Evangelisches Familienbildungswerk Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

Inklusion



Geburt - Erziehung - Alltag - Beruf - Fortbildung Kultur-Bewegung-Gesundheit-Ernährung-Treffs

Inhaltsverzeichnis

IIIIIditaveizeitiiiia	
FAMILIE WERDEN Yoga für Schwangere Kangatraining für Mamas mit Babys und Schwangere Babymassage Baby Yoga	7
PEKIP - Prager-Eltern-Kind-Programm	7,8 8,9,10
FAMILIE LEBEN Elternstart NRW - Café Babyzeit	10,11
Zwergensprache	11,12
Babygruppe für Eltern mit Babys Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag	12,13,14 14
Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren Baby-und Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys Geschichten aus der Bibel zum Osterfest	14,15,16 16 17
Familien Frühstücksgottesdienst mit Kindern von 1-6 Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig	
aufwachsen Griechische Kinderwerkstatt Workshop für Eltern und Kinder: Übergang v. Kinderg in die Schule	19,20 Jarten 21
Videonutzung und Elternabend: Übergang v. Kinderga	arten 22,23
in die Schule Waldforscherausbildung für Kinder ab 4 Jahren mit El Kooperative Spiele für Groß und Klein Café Muki: Mutter-Kind-Café	ltern 24 26,27 52
ELTERN STÄRKEN Fortbildung zur Kursleitung für Eltern-Kind-Spielgrup Hochsensible Kinder erkennen & begleiten Ich will das aber! Eltern-Workshop: Gelassenheit im Familienalltag Mein Körper gehört mir! Allein erziehend, aber nicht allein! Wenn Gefühle explodieren - Kinder vesrtehen & begl	22 24 26 26,29,30 52,53 leiten 58.59
Effektives Lernen trotz ADHS-Impuls & Austausch für LEBENSART & LEBENSSINN Ratinger Gemeindeseminar "Letzte Hilfe" Kurs - wie umgehen mit dem Ende des	53,54,55 5 Lebens 58
"Letzte Hilfe" Kurs - wie umgehen mit dem Ende des für Kinder und Jugendliche KREATIV LEBEN Großeltern-Enkelkind-Aktion Osterbasteln	58 Lebens 58 11,22,28
Schnupperworkshop "Intuitives Malen" für Eltern Eulinchen Klimperbein Trommelworkshop Umweltschutz und Upcycling Ein Besuch der Imkerin	20 20,21,44,45 21, 22,25,26 23 24
Eltern-Kind-Workshop: Musik/Instrumente basteln Malen und Matschen Waldentdecker Wildkräuterwanderung für Familien mit Kindern ab 6	24,25 25,29 27,28 5 Jahren 28

Kann denn Singen Sünde sein? Let's Talk Nähen Gestalten mit Ton	41,42 42 42,43 43,44
Musikzwerge Happy Painting - Eltern-Kind- Workshop Schreibwerkstatt	44 45,46 55
BEWEGUNG & ENTSPANNUNG Yoga mit Baby	5,6
Rückbildungsgymnastik mit Baby Eltern-Kind-Turnen	6
Bewegung mit Musik & Spaß für Eltern u. Kind (1-3 Jahre) Babyschwimmen Schwimmen	30,31 31,32 32
Vital und Fit - Fitnessgymnastik für Frauen 32	2,33,34
Fitnessgymnastik Fitnessgymnastik für Frauen	34
Wirbelsäulengymnastik Wirbelsäulengymnastik für Männer	34,35
Pilates Pilates für Männer Wassergymnastik	35 35 36 36
Zumba Gold® für Neueinsteiger & aktive ältere Menschen Zumba Kids® ab 4 Jahren	36 36,37
Zumba Fitness®	37,38 37,38
Ballsport BodyFit	37,38 38
Bauch und Rücken Fitness Fitness für den Rücken	38 38,39
Qigong	39
Yoga 39 Kunterbuntes Turnen bei ASC Ratingen West	,40,41 60
VOCULIET C. CO.	
KOCHLUST & CO Kleine Geschenke aus der Küche	29
Antipasti Street Kitchen	46 46
Köstliche Thaiküche	46,47
Tausendmal gerührt Koch-"Nische"	47,48 48
6-Gänge kochen und zu zweit genießen Libanesische Küche 48,49,50	48 0.51.52
Ottolenghi und die Versuchung 49	,50,51 50
Ostergebäck / Osterbrunch Männerkochclub	51
Spanische Küche	52
MEDIEN	
Programmieren mit Python Computerkurs Word/Excel Basis	56 56
10 Finger-Schreibkurs für Kinder & Jugendliche	57
PowerPoint und Internetrecherche für Kinder & Jugendliche	: 3/
IMPRESSUM Herausgeber und Kontakt	62



Pflegefachfrau / Pflegefachmann (w/m/d) Du möchtest für Menschen da sein?

Du bringst mit:

- **■** Interesse an medizinischen Sachverhalten
- Verantwortungsbewusstsein, Einfühlungsvermögen
- Mittlerer Bildungsabschluss, Abschlusszeugnis einer geeigneten Berufsausbildung oder eine als gleichwertig anerkannte Qualifizierung

Wir bieten Dir:

- Ausbildung mit Zukunftperspektive in Haan, Hochdahl, Mettmann oder Ratingen
- Sehr guté Bezahlung nach Tarif, + 30 Urlaubstage,
 - + Weihnachtsgeld ... und ...und...

Telefon 0211 - 28 07 03 32

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann Email: s.menke@diakonie-kreis-mettmann.de www.diakonie-kreis-mettmann.de

Bildnachweis: stock.adobe.com, Urheber Andrey Kiselev

Yoga für Schwangere

Find your Balanc

Entdecke die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele in unserem Pränatal Yoga Kurs!

Dieser Kurs bietet werdenden Müttern einen geschützten Raum, um sich auf die Reise der Mutterschaft vorzubereiten. Durch sanfte Übungen fördern wir körperliches Wohlbefinden und Entspannung. Teile die Freuden und Herausforderungen der Schwangerschaft mit anderen werdenden Müttern und lass dich von mir begleiten. Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, genügend Wasser, Matten können selbst mitgebracht oder ausgeliehen werden.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Di 18.15 - 19.15 Uhr	Beginn: 13.01.26
11100	Dana Hohlstamm	11 Termine, 65,10 €

61- Di 18.15 - 19.15 Uhr Beginn: 14.04.26 11101 Dana Hohlstamm 12 Termine, 70,70 €

Yoga mit Baby im ersten Lebensjahr mit Übungen für den Beckenboden

Das erste Lebensjahr deines Kindes ist für dich als Mama eine ganz besondere Zeit.

Vieles verändert sich - Körper, Geist und Seele dürfen sich auf neue Erfahrungen und Herausforderungen einstellen.

Schenke dir selbst die Zeit und den Raum, um dich liebevoll auf diese Entwicklung einzulassen.

In unserem gemeinsamen Yoga-Kurs (mit deinem Kind) findest du Momente, um wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen.

Wir üben stabilisierende und stärkende Asanas, entspannen Rücken, Schultern und Nacken - und schenken auch deinem Beckenboden sanfte Aufmerksamkeit

Natürlich nehmen wir uns auch Zeit für Entspannung und Meditation. Dein Kind ist dabei herzlich willkommen - so könnt ihr gemeinsam eure Verbindung vertiefen, und es darf von deiner Ruhe und Präsenz mitlernen

Ab wann kannst du teilnehmen?

Am besten, wenn dein Rückbildungskurs bereits abgeschlossen ist und du diesen Yoga-Kurs als achtsame Unterstützung für deine weitere Kräftigung und innere Balance nutzen möchtest.

Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: Eine Yogamatte kann mitgebracht oder ausgeliehen werden. Ein großes Handtuch, rutschfeste Socken und eine Wickelunterlage. Ausreichend Wasser.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Mo 12.20 - 13.20 Uhr	Beginn: 12.01.26
11103	Gabriela Kelitsch	8 Termine, 50,70 €
61-	Mo 12.20 - 13.20 Uhr	Beginn: 13.04.26
11104	Gabriela Kelitsch	12 Termine, 74,30 €
61-	Fr 11.30 - 12.30 Uhr	Beginn: 16.01.26
11105	Gabriela Kelitsch	8 Termine, 50,70 €
61-	Fr 11.30 - 12.30 Uhr	Beginn: 17.04.26
11106	Gabriela Kelitsch	12 Termine, 74,30 €

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Nach Schwangerschaft und Geburt braucht Ihr Körper einige Zeit um sich umzustellen. Unterstützen Sie diesen Prozess aktiv durch Übungen für Ihren Beckenboden, Bauch und Rücken. Die beanspruchte Muskulatur wird gekräftigt und gezielte Entspannungsübungen helfen, allmählich wieder zu einem guten Körpergefühl zu gelangen. Es ist empfehlenswert, ungefähr ab acht Wochen nach der Geburt des Kindes diesen Kurs zu besuchen. Die Babys können gerne mitgebracht werden. Sie sind während der Kursstunden mit dabei und können bei einigen Übungen miteinbezogen werden.

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, rutschfeste Socken und eine Wickelunterlage.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr, 10

61-	Mo 10.45 - 11.45 Uhr	Beginn: 12.01.26
11111	Stephanie Krull	10 Termine, 78,50 €
61-	Mo 11.50 - 12.50 Uhr	Beginn: 12.01.26
11112	Stephanie Krull	10 Termine, 78,50 €
61-	Mo 10.45 - 11.45 Uhr	Beginn: 13.04.26
11113	Stephanie Krull	10 Termine, 78,50 €

Kangatraining für Mamas mit Babys und Schwangere

Du wirst fit und dein Baby macht mit

Beim Kangatraining trägst du dein Baby ganz nah bei dir und während du den Fokus auf das Training hast schläft und kuschelt es mit dir in der Trage oder im Tuch. Dadurch sparst du dir wöchentlich den Babysitter für deine Sporteinheit und bist während der Stunde nicht abgelenkt.

Worauf du dich freuen darfst:

- Ganzkörperworkout speziell für Mütter nach einer Schwangerschaft ODFR währenddessen
- beckenboden- & gelenkschonend

- rektusdiastasefreundliches Training
- für jedes Fitnesslevel geeignet
- Tragecheck durch ausgebildete Trageberaterin
- eine Menge Spaß mit tollen Frauen und ihren Babies Bitte mitbringen: Wenn vorhanden eine Trage für das Baby. Leihtragen werden kostenlos zur Verfügung gestellt

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Fr 9.00 - 10.00 Uhr	Beginn: 09.01.26
11115	Anika Maciejowski	11 Termine, 135,50 €
61-	Fr 9.00 - 10.00 Uhr	Beginn: 17.04.26
11115	Anika Maciejowski	11 Termine, 135,50 €



Babymassage

Für Neugeborene ab der 5. Lebenswoche bis zum Krabbelalter Neugeborene haben ein Urbedürfnis nach sanfter Berührung und körperlicher Nähe. Gestreichelt und massiert zu werden gibt Wärme, schafft Vertrauen und regt die Sinne an. Die Babymassage kann dem Baby auch bei Blähungen, Unruhe oder Verspannungen helfen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Mi 11.00 - 12.00 Uhr	Beginn: 14.01.26
11116	Nicole Rütten	5 Termine, 32,50 €
61-	Mi 11.00 - 12.00 Uhr	Beginn: 15.04.26
11117	Nicole Rütten	5 Termine, 32,50 €
61-	Mi 11.00 - 12.00 Uhr	Beginn: 03.06.26
11118	Nicole Rütten	5 Termine, 32,50 €

BabyYoga (Babys im Alter von 3-7 Monaten)

"Die Berührung ist das Fundament jeder Beziehung"

BabyYoga ist ein Mix aus spielerischen Bewegungssequenzen, Atmen und das gemeinsame Entspannen im Einklang mit Eltern und

Baby.

Im Vordergrund steht die intensive, gemeinsame Zeit mit den Eltern. Die Muskulatur wird gestärkt und gedehnt und dadurch flexibler, außerdem werden die Beweglichkeit, Kraft und der Gleichgewichtssinn gestärkt.

Die Babys erleben durch sanfte Yoga Techniken und Aktionsübungen positive Sinneserfahrungen und die geistige und körperliche Entwicklung wird gefördert.

Die Eltern untereinander kommen in den Austausch, erste Lieder und Fingerspiele runden das Angebot ab.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Mi 10.45 - 11.45 Uhr	Beginn: 14.01.26
11121	Vanessa Schnitzler	5 Termine, 32,50 €
61-	Mi 10.45 - 11.45 Uhr	Beginn: 18.02.26
11122	Vanessa Schnitzler	5 Termine, 32,50 €
61-	Mi 10.45 - 11.45 Uhr	Beginn: 15.04.26
11123	Vanessa Schnitzler	5 Termine, 32,50 €
61-	Mi 10.45 - 11.45 Uhr	Beginn: 20.05.26
11124	Vanessa Schnitzler	5 Termine, 32,50 €

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Die Abkürzung PEKiP steht für Prager-Eltern-Kind-Programm und ist ein Kurs, der bereits für Babys ab dem Alter von 4-6 Wochen angeboten wird. 90 Minuten lang treffen sich 6-8 Babys mit ihren Müttern oder ihren Vätern einmal wöchentlich in einer festen Gruppe, die von einer extra ausgebildeten PEKiP-Kraft geleitet wird. Durch die Geburt eines Kindes verändert sich Vieles im Leben der Eltern. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) soll Ihnen Gelegenheit geben, sich mit anderen Eltern auszutauschen, die Entwicklung Ihres Kindes zu beobachten und mit Bewegungs- und Spielanregungen zu begleiten. Die Babys können erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen machen. Die maximale Teilnehmerzahl in PEKiP-Kursen beträgt acht Eltern-Kind-Paare (immer nur ein Elternteil). Eine Anmeldung ist erst ab der Geburt des Kindes möglich. Bei der Anmeldung von Mehrlingen ohne weiteres Elternteil erheben wir 50% der Kursgebühr für jedes weitere Kind.

