



Themen- und Referent/innenliste



2. Halbjahr 2023

Wenn Sie in der nachfolgenden Übersicht ein Angebot finden, das Sie in Ihrer Einrichtung anbieten wollen, sprechen Sie uns gerne an. Selbstverständlich stellen wir für Sie den Kontakt zu den Dozenten her und informieren Sie über etwaige Honorarkosten.



Andreas Pollak
Leitung Familien- und
Erwachsenenbildungswerk

 +49 (0) 2174/8966-180
 Andreas.Pollak@kirche-leverkusen.de

Ayleen Köster
Familien-, Erwachsenen- und Genderbildung
Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin

 +49 (0) 2174/8966-182
 Ayleen.Koester@kirche-leverkusen.de

Stefanie Poupé
Familienbildung
Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin

 +49 (0) 2174/8966-183
 Stefanie.Poupe@kirche-leverkusen.de

Vorwort des Herausgebers

Liebe Freunde der Familien- und Erwachsenenbildung,

es ist wieder soweit, wir beginnen mit der Planung unseres Bildungsprogramms für das zweite Halbjahr. In der nachfolgenden Themen- und Referentenliste haben wir für Sie, wie Sie es von uns kennen, Vorschläge zu möglichen Bildungsthemen und Referent*innen zusammengestellt.

Gerne stärken wir die Bildungsarbeit bei Ihnen vor Ort, in dem wir für Sie die Organisation von Kursen und Veranstaltungen übernehmen. Selbstverständlich ist das auch bei Themen der Fall, die Sie sich überlegt haben und die nicht Teil dieser Themen- und Referentenliste sind. Sprechen Sie uns einfach an, wir sind sehr gespannt auf Ihre Ideen und Wünsche. Auch gerne zu Themen, die zu unserem Jahresschwerpunkt "Generationen verbinden" passen.

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmplanung bis zum 17.04.2023 mit.

Hierfür stellen wir Ihnen auf unserer Website unter <https://www.febw-leverkusen.de/ueberuns/downloads> eine Vorlage zur Verfügung. Falls Sie nach dem 17.04. noch einzelne Kurse und Veranstaltungen planen möchten, ist dies selbstverständlich auch möglich.

Wir freuen uns darauf mit Ihnen vor Ort für die Menschen in unserer Region ein vielfältiges Bildungsangebot zu gestalten.

Herzliche Grüße

Andreas Pollak und Ihr FEBW-Team

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram!

[febw.lev](https://www.febw.lev)

[febw_lev](https://www.instagram.com/febw_lev)



Themen- und Referent/innenliste

Eltern werden - Familienleben	1
Eltern-Kind-Gruppen	1
Aktionen für Groß und Klein	3
Wir erkunden den Wald.....	3
Familien forschen.....	5
Malen, Handwerken, Kochen und Co.	6
Die Welt der Tiere	8
Kooperation mit dem NaturGut Ophoven	9
Vater-Kind-Angebote	11
Weitere pädagogische Angebote.....	13
Bewegungsformate	14
Impulse zu Erziehungsfragen	17
Erziehung im Familienalltag.....	17
Meilensteine im Leben meines Kindes	22
Handeln im Notfall	24
Weiterbildungsangebote für Erwachsene.....	25
Fortbildungen für pädagogische Mitarbeiter/innen	25
Selbstreflexion und Achtsamkeit	28
Kreativität und Fertigkeiten	28
Aktiv für die Gesundheit.....	30
Ernährung und Hausmittel	30
Gehirnjogging	31
Speziell für Frauen.....	31
Gesellschaft - Lebensgestaltung	32
Umweltschutz	32
Honigbienen und Imkern	32
Wohnen im Alter	34
Vorsorgen im Alter – Organspende, Patientenverfügung und Co.	34
Begleitung und Integration von Senioren	35

Eltern werden - Familienleben

Eltern-Kind-Gruppen

ElternstartNRW

Hier können Sie:

- sich mit anderen Eltern austauschen
- die "Sprache" Ihres Säuglings besser verstehen lernen
- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit Baby erhalten
- mehr Sicherheit in Ihrer Elternrolle gewinnen
- in unsere Angebote für Familien hinein schnuppern.

An den „Elternstart NRW-Kursen“ können alle Familien mit ihrem Kind im 1. Lebensjahr teilnehmen. Das Angebot wird vom Land Nordrhein Westphalen gefördert und ist kostenfrei!

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder im ersten Lebensjahr / Kurs

Dauer: 5 kostenfreie Termine, wöchentlicher Rhythmus von 90 Minuten

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal

Babymassage nach Leboyer für Babys ab der 8. Lebenswoche

Die Babymassage nach Leboyer ist in erster Linie eine Sinneserfahrung für Ihr Kind. Sie fördert aber neben dem seelischen Wohlbefinden auch das körperliche Wohlbefinden Ihres Kindes, stärkt die Lebenskraft und ist ein uraltes Heilmittel zur Linderung und Verhütung vieler Krankheiten. Die Babymassage eignet sich gut zur Behandlung von unruhigen Kindern, von Kindern, die oft erkältet sind, unter Schlafstörungen oder Koliken leiden oder Verdauungsprobleme haben.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder im ersten Lebensjahr / Kursreihe

Dauer: wöchentlicher Rhythmus, 90 Minuten

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal

Eltern-Kind-Spiel-Gruppen



Gemeinsam wollen wir Zeit und Raum schaffen, um das Kind in seiner Wesensart wahrzunehmen, die Sinne des Babys und deren Entwicklung auf behutsame Weise zu unterstützen und Ideen für Sing- und Fingerspiele sowie Bewegungsanregungen zu erfahren. Zudem sollen Informationen und Fragen rund um das 1./2. Lebensjahr (Ernährung, Pflege, päd. Themen) ausgetauscht und Kontakte zu anderen jungen Familien geknüpft werden.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder / Kursreihe / wöchentlich / 90 Minuten

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal

Eltern-Kind-Gruppen im Wald

Das Tarp, eine Decke, regenfeste Kleidung und schon sind die Waldmäuse gewappnet für Aktivitäten im Wald. Die Kinder und ihre Eltern verbringen einen entspannten Vormittag im Wald und entdecken gemeinsam die Natur. Eine kleine Wanderung, auf Baumstämmen balancieren, ein Mobile mit Tannenzapfen basteln, in der Hängematte schaukeln und vieles mehr.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder / Kursreihe

Dauer: Kursreihe/ Wöchentlich/ ca. 2 Stunden

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal

Starke Eltern - starke Kinder®

Ziel der Elternkurse "Starke Eltern Starke Kinder"® ist es, das Selbstvertrauen der Eltern als Erziehende zu stärken, die Kommunikation in der Familie zu verbessern und den Kinderrechten Geltung zu verschaffen. Vermittelt wird das Modell der anleitenden Erziehung.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern mit Kindern bis zum 10. Lebensjahr / Dialogischer Prozess

Kursleitung: NN

Dauer: Wochenendkurs/ 16 Unterrichtseinheiten

Medien/Material/Raum: Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart

Aktionen für Groß und Klein

Wir erkunden den Wald

HerbstErlebnisTag: Sinneseindrücke – Kreatives – bunte Vielfalt

„Bunt sind schon die Wälder“, deswegen wollen wir gemeinsam den Herbst feiern. Ich lade Euch ein gemeinsam den Wald mit einer Herbstralley zu erkunden, aus gesammelten bunten Blättern ein Windlicht zu gestalten und abschließend den Vormittag mit einem gemeinsamen Picknick ausklingen zu lassen. Seid ihr dabei?

Ihr braucht lediglich ein leeres, großes Marmeladenglas, Proviant und eine kleine Decke, außerdem wetterfeste Kleidung. Gummistiefel nicht vergessen!

Zielgruppe:	Buchbar als Angebot für Familien mit Kindern vom Laufalter bis 3 Jahre oder im Alter von 3-4 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Mögliche Termine:	30.09.2023, 21.10.2023 oder 28.10.2023
Treffpunkt:	am Wanderparkplatz Schwanenmühle in Wiescheid (Langenfeld)
Gruppengröße:	Maximal 10 Kinder + Erwachsene
Kursleitung:	Anna Behm, Eltern-Kind-Gruppen-Leitung, Pädagogin

Mit den Aller kleinsten den Wald entdecken!

