47805 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Ritterstr. 150, 47805 Krefeld

Städt. Familienzentrum, Märklinstr. 10, 47805 Krefeld

Suchthilfe Krefeld

Verbraucherzentrale NRW

Verbund Familienzentrum Schiefbahn

Zentrum für soziale Inklusion Migration und Teilhabe (ZSIMT)

### HONORARKRÄFTE

Acemyan, Antranik

Akkol, Günay

Anders, Michéle

Annuß, Bettina

Assajih, Farida

Barth, Sandra

Beck, Frieda

Brähler, Elisabeth

Bremers, Lilli

Dehning-Marwedel, Frauke

Delschen, Alina

Diercks, Hans-Dieter

Diercks, Monika

Dittrich, Anastasie  
Dornscheidt, Heike  
Dusza, Sandra  
Engelskirchen, Gerlind  
Forßmann, Heide  
Gärtner, Stefan  
Gilgenast, Edith  
Gludovacz, Josef  
Höddinghaus, Gudrun  
Höckels, Monika  
Hünnekens, Christiane  
Hummel, Franz  
Kaufmann, Natalja  
Kraus, Regina  
Kremer-Alofs, Monika  
Krücker, Elise  
Kullwitz, Silke  
Kyas, Kai  
Lentner, Alice  
Lewis, Philip  
Liegl, Tanja  
Lindemann- Degen, Ute  
Lingscheidt, Aloisia  
Miodek, Marie-Hélène  
Mischke, Carina  
Mummert- Hofacker, Heike  
Nawroth, Sieglinde  
Neufeld, Monika  
Omlor, Ruth  
Ostendorf, Nora  
Pagonas-Mendolia Nunzia  
Pennartz, Vanessa  
Saalmann, Melanie  
Schirdewahn, Arne  
Schirdewahn, Sonja  
Schöller, Elke  
Schouten, Klaudia  
Schuurman, Christa  
Selakovic, Kathrin  
Selbach, Brigitte  
Spetmann-Wenders, Iris  
Stoffmehl, Nicole  
Venrath, Elke  
Winter, Bernhard  
Wolters, Michaela