Bitte mitbringen: ein Handtuch und eine wasserfeste Unterlage für das Baby.



61- 11130	Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Tu PEKiP- Kurs Geburtsmonate Feb 25 Di 09.00 - 10.30 Uhr Renata Kuck	März 25 Folge
61- 11131	PEKiP- Kurs Geburtsmonate Juli 25 Di 10.45 - 12.15 Uhr Renata Kuck	/Aug 25 Folge Beginn: 13.01.26 10 Termine, 85,00 €
61- 11132	PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 25 Do 09.00 - 10.30 Uhr Renata Kuck	
61- 11133	PEKiP- Kurs Geburtsmonate Aug 25 Do 10.45 - 12.15 Uhr Renata Kuck	
61- 11134	PEKiP- Kurs Geburtsmonate Juni 25 Fr 09.00 - 10.30 Uhr Renata Kuck	
61- 11135	PEKiP- Kurs Geburtsmonate April 2 Fr 10.45 - 12.15 Uhr Renata Kuck	
61- 11136	PEKiP- Kurs Geburtsmonate Dez 25 Di 09.00 - 10.30 Uhr Renata Kuck	5/Jan 26 Beginn: 14.04.26 12 Termine, 101,00 €
61- 11137	PEKiP- Kurs Geburtsmonate Juli 25 Di 10.45 - 12.15 Uhr Renata Kuck	/Aug 25 Folge Beginn: 14.04.26 12 Termine, 101,00 €

61- 11138	PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 2 Do 09.00 - 10.30 Uhr Renata Kuck	5/Nov 25 Folge Beginn: 16.04.26 12 Termine, 101,00 €
61- 11139	PEKiP- Kurs Geburtsmonate Aug 2 Do 10.45 - 12.15 Uhr Renata Kuck	25/Sep 25 Folge Beginn: 16.04.26 12 Termine, 101,00 €
61- 11140	PEKiP- Kurs Geburtsmonate Juni 2 Fr 09.00 - 10.30 Uhr Renata Kuck	5/Juli 25 Folge Beginn: 17.04.26 11 Termine, 93,00 €
61- 11141	PEKiP- Kurs Geburtsmonate April : Fr 10.45 - 12.15 Uhr Renata Kuck	25/Mai 25 Folge Beginn: 17.04.26 4 Termine, 37,00 €
61- 11141	PEKiP- Kurs Geburtsmonate Feb 2 Fr 10.45 - 12.15 Uhr Renata Kuck	6/März 26 Beginn: 19.06.26 7 Termine, 61,00 €

Elternstart NRW - Café Babyzeit Erkrath

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

Keine Anmeldung erforderlich -kommt einfach vorbei - Offener Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr.

Hier können Eltern sich in lockerer Atmosphäre treffen und austauschen. Sie erhalten erste Anregungen rund ums Baby. Denn im ersten Lebensjahr gibt es immer wieder neue Herausforderungen, zum Beispiel rund um das Stillen, die Ernährung oder die allgemeine Entwicklung. Eine kompetente Ansprechpartnerin steht für Fragen zur Verfügung. Das Angebot ist kostenfrei im Rahmen von "Elternstart"das heißt, es ist finanziert durch das Familienministerium NRW. Ältere Geschwisterkinder sind nach Absprache auch willkommen! Bitte beachten Sie, dass pro Kind im ersten Lebensjahr nur ein Elternstartkurs besucht werden kann.

Bitte mitbringen: Anti-Rutschsocken für die Kinder und die Eltern.

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

61- Mi 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 21.01.26 21001 Daniela Perleth 23 Termine, gebührenfrei

Café Babyzeit Mettmann West

Mettmann, Ev. Kindergarten, Donaustr. 10

61- Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 23.01.26 21002 Alicja Hufnagel 22 Termine, gebührenfrei



Café Mettmann Süd

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

61- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 19.01.26 21003 Linda Spiecker 21 Termine, gebührenfrei

Großeltern - Enkelkind - Aktion Osterbasteln

für Kinder im Alter von 3-5 Jahre geeignet

Eine kreative und gemütliche Zeit für Großeltern und Enkelkinder gemeinsam basteln, spielen und lachen - im Familienbildungswerk wartet ein liebevoll gestalteter Nachmittag auf Sie. In der Osterzeit gestalten wir z. B. bunte Ostereier aus Papier und Servietten. Zwischendurch sorgen Bewegung, Bilderbuchtheater und kleine Spiele für Abwechslung und jede Menge Freude.

Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 3-5 Jahren. Die Teilnahmegebühr gilt pro Enkelkind, für jedes weitere Enkelkind berechnen wir 15 € zusätzlich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Sa 10.00 - 13.00 Uhr 21.03.26 21010 Birgit Mertens 1 Termin, 29,00 €

Zwergensprache

für Eltern mit Kindern von 6-24 Monaten

Ein kompakter Einstieg in das Thema Babyzeichensprache. Sie lernen im Workshop die Grundzüge der Babyzeichensprache und erhalten einen Überblick über die wichtigsten Gebärden für den Alltag. Zusätzlich bekommen Sie konkrete Tipps und erprobte Empfehlungen, wie sie die Zeichen am besten Einführen können, damit Sie sowohl ihr tägliches miteinander, den bedürfnissorientierten Austausch auf Augenhöhe als auch den Weg zur Lautsprache für Ihr Kind spielerisch bereichern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Do 11.15 - 12.45 Uhr Beginn: 15.01.26 22001 Judith Grommes 10 Termine, 135,00 €

Baby- und Spielgruppe für Eltern mit Kindern von O. bis zum 12. Lebensmonat und Spielgruppe von 1 bis 3 Jahren

In den Baby- oder Spielgruppen bieten wir altersgerechte Anregungen. Die Kleinen und die Großen knüpfen Kontakte, lernen einander kennen und wachsen miteinander. Die Anregungen für neugierige kleine Entdecker fördern alle Sinne und die Bewegungsfreude. Lieder oder Fingerspiele zur Begrüßung und zum Abschied machen Spaß und sind für die Sprachentwicklung sinnvoll. Fragen zur Entwicklung des Kindes oder zu besonderen Herausforderungen können mit der erfahrenen Kursleitung besprochen werden. Eine offene Atmosphäre und der Austausch mit anderen Eltern kann hilfreich sein, um sicherer im Umgang mit dem Kind zu werden.

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen "wächst mit". Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an "Krabbelkinder" oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander.

Bei der Anmeldung von Geschwister ohne weiteres Elternteil erheben wir 50% der Kursgebühr für jedes weitere Kind.

Babygruppe für Eltern mit Babys vom 06. bis zum 12. Lebensmonat

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 12.01.26 22002 Wiebke Iven 10 Termine, 70,00 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Fr 08.45 - 10.15 Uhr Beginn: 16.01.26 22017 Sabine Riedel 11 Termine. 76.50 €

Babygruppe für Eltern mit Babys vom 09. bis zum 14. Lebensmonat

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Mo 09.00 - 10.30 Uhr	Beginn: 13.04.26
22003	Wiebke Iven	12 Termine, 83,00 €
61-	Mo 10.40 - 12.10 Uhr	Beginn: 12.01.26
22004	Wiebke Iven	10 Termine, 70,00 €



Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

61-	Di 09.00 - 10.30 Uhr	Beginn: 13.01.26
22008	Nicole Rütten	11 Termine, 76,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Fr 08.45 - 10.15 Uhr	Beginn: 17.04.26
22018	Sabine Riedel	12 Termine, 83,00 €

61- 22020 l	Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezen Bleibergweg 78 Do 09.00 - 10.30 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 15.01.26 11 Termine, 76,50 €
• •	Do 10.35 - 12.05 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 15.01.26 11 Termine, 76,50 €

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4 61- Mi 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 14.01.26

Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat 14tägig

Städtische KiTa Oststr., Oststr. 10, 40882 Ratingen

Di 10.00 - 11.00 Uhr 61-Beginn: 20.01.26 22048 Karina Möllemann 11 Termine, gebührenfrei

Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag

Für Kinder von 1 bis 3 lahren

Am Samstagvormittag bietet Ihnen diese Spielgruppe Gelegenheit, andere Väter und deren Kinder kennen zu lernen. Bei gemeinsamen Spielen oder Bewegungsaktivitäten und entstehen Spaß und Kontakte. Zum Kurs gehört ein Väter- oder Elterntreffen, der Termin wird gemeinsam abgesprochen. Der Kurs findet 14-täglich statt. Bitte mitbringen: begueme Kleidung, Turnschläppichen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Väter.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Sa 09.30 - 11.00 Uhr 61-Beginn: 17.01.26 23000 N N 12 Termine, 83,00 €

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 lahren

		_	
Datingo	n Mitta Usi	ic am Tiirm	. Turmstr. 10
Kallilgei	II-WILLE, MAL	IS AIII IIIIIII	. IIIIIIISII. IU

61-	Mo 09.00 - 10.30 Uhr	Beginn: 12.01.26
23001	Aileen Kaleja	9 Termine, 63,50 €
61-	Mo 09.00 - 10.30 Uhr	Beginn: 13.04.26
23002	Aileen Kaleja	12 Termine, 83,00 €
61-	Mo 10.40 - 12.10 Uhr	Beginn: 13.04.26
23003	Wiebke Iven	12 Termine, 83,00 €
61-	Mo 16.00 - 17.30 Uhr	Beginn: 12.01.26
23004	Annette Hilland	10 Termine, 70,00 €
61-	Mo 16.00 - 17.30 Uhr	Beginn: 13.04.26
23005	Annette Hilland	13 Termine, 89,50 €

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Rlaiharawaa 78

61-	Di 10.35 - 12.05 Uhr	Beginn: 13.01.26
23006	Nicole Rütten	11 Termine, 76,50 €
61-	Di 10.35 - 12.05 Uhr	Beginn: 14.04.26
23007	Nicole Rütten	14 Termine, 96,00 €



	Ratingen-Mitte, Haus am Turn	n, lurmstr. IV	
61- 23012	Mi 09.00 - 10.30 Uhr	Beginn: 14.01.26 11 Termine, 76,50 €	
61- 23013	Mi 09.00 - 10.30 Uhr Vanessa Schnitzler	Beginn: 15.04.26 13 Termine, 89,50 €	
	Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum,		
61- 23032	Bleibergweg 78 Do 10.35 - 12.05 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 16.04.26 12 Termine, 83,00 €	
	Ratingen-Tiefenbroich, Städt.	Kindertageseinrichtuung,	
61- 23051	Am Söttgen 11b Mi 09.00 - 10.30 Uhr Denise Gröschel	Beginn: 14.01.26 24 Termine, gebührenfrei	
/1	Ratingen-Ost, Familienzentrum Friedenskirche/		
61-	Kindergarten, Hegelstr. 18		
23053	Di 09.30 - 11.00 Uhr Sonja Kuhrt	Beginn: 13.01.26 10 Termine, 70,00 €	
23053 61- 23054	Di 09.30 - 11.00 Uhr		
61-	Di 09.30 - 11.00 Uhr Sonja Kuhrt Di 09.30 - 11.00 Uhr	10 Termine, 70,00 € Beginn: 14.04.26 13 Termine, 89,50 €	

23072	Daniela Perleth	13 Termine, 89,50 €
61- 23074	Erkrath-Hochdahl, Paul-Schne Di 09.30 - 11.00 Uhr Sinja Ninow	eider-Haus, Schulstr. 2 Beginn: 13.01.26 24 Termine, gebührenfrei
61- 23075	Fr 09.30 - 11.00 Uhr Sinja Ninow	Beginn: 09.01.26 24, gebührenfrei
61- 23078	Mettmann-West, Ev. Gemeind Mi 09.00 - 10.30 Uhr Wiebke Iven	Jehaus, Donaustr. 24 Beginn: 14.01.26 10 Termine, 70,00 €
61- 23079	Mi 09.00 - 10.30 Uhr Wiebke Iven	Beginn: 15.04.26 13 Termine, 89,50 €
61- 23081	Mettmann-West, Ev. Gemeind Fr 09.00 - 10.30 Uhr Nadine Alzola	Jehaus, Donaustr. 24 Beginn: 16.01.26 10 Termine, 70,00 €
61- 23082	Fr 09.00 - 10.30 Uhr Nadine Alzola	Beginn: 17.04.26 12 Termine, 83,00 €
61- 23084	Mettmann-Süd, Haus der Beg Fr 09.00 - 10.30 Uhr Linda Spiecker	egnung, Vogelskamp 120 Beginn: 16.01.26 10 Termine, 70,00 €
61- 23085	Fr 09.00 - 10.30 Uhr Linda Spiecker	Beginn: 17.04.26 12 Termine, 83,00 €
Baby- und Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys vom 09. bis zum 20. Lebensmonat Zur Spielgruppe gehört nach Absprache ein Elternabend. Bei Interes-		

Reginn: 14 04 26

61- Di 09 30 - 11 00 Ilhr

S

se schreiben Sie bitte eine EMail an: info@oefz.de.