Einen spannenden Vormittag im Wald zu erleben, ist für Kinder ein großes Abenteuer. Hier gibt es viel zu entdecken, mal trifft man eine Raupe die unseren Weg kreuzt oder sieht einen Hase der über die Wiese hoppelt. Selbst der Waldboden kann zur Herausforderung werden für die Füße unserer kleinen Teilnehmer, da liegt ein Stock auf dem Boden oder eine Wurzel wächst auf dem Weg. Ein liegender Baumstamm wird zum balancieren benutzt, dickere Äste werden zur Wippe umfunktioniert. Viele wunderschöne Dinge warten auf unsere Aller kleinsten, um von ihnen entdeckt zu werden.

Damit dieser Vormittag rund um schön wird, sollte ein Rucksack mit einem kleinen Snack und einem Getränk für ein Picknick nicht fehlen.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern von 1,5-3 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten (10:00 - 12:15 Uhr)
Gruppengröße:	Maximal 10 Kinder + Erwachsene
Kursleitung:	Sandra Pölcher, Erlebnispädagogin

Auf den Spuren von Adlerauge und Mao Tao - Kinder spielen Indianer!

Nachdem wir unseren eigenen Indianerstamm gegründet haben, tauchen wir ein in die Welt der Indianer. Spielend lernen wir ihre Kultur kennen, gehen gemeinsam auf Büffeljagd und werden ein spannendes Abenteuer erleben.

Mitzubringen sind ein kleiner Snack, Getränke, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.



Zielgruppe: Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten

Gruppengröße: Maximal 12 Kinder + Erwachsene

Kursleitung: Sandra Pölcher, Erlebnispädagogin

Hilferuf der Waldwichtel!

Hilfe, Hilfe ruft's aus dem Wald,
Lasset uns suchen hinter den Buchen,
der Wichtel, der Wichtel verlieb sich im Wald!

Großer Aufruhr herrscht im Waldwichteldorf, abenteuerlustige Kinder werden gesucht, um den kleinen Wichtel wieder zu finden. Ein Wichtel so klein, im Herzen so rein, der darf doch nicht verschwunden sein!

Mitzubringen sind ein kleiner Snack, Getränke, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten

Gruppengröße: Maximal 12 Kinder + Erwachsene

Kursleitung: Sandra Pölcher, Erlebnispädagogin

Familien forschen

Abenteuer Elektronik: Kipplicht und Co.

Auch Kleinkinder können schon etwas über Stromkreisläufe lernen. Vor allem leuchtende oder hörbare Ergebnisse motivieren zum gemeinsamen Basteln. Gegenstände wie Kipplichter oder LED-Karten kann man anschließend mit nach Hause nehmen. Für die Kipplichter bitte eigene Gläser mitbringen. Die LED-Karten können als Weihnachtspost gestaltet werden.

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
<i>Mögliche Termine:</i>	<i>17.11., 18.11., 01.12. oder 02.12.2023</i>
Kursleitung:	Eva-Maria Marx, Medienpädagogin
Material:	3,50€ pro Paar

Faszination Magnete

Wie durch Zauberhand bewegen sich metallische Gegenstände oder schweben in der Luft. Nachdem wir das Phänomen des Magnetismus erforscht haben, basteln wir eigene Magnetspiele aus Pappe und Papier.

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahren
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
<i>Mögliche Termine:</i>	<i>Freitag, 15.09. oder 03.11. oder 08.12.2023 je 14:30 – 16:00 Uhr</i>
Kursleitung:	Anke Spiecker, Trainerin „Haus der kleinen Forscher“

„Wie das blubbert!“ – Familien forschen zu Sprudelgas

Mit Brausetabletten, Sprudelwasser oder Natron und Zitronensäure stellen wir unsere eigene Blubbermischung her. Damit können sogar Vulkane ausbrechen und Raketen in die Luft steigen!

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 5 Jahren
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
<i>Mögliche Termine:</i>	<i>Freitag, 15.09. oder 03.11. oder 08.12.2023 je 14:30 – 16:00 Uhr</i>
Kursleitung:	Anke Spiecker, Trainerin „Haus der kleinen Forscher“

Technik im Alltag

Was braucht ein Fahrzeug um sich zu bewegen? Aus Alltagsmaterialien werden Räder, Achsen und Karosserie. Mit viel Kreativität bauen wir unterschiedliche Fahrzeuge und testen deren Eigenschaften.

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 5 Jahren
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Mögliche Termine:	Freitag, 15.09. oder 03.11. oder 08.12.2023 je 14:30 – 16:00 Uhr
Kursleitung:	Anke Spiecker, Trainerin „Haus der kleinen Forscher“

Informatik entdecken – Online

Mit Robotern zu kommunizieren geht auch ganz ohne Computer! Auf spielerische Weise entdecken Eltern und Kinder, wie sie sich gegenseitig durch einen Parcours steuern können. Gemeinsam erforschen sie dabei die Sprache der Informatik.

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahren
Dauer:	1 Unterrichtseinheit
Kursleitung:	Anke Spiecker, Trainerin „Haus der kleinen Forscher“

Malen, Handwerken, Kochen und Co.

Kreativ mit Medien - Ein Bilderbuch zum Hören!

Mit der App *Book Creator* eigene Geschichten erzählen

Warum immer nur über verbieten und begrenzen nachdenken?! Mit Medien kann man auch so viel Spaß haben! Kinder malen oft gerne und erfinden Geschichten zu ihren Bildern. Mit iPads und Tablets können auch schon kleine Kinder diese Geschichten mit Unterstützung in eine digitale Form bringen und speichern. Schon vorhandene Kinderkunstwerke bitte mitbringen, auch Lieblingsspielzeug kann mitmachen.

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Mögliche Termine:	01.09., 02.09., 08.09. oder 09.09.2023
Kursleitung:	Eva-Maria Marx, Medienpädagogin

Ballonkünstler*innen gesucht!

Ein Grundkurs für Vorschulkinder

Es ist Zeit für uns verrückte und lustige Ballontiere zu gestalten!



Im Kurs werden die ersten Grundkenntnisse des Luftballonmodellierens vermittelt. Wir lernen verschiedene Knotentechniken und es entstehen viele zauberhafte Ballontiere. Versetzt eure Umwelt in Erstaunen und überrascht Freunde, Mama, Papa, Oma und Opa oder jemand ganz anderes mit euren Ballonfiguren oder wunderschönen Blumen als Mitbringsel.

Zielgruppe:	Familien mit Kindern im Vorschulalter
Dauer:	2 Termine á 3 Unterrichtseinheiten (samstags, 10:00-12:15 Uhr)
Gruppengröße:	Maximal 6 Erwachsene + 6 Kinder
Kursleitung:	Bettina Kurrek-Kramer
Material:	3€ pro Paar pro Termin (falls in der Kita vorhanden) eine Ballonpumpe

Ballonkünstler*innen gesucht!

Ein Aufbaukurs für Vorschulkinder

Im Kurs werden die Grundtechniken des Modellierens vertieft und Tipps und Tricks spielerisch eingeübt. Hier werden Kombinationen aus mehreren Ballons, coole Tiere und Motive, durch eure Hände zum Leben erweckt. Wie wäre es mit zauberhaften Ballonfüllungen, interessanten Hüten oder lieber eine bekannte Cartoonfigur?

Zielgruppe:	Familien mit Kindern im Vorschulalter
Dauer:	2 Termine á 3 Unterrichtseinheiten (samstags, 10:00-12:15 Uhr)
Gruppengröße:	Maximal 6 Erwachsene + 6 Kinder
Kursleitung:	Bettina Kurrek-Kramer
Material:	3€ pro Paar pro Termin (falls in der Kita vorhanden) eine Ballonpumpe

An den Gips, fertig, los!

Gemeinsam wollen wir kreativ sein und verschiedene Dinge aus Gipspulver gießen. Passend zur Jahreszeit gießen wir verschiedene Formen, Figuren oder Nutzgegenstände und bemalen diese zusammen. So kann sich jedes Kind eine individuelle kreative Erinnerung erschaffen.

