

Januar bis Juni 2022

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



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

Inhaltsverzeichnis

1

FAMILIE WERDEN

Geburtsvorbereitender Babyführerschein	4
Yoga für Schwangere	4
Rückbildungsgymnastik mit Baby	5
Babymassage	5
PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm	6

2

FAMILIE LEBEN

Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag	7
Spielgruppe für Großeltern und Enkel	8
Café Babyzeit Ratingen Turmstr.	8
Café Babyzeit Erkrath	9
Café Babyzeit Mettmann Donastr.	9
Café Babyzeit Mettmann Süd	9
Café Babyzeit Haan	10
Elternstart NRW	10
Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat	11
Baby-/ Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys vom 10. bis zum 16. Lebensmonat	12
Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren	13
Spielgruppe im Städtischen Familienzentrum Erfurter Straße	13
Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen	14
Spielgruppe für Kinder, die mehrsprachig aufwachsen	14

3

ELTERN STÄRKEN

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern	15
NEU: Glück ist keine Glücksache	15
NEU: Online: Mein Kind ist plötzlich anders	16
Elterncafé im Familienzentrum	16
Kinder brauchen Sicherheit	17
NEU: Online: Couch-Gespräche - Seminar für Eltern	17
Allein erziehend, aber nicht allein!	18
NEU: Online: Entspannter im Familienalltag	18

4

LEBENSART & LEBENSINN

Parkinson-Selbsthilfegruppe Ratingen	19
Wenn Eltern plötzlich Hilfe brauchen	19
Selbstbestimmt Vorsorgen!	20
NEU: Grenzen überschreiten?!	20
Begegnung am Brunnen-Ruth	21

5

KREATIV LEBEN

Musikzwerge	21
Eulinchen Klimperbein	22
Gestalten mit Ton	22
Flechtwerk für Garten oder Balkon	22
Let's Talk	22
Parlons francais	23
Nähen	23
NEU: Baby- und Kinderkleidung nähen	24

6

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Eltern-Kind-Turnen	25
Bewegung mit Musik & Spaß für Eltern und Kind (1-3 Jahre)	25
Babyschwimmen	26
Schwimmen	26
Vital und Fit	27
Aktiv im Alter in Mettmann-Süd	28
Vital und Fit - Fitnessgymnastik für Frauen	29
Wirbelsäulengymnastik	29
Wirbelsäulengymnastik für Männer	29
Fitness für den Rücken	29
Pilates	30
Bauch und Rücken Fitness	30
Wassergymnastik	30
Aqua Zumba®	31
Piloxing	31
Zumba Fitness®	31
Zumba Gold® für Neueinsteiger & aktive Ältere Menschen	32
BodyFit	32
Fitnessgymnastik	33
Ball sport	33
Eutonie und Bewegung	34
Qigong	34
Yoga der Entspannung	34
Yoga	35
Autogenes Training	36
Progressive Muskelentspannung	36
Entspannungsworkshop	36
Tanzworkshop Dance'n Fun	37
Tanzworkshop Salsa Ladies	37
Eltern-Kind-Entspannungsnachmittage	37
Tanzworkshop Südsee/ Hawaiian Fusion Dance	38

7

KOCHLUST & CO

Türkische Leckereien	38
Türkische Küche	39
Antipasti	39
Köstliche Thaiküche Vegetarisch	39
Köstliche Thaiküche	40
Street Kitchen	40
Tausendmal gerührt	40
6 Gänge kochen und zu zweit genießen	41

8

NATUR ERLEBEN

Kleine und große Forscher	41
Kleine und große Forscher (Vater-Kind-Forschertag)	42
Ein Besuch der Imkerin mit ihren Honigbienen in der KiTa	42
Jäger der Nacht - Fledermäuse	42

9

IMPRESSUM

Herausgeber	44
Kontakt	44

Geburtsvorbereitender Babyführerschein

Was braucht ein Neugeborenes?