Haan, Ev. Kindertageseinrichtung "Am Park", Bismarckstr. 10

Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 16.01.26 61-23090 Dörthe Schneider 23 Termine, gebührenfrei

Haan, Kita St. Chrysanthus & Daria, Breidenhofer Str. 1

Beginn: 15.01.26 61-Do 09.00 - 10.00 Uhr 23094 Vanessa Günther 22 Termine, gebührenfrei



Zu den Geschichten aus der Bibel zum Osterfest sind alle Kinder mit Ihren Eltern, Großeltern oder anderen erwachsenen Bezugspersonen herzlich willkommen.

Kinder lieben Geschichten. Die Geschichten aus der Bibel können vermitteln: "Ich bin wichtig", auch bei Gott. An diesem Vormittag werden wir mit Eltern und Kindern singen, spielen und Spaß haben. Und natürlich wollen wir vorlesen und lauschen!

Ein Angebot für Eltern mit Kindern von 1 - 6 Jahren.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Sa 10.30 - 11.30 Uhr 28.03.26 27001 Barbara Streckmann 1 Termin, gebührenfrei

Familien-Frühstücks-Gottesdienst (mit Kinder von 1-6 Jahren)

Ratingen-Süd, Familienzentrum Emmaus, Talstr. 9

61-	So 10.00 - 11.30 Uhr	01.02.26
27002	Barbara Streckmann	1 Termin, gebührenfrei
61-	So 10.00 - 11.30 Uhr	26.04.26

27003 Barbara Streckmann 1 Termin, gebührenfrei

Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen

Für Eltern und Kinder ab einem Jahr Sprachförderung, Spiel und Spaß für

Eltern und Kinder ab einem Jahr! Dieser Kurs ist für sprachinteressierte Eltern und ihre Kinder. Die Sprachentwicklung wird unterstützt. Die Eltern erfahren, was für die Entwicklung und das Lernen der Kinder wichtig ist. Die Kinder lernen durch interessante Spielideen, durch Lieder oder Fingerspiele. Der Kurs wird nach dem Konzept "Griffbereit" durchgeführt. Die Gruppe wird von einer Erzieherin geleitet. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung bitte bei Frau Hollmann vor Ort.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschläppchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Erkrath-Hochdahl, Brechtstrass 6, SPFHFür Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

61- Do 08.15 - 09.45 Uhr Beginn: 15.01.26 27291 Galina Hollmann, 20 Termine, gebührenfrei Bouchra Taqhnakt

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

61- Do 09.45 - 11.15 Uhr Beginn: 15.01.26 27292 Galina Hollmann, 20 Termine, gebührenfrei Bouchra Taghnakt

Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen



Wir entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum, Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20 Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

61- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 16.01.26 27293 Olga Levitan 23 Termine, gebührenfrei

Ratingen-Mitte, Familienzentrum St. Peter und Paul, Turmstr. 7 Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

61- Fr 11.00 - 12.30 Uhr Beginn: 16.01.26 27294 Olga Levitan 23 Termine, gebührenfrei

Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen

Für Eltern mit Kindern ab einem Jahr

Haan, Städt. Familienzentrum
"Familienzentrum Bollenberg", Robert-Koch-Str. 27

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

61- Mo 09.15 - 10.45 Uhr Beginn: 19.01.26 27295 Doris Weidner, Melisa Ulusoy 21 Termine, gebührenfrei



Griechische Kinderwerkstatt

Die griechische Kinderwerkstatt richtet sich an Kinder, deren Eltern oder ein Elternteil griechischer Abstammung ist. Ziel der Kinderwerkstatt ist es die griechische Muttersprache spielerisch und kindgerecht von ausgebildeten Fachkräften zu fördern.

Es gibt zwei Gruppen. In der ersten Gruppe (2-6 Jahren) treffen sich die Kinder, um mit Liedern, Spiele, Basteleien, Geschichtevorlesungen die griechische Sprache zu stärken. In der zweiten Gruppe (Grundschulkinder und älter) lernen die Kinder lesen und schreiben.

Für weitere Informationen:

Ilias Papadopoulos

Telefon: 02102 - 94 21 510

Mobil: 01577 24 74 176 oder 0176 66 33 55 48 Email: i.papadopoulos@diakonie-kreis-mettmann.de

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- So 10.00 - 12.00 Uhr Beginn: 11.01.26 28810 Evangelia Mitziviri, 25 Termine, gebührenfrei

Eleni Malagardi

61- So 10.00 - 12.00 Uhr Beginn: 11.01.26 28811 Evangelia Mitziviri, 25 Termine, gebührenfrei Eleni Malagardi

Fortbildung zur Kursleitung für Eltern-Kind-Spielgruppen

Spielgruppen vorbereiten und leiten (für Ouereinteiger*innen)

Die Fortbildung bietet Einblicke in die Entwicklung von Kindern von 0-3 Jahren und damit einhergehende motorische und kognitive Entwicklung, sowie in Fragen und Themen die Eltern in dieser Zeit bewegen.

Neben der Vermittlung von Wissen werden wir Wert auf die Umsetzung legen und auf die Haltung, mit der wir den Vätern und Müttern im Kurs begegnen.

Bitte bei Interesse bei brancke@ev-familienbildung.de melden

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Sa 09.30 - 16.30 Uhr Beginn: 18.04.26 61- So 10.00 - 14.00 Uhr 19.04.26 30000 Nadine Brancke, 2 Termine, 100,00 €

Schnupperworkshop "Intuitives Malen" für Eltern

im Zuge der exklusiven Eltern-Kind Angebote des FBW

Meist haben wir als Eltern viel um die Ohren und die Zeit für uns selber geht etwas unter.

In diesen Momenten kann Kreativität, bewusste Entspannung und der Austausch in der Gruppe uns auttun.

Das Intuitive Malen ist eine hervorragende Möglichkeit einfach alles einmal hinter sich zu lassen, im Moment zu sein und Kraft und Ruhe zu tanken. Erwartungen und Ansprüche an "gute" Malergebnisse lassen wir außen vor und gönnen uns einfach die Freude am persönlichen Ausdruck und am gemeinsamen Tun.

Wir nutzen Gouachefarben, Pastel- und Ölkreiden auf Papier.

Die Dozentin ist ausgebildete Kunsttherapeutin und verfügt über langjährige Erfahrung in der Heilpädagogik.

Farbfleckfreundliche Kleidung (z.B. Malkittel/-Hemd, dicke Socken) wird empfohlen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Sa 11.00 - 13.15 Uhr 14.03.26 30003 Stefanie Arnold 1 Termin, gebührenfrei

Eulinchen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

An fünf Nachmittagen machen Eltern und Kinder gemeinsam Musik

mit einfachen Instrumenten. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen leitet den Kurs. Die Kinder können sich zur Musik bewegen und Rhythmus erfahren mit dem Körper.

Haan, Kita St. Chrysanthus & Daria, Breidenhofer Str. 1

61- Do 15.15 - 16.15 Uhr Beginn: 19.02.26 31011 Birgitta Hansen 5 Termine, gebührenfrei



Workshop für Eltern und Kinder: wie der Übergang vom Kindergarten in die Schule mühelos gelingt

Damit Lernen keine Hexerei mehr ist.

Eltern tragen den Wunsch in sich, dass Kinder ihre Talente und Begabungen entwickeln können. Schon mit der Schulanmeldung und der Vorbereitung auf die Einschulung taucht der erste gefühlte Druck auf. Derzeit ist unser Schulsystem oftmals noch nicht darauf ausgerichtet, Kinder ganz individuell zu fördern. Der individuelle Lerntyp und die dominante Sinneswahrnehmung sind vielfach nicht bekannt.

Wie aber können Eltern ihr Kind im Vorschuljahr unterstützen, damit der Übergang in die Schule gut gelingt? Welche Kompetenzen sind wichtig und wie kann man sie trainieren?

Der Workshop liefert hierauf Antworten.

Hilden, Kindertagesstätte Hilden, Tucherweg 55

61- Sa 09.30 - 12.30 Uhr 21.02.26 32032 Petra Weber 1 Termin, gebührenfrei

Trommelworkshop

Für Erwachsene mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Djembe-Rhythmus für Klein und Groß erfahren. Die Djembe ist das Hauptinstrument beim afrikanischen Trommeln. Wir machen uns spielerisch mit dem Instrument vertraut. Kindern und auch Erwachsenen macht es Spaß, die Trommel zu schlagen und ganz nebenbei erlernen sie Rhythmusgefühl. Weitere Percussion Instrumente kommen auch zum Einsatz und es wird gesungen, denn das Singen gehört zur afrikanischen Kultur wie das Trommeln. Trommeln in ausreichender Anzahl für 12 Familien stehen zur Verfügung. Bitte mitbringen: begueme Kleidung und ein Getränk.

Hilden Kita Nordlichter

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verbundfamilienzentrum Nordlichter Hilden

61- Sa 10.00 - 12.15 Uhr 07.02.26 32054 Annette Hilland 1 Termin, gebührenfrei

Großeltern-Enkelkind- Aktion Osterbasteln

für Kinder im Alter von 3-5 Jahre geeignet

Eine kreative und gemütliche Zeit für Großeltern und Enkelkinder Gemeinsam basteln, spielen und lachen - im Familienbildungswerk wartet ein liebevoll gestalteter Nachmittag auf Sie. In der Osterzeit gestalten wir z. B. bunte Ostereier aus Papier und Servietten. Zwischendurch sorgen Bewegung, Bilderbuchtheater und kleine Spiele für Abwechslung und jede Menge Freude.

Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 3-5 Jahren.

Hilden Kita Nordlichter

61- Sa 11.00 - 14.00 Uhr 14.03.26 32056 Birgit Mertens 1 Termin, gebührenfrei

(Hoch-)sensible Kinder erkennen, verstehen und feinfühlig begleiten - online

Hast du ein besonders sensibles Kind? Lerne es zu verstehen und feinfühlig ins Leben zu begleiten.

EA online über ZOOM

61- Mi 19.30 - 21.00 Uhr 10.06.26 32060 Denise Piecha 1 Termin, gebührenfrei

Videonutzung und Elternabend: wie der Übergang vom Kindergarten in die Schule mühelos gelingt

Worum geht's? Die Einschulung in die Grundschule ist ein Meilenstein im Leben von Kindern und Eltern. Wie können Eltern ihr Kind im Vorschuljahr unterstützen, damit der Übergang in die Schule gut gelingt? Welche Kompetenzen sind wichtig und wie kann man sie trainieren?

Und wie funktioniert eigentlich Lernen?

Im Vorschul-Paket enthalten sind: eine Lizenz für die 14tägige

Nutzung eines 1stündigen Videos als Einstieg und Vorbereitung auf das Thema, der Download von 4 Mindmaps sowie ein Elternabend zur Klärung aller Fragen.

Ratingen-Lintorf, Städt. KiTa, Krummenweger Str. 11

61- Do 19.30 - 21.00 Uhr 15.01.26 34000 Petra Weber 1 Termin, gebührenfrei

Ratingen-Lintorf, Städt. KiTa, Krummenweger Str. 11

61- Sa 09.30 - 12.30 Uhr 14.03.26 34001 Petra Weber 1 Termin, gebührenfrei



Umweltschutz und Upcycling für Eltern mit Kindern ab 4 Jahre

Wir erfahren mehr über die Begriffe Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Einfache Upcycling-Projekte zeigen uns, dass man aus vermeintlichem Müll noch sinnvolle Sachen herstellen kann.

Ratingen-Lintorf, Städt. KiTa, Krummenweger Str. 11

61- Mi 15.00 - 17.00 Uhr 21.01.26 34002 Sabrina Mohr 1 Termin, gebührenfrei

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

61- Mi 15.00 - 17.00 Uhr 28.01.26 34021 Sabrina Mohr 1 Termin, gebührenfrei

Eltern-Kind-Turnen

Bewegung für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Im Turnraum können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Krabbeln, Laufen und Klettern machen Spaß! Wir bieten vielfältiges Material an. Die Bälle, Matten und Turnelemente zu erproben, stärkt die Muskeln und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Reime und Fingerspiele gehören zum Kurs dazu und bieten

Anregungen für zu Hause. Bitte mitbringen: begueme Kleidung, Turnschläppchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Ratingen-Lintorf, Städt. KiTa, Krummenweger Str. 11

61-Di 15.00 - 16.00 Uhr Beginn: 13.01.26 34003 Nicole Rütten 3 Termine, gebührenfrei

"Waldforscherausbildung" für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

Gemeinsam begeben wir uns auf spannende Spurensuche im Wald. Altersgerecht lernen die Kinder den Wald und seine Bewohner kennen und erfahren so etwas über ökologische Zusammenhänge.

Waldbleeke 47, 45481 Mühlheim an der Ruhr

61-Fr 16.00 - 17.30 Uhr 12.06.26 34004 Sabrina Mohr 1 Termin, gebührenfrei

Ich will das aber!

Kinder entdecken ihren Willen und ihre Wut.

Was passiert, wenn Kinder ihren eigenen Willen entwickeln, wo es Schwierigkeiten gibt und was sowohl Kindern als auch Eltern in dieser Zeit hilft, sind Themen dieses Abends.

Es handelt sich um eine Online Veranstaltung über Zoom.

EA online über ZOOM

61-Mo 20.00 - 21.30 Uhr 18.05.26 1 Termin, gebührenfrei 34005 Barbara Himmelsbach

Ein Besuch der Imkerin mit ihren Honigbienen in der KiTa

Gibt es auch einen Bienenkönig?

Die Dozentin erklärt den Eltern und Kindern alles über die Bienen: wie kommt der Honig ins Glas, was macht ein Imker, Warum spricht man von dem "Fleißigen Bienchen" und warum braucht es eine Weltumrundung für ein Glas Honig?