Zielgruppe:	Eltern und Kinder ab 3 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Mögliche Termine:	09.09., 16.09., 23.09., 25.11., 02.12. oder 09.12.2023 je 9:30-11:45 Uhr
Kursleitung:	Jennifer Zivoder, Eltern-Kind-Gruppen-Leitung, Pädagogin

Die Welt der Tiere

Fledermaus, Eule & Co. - Nachttiere entdecken

Auf unserer Exkursion suchen wir ein Jagdgebiet der Fledermäuse auf und beobachten diese bei ihrem Beutefang über den Wiesen und entlang der Bäume. Mit etwas Glück begegnen wir zudem verschiedenen nachtaktiven Nagetieren, Amphibien, Insekten (zum Beispiel Leuchtkäfern), Weichtieren oder Eulen.

Die Ultraschall-Signale der Fledermäuse machen wir mit einem BAT-Detektor für unsere menschlichen Ohren hörbar. Außerdem werden Biologie und Ökologie der Fledermäuse und Eulen sowie mögliche Artenschutzmaßnahmen vorgestellt.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Termin:	09.06.2023, 20:45-23:00 Uhr
Treffpunkt :	Marienburgpark, Parkstraße 20, 40789 Monheim am Rhein
Gruppengröße:	maximal 20 Teilnehmer/innen (10 Erwachsene / 10 Kinder)
Gebühr:	10€
Kursleitung	Frank Gennes, Dipl.-Sozialarbeiter/Naturpädagoge

Fledermaus: Jäger der Nacht

Fledermaus-Exkursion

Weltweit gibt es ca. 900 verschiedene Fledermausarten. Nur wenige wissen, dass auch bei uns in Langenfeld einige von ihnen zu Hause sind. Während der ca. 1,5-stündigen abendlichen Exkursion suchen wir ein Jagdgebiet der Fledermäuse auf und beobachten die Tiere bei ihrem Beutefang über den Wiesen, entlang der Bäume und am Gewässer. Da Fledermäuse mit einem für unser Gehör nicht wahrnehmbaren Ultraschall-Ortungssystem jagen, werden die Fledermausrufe mit einem BAT-Detektor für unsere menschlichen Ohren hörbar gemacht.

Zur Ausrüstung gehören festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Termin:	25.08.2023, 19:30-21:45 Uhr
Treffpunkt :	Marienburgpark, Parkstraße 20, 40789 Monheim am Rhein
Gruppengröße:	maximal 20 Teilnehmer/innen (10 Erwachsene / 10 Kinder)
Gebühr:	10€
Kursleitung	Frank Gennes, Dipl.-Sozialarbeiter/Naturpädagoge

[Kooperation mit dem NaturGut Ophoven](#)

Bitte beachten Sie, dass die Angebote in Kooperation mit dem NaturGut Ophoven immer auf dem Gelände des NaturGuts in Opladen stattfinden. Ggf. werden die Termine vom NaturGut vorgegeben.

Forschungskiste: Wasser

Auch kleine Kinder können bereits forschen und experimentieren. Heute tauchen wir ab in die spannende Welt des Wassers. Bitte Gummistiefel/Wasserschuhe, Handtücher und Wechselkleidung mitbringen.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern von ca. 3 bis 6 Jahren
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Zeitraum:	Ein Sommer-Angebot

Kunterbunte Natur

Oh, wie schön ist die Natur! Wir entdecken alle ihre Farben - ganz verliebt in diese Vielfalt werden wir zu Künstlerinnen und Künstlern.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern von ca. 3 bis 6 Jahren
 Dauer: 2 Unterrichtseinheiten
 Zeitraum: Ein Herbst-Angebot

Vom Getreide zum Brot

Was steckt eigentlich drin im Brot? Gemeinsam mahlen wir Mehl, kneten den Teig und erfahren einiges über das Getreide als Nahrungsgrundlage. Dann wird das Feuer geschürt, um unsere Brote im Steinofen zu backen.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern von 3 bis 6 Jahren
 Dauer: 4 Unterrichtseinheiten
 Zeitraum: Ein Sommer- oder Herbst-Angebot

Auf der Suche nach der Superkraft

Jedes Lebewesen erfüllt auf unserem Planeten eine ganz eigene, wichtige Aufgabe. Wir entdecken die Superkräfte von Biene, Wolf, Regenwurm und Eichhörnchen und überlegen, mit welchen unserer Fähigkeiten wir selbst das Klima und die Artenvielfalt schützen können.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern von 5 bis 8 Jahren
 Dauer: 3 Unterrichtseinheiten
 Zeitraum: Ein Winter-Angebot (Angebot findet drinnen statt), auch im Sommer oder Herbst möglich

Kindermuseum für die Kleinsten – U3

Ein Erlebnisprogramm des Kinder- und Jugendmuseums EnergieStadt

Auch Kinder von 1-3 Jahren können in geschützter Atmosphäre das Kindermuseum erobern. Gemeinsam suchen wir die Tiere im Museum und erleben mit allen Sinnen ihren faszinierenden Lebensraum. Wir krabbeln in ein riesiges Vogelnest, zwitschern wie die Vögel, fliegen mit den Störchen um die Wette. Kann nicht, gibt es heute nicht.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern von 1 bis 3 Jahren
 Dauer: 2 Unterrichtseinheiten
 Zeitraum: Ein Winter-Angebot (Angebot findet drinnen statt), auch im Sommer oder Herbst möglich

Vater-Kind-Angebote

Gilt für alle Angebote von Herrn Krey:

Zielgruppe:	Für Väter mit Kindern ab 3 Jahren
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten (10:15-12:30 Uhr)
Gruppengröße:	Maximal 10 Kinder + Erwachsene
Materialkosten:	12€ pro Paar (wenn nicht anders angegeben)
Kursleitung:	Herbert Krey, Vater-Kind-Referent

Wir bauen eine Fledermausvilla!



Fledermäuse sind in der Nacht wach und fliegen lautlos ihre Runden. Am Morgen sind sie müde und suchen sich dann einen Platz, wo sie kopfüber abhängen und schlafen können. Wir bauen Ihnen einen Unterschlupf und machen es den Fledermäusen bequem, damit sie auch Lust haben einzuziehen!

Jede Vater-Kind-Einheit bringt bitte, nach Möglichkeit, folgendes Werkzeug mit: Fuchsschwanz, Hammer, Winkel

Alternativ können auch „Vogelvillen“, Insektenhotels oder Nistkästen gebaut werden.

Reitpferde und Einhörner bauen

Welches Kind hätte nicht gerne ein eigenes Pferd? Mindestens genauso schön sind unsere "Steckenpferde", die wir gemeinsam fertigen. Dabei sind der Phantasie und den eigenen Ideen keine Grenzen gesetzt.

Jede Vater-Kind-Einheit bringt bitte, nach Möglichkeit, folgendes Werkzeug mit: Zollstock, Bleistift, Laubsäge, Hammer, Kneifzange, Schraubzwingen

Edle Ritter gesucht!

Welches Kind möchte nicht mal ein Ritter sein. Zur richtigen Ausstattung, benötigt man aber Schwert und Schild! Es gibt zwei unterschiedliche Modelle, die wir bauen können. Bei der Gestaltung sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Mit Farben und Zubehör kann jedes Schwert und Schild individuell gestaltet werden.

Jede Vater-Kind-Einheit bringt bitte, nach Möglichkeit, folgendes Werkzeug mit: Laubsäge, Hammer, Holzraspeln (rund oder eckig)

Es weihnachtet sehr!

Weihnachten kommt mal wieder schneller als man denkt! Aus Holzscheiben bauen wir unseren eigenen Schneemannanhänger und bringen uns in Weihnachtsstimmung!

Materialkosten: 5€ pro Paar

Alternativ kann auch ein Schneemann mit seiner Schneefrau (Materialkosten 8€ pro Paar) oder ein Engel (Materialkosten 10€ pro Paar) gebaut werden.

Des Weiteren bietet Herr Krey an:

- Wir bauen einen stacheligen Igel
(Materialkosten: 6€ pro Paar)
- Wir gehen auf Segeltour (Bau eines Bötchens)
(Materialkosten: 7€ pro Paar)



Gilt für alle Angebote von Herrn Simon:

Dauer: 7 Unterrichtseinheiten (+ 1-2 UE für das Vorbereitungstreffen)

Gruppengröße: Maximal 10 Kinder + Erwachsene

Kursleitung: Werner Simon, Vater-Kind-Referent, Kirchenmusiker

Die Angebote enthalten immer ein Vorbereitungstreffen von 1-2 Unterrichtseinheiten, bei dem die Väter mit dem Referenten Absprachen zur Ausgestaltung des Tages und zur Beschaffung der Materialien treffen. Die Angebote sind auch als Vater-Kind-Wochenenden möglich.