Schwangere können bei diesem Info-Abend erfahren, welche Fähigkeiten das ungeborene Baby bereits hat, wie sie ihm den Start in den ersten Wochen erleichtern und welche Dinge für die Erstausrüstung des Neugeborenen wirklich wichtig sind. Ungeborene besitzen bereits zahlreiche Fähigkeiten und Reflexe, sie reagieren auf die Außenwelt und sie gestalten die Geburt aktiv mit. Das Baby hat einen Plan und eine Erwartungshaltung, wie es auf die Welt kommen und in Empfang genommen werden möchte.

Ist die Geburt aus medizinischen Gründen schwierig, bräuchten Babys genau wie ihre Mütter Zeit und Möglichkeit, dies zu verarbeiten. Babys, deren Grundbedürfnisse nach Nahrung, Sauberkeit und Nähe erfüllt werden und die trotzdem sehr viel weinen, haben oft etwas zu erzählen und die Kleinsten können dies nur durch Weinen ausdrücken. Wird das Baby hierbei gut aufgefangen, gelingt der Start ins Familienleben leichter.

Weitere Themen sind zum Beispiel sicherer Babyschlaf und die Selbstvorsorge der Eltern: Für sich selbst gut zu sorgen ist wichtig, damit man für sein Baby gut sorgen kann.

Der Kurs wird von der Dozentin

Petra Quellhorst durchgeführt. Sie ist Familien- und Kinderkrankenschwester, die vor kurzem die Ausbildung zum 'Fachberater emotionelle erste Hilfe' (EEH) erfolgreich absolviert hat.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

11010 Do 16.00 - 19.00 Uhr 20.01.22
Petra Quellhorst 1 Termin, 34,00 €

Yoga für Schwangere

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen ein bewusstes Erleben körperlicher und seelischer Veränderungen während der Schwangerschaft und bereiten den Körper auf die bevorstehenden Anforderungen gut vor. Durch die Yogaübungen erfahren Sie die positive Wirkung von Gelassenheit und innerer Ruhe, um mit mehr Bewusstheit das werdende Leben spüren zu können. Ein Einstieg in den fortlaufenden Kurs ist jederzeit möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

11014 Fr 18.00 - 19.30 Uhr Beginn: 14.01.22
Siglinde Kubicek 10 Termine, 97,50 €

11015 Fr 18.00 - 19.30 Uhr Beginn: 29.04.22
Siglinde Kubicek 8 Termine, 78,70 €

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

11020	Mi 10.45 - 11.45 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 19.01.22 8 Termine, 55,50 €
11021	Mi 11.50 - 12.50 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 19.01.22 8 Termine, 55,50 €
11022	Mi 10.45 - 11.45 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 16.03.22 7 Termine, 48,50 €
11023	Mi 11.50 - 12.50 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 16.03.22 7 Termine, 48,50 €
11024	Mi 10.45 - 11.45 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 18.05.22 7 Termine, 48,50 €
11025	Mi 11.50 - 12.50 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 18.05.22 7 Termine, 48,50 €

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.



1140	Do 16.45 - 17.45 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 27.01.22 5 Termine, 31,00 €
11406	Do 16.45 - 17.45 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 03.03.22 5 Termine, 31,00 €
11403	Mi 09.30 - 10.30 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 27.04.22 5 Termine, 31,00 €
11407	Do 16.45 - 17.45 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 28.04.22 5 Termine, 31,00 €
11404	Mi 10.45 - 11.45 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 25.05.22 5 Termine, 31,00 €

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

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. Eine Anmeldung ist erst ab der Geburt des Kindes möglich. Je nach Bedarfslage richten wir weitere Kurse ein. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder über das Internet bei uns. Bitte mitbringen: ein Handtuch und eine wasserfeste Unterlage für das Baby.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

PEKiP- Folgekurs Jul/ Aug 21

11626	Di 9.00 - 10.30 Uhr Renata Kuck	Beginn: 11.01.22 13 Termine, 107,50 €
-------	------------------------------------	--

PEKiP Okt/ Nov 21

11627	Di 10.45 - 12.15 Uhr Renata Kuck	Beginn: 11.01.22 13 Termine, 107,50 €
-------	-------------------------------------	--

PEKiP-Folgekurs Mär/Apr 21

11624	Do 09.00 - 10.30 Uhr Renata Kuck	Beginn: 13.01.22 13 Termine, 107,50 €
-------	-------------------------------------	--