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

Do 09.00 - 13.00 Uhr 61-25.06.26 34020 Sandra Uchtenhagen 1 Termin, gebührenfrei

Eltern-Kind-Workshop: Musik steckt überall drin Instrumente basteln

Instrumente aus Alltagsgegenständen basteln.

Für Kinder im Alter 3-6 und ihren Eltern.

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

61- Fr 15.00 - 16.30 Uhr 27.03.26

34022 Simone Fröhlich 1 Termin, gebührenfrei

Malen und Matschen mit Kindern von 3 bis 4 Jahren

Es wird gemalt oder gematscht z.B. mit Knete, Kleister, Fingerfarbe oder Naturmaterial. Die Kleinen können nach Herzenslust ausprobieren und die Eltern (oder Oma/Opa, Tante/Onkel) begleiten ihre Kinder beim kreativen Tun. Im Vordergrund stehen nicht das Ergebnis, sondern der Spaß und Raum für neue Erfahrungen.

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

61- Di 14.00 - 15.30 Uhr 21.04.26 34023 Birgit Mertens 1 Termin, gebührenfrei



Trommelworkshop

Für Erwachsene mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

Djembe-Rhythmus für Klein und Groß erfahren. Die Djembe ist das Hauptinstrument beim afrikanischen Trommeln. Wir machen uns spielerisch mit dem Instrument vertraut. Kindern und auch Erwachsenen macht es Spaß, die Trommel zu schlagen und ganz nebenbei erlernen sie Rhythmusgefühl. Weitere Percussion Instrumente kommen auch zum Einsatz und es wird gesungen, denn das Singen gehört zur afrikanischen Kultur wie das Trommeln. Trommeln in ausreichender Anzahl für 12 Familien stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem städtischen Kindergarten Erfurter Str.

61- Sa 10.00 - 12.15 Uhr 18.04.26 34024 Annette Hilland 1 Termin, gebührenfrei

Eltern-Workshop

Gelassenheit im Familienalltag - Wege aus dem Stress im Alltagswahnsinn

Viele Eltern leiden unter Dauerstress. Kein Wunder, denn der Säbelzahntiger lauert in unserer modernen Welt an jeder Ecke. Doch was ist Stress eigentlich und wann wird er gefährlich? Wie kann ich auch unter hoher Belastung dauerhaft gesund und leistungsfähig bleiben? Die Teilnehmenden erwartet neben fundiertem Wissen ein Blumenstrauß an Strategien aus dem multimodalen Stressmanagement. Die Referentin bringt viele Ideen und Übungen für den Alltag mit Kind(ern) mit, die leicht umsetzbar sind und einen großen Unterschied machen können. Phasen der Wissensvermittlung wechseln sich mit Übungen und Austauschrunden ab.

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

61- Sa 10.00 - 12.00 Uhr 28.03.26 34026 Wiebke Joormann-Scholz 1 Termin, gebührenfrei

Mein Körper gehört mir!

Angebot in Kooperation mit dem Familienzentrum Erfurterstraße An diesem Abend wird Frau Himmelsbach mit den Eltern über alles was den Körper und kindliche Sexualität angeht sprechen. Warum ist es wichtig, dass Kinder auch Nein-Sagen dürfen zu Berührungen oder Küsschen? Wie hängt das mit dem Schutz vor sexuellen Belästigungen zusammen?

Die Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten des Kindergartens statt.

Eine Kooperation mit dem Familienzentrum Erfurterstraße.

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

61- Mi 15.00 - 17.15 Uhr 06.05.26 34027 Barbara Himmelsbach 1 Termine, gebührenfrei

Kooperative Spiele für Groß und Klein

Ein Spielenachmittag für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Miteinander, statt gegeneinander. Lasst uns gemeinsam spielen und wachsen! Welche Spiele gibt es, die wir mit wenig Material zusammenspielen können und dabei gemeinsam Lösungen finden, um an das Ziel zu kommen? Wir werden gemeinsam Spiele kennenlernen, die Groß und Klein kooperativ zusammenbringen und viel Freude machen. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31

61- Do 15.00 - 16.30 Uhr 23.04.26 34028 Judith Grommes 1 Termin, gebührenfrei

Gemeinsam mit der Natur- und Umweltpädagogin Sabrina Mohr erkunden wir als Waldentdecker im Rhythmus der Jahreszeiten den Wald und seine Bewohner:

Was machen die Tiere im Winter? Warum zwitschern so viele Vögel im Frühling? Wie wächst ein Baum? Und wer räumt im Herbst das ganze Laub weg?

Zusammen gehen Groß und Klein auf spannende Entdeckungsreise in die Wunderwelt der Natur.

Diesmal wollen wir Eure Walderkundung sichtbar machen. Deshalb sollen im Nachgang schöne Kunstwerke aus Naturmaterialien entstehen. Wir freuen uns, wenn Ihr mitmacht.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. Sonnen- oder Mücken-/Zeckenschutz sowie etwas zu Trinken und bei Bedarf einen Snack mitbringen.



Waldentdecker-Gruppe Eichhörnchen "Mit der Natur durchs lahr"

für Großeltern mit Eltern und Kindern von 4 bis 6 Jahren Mit der Natur durchs Jahr

Parkplatz Junkernbusch, 40878 Ratingen

61- Sa 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 24.01.26 36000 Sabrina Mohr 2 Termine, gebührenfrei

Waldentdecker-Gruppe Füchse "Mit der Natur durchs Jahr"

für Großeltern mit Eltern und Kindern von 6 bis 10 Jahren Mit der Natur durchs Jahr

Parkplatz Junkernbusch, 40878 Ratingen

61- Sa 12.00 - 13.30 Uhr Beginn: 24.01.26 36001 Sabrina Mohr 2 Termine, gebührenfrei

Wildkräuterwanderung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Oft werden sie als Unkraut abgetan. Dabei sind die meisten unsere heimischen Wildpflanzen nicht nur essbar, sondern auch gesund.

Bei der spannenden Kräuterwanderung erleben Groß und Klein die vielfältige Pflanzenwelt hautnah. Wir lernen, wie die Natur uns unterwegs Erste-Hilfe leisten kann, was die Brennnessel so besonders macht und worauf man beim Sammeln von Wildkräutern alles achten muss.

Am Ende gibt es ein paar tolle Rezepte zum Nachkochen und eine Übersicht der gefundenen Wildpflanzen als PDF zum Nachlesen.

Die Gebühr von 31 Euro versteht sich pro Familie. Bitte mitbringen: Bitte Stoffbeutel oder Sammelkorb, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. Sonnen- oder Mücken-/Zeckenschutz sowie etwas zu Trinken und bei Bedarf einen Snack mitbringen.

Parkplatz Junkernbusch, 40878 Ratingen

61- Sa 15.00 - 17.00 Uhr 18.04.26 36002 Sabrina Mohr 1 Termin, 31,00 €

Großeltern-Enkelkind- Aktion Osterbasteln

für Kinder im Alter von 3-5 Jahre geeignet

Eine kreative und gemütliche Zeit für Großeltern und Enkelkinder Gemeinsam basteln, spielen und lachen - es wartet ein liebevoll gestalteter Nachmittag auf Sie. In der Osterzeit gestalten wir z. B. bunte Ostereier aus Papier und Servietten. Zwischendurch sorgen Bewegung, Bilderbuchtheater und kleine Spiele für Abwechslung und jede Menge Freude.

Ratingen-Tiefenbroich, Städt. Kindertageseinrichtuung, Am Söttgen 11b

61- Sa 14.00 - 15.30 Uhr 21.03.26 38001 Birgit Mertens 1 Termin, 29,00 €

Malen und Matschen für Kinder ab 2 Jahren mit Eltern

Es wird gemalt oder gematscht z.B. mit Knete, Kleister, Fingerfarbe oder Naturmaterial. Die Kleinen können nach Herzenslust ausprobieren und die Eltern (oder Oma/Opa, Tante/Onkel) begleiten ihre Kinder beim kreativen Tun. Im Vordergrund stehen nicht das Ergebnis, sondern der Spaß und Raum für neue Erfahrungen.

Ratingen-Tiefenbroich, Städt. Kindertageseinrichtuung, Am Söttgen 11b

61- Sa 09.30 - 10.30 Uhr 13.06.26 38002 Birgit Mertens 1 Termin, gebührenfrei



Kleine Geschenke aus der Küche zu Ostern!

Selbstgemacht, liebevoll verpackt und einfach köstlich - überrasche Familie und Freunde mit süßen Ostergrüßen aus deiner Küche! Ob feine Plätzchen, fruchtige Marmelade oder zarte Pralinen - kleine Leckereien sagen oft mehr als Worte. Perfekt zum Verschenken, Genießen und Freude bereiten!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen

Ratingen-Tiefenbroich, Städt. Kindertageseinrichtuung, Am Söttgen 11b

61- Sa 10.00 - 12.15 Uhr 07.03.26 38012 Gabriele Förster 1 Termin, gebührenfrei

Mein Körper gehört mir!

An diesem Abend wird Frau Himmelsbach mit den Eltern über alles was den Körper und kindliche Sexualität angeht sprechen. Warum ist es wichtig, dass Kinder auch Nein-Sagen dürfen zu Berührungen oder Küsschen? Wie hängt das mit dem Schutz vor sexuellen Belästigungen zusammen? Was ist bei Doktorspielen noch erlaubt?

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mo 19.30 - 21.45 Uhr 02.02.26 39108 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

Es gibt noch viele andere kostenfreie Veranstaltungen in den Familienzentren. Alle Angebote unter

www.ev-familienbildung.de

Eltern-Kind-Turnen

Bewegung für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

Im Turnraum können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Krabbeln, Laufen und Klettern machen Spaß! Wir bieten vielfältiges Material an. Die Bälle, Matten und Turnelemente zu erproben, stärkt die Muskeln und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Reime und Fingerspiele gehören zum Kurs dazu und bieten Anregungen für zu Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschläppchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr, 10

61-	Mi 15.00 - 16.30 Uhr	Beginn: 14.01.26
40020	Nicole Rütten	10 Termine, 69,50 €
61-	Mi 15.00 - 16.30 Uhr	Beginn: 15.04.26
40021	Nicole Rütten	13 Termine, 89,30 €
61-	Do 15.00 - 16.30 Uhr	Beginn: 15.01.26
40023	Nicole Rütten	10 Termine, 69,50 €
61-	Do 15.00 - 16.30 Uhr	Beginn: 16.04.26
40024	Nicole Rütten	11 Termine 76 10 €

Bewegung mit Musik und Spaß für Eltern und Kind (1-3 lahre)

Bewegung hält fit und macht schlau! Beim Singen, Tanzen und einer kleinen Turnlandschaft wird die Körperwahrnehmung, die Sprache und die soziale Entwicklung der Kinder auf spielerische Art und Weise gefördert. Es werden Kontakte geknüpft, man lernt sich kennen und wächst miteinander. Anregende Kinderlieder zu Beginn und Ende umrahmen die Kursstunde. Die Kleinen und Großen lernen Reime, Rhythmen und Tanzlieder kennen und können sich mit unterschiedlichen Materialien beim Turnen austoben. Bei allem steht der Spaß im Vordergrund.

Bei der Anmeldung von Geschwisterkindern ohne weiteres Elternteil erheben wir 50% der Kursgebühr für jedes weitere Kind.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Do 09.00 - 10.30 Uhr	Beginn: 15.01.26
40030	Annette Hilland	10 Termine, 68,50 €
61-	Do 09.00 - 10.30 Uhr	Beginn: 16.04.26
40031	Annette Hilland	11 Termine, 75,00 €
61-	Do 10.35 - 12.05 Uhr	Beginn: 15.01.26
40032	Annette Hilland	10 Termine, 68,50 €
61-	Do 10.35 - 12.05 Uhr	Beginn: 16.04.26
40033	Annette Hilland	11 Termine, 75,00 €



Babyschwimmen

Für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern

Babys und Kinder nehmen das Wasser als ein vertrautes Lebenselement wahr. Über und unter Wasser fühlen sie sich wohl, entwickeln Aufbaukräfte und Wassersicherheit. Der Hallenbadeintritt muss nicht mehr zusätzlich an der Schwimmbadkasse entrichtet werden, sondern ist in der Kursgebühr bereits enthalten. Auch ein späterer Einstieg als im Programm ausgeschrieben ist möglich, bitte erkundigen Sie sich bei uns telefonisch: Tel. 02102/10940

Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring

61- Mo 14.15 - 15.00 Uhr Beginn: 12.01.26 41600 Regina Flach 22 Termine, 194,90 €

Babvschwimmen

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

Babys und Kinder nehmen das Wasser als ein vertrautes Lebenselement wahr. Über und unter Wasser fühlen sie sich wohl, entwickeln Aufbaukräfte und Wassersicherheit. In der Kursgebühr ist die Schwimmbadnutzung bereits enthalten. Die Wassertiefe des Lehrschwimmbeckens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

61- Do 19.00 - 19.30 Uhr Beginn: 15.01.26 41601 Regina Flach 22 Termine, 92,00 €

Schwimmen

für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 3 bis 4 Jahren

Babys und Kinder nehmen das Wasser als ein vertrautes Lebenselement wahr. Über und unter Wasser fühlen sie sich wohl, entwickeln Aufbaukräfte und Wassersicherheit. In der Kursgebühr ist die Schwimmbadnutzung bereits enthalten. Die Wassertiefe des Lehrschwimmbeckens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

61- Do 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 15.01.26 41602 Regina Flach 22 Termine, 125,05 €