Räuber Hotzenplotz-Hüte

Mit Nadel und Faden basteln wir Räuber-Hotzenplotz-Hüte und wollen diese natürlich bei einem anschließenden Spaziergang auch ausprobieren. Wir essen mittags gemeinsam und machen dann noch ein paar schöne Spiele.

Zielgruppe: Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Trommeln/Rhythmusinstrumente basteln

Wir basteln Trommeln aus Blumentöpfen oder Rhythmusinstrumente aus Papier, Glasflaschen und Blechdosen. Und bunt sollen sie auch werden! Dann wird gesungen und getrommelt. Wir essen gemeinsam und haben dann noch Zeit für einige Spiele.

Zielgruppe: Für Väter mit Kindern ab
3 Jahren (Trommeln) / 4 Jahren (Rhythmusinstrumente)

Schnitzeljagd

Wir gehen auf Schnitzeljagd und lernen dabei Fußspuren von Tieren im Wald kennen. In den Pausen werden Geschichten vorgelesen. Auch hier wird gemeinsam gegessen.

Zielgruppe: Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren

Des Weiteren bietet Herr Simon an:

- Wir bauen ein Bienenhotel!
- Wir bauen ein Vogelhaus!
- Flöße/Segelboote bauen
- Grillen/Pizza/Strockbrot machen (ggf. als Teil eines der anderen Angebote)
- Zirkeltraining der besonderen Art im Aktionsraum
- Wir machen Musik

Weitere pädagogische Angebote

Feuer

Für unsere Vorfahren in der Frühzeit der Menschheitsgeschichte war Feuer eine bahnbrechende Errungenschaft. Gemeinsam reisen wir in die Vergangenheit und schauen uns dieses Element mal genauer an. Wir sprechen über Gefahren und Faszination und fragen uns:

Wie entsteht Feuer überhaupt?

Zusammen machen wir ein Lagerfeuer, genießen die Wärme und lassen uns vom Knistern verzaubern. Ein frisch gebackenes Stück Stockbrot darf dazu natürlich nicht fehlen.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Anja Köstenberger, staatlich anerkannte Erzieherin

Weitere (natur-)pädagogische Angebote gerne auf Anfrage.

Bewegungsformate

Rückbildungs/Beckenbodenkurs

In jeder Stunde werden gezielt Theorie über Anatomie und Funktion des Beckenbodens mit Praxis verbunden. Das Gelernte kann dadurch nachhaltig im Alltag angewendet werden. Neben der Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens steht eine gezielte Kräftigung im Vordergrund. Gemeinsam werden häufige Fragen und Beschwerden angesprochen, um Sorgen und Ängste zu beheben.

Zielgruppe:	Für Mütter
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Ort:	Langenfeld und Burscheid
Kursleitung:	Simone Strutz-Harlos
Kursgebühr:	120,00€ Es handelt sich hierbei um einen Präventionskurs. Die Kosten werden größtenteils von den Krankenkassen übernommen

Buggyfit In und Outdoorkurse

Fit werden nach der Schwangerschaft mit dem speziell abgestimmten Workout, beckenbodenschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Ein Kurs besteht aus einem Walkingteil mit Kinderwagen/Buggy und Bodyforming-Training. Eine Isomatte und etwas zum Trinken soll zum Training mitgebracht werden.



Zielgruppe:	Für Mütter
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Ort:	im Winter: Langenfeld und Burscheid im Sommer: Wanderwege in der Region
Kursleitung:	Simone Strutz-Harlos
Kursgebühr:	120,00€ Es handelt sich hierbei um einen Präventionskurs. Die Kosten werden größtenteils von den Krankenkassen übernommen

Hinweis: Ein Rückbildungskurs sollte schon besucht worden sein, das Baby sollte ein Alter von mindestens 3 Monaten haben.

Babymassage



Schenke deinem Baby Geborgenheit, Nähe und Liebe. Durch die traditionelle ayurvedische mit weiteren bewährten Babymassagetechniken, erlernen wir gemeinsam zu entspannen, Unruhe zu lindern, helfen die Durchblutung und das Schlafverhalten zu verbessern und stärken die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Eine Kooperation mit „Rund ums Baby“.

Zielgruppe:	Für Familien mit Kindern von 2 Wochen bis zum Krabbelkindalter
Dauer:	Reihenveranstaltung, z.B. 5 Termine á 2 Unterrichtseinheiten
Kursleitung	Andra Meßing, Physiotherapeutin & zertifizierte Babymassagetherapeutin

Familienyoga für Erwachsene und Kindergartenkinder

Durch Familienyoga bekommen Eltern und Kinder die Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu sein und ihre Beziehung dadurch zu stärken. Das gemeinsame Tun und der Spaß daran stehen hierbei im Vordergrund. Die Yoga Übungen (Asanas) werden dabei auf eine spielerische Art vermittelt, welche sowohl die Kleinen als auch die Großen ansprechen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Jeder darf kommen und mitmachen so wie er ist.



Es werden auch Samstagsaktionen für Familienzentren und Schnuppertage, ggf. in Form von AGs, angeboten.

Zielgruppe:	ein Familienmitglied und Kind im Alter von 4 bis 6 Jahren
Dauer:	1-2 Unterrichtseinheiten, orientiert an der Aufmerksamkeitsspanne und Ausdauer der Kinder, z.B. wöchentlich als Kursreihe
Kursleitung:	Stephanie Kretschmer, Yogatrainerin

Spiel, Spaß & Entspannung für Enkel und ihre Großeltern

Mit viel Spiel, Spaß und Entdeckergeist treten deine Großeltern und Du in die wunderbare Welt des Yogas ein. Ihr werdet zusammen zu Dschungeltieren, Bäumen die sich gegenseitig stützen und ihr dürft mit allen Sinnen genießen. Bei kleinen Spielen schulen wir alle Sinne - mit einer guten Spurnase dürft ihr gemeinsam erraten was in den Duftdöschen versteckt ist und bei einer Schokoladenmeditation erleben wir Schokolade mal ganz anders. Bei einer gegenseitigen Massage mit Hilfe von Igelbällen, Federn und einer schönen Fantasiereise könnt ihr gemeinsam entspannen. Gemeinsam geht ihr gestärkt und entspannt nach Hause.

Zielgruppe:	Großeltern und Enkelkinder ab 5 Jahren
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Stephanie Kretschmer, Yogatrainerin

Workshop: Eltern-Kind-Tanz

In diesem Workshop erhalten die Eltern mit ihren Kindern einen Einblick in die Welt des Kindertanzes. Während der gemeinsamen Aktivität mit dem eigenen Kind lernen Eltern und Kinder tanzpädagogische „Tanz – Sing – Rhythmusspiele“ kennen.

Achtung: Dieses Angebot besteht aus 2 Gruppen und findet nur statt, wenn beide Kurse zustande kommen!

Zielgruppe:	Familien mit Kindern im Alter von ca. 3 1/2 - 4 1/2 Jahren und 5-6 Jahren
Dauer:	2 Gruppen hintereinander á 2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	maximal 5 Erwachsene und 5 Kinder je Gruppe
Kursleitung:	Bettina Fleischer, Erzieherin, Diplom Tanzpädagogin

Impulse zu Erziehungsfragen

Erziehung im Familienalltag

Würden Sie Ihren Kindern *das* erlauben? oder Wie sicher sollen Spielbereiche sein?

Bei Erwachsenen besteht oft Unsicherheit, was genau Sicherheit beim Spielen bedeutet. Kinder sollen einerseits natürlich vor schweren und tödlichen Unfällen geschützt werden. Andererseits brauchen sie aber auch Herausforderungen für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Im Gespräch wird die Referentin, die auch Sachverständige für Spielplatzsicherheit ist, Fragen beantworten, Hinweise geben und (hoffentlich) für Entspannung sorgen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Yvonne Göckemeyer, Dipl.-Ing./Landschaftsarchitektin

Löwenstark - Wege um das Selbstvertrauen Ihres Kindes zu stärken

Um sich den Aufgaben des Lebens zu stellen und auch krisenreiche Zeiten gut zu überstehen braucht es Selbstvertrauen, Mut und seelische Widerstandskraft.