PEKiP Aug/ Sep 21

11628	Do 10.45 - 12.15 Uhr Renata Kuck	Beginn: 13.01.22 13 Termine, 107,50 €
-------	-------------------------------------	--

PEKiP -Folgekurs Mai/Juni 21

11630	Fr 9.00 - 10.30 Uhr Renata Kuck	Beginn: 14.01.22 13 Termine, 107,50 €
-------	------------------------------------	--

- 11633 PEKiP Sep/ Okt 21
Fr 10.45 - 12.15 Uhr
Renata Kuck
Beginn: 14.01.22
13 Termine, 107,50 €
- 11632 Für Babys mit dem Geburtsdatum Februar/ März 22
Fr 9.00 - 10.30 Uhr
Renata Kuck
Beginn: 22.04.22
9 Termine, 75,50 €
- 11634 PEKiP-Folgekurs Sep/Okt 21
Fr 10.45 - 12.15 Uhr
Renata Kuck
Beginn: 22.04.22
9 Termine, 75,50 €
- 11635 PEKiP- Folgekurs Jul/ Aug 21
Di 9.00 - 10.30 Uhr
Renata Kuck
Beginn: 26.04.22
9 Termine, 75,50 €
- 11636 PEKiP -Folgekurs Okt/ Nov 21
Di 10.45 - 12.15 Uhr
Renata Kuck
Beginn: 26.04.22
9 Termine, 75,50 €
- 11625 PEKiP-Folgekurs: Babys geb. Dez-Jan 21/22
Do 09.00 - 10.30 Uhr
Renata Kuck
Beginn: 28.04.22
9 Termine, 75,50 €
- 11629 PEKiP- Folgekurs Aug/Sep21
Do 10.45 - 12.15 Uhr
Renata Kuck
Beginn: 28.04.22
9 Termine, 75,50 €

Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag Für Kinder von 1 bis 3 Jahren

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

- 12201 **Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
Sa 09.30 - 11.00 Uhr
Guilherme Henrique de Oliviera Monteiro
Beginn: 22.01.22
11 Termine, 69,50 €

DELFI - Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell Kursangebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr (alter 8-14 Wochen)

Der Begriff DELFI (Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell) beschreibt ein Kursangebot für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ausgehend von der Einzigartigkeit jedes Menschen und

einer wertschätzenden Haltung werden Eltern darin bestärkt, die Entwicklung ihrer Kinder unterstützend wahrzunehmen und eine gute Bindung mit ihnen zu entwickeln. Der Kontakt und Austausch mit anderen Eltern in der Gruppe hilft, Netzwerke zur gegenseitigen Unterstützung zu bilden. Die Kursleitung Annette Hilland unterstützt die Eltern dabei durch Begleitung, Moderation und Information.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Folgekurs

12203 Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 17.01.22
Annette Hilland 11 Termine, 95,00 €

NEU

12204 Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 25.04.22
Annette Hilland 8 Termine, 71,00 €

Spielgruppe für Großeltern und Enkel

Mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Sie möchten sich gerne mit anderen Großeltern austauschen? Mit Ihrem Enkelkind andere Kinder treffen und erleben, wie die Kinder zusammen spielen? Neue Anregungen für Fingerspiele, Reime und Ähnliches bekommen? Wir singen alte und neue Kinderlieder (soweit Corona es zulässt), spielen und bewegen uns. Auch Malen und Matschen machen gemeinsam Spaß. Der Kurs findet 14-täglich statt. Für ein weiteres Enkelkind bitte jeweils 30,00 € zusätzlich zahlen. Zusätzlich gibt ein Treffen der Großeltern am Abend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutschsocken o. ä., auch für die Erwachsenen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

12205 Mi 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 02.02.22
Birgit Mertens 9 Termine, 72,50 €



Café Babyzeit Ratingen Turmstr.

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

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!

Wir bitten um Anmeldung, das ist wegen der Corona-Regelungen

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

12250 Do 15.00 - 16.30 Uhr
Nicole Rütten

Beginn: 27.01.22
18 Termine, gebührenfrei

2

Café Babyzeit Erkrath

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

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!