Schwimmen

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Nach der Wassergewöhnung steht in diesem Kurs die Vermittlung der Grundlagen des Schwimmens im Vordergrund. In der Kursgebühr ist die Schwimmbadnutzung bereits enthalten. Die Wassertiefe des Lehrschwimmbeckens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

61- Do 17.30 - 18.15 Uhr Beginn: 15.01.26 41603 Regina Flach 22 Termine, 125,05 €

Vital und Fit - Fitnessgymnastik für Frauen

Die Fitnessgymnastik dient der Erhaltung und der Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit. Diese Kurse machen Sie fit für den Alltag in Familie und Beruf. Verspannte Muskulatur wird gedehnt und geschwächte Muskeln werden gekräftigt. Alle aufgeführten Kurse umfassen deshalb mit unterschiedlichen Schwerpunkten ein Herz-Kreislauf-Training und gezielte Lockerungs-, Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

Mettmann-Obschwarzbach, Ev. Gemeindehaus, Sudetenstr. 1

61-	Di 19.15 - 20.00 Uhr	Beginn: 13.01.26
41611	Melanie Pietrek, Saskia Weilandt	24 Termine, 119,33 €

61- Di 20.05 - 20.50 Uhr Beginn: 13.01.26 41612 Melanie Pietrek, Saskia Weilandt 24 Termine, 123,50 €



Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175

61-	Mi 09.00 - 10.00 Uhr	Beginn: 14.01.26
41613	Siegrun Warneke	24 Termine, 109,10 €
61-	Mi 10.00 - 11.00 Uhr	Beginn: 14.01.26
41615	Siegrun Warneke	24 Termine 109 10 €

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

61-	Mi 09.00 - 10.00 Uhr	Beginn: 07.01.26
41617	Martina Ludwig	15 Termine, 87,50 €

Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus, Alter Kirchweg 48

61-	Di 17.00 - 18.00 Uhr	Beginn: 13.01.26
41621	Regina Flach	24 Termine, 109,10 €
61-	Di 18.00 - 19.00 Uhr	Beginn: 13.01.26
41622	Regina Flach	24 Termine, 109,10 €

Erkrath, loachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

61-	Di 09.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 13.01.26
41673	Regina Flach	24 Termine, 109,10 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Fitnessgymnasik für sportliche Seniorinnen

Mi 08.30 - 09.30 Uhr 61-Beginn: 14.01.26 Sigrid Schöwe 41623 22 Termine, 100,30 €

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

Di 10.35 - 11.35 Uhr 61-Beginn: 13.01.26 24 Termine, 109,10 € 41624 Regina Flach

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Fitnessgymnasik für sportliche Seniorinnen

61-	Mi 09.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 14.01.26
41624	Sigrid Schöwe	22 Termine, 100,30 €
61-	Mi 17 15 - 18 15 Ilhr	Raginn: 1/1 01 76

41625 Regina Flach 24 Termine, 109,10 €

Fitnessgymnastik

Sie steigern Ihre persönliche Fitness, kräftigen Ihre Muskeln, insbesondere die Schulter, Bauch- und Rückenmuskulatur. In diesen Kursen kommen verschiedene Fitnessgeräte wie Hanteln, Deuserbänder, Therabänder und der Fitball zum Einsatz.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 16.01.26 41626 Monika Tyszkiewicz-Adrian 21 Termine. 106.40 €

Fitnessgymnastik für Frauen

mit pädagogischem Angebot zur Kinderbetreuung

Sie steigern Ihre persönliche Fitness, kräftigen Ihre Muskeln, insbesondere die Schulter, Bauch- und Rückenmuskulatur. In diesen Kursen kommen verschiedene Fitnessgeräte wie Hanteln, Deuserbänder, Therabänder und der Fitball zum Einsatz. Die Kurse eignen sich auch für Frauen, die nach der Geburt ihres Kindes wieder etwas für sich tun wollen. Parallel bieten wir ein pädagogisches Angebot für Kinder im gleichen Raum an. Dies ist aus organisatorischen Gründen nur für den ganzen Kurs buchbar.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Fr 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 16.01.26 41627 Monika Tyszkiewicz-Adrian 21 Termine, 163,91 €

Wirbelsäulengymnastik

Wirbel für Wirbel Wohlgefühl

Die effektivste Methode, Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen oder diesen vorzubeugen, ist der Aufbau von wirbelsäulenstabilisierender Muskulatur. Mit speziellen Übungen stärken Sie ihre Rumpfmuskulatur. Zudem werden Mobilisations- und Dehnungsübungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt, um den Belastungen im Alltag wieder gewachsen zu sein. Entspannungsübungen runden die Stunden ab. So kommt der Spaß, etwas für den eigenen Körper zu tun, nicht zu kurz.

Die Kursleitung Frau Ludwig ist ausgebildete Physiotherapeutin.

Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175

61- Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 06.01.26 41628 Martina Ludwig 20 Termine, 115,50 €

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Rückengerechte Dehnungs- und Kräftigungsübungen helfen dabei Fehlhaltungen abzubauen, um Belastungen wieder gewachsen zu sein. Übungen zur Körperwahrnehmung gehören ebenso dazu wie das Kennenlernen einfacher Entspannungsübungen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Mo 17.45 - 18.30 Uhr	Beginn: 12.01.26
41631	Annette Hilland	9 Termine, 33,20 €
61-	Mo 17.45 - 18.30 Uhr	Beginn: 13.04.26
41632	Annette Hilland	12 Termine 43 10 €



Pilates

Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert - alles in harmonisch fließenden Bewegungen. Das Training stärkt die Elastizität der Muskeln und die Beweglichkeit der Gelenke. Pilates ist ideal, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Außerdem löst das Training Verspannungen, Blockaden und korrigiert Fehlhaltungen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr, 10

61-	Mi 18.40 - 19.40 Uhr	Beginn: 14.01.26
41635	Maria Riesebeck	21 Termine, 127,40 €
61-	Do 18.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 15.01.26
41636	Gabriela Kelitsch	8 Termine, 50.70 €

Wassergymnastik

Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Druckbelastung auf die Gelenke verringert, und es werden Bewegungen mit geringeren Beschwerden durchführbar. Die Kurse sind auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Der Eintritt für das Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring

61-	Mo 13.00 - 13.35 Uhr	Beginn: 12.01.26
41638	Regina Flach	22 Termine, 153,10 €

61-	Mo 13.35 - 14.10 Uhr	Beginn: 12.01.26
41639	Regina Flach	22 Termine, 153,10 €

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

61-	Do 19.30 - 20.15 Uhr	Beginn: 15.01.26
41640	Regina Flach	22 Termine, 158,30 €

Zumba Gold® für Neueinsteiger und aktive ältere Menschen

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba Fitness® und ideal für Einsteiger und alle, die es langsam angehen möchten. Es eignet sich perfekt für absolute Fitness- oder Tanzeinsteiger. Für Zumba muss man nicht tanzen können. Sie brauchen nur Spaß an Bewegung mit Musik. Die lateinamerikanischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend und verbessern ganz nebenbei die Kondition.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Mo 16.15 - 17.15 Uhr	Beginn: 12.01.26
41643	Georges Bouazo	22 Termine, 201,50 €

Neu: Pilates für Männer

Pilates stärkt sowohl den Körper als auch den Geist, indem es die tieferliegende Rumpfmuskulatur (das "Powerhouse") kräftigt und die Körperhaltung verbessert. Diese ganzheitliche Methode fördert Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Balance und Körperbewusstsein. Es ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining, das Verspannungen löst, Stress abbaut und die innere Stabilität fördert.

Die Kursleitung hat Georg Bouazo.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Mo 18.30 - 19.30 Uhr	Beginn: 12.01.26
41646	Georges Bouazo	22 Termine, 201,50 €

Zumba Kids® ab 4 Jahren

"Tanzen ist eine großartige Aktivität, die dazu ermutigt kreativ zu sein, die körperliche und geistige Entwicklung fördert und Selbstbewusstsein aufbaut. Tanzen bietet ein Gemeinschaftsgefühl und die Möglichkeit, Freundschaften zu schließen." Kinder von 4 bis 12 Jahren sind herzlich eingeladen sich gemeinsam mit Georges zur Musik zu bewegen und Tanzschritte zu Iernen. Auch die Eltern können gerne mittanzen. Die Teilnehmendenzahl ist insgesamt auf 10 Personen begrenzt. Die Kursgebühr gilt für ein Eltern-Kind Paar.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mo 17.30 - 18.30 Uhr Beginn: 12.01.26 41656 Georges Bouazo 10 Termine, 78,30 €

Zumba®Fitness für Neueinsteiger und aktive ältere Menschen

Zumba®, das ist Tanzen zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen und mit einfachen Tanzschritten. Ohne großen Aufwand Stress und überflüssige Pfunde wegtanzen? Kein Problem! Durch den heißen Musikmix aus Salsa, Samba und Merengue wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert, Partystimmung inklusive. Zumba® ist geeignet für Männer und Frauen aller Altersstufen und besonders für Anfänger. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, sondern braucht nur Spaß daran, sich gerne nach Musik zu bewegen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mo 20.05 - 21.05 Uhr Beginn: 12.01.26 41657 Georges Bouazo 22 Termine, 201,50 €



Ballsport

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die ihren Körper fordern wollen, ohne gesundheitliche Aspekte zu vernachlässigen. Basketball, Volleyball und andere Ballsportarten machen Spaß und fördern Beweglichkeit, Koordination und Kondition.

Liebfrauenschule Ratingen Schwarzbachstr. 17,

61- 41666	40878 Ratingen Di 20.00 - 21.30 Uhr Nina Riedel	Beginn: 13.01.26 11 Termine, 95,90 €
61-	Di 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 14.04.26
41667	Nina Riedel	13 Termine, 110,70 €

BodyFit

Der sanfte Weg zu Kraft und Beweglichkeit

Für mehr Fitness und viel Spaß sorgt dieses Ganzkörpertraining. Nach einer intensiven Aufwärmphase folgen Übungen zu Beweglichkeit und Körperbalance. Das Krafttraining ist vor allem auf die Rückenund Bauchmuskulatur ausgerichtet. Steigern Sie Ihre Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsfähigkeit und tanken Sie neue Energie beim sanften Ausklang des Trainings.

Mettmann-Obschwarzbach, Ev. Gemeindehaus, Sude-

61- to	enstr. 1
--------	----------

41670 Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 13.01.26 Evelyn Roppelt 22 Termine, 122,30 €

Bauch und Rücken Fitness (4 Termine online über ZOOM)

Für alle, die ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur suchen. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gestärkt und die körperliche Fitness erhöht. Vielseitige rückengerechte Dehnungs- und Kräftigungsübungen helfen, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen. Ein Faszientraining und Entspannungsübungen gehören zum Kursinhalt dazu und machen das Training abwechslungsreich.

1. Etage, Turmstr. 10

61- Mo 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 05.01.26 41674 Heike Groß 16 Termine, 109,10 €

Fitness für den Rücken

Für alle, die ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur suchen. Durch spezielle Übungen mit Kleingeräten, zum Beispiel mit Therabändern, Hanteln oder Flexi-Bars wird die Muskulatur gestärkt und die körperliche Fitness erhöht. Vielseitige rückengerechte Dehnungs- und Kräftigungsübungen helfen, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen. Ein Faszientraining und Entspannungsübungen gehören zum Kursinhalt dazu und machen das Training abwechslungsreich.

61- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 13.01.26 41676 Steffi Krull 24 Termine, 157,10 €

Qi Gong für Einsteiger

Qi Gong ist ein wichtiger Teil der TCM und gut für Körper, Geist und Seele. Durch kontinuierliches Training haben die praktizierenden mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Das Trainingsprogramm ist ebenfalls gut für die Faszien, kräftig und stärkt die Gesundheit und stabilisiert das Gleichgewicht. Außerdem gut bei Burnout und Anti-Aging. Durch spezielle Meditation kommt der Atem und das "Qi" "die Lebensenergie in Fluss und Harmonie.

Der Kurs wird von Kursleiterin Christiane Abel, die ausgebildete QI GONG MEISTERIN und REIKI MEISTERIN ist durchgeführt. Bitte mitbringen: Die Qi Gong Teilnehmer*innen sollten in bequemer Kleidung kommen.

Mettmann-Obschwarzbach, Ev. Gemeindehaus, Sudetenstr. 1

61- Mi 18.00 - 18.45 Uhr Beginn: 14.01.26 41681 Christiane Abel 11 Termine, 97,00 €

61- Mi 18.00 - 18.45 Uhr Beginn: 15.04.26 41682 Christiane Abel 13 Termine, 114,00 €



Yoga für EveryBody

Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist Viele Menschen trauen sich nicht zum Yoga, weil sie sich für unsportlich, zu dick, zu ungelenkig halten. Dabei ist Marion Klose aus eigener Erfahrung davon überzeugt, dass Yoga gerade für unsportliche Menschen perfekt ist: "Aufgrund meiner Erfahrungen

bin ich mir sicher, je unsportlicher, dicker, verspannter du bist, umso glücklicher wird dich Yoga machen."

In diesem Anfängerkurs ist es am wichtigsten, dass du dich wohlfühlst. Schließlich soll dir deine Yoga-Praxis Spaß machen. Und dann sei achtsam mit dir. Und du wirst schnell merken, wie gut dir Yoga auf allen Ebenen tut.

Bitte bringe eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.