Wie entwickeln sich diese Fähigkeiten und was können Eltern tun, um ihre Kinder diesbezüglich schon früh zu fördern und somit ihre Kinder zu stärken? Welchen Stellenwert nimmt die sog. „Resilienz“ ein?

Diesen sowie Ihren persönlichen Fragen zum Thema werden wir nachgehen, um Wege zu finden, wie Sie dazu beitragen können, dass Ihre Kinder „löwenstark“ werden.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Dr. Melanie Schön, Dipl. Psychologin
<i>Online:</i>	<i>Umsetzung vorrangig online (ggf. Ausnahmen möglich)</i>

Frau Dr. Schön bietet außerdem folgenden Themen an:

- **Wut und Trotz im Kleinkindalter**
- **Grenzen setzen in der Erziehung**
- **Geschwisterbeziehungen**
- **Bindung**
- **Eingewöhnung in die U3-Betreuung**
- **Streit und Konflikte unter Kindern**

Brauchen Kinder Grenzen?!

Täglich stellt der Umgang mit Regeln und Grenzen Eltern und Kinder vor eine Herausforderung. Was macht es so schwer Regeln einzuhalten? Warum kann mein Kind Grenzen so schlecht akzeptieren? Wie kann ich die täglichen Konflikte entzerren, was muss ich tun damit es besser wird? Diese und ähnliche Fragen werden uns beschäftigen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
 Dauer: 2 Unterrichtseinheiten
 Kursleitung: Thorsten Janssen / Dipl. Heilpädagoge, systemischer Berater
 Online: online möglich

Einschlafen und Durchschlafen – das lernt mein Kind nie...!?

Kaum ein Thema sorgt in Familien für so viel „Zündstoff“ wie das Schlafen - bei Eltern ebenso wie bei Kindern. Zwischen genervten Kids und vom Schlafmangel erschöpften Eltern fällt es im Alltagskonflikt oft schwer, einmal inne zu halten und die ganze Situation in Ruhe zu betrachten. In diesem Elternkurs versuchen wir genau dies.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
 Dauer: 2 Unterrichtseinheiten
 Kursleitung: Thorsten Janssen / Dipl. Heilpädagoge, systemischer Berater
 Online: online möglich

Spielplatz oder lieber Handy, Tablet & Co?

In diesem Elternkurs erhalten Sie eine gute Argumentationshilfe, welche dem Konzept „begrenzen, nicht verbieten“ von virtuellen Medien folgt. Somit können Sie ihren Kindern mit einem „gutem Gewissen“ begegnen und einem sicheren Gefühl folgend, ihre Entscheidungen erklären. In diesem Kurs geht es nicht darum die „neuen“ Medien zu verteufeln oder gänzlich zu verbieten. Es geht vielmehr darum eine „gesunde“ Balance zwischen der realen sowie der virtuellen Welt zu finden, damit unsere Kinder eine gute Grundlage für ihr zukünftiges Leben haben.



Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
 Dauer: 2 Unterrichtseinheiten
 Kursleitung: Thorsten Janssen / Dipl. Heilpädagoge, systemischer Berater
 Online: bedingt online möglich
 benötigte/-r Medien/Material/Raum: Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart

Gilt für alle Angebote von Frau Heuber:

Zielgruppe & Veranstaltungsart:	Eltern, Vortrag & moderierter Austausch
Umsetzung:	online!
Gruppengröße:	Maximal 8 Erwachsene (nicht 8 Fenster)
Kursleitung:	Cordula Heuber, Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Muss ich alles 10 x sagen?!

Die Kinder stellen ‚auf Durchzug‘ - und wir werden immer hilfloser und wütender, weil wir nicht bei ihnen ‚ankommen‘. Was können wir tun, um gehört zu werden – wie kommen wir raus aus sinnlosen Machtkämpfen? Wir finden Wege, um wieder handlungsfähig zu sein und Autorität zurück zu gewinnen.

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Erziehung ohne Strafe und Belohnung

Jeden Tag gibt es Situationen, in denen wir von Kindern etwas wollen, was die so gerade gar nicht wollen... Oder wir möchten, dass Kinder ein bestimmtes Verhalten lernen, weil wir das sinnvoll und erstrebenswert finden...

Wie bringen wir jemanden dazu, etwas zu tun oder zu lassen? Im normalen Alltag machen solche Zielsetzungen oft Stress. Wir greifen dann zu den Mitteln und Methoden, die wir selbst bisher gelernt haben - oft sind das Belohnungen und Strafen. Gibt es dazu Alternativen und wie alltagstauglich sind die? An diesem Abend möchte die Referentin mit Ihnen Ideen für ein vertrauensvolles Miteinander entwickeln - jenseits der bekannten ‚Manipulationsversuche‘.

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Elterncoaching

Beim Elterncoaching gibt es Zeit und Raum zum Innehalten und Bewusstwerden: Wie geht es mir selbst in meiner Familie und mit meiner Familie gerade jetzt?

Es geht um:

- das Gefühl, nicht allein zu sein mit freudigen oder schwierigen Themen
- Verständnis und Rückhalt
- neue Perspektiven und Ideen, das Familienklima auf Dauer positiv zu gestalten oder zu erhalten

Dieses Angebot ist kein "Kurs", sondern eine individuelle und ganz persönliche Begleitung.

Dauer: variabel, z.B. 1x im Monat je 3 Unterrichtseinheiten

Mein Kind kommt in die Schule...

Was brauchen wir als Eltern, damit es uns gut geht? Wie gelingt uns als Familie dieser Start in eine neue Lebensphase? Hier ist Raum für Fragen, Sorgen und Ideen.

Die Referentin Cordula Heuberg passt die Veranstaltung flexibel an die Wünsche und Bedürfnisse des jeweiligen Familienzentrums an. Eine Absprache im Voraus ist daher erforderlich.

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Geschwisterstreit

Streiten verbindet – oder?

Mit dem ewigen Geschwisterstreit verbinden wir ohrenbetäubendes Gebrüll aus dem Kinderzimmer, ständige innere Konflikte, ob wir nun eingreifen sollen oder nicht, eigene Aggressionen, weil wir einfach keinen Tag vor diesen nervenzehrenden Auseinandersetzungen sicher sind und wünschen uns einfach ein friedliches Zusammensein in der Familie. Wie schön wäre es, wenn unsere Kinder sich doch endlich als interessante Spielkameraden entdecken, so dass wir wenigstens manchmal etwas in Ruhe zu Ende machen können ohne gleich wieder als Schiedsrichter gefragt zu sein...

Sicher haben Sie alle solche oder ähnliche Gedanken zum Thema Geschwisterstreit. An diesem Abend wollen wir uns darüber austauschen und hilfreiche Ideen entwickeln, unseren Alltag mit streitlustigen Kindern so zu gestalten, dass alle davon profitieren.

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Nein aus Liebe (Jesper Juul)

Dies ist ein Abend für alle, denen es schwerfällt, NEIN zu sagen: zu ihren Kindern, zu Menschen, die ihnen nahestehen oder grundsätzlich!

Wie kommt es, dass wir unsere Ablehnung oft indirekt ausdrücken ("im Prinzip schon, aber") oder unpersönlich ("das macht man nicht") oder mit vielen Begründungen erklären, statt schlicht zu sagen: Nein, ich will das nicht? Wer sich gedrängt fühlt (durch Jammern, Klagen, Meckern) "ja" zu sagen, obwohl er lieber "nein" sagen würde, fühlt sich oft ausgenutzt, nicht beachtet und wenig respektiert. Daraus entstehen Groll und Unzufriedenheit, obwohl wir doch gerne liebevolle Gefühle füreinander hätten ... besonders in der Familie. Was hilft dabei, sich direkt und klar auszudrücken und gleichzeitig ein gutes Familienklima zu erleben?