Wir bitten um Anmeldung, das ist wegen der Corona-Regelungen notwendig. Bitte mitbringen: Anti-Rutschsocken für die Kinder und die Eltern.

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

12252 Mi 09.30 - 11.00 Uhr
Daniela Perleth

Beginn: 27.04.22
7 Termine, gebührenfrei

Café Babyzeit Mettmann Donastr.

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

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!

Wir bitten um Anmeldung, das ist wegen der Corona-Regelungen notwendig. Bitte mitbringen: Anti-Rutschsocken für die Kinder und die Eltern.

Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donastr. 24

12253 Mi 09.30 - 11.00 Uhr
N.N

Beginn: 19.01.22
21 Termine, gebührenfrei

Café Babyzeit Mettmann Süd

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

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 Ent-

wicklung. 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! Wir bitten um Anmeldung, das ist wegen der Corona-Regelungen notwendig.

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120
12254 Fr 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 21.01.22
Linda Burghoff 21 Termine, gebührenfrei

Café Babyzeit Haan

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

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!

Wir bitten um Anmeldung, das ist wegen der Corona-Regelungen notwendig. Bitte mitbringen: Anti-Rutschsocken für die Kinder und die Eltern.

Bitte informieren bei Interesse bei brancke@ev-familienbildung.de oder über www.ev-familienbildung.de

12256 Fr 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 21.01.22
N.N

Elternstart NRW

Für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

Mit "Elternstart NRW" können Mütter und Väter die Entwicklung ihres Kindes im ersten Lebensjahr bewusster erleben und die "Sprache" des Säuglings besser verstehen lernen. Außerdem erhalten Eltern Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby und haben Gelegenheit, sich mit anderen Müttern und Vätern in dieser spannenden Zeit auszutauschen. Sinneserfahrungen oder Finger- und Bewegungsspiele runden das Angebot ab. "Elternstart NRW" ist ein kostenfreies Familienbildungsangebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr und wird durch das Familienministerium NRW finanziert. Mütter, Väter oder Adoptiv- und Pflegeeltern können teilnehmen. Pro Kind kann ein Kurs kostenlos besucht werden.

Wenn es Ihnen im "Elternstart"- Kurs gefallen hat, dann bleiben Sie doch bei uns! Die Gruppe kann in der Regel weitergeführt werden, zur gleichen Zeit und mit der schon bekannten Leiterin des Kurses.

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

12302 Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 27.01.22
Sonja Kuhrt 5 Termine, gebührenfrei

12304 Fr 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 21.01.22
Nicola Schmölz 5 Termine, gebührenfrei

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

12310 Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 21.01.22
Sonja Kuhrt 5 Termine, gebührenfrei

12311 Mo 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 25.04.22
Annette Hilland 5 Termine, gebührenfrei

Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

In der Baby- oder Spielgruppe 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. Zur Spielgruppe gehört ein Elternabend. Bitte mitbringen: Unterlage (Handtuch oder ähnliches) für das Baby bitte mitbringen

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4

12432 Mi 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 12.01.22
Jutta Georg 12 Termine, 75,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

12400 Mo 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 17.01.22
Annette Hilland 11 Termine, 73,00 €

12405 Do 09.15 - 10.45 Uhr Beginn: 20.01.22
Nicola Schmölz 10 Termine, 63,50 €

- | | | |
|--|---|--|
| 12408 | Fr 09.00 - 10.30 Uhr
Sonja Kuhrt | Beginn: 25.02.22
12 Termine, 79,00 € |
| 12406 | Do 09.15 - 10.45 Uhr
Nicola Schmölz | Beginn: 28.04.22
5 Termine , 33,50 € |
| 12401 | Mo 10.45 - 12.15 Uhr
Annette Hilland | Beginn: 30.05.22
3 Termine, 21,50 € |
| Ratingen-Lintorf, Ev.Gemeindezentrum,Bleibergweg 78 | | |
| 12420 | Di 10.30 - 12.00 Uhr
Annette Hilland | Beginn: 18.01.22
12 Termine, 75,50 € |
| 12419 | Do 09.00 - 10.30 Uhr
Sonja Kuhrt | Beginn: 03.03.22
12 Termine , 75,50 € |
| Düsseldorf-Angermund, Ev. Gemeindehaus, An den Linden 6 | | |
| 12410 | Do 10.00 - 11.30 Uhr
Nicole Rütten | Beginn: 24.02.22
13 Termine, 81,50 € |