Haan, Städt. Familienzentrum "Familienzentrum Bollenberg", Robert-Koch-Str. 27

61-	Di 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 13.01.26
41686	Marion Klose	11 Termine, 100,30 €
61-	Di 20.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 14.04.26
41687	Marion Klose	13 Termine, 117,90 €

Yoga

41

Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist Yoga-Übungen führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit bei gleichzeitiger Kräftigung des Körpers, daher dienen sie auch zur Stressbewältigung. Durch das Halten der Körperübungen, der Asanas, wird der Körper gedehnt und gestärkt, während eine gelassene Beobachtung die Wahrnehmung fördert und zu mehr Klarheit führt. Allmählich lernen Sie vom Alltag abzuschalten, Verspannungen zu lösen und innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Yogamatte mitbringen.

Haan, Städt. Familienzentrum "Familienzentrum Bollenberg", Robert-Koch-Str. 27 Do. 18 30 - 20 00 Uhr Raging: 15 01 26

41688	Marion Klose	11 Termine, 100,30 €
61-	Do 18.30 - 20.00 Uhr	Beginn: 16.04.26
41689	Marion Klose	11 Termine, 100,30 €

Erkrath-Hochdahl, Ev. Kita Sandheide, Schildsheider Str. 119

61-	Mo 19.00 - 20.30 Uhr	Beginn: 12.01.26
41690	Sandra Scheer	10 Termine, 91,50 €
61-	Mo 19.00 - 20.30 Uhr	Beginn: 13.04.26
41691	Sandra Scheer	12 Termine: 109.10 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Mi 19.40 – 21.10 Uhr	Beginn: 14.01.26
41692	Barbara Esser	24 Termine, 224,30 €



Yoga für alle

Dieser Yoga-Kurs ist für Jung und Alt geeignet, für Anfänger und Fortgeschrittene und Frauen und Männer sind gleichermaßen willkommen.

Der Schwerpunkt wird Yin Yoga sein: Dabei werden Entspannung, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gefördert und gleichzeitig die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die körperlichen Übungen - die Asanas - werden lange gehalten und im Anschluss fühlst Du Dich präsent, voller Energie und gelassen in Verbindung mit Dir selbst.

Dein Atem fließt, Du bist gestärkt und entspannt zugleich.

Ich freu mich auf Dich!

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, genügend Wasser, Matten können selbst mitgebracht oder ausgeliehen werden.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	00 09.30 - 11.00 Uhr	8eginn: 08.01.26
41695	Claudia Elsner-Overberg	9 Termine, 98,00 €
61-	Do 09.30 - 11.00 Uhr	Beginn: 16.04.26
41696	Claudia Elsner-Overberg	10 Termine, 108,50 €

Kann denn Singen Sünde sein?

Stimmbildung und Chorgesang

Sie sagen, Sie können nicht singen? Hier können Sie es erlernen und nach Herzenslust singen. Dabei erfahren Sie eine Menge Neues über Ihre Stimme und die Atmung. Der Kurs umfasst Stimmbildung und einfachen Chorgesang. Singen verbindet Körper, Geist und Seele und vermittelt Lebensfreude. Lassen Sie sich anstecken!

61- Mo 19.45 - 21.15 Uhr Beginn: 12.01.26 51701 Birgitta Hansen 22 Termine, 148,70 €

Let's Talk

Kommunikationskurs Englisch

Dieser Englisch-Kommunikationskurs richtet sich an alle, die daran interessiert sind, ihre verschütteten Englischkenntnisse aufzufrischen und gerne in der englischen Sprache über Tagesereignisse, persönliche Erlebnisse sprechen möchten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mo 09.45 - 11.15 Uhr Beginn: 12.01.26 51702 Roswitha Stubbs 22 Termine, 166,30 €

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Möchten Sie Ihre eigene Mode nähen? Für sich oder Ihre Lieben etwas Schönes kreieren? Reparaturen und Änderungen schnell selbst erledigen? Haben Sie einen tollen Schnitt entdeckt und wollen diesen umsetzen? Die Kursleiterin geht individuell auf Ihre Nähkenntnisse ein, sodass Sie alles rund ums Nähen und Schneidern erlernen, wie zum Beispiel: Einführung in die Maschinenkunde, das richtige Maßnehmen, Stoff- und Schnittkenntnisse, Tricks und Tipps bei besonders kniffligen Näharbeiten und den Umgang mit handelsüblichen Schnitten.

Bitte mitbringen: Nähmaschine falls möglich, Stoffe, Einlagestoffe, Futterstoffe, Schnitt, Schere, Nadeln, Garn, Ideen

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Mo 18.30 - 21.30 Uhr	Beginn: 12.01.26
51703	Stephanie Zaffke	10 Termine, 127,50 €
61-	Mo 18.30 - 21.30 Uhr	Beginn: 13.04.26
51704	Stephanie Zaffke	12 Termine, 152,30 €

Nähen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Di 19.00 - 22.00 Uhr	Beginn: 13.01.26
51705	Stephanie Zaffke	11 Termine, 139,90 €
61-	Di 19.00 - 22.00 Uhr	Beginn: 14.04.26
51706	Stephanie Zaffke	13 Termine, 164,70 €
61-	Do 19.00 - 22.00 Uhr	Beginn: 15.01.26
51707	Inge Peters	11 Termine, 139,90 €

61-	Do 19.00 - 22.00 Uhr	Beginn: 16.04.26
51708	Inge Peters	10 Termine, 127,50 €

Erkrath-Hochdahl, Forum Sandheide Hildenerstr. 28, Frkrath

61-	Mo 18.00 - 21.00 Uhr	Beginn: 05.01.26
51711	Rosemarie Scheffler	11 Termine, 139,90 €

Nähen für Frauen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Ratingen-Homberg-Nord, Lutherhaus, Dorfstr. 10

61-	Mi 09.00 - 12.00 Uhr	Beginn: 14.01.26
51709	Stephanie Zaffke	11 Termine, 139,90 €
61-	Mi 09.00 - 12.00 Uhr	Beginn: 15.04.26
51710	Stephanie Zaffke	13 Termine, 164.70 €



Gestalten mit Ton

In diesem Kurs wird der Umgang mit einem der ältesten Werkstoffe der Welt, dem Ton, vermittelt. Handwerkliche Techniken wie das Aufbauen und Gestalten der Oberflächen werden erlernt und gefördert. Die eigene Kreativität steht dabei im Vordergrund. Es ist auch möglich mit Glasuren zu arbeiten. Das Material, wie Ton und Glasuren, werden mit der Kursleiterin extra abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden kann, Tonwerkzeug.

Werkstatt, Graf-Adolf-Straße 7-9

61- Di 19.00 - 21.15 Uhr Beginn: 13.01.26 51715 Mona Jochum 11 Termine, 122,30 €

61-	Di 19.00 - 21.15 Uhr	Beginn: 14.04.26
51716	Mona Jochum	11 Termine, 122,30 €

Musikzwerge

Musikalisches für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Kursgebühr für iedes weitere Kind.

Bewegung zur Musik und erste Erfahrungen mit einfachen Musikinstrumenten — das alles macht in der Gruppe mit anderen "Kleinen" besonders viel Spaß. So wird der Zugang zur Musik erleichtert und die Sprachentwicklung kann gefördert werden. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen leitet den Kurs. Zwischendurch gibt es kleine Spiel und Bewegungsangebote so ist für jedes Kind etwas dabei und Abwechslung garantiert. Bei der Anmeldung von Geschwisterkindern ohne weiteres Elternteil erheben wir 50% der

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschläppchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Erwachsenen.

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

61-	Mo 10.00 - 11.30 Uhr	Beginn: 12.01.26
51718	Birgitta Hansen	10 Termine, 99,50 €
61-	Mo 10.00 - 11.30 Uhr	Beginn: 13.04.26
51719	Birgitta Hansen	12 Termine, 118,70 €
61- 51720	Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Di 09.30 - 11.00 Uhr Birgitta Hansen	Turmstr. 10 Beginn: 13.01.26 11 Termine, 109,10 €
61-	Di 09.30 - 11.00 Uhr	Beginn: 14.04.26
51721	Birgitta Hansen	13 Termine, 128,30 €
61- 51722	Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Mi 09.15 - 10.15 Uhr Birgitta Hansen	Turmstr. 10 Beginn: 14.01.26 11 Termine, 73,90 €
61-	Mi 10.30 - 11.30 Uhr	Beginn: 14.01.26
51723	Birgitta Hansen	11 Termine, 73,90 €
61-	Mi 09.15 - 10.15 Uhr	Beginn: 15.04.26
51724	Birgitta Hansen	13 Termine, 86,70 €
61-	Mi 10.30 - 11.30 Uhr	Beginn: 15.04.26

Eulinchen Klimperbein

51725 Birgitta Hansen

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren Nachmittags machen Eltern und Kinder gemeinsam Musik mit

13 Termine, 86,70 €

einfachen Instrumenten. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen spielt am Klavier. Die Kinder können sich zur Musik bewegen und Rhythmus erfahren mit dem Körper. Bei der Anmeldung von Geschwisterkindern ohne weiteres Elternteil erheben wir 50% der Kursgebühr für jedes weitere Kind.

Ra	atin	gen-	Mitte,	Haus	am	Turm, '	Turmst	tr. 10)
----	------	------	--------	------	----	---------	--------	--------	---

61-	Fr 15.30 - 16.30 Uhr	Beginn: 16.01.26
51726	Birgitta Hansen	11 Termine, 73,90 €
61-	Fr 16.45 - 17.45 Uhr	Beginn: 16.01.26
51727	Birgitta Hansen	11 Termine, 73,90 €
61-	Fr 15.30 - 16.30 Uhr	Beginn: 17.04.26
51728	Birgitta Hansen	12 Termine, 80,30 €
61-	Fr 16.45 - 17.45 Uhr	Beginn: 17.04.26
51729	Birgitta Hansen	12 Termine, 80,30 €



Happy Painting - Schnupperzeit! Eltern-Kind-Workshop

Eltern und Kinder im Vorschulalter (ab 5 Jahre)

Mit Ihrem Kind kreativ werden und sich eine Auszeit gönnen vom Gewohnten. Sich bewusst Zeit nehmen für einander, für Entspannung und eine gemeinsame Malaktion. Das Angebot richtet sich an Eltern und Kinder im Vorschulalter (ab 5 Jahre). Es möchte auch den Austausch und den Spaß in der Gruppe anregen.

Sie haben die Möglichkeit im Anschlusskurs das Erlebte weiterzuführen und eine regelmäßige Qualitätszeit für sich und ihr Kind zu verankern.

Farbfleckfreundliche Kleidung (z.B. Malkittel/-Hemd, dicke Socken) sind zu empfehlen.

Anmeldung nur zu zweit!

61- Mo 16.30 - 18.00 Uhr Beginn: 02.02.26 59102 Stefanie Arnold 2 Termine, 53,50 €

Antipasti

Italienische Häppchen

Wer liebt sie nicht, die bunten Antipasti? Die kleinen Häppchen, die den Appetit anregen? Ob klassisch, ob warm oder kalt — eine große Vielfalt wird garantiert. Probieren Sie bis zu zwanzig verschiedene Variationen aus. Die kleinen Häppchen können als Aperitif, für den Antipastiteller oder als ganzes Sommeressen dienen. Eine Lebensmittelumlage von 16.00 € ist in den Gebühren enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Fr 18.00 - 21.00 Uhr 19.06.26 61507 Catja Wohlhage 1 Termin, 38,20 €

Street Kitchen

Die Asiatische-Küche

Dampfende Woks, brodelnde Töpfe und betörende Düfte. Die kleinen Snackbars, Imbisse und offenen Straßenküchen in den Metropolen Asiens sind ein Erlebnis für Auge und Gaumen. Gemeinsam lernen wir Tricks und Kniffe der asiatischen Schnellküche und genießen authentische Speisen. Die Lebensmittelumlage ist in der Anmeldegebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Fr 16.00 - 19.45 Uhr 30.01.26 61508 Saowanee Neumann 1 Termin, 39,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Fr 16.00 - 19.45 Uhr 26.06.26 61513 Saowanee Neumann 1 Termin, 39,50 €

Köstliche Thaiküche Vegetarisch

Ein heiteres Essvergnügen

Einmal vegetarisch auf thailändisch bitte! Langweilig wird das garantiert nicht. Die thailändische Küche birgt viele verschiedene Gewürze und Geschmacksrichtungen. In unserem vegetarischen Kochkurs öffnet Saowanee Neumann Ihnen die Tür zu dieser kulinarischen Vielfalt und weiht Sie in die Unterschiede und Geheimrezepturen Thailands ein - ganz ohne Fleisch und Fisch. Die Lebensmittelumlage ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

61-	Fr 16.00 - 19.45 Uhr	27.02.26
61509	Saowanee Neumann	1 Termin, 39,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Fr 16.00 - 19.45 Uhr	17.04.26
61511	Saowanee Neumann	1 Termin, 39,50 €

Köstliche Thaiküche

Ein heiteres Essvergnügen

Von der Sonne verwöhnt sind es die unzähligen frischen Gewürze, die die Herzhaftigkeit der thailändischen Küche ausmachen. Aber auch die ungezwungene Heiterkeit beeinflusst das Essvergnügen. Lernen Sie mit Koriander, Zitronengras und natürlich mit den feuerscharfen Chilies umzugehen. Die Lebensmittelumlage ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Fr 16.00 - 19.45 Uhr	27.03.26
61510	Saowanee Neumann	1 Termin, 40,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Fr 16.00 - 19.45 Uhr	29.05.26
61512	Saowanee Neumann	1 Termin, 40,50 €



Tausendmal gerührt

Ein Koch-"Club" für alle, die gerne kochen

Küchenmeister Manfred Allinger entführt Sie in die Theorie und Praxis des Kochens, von "A" wie Anrichten bis "Z" wie Zander, vom Menü bis zum Buffet, vom Salat bis zum Dessert. In lockerer Geselligkeit lernen Anfänger Grundregeln und erweitern Fortgeschrittene ihre Kochfertigkeiten. Die Kosten für den Wareneinsatz sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

61-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	03.02.26
61515	Manfred Allinger	1 Termin, 67,58 €
61-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	24.03.26
61516	Manfred Allinger	1 Termin, 67.58 €

Koch-"nische"

-Butter bei die Fische-

An vier Dienstagen von 17:30 Uhr bis 22:00 kocht die sechs Personen Gruppe unter Anleitung von Küchenmeister Manfred Allinger. Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten in Theorie und Praxis vermittelt. Wie wird eine Consommé hergestellt? Wie löse ich Fleisch aus? Welche Saucen gibt es? Wie decke ich den Tisch ein? Fachsprache und Fachwörter verstehen lernen. Auch Warenkunde, Logistik, Einkauf, Mengenangaben, Garzeiten... bleibt kein Geheimnis. Und viel Spaß haben wir beim Kochen sowieso; dann mal los: "Butter bei die Fische"!