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Wütende Kinder - ratlose Erwachsene

Wut und aggressives Verhalten lassen uns nicht kalt. Gibt es einen 'guten' Umgang damit? Wo kommen diese Ausbrüche her? Können und müssen wir 'vorbeugen', damit unsere Kinder 'friedliche' Menschen werden? Was steckt alles in Wut und Aggression? Ein Seminar für alle (Eltern), die interessiert sind und sich betroffen fühlen. Auch als Teamtag für ein Familienzentrum möglich.

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten
(auch mit 6 Unterrichtseinheiten als Tagesfortbildung für päd. Mitarbeitende möglich)

Vom Umgang mit Gefühlen im Familienalltag – oder: Wie wir in der Familie emotionale und soziale Kompetenz leben (können)

Menschen haben Gefühle – wozu eigentlich? Und fühlen Kinder anders als Erwachsene? Können wir Gefühle verändern, wenn sie uns nicht passen? Was ist der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen – und wozu soll das wichtig sein? Ein Abend für alle Eltern, die ihren eigenen Umgang mit Gefühlen nutzen wollen für ein lebenswertes (Familien)Leben.

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Wenn Eltern Kinder kritisieren und Kinder Eltern spiegeln

Was für ein Entwicklungsprozess dann für Eltern und Kinder einsetzen kann, heißt auch in der Familie gemeinsam lernen zu dürfen, eine entspannte Familienatmosphäre zu schaffen, sich in anderen Menschen zu erkennen und Selbst-Reflektion für die persönliche Weiterentwicklung zu nutzen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Jana Richter/ NLP-Coach, Kinder- und Jugendcoach

Frau Richter bietet außerdem folgenden Themen an:

- **Grenzen setzen und diese im Miteinander achtsam kommunizieren**
- **Nein sagen mit Authentizität und Kommunikation auf Augenhöhe**
- **Beziehung statt Erziehung**
- **Die sich verändernde Zeit – für Hochsensitive**

Meilensteine im Leben meines Kindes

Schulanfang – sorgst Du Dich noch oder freust Du Dich schon?!

Der Beginn der Schule ist für Kinder ebenso wie für Eltern und Pädagogen ein besonderer Moment, ein Meilenstein, den es zu bewältigen gilt. Doch statt sich an diesem Entwicklungsschritt zu erfreuen, wird diesem oft mit Sorge und „Bauchgrummeln“ entgegengeblickt. Ist mein Kind optimal vorbereitet? Was kann ich tun um es weiter zu fördern und zu unterstützen? Was ist der Unterschied zwischen „Schulfähigkeit“ und „Schulhoffähigkeit“? Dieser und weiteren Fragen widmen wir uns zusammen!



Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Thorsten Janssen / Dipl. Heilpädagoge, systemischer Berater
Online:	online möglich
benötigte/-r Medien/Material/Raum:	Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart

Pubertät - Aufbruch, Umbruch, kein Zusammenbruch®

Viele Eltern empfinden das Zusammenleben mit ihren pubertierenden Kindern als schwierig und konfliktreich. Sie haben Sorge, wohin sich ihre Kinder entwickeln und wie sie in Beziehung zu ihnen bleiben können. Der Elternkurs will Hilfen geben, um das Verständnis zwischen Eltern und ihren erwachsen werdenden Kindern zu verbessern.

Der Kurs folgt dem Konzept „Starke Eltern – Starke Kinder“ des Kinderschutzbundes, angepasst an die Situation von Eltern pubertierender Kinder.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern mit Kindern ab dem 11. Lebensjahr/Dialogischer Prozess
Dauer:	2- 3 Unterrichtseinheiten/ als Abendveranstaltung
Kursleitung:	NN
benötigte/-r Medien/Material/Raum:	Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchar

Pubertät und Dialog

Pubertät und Dialog - ein Seminar für Eltern von (demnächst) jugendlichen Kindern

Informationen, was während der Pubertät in Herz und Hirn der Teenager vor sich geht, gibt es massenhaft - und unzählige Ratgeber und Tipps.... Trotzdem fühlen sich viele Eltern hilflos. Vielleicht reicht es nicht, viel zu wissen über die Pubertät - sondern es ist entscheidender, mit welcher Haltung Eltern ihren jugendlichen Kindern begegnen?

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

benötigte/-r Medien/Material/Raum: Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart

Pubertät – eine Entwicklungs-Entdeckungsreise für Eltern und Jugendliche

Ihre Kinder erfinden sich jetzt neu und Sie als Eltern können dies auch tun! Jetzt heißt es für die jungen Erwachsenen sich in der Außenwelt zu zeigen und sich dort auch gesehen und angenommen zu fühlen. Sie müssen ihre Identität finden und lösen sich immer mehr von ihren Eltern. Ein herausfordernder Prozess für die Eltern und Jugendlichen. Welche Veränderungen finden bei Ihnen als Eltern statt? Wo haben Sie vielleicht wieder mehr Zeit für sich selbst und was fangen Sie damit an?

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 5 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Jana Richter/ NLP-Coach, Kinder- und Jugendcoach

Der erste Job - Babysitterkurs für Jugendliche

Jugendliche erhalten einen Überblick über die kindlichen Entwicklungsphasen, Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, Verhütung von Unfällen

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Jugendliche ab 16

Dauer: 2 Kurstage, 14 Unterrichtseinheiten

Kursleitungen: Susanne Penz, Tanja Zimmerman

benötigte/-r Medien/Material/Raum: Stuhlkreis, evtl. Tische, Moderationskoffer, Flipchart, möglichst ein Raum ohne Teppichboden

Weitere pädagogische Themen können nach Bedarf angeboten werden.

Handeln im Notfall

Gewappnet für den Notfall – Erste Hilfe am Kind

Eltern wollen ihre Kinder beschützen: Wie reagiere ich richtig, wenn mein Kind sich verbrüht, verletzt oder etwas verschluckt und zu ersticken droht? Wie reanimiere ich es notfalls? Und was ist gute Unfallprävention?

Ein Intensivkurs zu den häufigsten Unfall-Szenarien, Übungen an Trainingspuppen und der Beantwortung individueller Nachfragen.

*Auch für Babysitter*innen geeignet!*

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern/Vortrag, Austausch & angeleitete Übungen
Dauer:	6 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	maximal 12 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Dr. rer. nat. Michael Neugebauer/ Rettungssanitäter, Erste Hilfe Ausbilder, Diplom-Chemiker, Vater

Weiterbildungsangebote für Erwachsene

Fortbildungen für pädagogische Mitarbeiter/innen

Sie wünschen eine Inhouse Schulung für Ihr Kita-Team zu einem bestimmten Thema? Sprechen Sie uns gern an!

Takt-Gefühl ist Tanz-Gefühl

Tanzen fördert unter anderem ein positives Selbstbild, Selbstvertrauen und ein gutes Selbstwertgefühl. Gerade im Tanz lernt man in Interaktionsprozessen aufeinander Rücksicht zu nehmen, ohne seine eigene Individualität aufgeben zu müssen. Ein Baustein in der Entwicklung der sozial-emotionale Kompetenz!

Frau Fleischer gibt in dieser Fortbildung ihre Erfahrung als Erzieherin und Tanzpädagogin an pädagogische Kräfte und Tanzinteressierte weiter.

Die Inhalte der Fortbildungen können individuell gestaltet werden. Mögliche Inhalte:

- Anregungen zur Entwicklung von Tanzstunden die Jungen und Mädchen gleichermaßen motivieren / Unterrichtsmethodik / Methodenvielfalt
- Unterrichtsaufbau und -gestaltung für Kinder von 3-4 Jahre, 4-6 Jahre und 6- 9 Jahre (Grundschule)
- Ideen für einzelne Tanzprojekte (Tanz AG`s / Kindergartenprojekte / fortlaufender Unterricht)
- Ganzheitliche Förderung durch Tanz
- Gezielte Auseinandersetzung mit Musik, als Grundlage tänzerischer Gestaltung
- Tanztechniken und Anwendungsmöglichkeiten

Dauer: Tagesveranstaltung (10:00-16:00 Uhr)

Gruppengröße: Maximal 16 Personen

Kursleitung: Bettina Fleischer, Erzieherin, Diplom Tanzpädagogin

Lehren und Lernen für eine nachhaltige Entwicklung

Unsere Gesellschaft braucht auch zukünftig Menschen, die Verantwortung für sich und ihr Handeln übernehmen. Das ist auch eine wesentliche Aufgabe in der frühen, der schulischen, aber auch in der Erwachsenenbildung. In diesem Seminar geht es darum, wie wir methodisch und inhaltlich kleine und große Menschen dazu ermutigen oder auch fördern können, entsprechende Gestaltungskompetenzen und vernetztes Denken (weiter) zu entwickeln.