Baby-/ Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys vom 10. bis zum 16. Lebensmonat

In der Baby- oder Spielgruppe 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.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|--|--|
| 12403 | Mo 15.00 - 16.30 Uhr
Barbara (Bärbel) Pucknus | Beginn: 17.01.22
11 Termine, 69,50 € |
| 12404 | Di 10.15 - 11.45 Uhr
Steffi Görz | Beginn: 18.01.22
12 Termine , 75,50 € |

12543 Di 10.15 - 11.45 Uhr
Steffi Görz

Beginn: 26.04.22
8 Termine, 51,50 €

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

2

In der Spielgruppe für Eltern mit Kindern ab einem Jahr gibt es

- einen gleichbleibenden Ablauf mit Begrüßungsliedern und Abschiedsritualen

- erste Anregungen zum Matschen oder Malen
- gemeinsames Lernen der Kinder: Spielzeug teilen, warten, bis sie an der Reihe sind, sich auch mal behaupten ...
- Spiele mit Alltagsdingen: die Kleinen sind wahre Forscher und erobern gerne alles in ihrer Umgebung
- jahreszeitliche Feste: Ostern, St. Martin, Advent

Wichtig ist der Austausch der Eltern über alle Themen "rund ums Kind". Dazu gibt es ein Elterntreffen pro Jahr, die gemeinsam festgelegt werden. Die Kurse sind ein fortlaufendes Gruppenangebot, das bis zum Übergang zur Tagesmutter oder in den Kindergarten besucht werden kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken auch für die Eltern.

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4

12433 Mi 08.30 - 10.00 Uhr
Jutta Georg

Beginn: 27.04.22
9 Termine, 66,50 €

Spielgruppe im Städtischen Familienzentrum Erfurter Straße

Für Eltern mit Kindern ab einem Jahr

Eltern mit kleinen Kindern singen, spielen und lernen viel voneinander. Die Kursleiterin hat interessante Ideen für die Kleinen! Das ist gut für die Zeit, bevor sie in den Kindergarten kommen. Die Mütter und Väter erfahren, was Kinder fördern kann und lernen andere Eltern kennen. Die Gruppe ist für alle, die in Ratingen-West wohnen. Die Treffen sind kostenlos, da das Familienzentrum Erfurter Straße die Treffen finanziert. Neue Eltern sind herzlich willkommen.

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

12702 Do 10.00 - 11.30 Uhr
Heike Lechner

Beginn: 20.01.22
19 Termine, gebührenfrei

Griffbereit
Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache



Alle Gruppen nach dem Konzept "Griffbereit" werden in Kooperation mit dem Kreisintegrationszentrum Mettmann und der Landeskoordinierungsstelle kommunaler Integrationszentren NRW angeboten.

Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen

Wir entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Sprachförderung, Spiel und Spaß für Eltern und Kinder ab einem Jahr! Die Sprachentwicklung wird unterstützt. Die Kinder lernen durch interessante Spiele, Lieder und Fingerspiele. Der Kurs wird nach dem Konzept "Griffbereit" durchgeführt. Die Teilnahme ist gebührenfrei; die Kosten trägt die Stadt Ratingen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

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

Für türkischsprachige Eltern/Kinder und Freunde

12801 Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 17.01.22
19 Termine, gebührenfrei

Achtung: verspäteter Beginn - bitte informieren Sie sich unter www.ev-familienbildung.de

Für russischsprachige Eltern/Kinder und Freunde

12805 Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 21.01.22
19 Termine, gebührenfrei

Achtung: verspäteter Beginn - bitte informieren Sie sich unter www.ev-familienbildung.de

Spielgruppe für Kinder, 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 zugewanderte Eltern und ihre Kinder. Die Sprachentwicklung wird unterstützt. Die Eltern erfahren, was für die Entwicklung und das Lernen der Kleinen 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 und einer Elternbegleiterin geleitet. Die Teilnahme ist kostenlos, weil die Stadt Erkrath die Kosten übernimmt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Erkrath-Hochdahl, Gemeindehaus Sandheide (i Januar)