Die Kosten für den Wareneinsatz sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	Beginn: 20.01.26
61517	Manfred Allinger	4 Termine, 260,16 €

6 Gänge kochen und zu zweit genießen

Der Kochkurs für Genießer und Feinschmecker

Ab 13:30 Uhr kochen Sie unter Anleitung von Küchenmeister Manfred Allinger und um 17:15 Uhr kommen Ihre Gourmetgäste und werden mit Prosecco und einem Amusegueule von Ihnen empfangen. Danach servieren und genießen wir unser 6-Gang-Menü.

Die Kursgebühr beträgt 137,22 € inklusive Lebensmittel für 2 Personen. Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Sa 13.00 - 20.30 Uhr	25.04.26
61518	Manfred Allinger	1 Termin, 137,22 €

Libanesische Küche (Gabriele Förster Ela- Events)

Entdecke die Aromen des Libanon - Kochkurs mit Genuss!

Tauche ein in die Welt der orientalischen Küche und lerne, wie du traditionelle libanesische Gerichte wie Hummus, Tabouleh, Falafel und mehr ganz einfach selbst zubereitest.

In entspannter Atmosphäre kochen wir gemeinsam, probieren typische Gewürze und genießen am Ende ein festliches libanesisches Menü.

Für Anfänger und Hobbyköche geeignet - keine Vorkenntnisse nötig! Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 14.01.26 61520 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €



OTTOLENGHI und die Versuchung von Ratingen... (Gabriele Förster Ela-Events)

Ein Kochkurs nach den Rezepten des Israelischen Starkochs Yotam Ottolenghi

Ottolenghi-Kochkurs - Farben, Aromen & Genuss

Lass dich von der kreativen, levantinisch inspirierten Küche Yotam Ottolenghis verzaubern! In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam raffinierte, vegetarisch geprägte Gerichte mit frischen Kräutern, Gewürzen und überraschenden Geschmackskombinationen zu.

Ideal für alle, die neue Impulse suchen und die moderne orientalische Küche lieben.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 04.02.26 61521 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

Libanesische Küche rein vegetarischer Kochkurs (Gabriele Förster Ela - Events)

Entdecke die Aromen des Libanon - Kochkurs mit Genuss!

Tauche ein in die Welt der orientalischen Küche und lerne, wie du traditionelle libanesische Gerichte wie Hummus, Tabouleh, Falafel und mehr ganz einfach selbst zubereitest.

In entspannter Atmosphäre kochen wir gemeinsam, probieren typische Gewürze und genießen am Ende ein festliches libanesisches Menü

Für Anfänger und Hobbyköche geeignet - keine Vorkenntnisse nötig! Rein vegetarischer Kochkurs.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 25.02.26 61522 Gabriele Förster 1 Termin, 41,50 €

Ostergebäck (Gabriele Förster Ela-Events)

Für alle, die ihr Osterfest mit selbstgemachten Leckereien bereichern möchten. Lust auf frisches, selbstgemachtes Ostergebäck? In unserem Backkurs zeigen wir dir, wie du die Klassiker zu Ostern von saftigen Hefezöpfen bis zu süßen Plätzchen - perfekt zauberst. Egal, ob Anfänger oder erfahrene/r Bäcker/in: Wir begleiten dich Schritt für Schritt und verraten dir nützliche Tipps für gelungene Backergebnisse. Am Ende nimmst du nicht nur leckere Köstlichkeiten mit nach Hause, sondern auch wertvolles Wissen, um deine Familie und Freunde zu verwöhnen!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 04.03.26 61523 Gabriele Förster 1 Termin, 36,50 €

Osterbrunch mit Leichtigkeit vorbereitet (Gabriele Förster Ela-Events)

Du möchtest einen entspannten Österbrunch genießen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen? In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du ein leckeres und vielfältiges Osterbrunch-Menü ganz einfach und stressfrei zubereitest. Vom herzhaften Brotaufstrich bis zum frischen Obstsalat - wir geben dir kreative Ideen und praktische Tipps, damit du mehr Zeit mit deinen Gästen und weniger Zeit in der Küche verbringst.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 25.03.26 61524 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

OTTOLENGHI und die Versuchung von Ratingen... (Gabriele Förster Ela-Events)

Ein Kochkurs nach den Rezepten des İsraelischen Starkochs Yotam Ottolenghi

Ottolenghi-Kochkurs - Farben, Aromen & Genuss

Lass dich von der kreativen, levantinisch inspirierten Küche Yotam Ottolenghis verzaubern! In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam raffinierte, vegetarisch geprägte Gerichte mit frischen Kräutern, Gewürzen und überraschenden Geschmackskombinationen zu.

Ideal für alle, die neue Impulse suchen und die moderne orientalische Küche lieben.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61-	Mi 18.00 - 21.45 Uhr	22.04.26
61525	Gabriele Förster	1 Termin, 46,50 €
61-	Mi 18.00 - 21.45 Uhr	06.05.26
61526	Gabriele Förster	1 Termin, 41,50 €



Männerkochclub (Gabriele Förster Ela-Events)

Männerkochclub - Für Anfänger und versierte Köche! Egal, ob du gerade erst mit dem Kochen anfängst oder bereits ein erfahrener Küchenchef bist - in unserem Männerkochclub ist für jeden etwas dabei! Wir zeigen dir nicht nur die Grundlagen, sondern auch raffinierte Rezepte, die sich einfach nachkochen lassen und garantiert beeindrucken. Komm vorbei, lerne neue Techniken und genieße gemeinsam gutes Essen!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 20.05.26 61527 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

Libanesische Küche rein vegetarischer Kochkurs (Gabriele Förster Ela-Events)

Entdecke die Aromen des Libanon - Kochkurs mit Genuss!

Tauche ein in die Welt der orientalischen Küche und lerne, wie du traditionelle libanesische Gerichte wie Hummus, Tabouleh, Falafel und mehr ganz einfach selbst zubereitest.

In entspannter Atmosphäre kochen wir gemeinsam, probieren typische Gewürze und genießen am Ende ein festliches libanesisches Menü.

Für Anfänger und Hobbyköche geeignet - keine Vorkenntnisse nötig! Rein vegetarischer Kochkurs.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 10.06.26 61528 Gabriele Förster 1 Termin, 41,50 €

Die köstliche spanische Küche besteht nicht nur aus Tapas... (Gabriele Förster Ela-Events)

Lust auf authentische spanische Küche? In unserem Kochkurs zeigen wir dir nicht nur die beliebtesten Tapas, sondern auch eine Vielzahl anderer spanischer Köstlichkeiten. Von herzhaften Eintöpfen bis zu süßen Desserts - entdecke die Vielfalt der spanischen Küche und lerne, wie du diese Gerichte ganz einfach zu Hause nachkochen kannst.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 24.06.26 61529 Gabriele Förster 1 Termin, 41,50 €

Café MuKi Dein Mutter-Kind Café in Ratingen West

Gemeindezentrum, Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20

61- Fr 16.00 - 19.45 Uhr Beginn: 16.01.26 71294 Asmahan Bihi, 21 Termine, gebührenfrei Kaontan Benhelal

Allein erziehend, aber nicht allein!

Einladung zu Treffen für alleinerziehende Eltern

Hier sind alle alleinerziehenden Eltern aus Ratingen herzlich willkommen! Bei den regelmäßigen Treffen geht es um Unterstützung, Stärkung und neue Kontakte. Der Austausch mit anderen Eltern kann helfen, die Herausforderungen als Alleinerziehende zu bewältigen. Zudem gibt es Ideen und Informationen durch die Gruppenleitung. Die Kinder werden in einem pädagogischen Angebot betreut, wenn die Eltern sich austauschen. Gelegentlich gibt es gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern (z.B. Ausflug zu Aquazoo Düsseldorf am 15.03. und Märchenzoo Ratingen am 14.06.). Die Kosten für die Treffen werden vom Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Ratingen übernommen, ebenso der Eintritt für die Kinder beim jeweiligen Event. Die Ansprechpartnerinnen sind Heike Lechner und Alexandra Schauff, die die Gruppe kompetent leiten und begleiten. Es ist jederzeit möglich, dazu zu kommen.

Bitte melden Sie sich für die jeweiligen Termine bei uns an. Nachfragen per Mail oder Telefon 02102-10940.

Rating	on-Mitto	Haus am	Turm	Turmstr. 10
nauny	en-mille,	, maus am	IUIIII,	IUIIIISU. IV

61-	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 16.01.26
71320	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	20.02.26
	So 11.00 - 14.00 Uhr	15.03.26
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	24.04.26
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	22.05.26
	So 11.00 - 13.15 Uhr	14.06.26
	Alexandra Schauff, Heike Lechner,	6 Termine,
	Petra Sigl	gebührenfrei



25. Ratinger Gemeindeseminar

"Ein neues Lied wir heben an" - Singen für Körper und Seele" Im Jahr 1524 veröffentliche Martin Luther das erst gedruckte Gesangbuch in Europa, der Beginn einer unglaublichen Erfolgsgeschichte. Bis heute ist eine Vielzahl Liederbücher erschienen, die sich mit einer jeweils speziellen Auswahl an Liedern an vielfach ebenso spezielle Zielgruppen richten, und 2027 wird in der EKD wieder ein neues Gesangbuch eingeführt.

Das Singen hat in den letzten Jahren einen großen Aufschwung genommen. Chöre und andere Singgruppen entstehen fast täglich neu. Dazu kommt, dass in den vergangenen Jahren die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Wirkkraft des Singens für den Menschen enorm gewachsen sind. Daneben gibt es immer wieder spannende Formate in den Medien, die das Singen thematisieren, sei es die "Woche des Glücks" im WDR mit Anke Engelke, Annette Frier mit ihrer Dokumentation "Unser Chor für Menschen mit Demenz" oder Sabine Heinrich in ihrem Podcast "Hirn und Heinrich".

Was ist das Besondere am Singen? Was hat Martin Luther mit seinen Gesangbüchern ins Rollen gebracht? Wie singt man in anderen

Religionen? Birgt das Singen Risiken und Nebenwirkungen; wie können wir uns gegen einen ideologischen Missbrauch des Singens wappnen? Wie wirkt sich das Singen auf unseren Organismus, auf unseren Körper und unsere Seele aus? Das sind die Fragen, denen wir im 25. Gemeindeseminar "SINGEN" nachgehen wollen.

27.01.2026

"Ein neues Lied wir heben an"

Martin Luthers Neuinterpretation des Singens Martin Hanke, Kantor der Ev. Kirchengemeinde Ratingen

24.02.2026

"Du, meine Seele, singe" Singen im interreligiösen Vergleich Martin Hanke. Kantor der Ev. Kirchengemeinde Ratingen

24.03.2026

"Wo man singt, da lass dich ruhig nieder" Risiken und Nebenwirkungen des Singens Martin Hanke, Kantor der Ev. Kirchengemeinde Ratingen

21.04.2026

"Ich singe mich gesund"

Die heilsame Kraft des Singens

Cordelia Carola Geitler, Inhaberin des Atelier Ars Musica, Köln für Hürth, Klavier & Gesunde Stimme und Musiktherapeutin Janus-Klinik

Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum, Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20

61- Di 19.30 - 22.15 Uhr Beginn: 27.01.26 71402 Dieter Pohl, Martin Hanke, 4 Termine, Cordelia Carola Geitler gebührenfrei

26. Ratinger Gemeindeseminar "Uffrur und Empörung!" - 500 Jahre Bauernkrieg

Es war der größte Aufstand, den Europa bis dahin gesehen hatte. Die Bauern hatten sich organisiert und standen in Waffen den Heeren des Adels gegenüber. Viele kämpften für ein besseres Leben, für sich und ihre Familien. Andere forderten Freiheit und politische Teilhabe. Manche stellten die Ordnung der Gesellschaft infrage und wollten die Revolution.

Luthers Satz, dass "ein Christenmensch ein Herr über alle Dinge und niemandem untertan sei" hatte wie Sprengstoff gewirkt.

Obwohl die Bauern in der Überzahl und gut bewaffnet waren, endete der Aufstand für sie in der Katastrophe. Zehntausende Bauern und sicher auch zahlreiche Bäuerinnen und Kinder fanden den Tod.

Hatten sie also nichts erreicht?

Gedenken wir der Opfer einer verlorenen Sache?