Wir werden uns an Ihrer jeweiligen Alltags-Praxis orientieren und entsprechende methodische Möglichkeiten erarbeiten.

Dauer: Tagesveranstaltung

Kursleitung: Ellen Anders

Ballonkünstler

Eine Kreativ-Fortbildung für pädagogisches Fachpersonal in Kinder – und Jugendeinrichtungen

Erschaffen Sie in Ihrer Einrichtung, Phantasieräume der buntschillernden Luftballonkunst und lassen Sie so zum Beispiel Ihr Sommerfest zu einem unvergessenen Erlebnis für Groß- und Klein werden.

Im Einsteiger Kurs wird Ihnen ein fundiertes Grundwissen verschiedener Griffe und Techniken in der Ballonkunst vermittelt. Im Aufbaukurs erweitern Sie spielerisch Ihr Repertoire und repetieren umfassende Tipps und Tricks für die kreative Ballonformgebung. Wie wär's mit zauberhaften Ballonfüllungen, abenteuerlichen Paradiesblumen oder doch lieber Cartoon Figuren?

Das Materialgeld wird je nach Verbrauch im Kurs eingesammelt.

Dauer: Grundkurs: 2 Termine á 4 Unterrichtseinheiten
Aufbaukurs: 1 Termin mit 4 Unterrichtseinheiten

Mögliche Termine: Grundkurs: 14.10.2023 & 21.10.2023 je 09:30-12:30 Uhr
oder 27.01.2024 & 10.02.2024 je 10:00-13:00 Uhr
Aufbaukurs: 04.11.2023, 09:30-12:30 Uhr
oder 24.02.2024, 10:00-13:00 Uhr

Kursleitung: Bettina Kurrek-Kramer

Herausforderndes Verhalten in der Kita

In der Kita treffen verschiedene Kinder mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Nöten aufeinander und fordern Erzieher*innen mitunter auch mit Wutausbrüchen, Aggressionen und handfesten Auseinandersetzungen. Andere wiederum zeigen sich stark ängstlich, traurig oder sehr schüchtern. Was steckt dahinter? Wie kann sich pädagogisches Personal verhalten, um möglichst allen Kindern gerecht zu werden und angemessen mit vielfältigen Situationen umzugehen? Wann sollte ein Elterngespräch geführt werden und worauf ist hierbei zu achten?

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Dr. Melanie Schön, Dipl. Psychologin

„Wahnsinn, was ich alles kann!“ - Eine Kompetenz-Entdeckungs-Reise

An diesem Tag begeben wir uns auf eine ganz besondere Schatzsuche – der Suche nach unseren Kompetenzen. Wie edle Trüffel liegen sie oft im Verborgenen. Sie helfen uns zwar permanent, führen uns durchs Leben, und dennoch sind wir uns ihrer oftmals nicht gewahr. Durch kreative und spielerische Übungen im geschützten Raum wollen wir diese Schätze ausgraben und ihnen das Bewusstsein und die Anerkennung zukommen lassen, die sie verdienen.

Dauer: 6 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Dr. Melanie Schön, Dipl. Psychologin

Teamfortbildungen von Cordula Heuberg:

- Wütende Kinder - ratlose Erwachsene (siehe Abschnitt „[Erziehung im Familienalltag](#)“)
- Was macht uns innerlich stark? Resilienz – unser emotionales Immunsystem (siehe Abschnitt „[Selbstreflexion und Achtsamkeit](#)“)

Teamfortbildung von Eva-Maria Marx:

- Kreativ mit Medien - Ein Bilderbuch zum Hören! (siehe Abschnitt „[Malen, Handwerken, Kochen und Co.](#)“)

Selbstreflexion und Achtsamkeit

Was macht uns innerlich stark? Resilienz – unser emotionales Immunsystem

Wir erleben täglich unsere größeren und kleineren Krisen, regen uns über dieselben Dinge immer wieder auf oder haben resigniert, weil sich ja doch nichts ändern lässt... Wir schleppen so viel mit uns herum!

Und wir alle kennen Menschen – oder haben von ihnen gehört und gelesen – die auch in schwierigen Lebenssituationen nicht aus dem Gleichgewicht geraten, nicht den Kopf verlieren, gelassen bleiben.

Wie machen die das bloß? An diesem Abend wollen wir zusammentragen, was unsere inneren Abwehrkräfte stärkt. Gut umzugehen mit kleinen und großen kritischen Lebensereignissen ist eine Fähigkeit, die wir an diesem Abend (wieder)entdecken und erfahren können.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Eltern, Interessierte/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	3 Unterrichtseinheiten (auch mit 6 Unterrichtseinheiten als Tagesfortbildung für päd. Mitarbeitende möglich)
Kursleitung:	Cordula Heuberg/ Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Kreativität und Fertigkeiten

Workshop "Kreatives Schreiben"

"Eines Tages werden wir alt sein und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können", heißt es in einem Songtext. Warum erst auf das Bedauern warten, wenn wir schon jetzt die Chance haben, unsere Geschichte(n) zu erzählen? Egal ob autobiografisch oder fiktiv, ob für Freunde oder Fremde, ob für unseren Partner, unsere Kinder oder "nur" für uns: Da ist kreatives Potenzial, das freigelassen werden will, da sind Erlebnisse, Ideen, Träume und Visionen, die erzählt werden wollen! Wie das gehen kann, wollen wir in diesem Workshop schreibend erfahren.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Interessierte/ angeleitete Übungen
Dauer:	Tagesveranstaltung, 10-17 Uhr mit Mittagspause
Gruppengröße:	minimal 6 bis maximal 12 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Stefanie Merghehn, Journalistin

Filzkurse

Susanne Johann führt in die bunte und kreative Welt des Filzens ein. Mit Hilfe von Filzwolle, Seifenlauge und Körperkraft entstehen individuelle und einzigartige Kunstwerke, u. Stuhlkissen oder Schultüten. Es entstehen Materialkosten.

Dauer: ca. 5 Termine á 2-3 Unterrichtseinheiten

Gruppengröße: mindestens 4 und maximal 8 Teilnehmer/innen

Kursleitung: Susanne Johann, Lehrerin i.R.

benötigte/-r Medien/Material/Raum: hohe Tische!

Aktiv für die Gesundheit

Ernährung und Hausmittel

Kinder mit Naturheilmitteln behandeln

Ob Durchfall, Verstopfung, Husten, Schnupfen oder Fieber. Für alles ist ein Kraut gewachsen. Es werden Tipps zur Behandlung gegeben.



Zielgruppe/Veranstaltungsform:	Interessierte/ Vortrag, Austausch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	zwischen 5-15 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Elke Mielke, Heilpraktikerin

Gesunde Ernährung - ein Informationsabend mit Austausch

Eine gesunde Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. Sie fördert Leistung und Wohlbefinden und gibt dem Organismus, was er braucht. Dieses Thema ist sehr vielschichtig, anhand der folgenden Fragestellungen wollen wir Schwerpunkte setzen:

- Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung?
- Was ist der Säure-Basen-Haushalt?
- Warum ist sauer nicht immer lustig?
- Ernährungsumstellung - wie halte ich mein Gewicht?

Zielgruppe/Veranstaltungsform:	Interessierte/ Vortrag Diskussion
Dauer:	2-3 Unterrichtseinheiten
Kursleitung	Elke Mielke, Heilpraktikerin
benötigte/-r Medien/Material/Raum:	Stuhlkreis

Heilfastenwoche nach Buchinger

Fasten ist eine Auszeit für die Verdauungsorgane und den gesamten Organismus. Durch die reduzierte Zufuhr von Nahrung und die Aufnahme von viel Flüssigkeit wird die Verbrennung körpereigener Fettreserven aktiviert und der Organismus entgiftet.

Zielgruppe/Veranstaltungsform:	Interessierte/ Begleitung & Austausch
Dauer:	2-3 Unterrichtseinheiten
Kursleitung	Elke Mielke, Heilpraktikerin

Gehirnjogging

Zirkeltraining für das Gehirn

Ein Kurs zur lebensgestaltenden Bildung im Alter. Wie kann angesichts nachlassender Kräfte das Leben gut gestaltet werden? Praktische Beispiele dienen der Veranschaulichung.

Denn das Gehirn liebt die Abwechslung! Also fordern wir es heraus mit unterschiedlichen Aufgaben und kleinen Bewegungen, die beide Gehirnhälften trainieren. Dabei ist nicht wichtig, wie gut oder schlecht uns etwas gelingt. Im Zentrum steht immer der Spaß an den gemeinsamen Übungen.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Senioren/ angeleitete Übungen
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten, auch 6 Termine wöchentlich möglich
Gruppengröße:	minimal 8 bis maximal 15 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement

Speziell für Frauen

Frauen brauchen starke Stimmen

Der Stimme auf der Spur - Drei-Stunden-Stimmtraining für Frauen

Unsere Stimme ist weit mehr als ein Mittel zur Kommunikation mit den Mitmenschen. Sie ist unverwechselbarer Ausdruck unserer Persönlichkeit, unseres körperlichen und seelischen Zustands, unserer Stimmung.

Gemeinsam entdecken wir, wie Haltung und Atmung auf die Stimme und die stimmliche Präsenz Einfluss nehmen. Uns und unserer Stimme Raum geben heißt, Resonanzkörper zu werden für das, was klingen will und was wir zu sagen haben.

Zum Drei-Stunden-Stimmtraining sind alle Frauen willkommen - unabhängig von Erfahrungswerten und (Vor)Kenntnissen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Frauen/Praktische Übungen
Dauer:	4 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	maximal 20 Teilnehmerinnen
Kursleitung:	Farah Fischbach, Sängerin und Stimmbildnerin

Gesellschaft - Lebensgestaltung

Umweltschutz

Kleine Veränderungen für eine bessere Welt

Wenn wir unseren Planeten retten wollen, müssen wir dringend unser Konsumverhalten ändern. Aber wie kann das gelingen? Wie können wir weniger Plastikmüll produzieren? Worauf können wir beim Klamottenkauf achten? Und wie erkennt man Mikroplastik in Pflegeprodukten?

In ihrem umweltfreundlichen Jahr stellt sich Journalistin und TV-Moderatorin Jennifer Sieglar monatlich einer neuen Herausforderung: von nachhaltigem Reisen bis zu umweltverträglichem Lebensmitteleinkauf. In diesem Buch schildert sie ihre spannenden Erfahrungen mit Verzicht und dem inneren Schweinehund – und liefert zahlreiche Tipps, wie wir alle durch kleine Veränderungen im Alltag viel für unseren Planeten tun können. Denn wenn viele ein bisschen was tun, kann das in der Summe Großes bewirken!

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Interessierte/ Lesung und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement

Honigbienen und Imkern

Faszination Honigbiene

Marie Förster berichtet in diesem Vortrag von ihrem abwechslungsreichen Imkeralltag.



Neben vielen wissenswerten Dingen über die Honigbiene (Wussten Sie beispielsweise, dass eine Biene für 1kg Honig sechsmal um die Erde fliegen muss?), kommen auch kurzweilige Kuriositäten und spannende wissenschaftliche Erkenntnisse nicht zu kurz.

Die engagierte Imkerin bringt außerdem Licht in das Dunkel rund um das Thema „Bienensterben“ und gibt hilfreiche Praxistipps für Balkon, Terrasse und Garten.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Interessierte / Vortrag & Diskussion
Dauer:	1 Unterrichtseinheit
Gruppengröße:	flexibel
Kursleitung:	Marie Förster, Imkerin

"Einführung in das Hobby Imkern - Ein kleiner Theorieabend"

Sie spielen mit den Gedanken selbst Bienen zu halten oder wollten schon immer mehr wissen über die faszinierende Arbeit mit Honigbienen?

Dieser Abend bietet eine Einführung in die Imkerei und einen Überblick darüber, welche Voraussetzungen man für dieses Hobby erfüllen sollte, welches Material benötigt wird, eine Kosten- und Zeitübersicht und wie die ersten Schritte aussehen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag & Diskussion

Dauer: 1 Unterrichtseinheit

Gruppengröße: flexibel

Kursleitung: Marie Förster, Imkerin

Marie Förster bietet außerdem an:

- **Aus dem Leben einer Imkerin**
- **Weitere Geschichten aus'm Bienengarten (Teil 2 zu Faszination Honigbiene)**
- **Wesensgemäßes Imkern**
- **Bienensterben – Was steckt dahinter?**
- **Digitalisierung in der Imkerei**

Wohnen im Alter

Wohnen und Leben und Arbeiten im Alter

Viele Menschen treibt die Frage um, wie sie im Alter leben können und wollen. Da gibt es bauliche Hindernisse in der bisherigen Wohnung, aber auch Angst vor Einsamkeit oder Armut, und den Traum von einem guten Leben in einer Gemeinschaft.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Kursleitung: N.N.

Vorsorgen im Alter – Organspende, Patientenverfügung und Co.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können? Jeder kann plötzlich und unabhängig vom Alter in eine Situation kommen, in der andere für ihn entscheiden müssen. Damit Sie sicher sind, dass Ihre Angelegenheiten im Ernstfall so geregelt werden, wie Sie es sich wünschen, können Sie Vorsorge treffen.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

Gruppengröße: Mindestens 10 Personen

Kursleitung: Thomas Holtzmann, Diakonisches Werk Leverkusen

Wenn Tod und Leben sich begegnen – Organspende

Soll ich mich für die Organspende entscheiden oder dagegen? Eine Antwort zu finden, ist nicht leicht, denn die Entscheidung für oder gegen eine Organspende beeinflusst, wie die Hinterbliebenen den Tod erleben.

Und sie lässt nicht selten Zweifel offen: Ist mit dem Hirntod wirklich das Leben beendet? Kann ich mir vorstellen, etwas von meinem Körper an andere weiterzugeben? Mit diesen Fragen wollen wir uns auseinandersetzen und sie werden erfahren, was Sie über Organ-, Gewebe - und Lebendspenden wissen sollten.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte/ Podiumsdiskussion

Kursleitung: NN

Begleitung und Integration von Senioren

Biographiearbeit mit demenziell veränderten Menschen

Warum ist Biographiearbeit so wichtig? Wer die Biographie Demenzkranker kennt, kann die mit dem Verhalten verknüpften Bedürfnissignale besser entschlüsseln und im Umgang mit dem Kranken berücksichtigen. Die Biographie ist oftmals der Schlüssel zu noch vorhandenen Fähigkeiten, die es bewusst zu fordern gilt, um sie noch möglichst lange zu erhalten.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren, Angehörige von Senioren/ Biographiearbeit

Kursleitung: Monika Thöne, Pädagogin & Theologin

Durch Pflegehilfsmittel den Alltag erleichtern - Praxisworkshop für Angehörige und externe Begleiter

Pflegehilfsmittel sind Geräte und Sachmittel, die zur Erleichterung der häuslichen Pflege oder zur Linderung der Beschwerden der Pflegebedürftigen beitragen. Unter Umständen können sie dem Pflegebedürftigen eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen. Die Pflegehilfsmittel „nützen“ also sowohl dem Pflegebedürftigen als auch der Pflegeperson.



In praxisnahen Übungen erproben wir mit Angehörigen und externen Begleitern den Umgang verschiedener Hilfsmittel und erlernen Kenntnisse zur Durchführung erforderlicher Hilfestellungen (z.B. bei Aufstehen, Begleitung am Rollator etc.).

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren, Angehörige von Senioren

Kursleitung: N.N.

Fortbildungen für Erzieherinnen und Erzieher

Zwischen den Fachberatungen der Kirchenkreise Lennep und Leverkusen und dem Evangelischen Familien- und Erwachsenenbildungswerk finden jährliche Absprachen zwecks Planung und Durchführung eines gemeinsamen Fortbildungsprogrammes für Erzieher/-innen statt.

Gerne gehen wir auf Ihre Anregungen und Wünsche ein; wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Für alle Angebote gilt: Honorar/TN-Gebühren/Materialkosten nach Absprache

2/2023