Hatte Luthers Schrift "Von der Freiheit eines Christenmenschen" (1520) sie in die Irre geführt?

Können wir aus dieser Geschichte etwas für unseren Einsatz für Freiheit, Demokratie und Menschenrechte lernen? Diesen Fragen wollen wir uns am Seminarabend stellen.

Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum, Versöhnungskirche. Maximilian-Kolbe-Platz 20

61- Di 19.30 - 22.15 Uhr 19.05.26 71403 Dieter Pohl, Matthias Leithe 1 Termine, gebührenfrei



Schreibwerkstatt

Egal ob Kurzgeschichte, Roman oder Tagebuch. In der Schreibwerkstatt knüpfen wir Kontakte mit Gleichgesinnten. "Gute Literatur wirkt da, wo sie entsteht: in uns." Silvana E. Schneider (deutsche Autorin und Lyrikerin)

Egal ob Kurzgeschichte, Roman oder therapeutisches Schreiben: In der Schreibwerkstatt knüpfen wir Kontakte mit Gleichgesinnten, die das Schreiben lieben.

Wir helfen uns gegenseitig bei Plottproblemen und feilen mit spielerischen Übungen an unserem Stil. Dafür schreiben wir gemeinsam, lesen unsere Texte der Gruppe vor und geben uns Tipps und Rückmeldungen. Zusammen wollen wir uns in unseren Projekten erfolgreich weiterbringen und gemeinsam etwas auf die Beine stellen.

Die Schreibwerkstatt vermittelt keine Grundlagen im Schreibhandwerk, daher sind erste Kenntnisse und Erfahrungen wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Do 18:00 - 20:30 Uhr Beginn: 08.01.2026 71605 Sabine Riedel 6 Termine, 10,00 €

Programmieren mit Pyton für Einsteiger

Das Ängebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die bereits gute Kenntnisse im Umgang mit dem Computer besitzen. Dieser Computerkurs befasst sich ausschließlich mit der Programmierung von vielen kleinen Programmen mit der Programmiersprache Python und eignet sich daher speziell für Kinder und Jugendliche, die gerne Ihre eigenen Programme und Spiele entwickeln möchten.

Nachdem die ersten Programmierbefehle erlernt sind, wird mit vielen kleinen nützlichen Programmen der Einsatz der Programmierbefehle ausprobiert. Anschließend geht es dann speziell in die Spieleprogrammierung mit Python. Spezielle Befehle zur 2D-Programmierung und später auch für die 3D-Programmierung werden direkt umgesetzt in die Erstellung eigener Spielideen.

Der Einstieg ist in der Regel nach 6 bis 7 Wochen erlernt. Danach kann in die Programmier AG am Donnerstagnachmittag gewechselt werden. Ein Einstieg sowohl in den Einsteiger- als auch ein Wechsel in die Programmier AG ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der letzte Kurstag ist jeweils als Infoveranstaltung für und mit den Eltern vorgesehen. Hier können die entstandenen Produkte ausprobiert und bewundert werden.

Der Dozent steht zudem für Fragen zur Verfügung.

Angebot für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mo 17.00 - 18.30 Uhr Beginn: 12.01.26 81800 Martin Fischer 22 Termine, 115,00 €

Programmieren mit Python für Fortgeschrittene

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Do 17.00 - 18.30 Uhr Beginn: 15.01.26 81802 Martin Fischer 22 Termine, 115,00 €

Computerkurs Word / Excel Basics für Kinder und Jugendliche

Anhand altersgerechter Projekte erhalten Kinder und Jugendlichen ab 12 Jahren einen Einstieg in die Programme Microsoft Word und Excel. Schwerpunkte liegen im Erstellen und Gestalten von ersten Texten und den Grundlagen von Formeln in Excel.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Di 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 27.01.26 81803 | Jürgen Comp 6 Termine, 99,00 € 10 Finger-Schreibkurs für Kinder und Jugendliche

Kinder gehen in der heutigen Zeit ohne jegliche Scheu an den Computer und die Tastatur heran. Sie können mit Leichtigkeit Programme richtig bedienen. Oft fehlt die Fingerfertigkeit. In jüngerem Alter können sie sich aber schnell an das professionelle Schreibsystem gewöhnen. In mehreren Lektionen werden sie nach und nach an die 10-Finger-Schreibtechnik herangeführt. Zum Abschluss des Kurses erfolgt eine Prüfung mit Zertifikat.

Umfang: 8 x 1,5 Stunden (2 UEs)

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Do 15.30 - 17.00 Uhr Beginn: 07.05.26 81804 Jürgen Comp 8 Termine, 134,00 €



PowerPoint und Internetrecherche für Kinder und Jugendliche

Mit dem Programm PowerPoint können sehr interaktive Präsentationen von Texten, Bildern und weiteren Medien erstellt werden. Diese Präsentationen werden heute auch gerne in Schulen für die Erstellung von Projekten genutzt. In diesem Kurs erhalten die Kinder und Jugendlichen ein umfangreiches Wissen über die verschiedenen Funktionen des Programms. In Verbindung mit einem altersgerechten Projekt wird zusätzlich die Wissenssammlung mit Hilfe einer effektiven Internetrecherche vermittelt.

Umfang: 6 x 1,5 Stunden (2 UEs)

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Di 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 21.04.26 81805 Jürgen Comp 6 Termine, 99,00 €

"Letzte Hilfe" Kurs - wie umgehen mit dem Ende des Lebens?

In vier Stunden lernen die Teilnehmenden, wie sie schwerkranke und sterbende Menschen am Lebensende begleiten können - in der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft.

Die Inhalte befassen sich mit den Themen

- 1. Sterben ist ein Teil des Lebens
- 2. Vorsorgen und Entscheiden
- 3. Leiden lindern
- 4. Abschied nehmen

Mit diesem Angebot möchte die Hospizbewegung Ratingen Menschen jeden Alters ermutigen, sich mit dem Thema Leben und Sterben auseinanderzusetzen. Das nimmt die eigene Angst und stärkt die Mitmenschlichkeit: eine Idee, die es wert ist, geteilt zu werden!

Kath. Bildungsforum, Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

61- Do 17.00 - 21.00 Uhr 26.02.26 88000 Sigrid Schöwe, Karla Spiritus 1 Termin, gebührenfrei

"Letzte Hilfe" Kurs - wie umgehen mit dem Ende des Lebens für Kinder und lugendliche

Der Kurs vermittelt Kind- und jugendgerecht Wissen über Sterben, Tod und Trauer. Mit altersgerechten Methoden lernen junge Menschen, Abschiede zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Der Kurs stärkt den offenen Umgang mit schwierigen Themen und nimmt Berührungsängste. Ein wertvoller Beitrag zur Lebensbildung - behutsam, ehrlich und stärkend.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Hospizbewegung Ratingen und dem Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann statt.

Kath. Bildungsforum, Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

61- Do 10.00 - 20.00 Uhr Beginn: 16.04.26 88001 Sigrid Schöwe, Karla Spiritus 2 Termine, gebührenfrei

Wenn Gefühle explodieren - Kinder besser verstehen und begleiten.

In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema Impulskontrolle bei Kindern im Vorschul- und Grundschulalter. Viele Eltern erleben im Alltag heftige Gefühlsausbrüche, Wutanfälle oder aggressives Verhalten ihres Kindes und fühlen sich dabei oft hilflos. Gemeinsam schauen wir uns an, was hinter diesen Reaktionen steckt, warum Kinder in solchen Momenten nicht "anders können" und welche Rolle Entwicklung, Temperament und eventuell auch Neurodivergenz spielen. Die Teilnehmenden erhalten praktische Strategien, wie

sie ihrem Kind helfen können, Gefühle besser wahrzunehmen, zu regulieren und in konstruktives Verhalten umzuwandeln. Neben Input und Hintergrundwissen gibt es Raum für Fragen, Austausch und das Ausprobieren von konkreten Übungen. Ziel ist es, Eltern zu stärken und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, die den Familienalltag entspannen und langfristig zu mehr Gelassenheit und Nähe führen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Sa 10.00 - 12.15 Uhr 31.01.26 91931 Gabi Maier 1 Termin, gebührenfrei



Effektives Lernen trotz ADHS: Impuls und Austausch für Eltern zur optimalen Unterstützung ihrer Kinder

Kinder mit ADHS effektiv u.a. auch durch die Schulzeit zu begleiten, stellt viele Eltern vor eine große Herausforderung. Vor allem vielen neurotypischen Eltern fällt es nicht leicht, die Schwierigkeiten ihrer Kinder richtig einzuschätzen und adäquate Strategien zu entwickeln, um ihre Kinder bei ihren Problemen optimal zu unterstützen. Oft kommt es daher zu vielen Konflikten innerhalb der Familie, die das Klima in der Familie belasten, aber nur selten zum gewünschten Erfolg führen. Es ist ein Teufelskreis, der sehr schwer zu durchbrechen ist. Dieser Workshop richtet sich an alle Eltern, die mehr über effektives Lernen mit ADHS erfahren möchten, um ihre Kinder besser zu verstehen und ihnen dadurch die benötigte Unterstützung bieten zu können. Teil des Workshops sind ein kurzer Überblick über ADHS und die konkreten Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten des Kindes, konkrete Strategien für ein schnelleres und besseres Lernen und ein kurzer Erfahrungsaustausch der Eltern.

61- Sa 10.00 - 12.15 Uhr 28.02.26 91932 Gabi Maier 1 Termin, qebührenfrei

Kunterbuntes Turnen beim ASC Ratingen West

Endlich haben wir ein Bewegungsangebot für euch!

Kommt in das Bewegungszentrum des ASC Ratingen West - die Kinder können sich in den Bewegungslandschaften austoben und dabei spielerisch motorische Fähigkeiten entwickeln und erweitern. Die Muskulatur wird gestärkt, die sozialen Fähigkeiten werden erweitern, die kognitiven Fähigkeiten und das Selbstbewusstsein gefördert.

Änmelden können sich die Familien mit allen Kindern (die Lust haben mitzumachen). Die Kosten von 5€ pro Termin gelten pro teilnehmende Familie, nicht pro Kind. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnschläppchen oder Stoppersocken. Ausreichend Trinken.

Ratingen West, ASC, Gothaer Straße 23

61- 93049	Sa 10.00 - 12.00 Uhr	24.01.26 1 Termin, 5,00 €
61- 93050	Sa 10.00 - 12.00 Uhr	21.02.26 1 Termin, 5,00 €
61- 93051	Sa 10.00 - 12.00 Uhr	21.03.26 1 Termin, 5,00 €



Im Projekt KUNTERBUNT bieten wir viele Aktionen und Kontakte für Familien mit Kind mit Behinderung an. Meldet Euch gerne bei uns.

Termine für die Selbsthilfegruppe für Eltern mit Kinder mit Autismus, AD(H)S unter www.ev-familienbildung.de

Menschen jung oder älter mit Behinderung sind bei uns in allen Angeboten der Familienbildung herzlich willkommen.



Pflegefachfrau / Pflegefachmann (w/m/d) Du möchtest für Menschen da sein? Wir suchen DICH! Du bringst mit:

- · Interesse an medizinischen Sachverhalten
- · Verantwortungsbewusstsein, Einfühlungsvermögen
- In NRW anerkannt: Mittlerer Bildungsabschluss, Abschlusszeugnis einer geeigneten Berufsausbildung oder eine als gleichwertig anerkannte Qualifizierung

Wir bieten Dir:

- Eine Ausbildung mit Zukunftsperspektive in Haan, Hilden, Erkrath, Mettmann oder Ratingen
- Sehr gute Bezahlung: 1.578,38 Euro im 3. Ausbildungsjahr + Weihnachtsgeld + 30 Tage Urlaub,...

Telefon 0211 - 28 07 03 53

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann Sven Drothen Email: s.drothen@diakonie-kreis-mettmann.de



www.diakonie-kreis-mettmann.de

Weitere Jobangebote der Diakonie unter www.diakonie-kreis-mettmann.de



Weil jede Spende hilft:

Geld, Lebensmittel Hygienartikel oder IHRE ehrenamtliche Unterstützung!

Tel. 02104 -14 54 27

lafel Mettmann |eder gibt was er kann! Machen Sie mit! www.diakonie-kreis-mettmann.de



afel Mettmann

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH, Am Hügel 4, 40822 Mettmann

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



Impressum

HerausgeberEvangelisches Familienbildungswerk
der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH
Turmstr. 10 - 40878 Ratingen

Redaktion

Claudia Zenker, Nadine Brancke

Bildauellen

Anna Lurye (S.1); Andrey Kiselev (S.4); Frédéric Prochasson (S.7); RemsH (S.9); miroha141 (S.11); Martin (S.13); master1305 (S.15); MIA Studio (S.17); MG1408 (S.19); Bnetto (S.21); chinnarch (S.23); ArtStockVault (S.25); lagom (S.27); Esther Hildebrandt (S.29); davit85 (S.31); sementsova321 (S.33); enterlinedesign (S.35); Talia M/peopleimages. com (S.37); Aliaksei Chernev (S.39); Anastasia (S.41); lisovoy (43); kittikunfoto (S.45); garage38 (S.47); vulcanus (S.49); ksu_ok (S.51); tezzstock (S.53); R. Gino Santa Maria (S.55); Prostock-studio (S.57); HasibulAlam (S.59); VRD (S.60); devee (S.61); Jenny Corsten (S.62).

Kontakt

Evangelisches Familienbildungswerk der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH

Turmstr. 10, 40878 Ratingen Telefon 02102 - 10 94 0 Fax 02102 - 10 94 29

web www.ev-familienbildung.de