12810 Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 17.01.22
19 Termine, gebührenfrei

Galina Hollmann, Sawssan Daour

Achtung: neue Örtlichkeiten ab Februar - bitte informieren Sie sich unter www.ev-familienbildung.de

12812 Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 20.01.22
19 Termine, gebührenfrei
Galina Hollmann, Sawssan Daour
Achtung: neue Örtlichkeiten ab Februar - bitte informieren Sie sich unter www.ev-familienbildung.de

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

Kostenfrei durch Förderung über das Land NRW

12814 Fr 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 21.01.22
19 Termine, gebührenfrei
Achtung: verspäteter beginn - bitte informieren Sie sich unter www.ev-familienbildung.de

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Starten statt warten!

Eltern oder andere Erziehungspersonen lernen, wie sie Unfällen, Verletzungen oder Vergiftungen vorbeugen und notfalls Hilfe leisten können. Wie reagiere ich bei Verletzungen schnell und richtig? Was kann ich tun, wenn mein Kind etwas Giftiges verschluckt hat oder von einem Insekt gestochen wurde? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer üben wichtige Maßnahmen der Ersten Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern. Bitte mitbringen: bei Bedarf Schreibutensilien.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

13151 Do 19.30 - 21.45 Uhr Beginn: 17.03.22
Saskia Dr. Sharp 2 Termine, 24,50 €

NEU: Glück ist keine Glücksache - wir begeben uns auf die Suche nach Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden

Nicht erst seit der Corona-Krise ist uns das persönliche Glück ein hohes Anliegen. In Glücks-Ratgebern wird vor allem empfohlen, Achtsamkeit für die kleinen Freuden im Alltag und die Dankbarkeit zu zeigen für vieles, was uns selbstverständlich erscheint. Ausgehend von diesen Konzepten beschäftigen wir uns mit unseren Vorstellungen von Glück, die eng verbunden sind mit unseren Werten. In einem zweiten Schritt geht es um die individuellen Stärken, die ein gelingendes Leben ermöglichen aber auch helfen, Herausforderungen und Krisen zu bewältigen. Mit einer Reihe von praktischen Übungen begeben wir uns auf den Weg, mit Selbstbewusstsein und sozialer Verantwortung zu erreichen, dass aus unseren Vorhaben tatsächlich Handlungen entstehen, die unsere Bedürfnisse befriedigen, das Miteinander pflegen und einen Beitrag zur Gesellschaft leisten. Streben nach Glück kann nicht von den Fragen nach Sinn und Zielen getrennt werden, persönliches Wachstum und gelingende Beziehungen sind das Fundament für körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden.

finden. Auch diesen Fragen werden wir uns im Kurs annähern, viel Raum wird gegeben für die Ideen der Teilnehmer*innen, für ihre Zufriedenheit zu sorgen und glücksorientiert zu handeln.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

13304 Sa 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 19.03.22
Gitta Arning 4 Termine, 39,50 €

**NEU: Online: Mein Kind ist plötzlich ganz anders -
Beginn der Autonomiephase**

Für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

- Entwicklungspsychologische Fakten
- Veränderung der Mutter-Kind Beziehung
- Perspektivwechsel
- Kurzer Exkurs in die Gehirnentwicklung eines Kleinkindes
- Strategien zum Umgang im Alltag
- Wertevermittlung resultierend aus dem Umgang mit dem Kind
- Übung zur positiven, stärkenden Sichtweise (5 wunderbare Dinge)

Dieser Elternabend wird online über Zoom gegeben.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verbundfamilienzentrum Homburg/ Städt. KiTa

3500W Mo 19.30 - 21.00 Uhr 24.01.22
Denise Piecha 1 Termin, gebührenfrei

Auch im 2. Halbjahr 2019 wird es voraussichtlich weitere Angebote geben. Bitte informieren Sie sich über unsere Internetseite oder fragen Sie in der KiTa nach.

Elterncafé im Familienzentrum

Offene Treffen

In den offenen Treffen sprechen wir über die schönen und auch die stressigen Seiten des Familienlebens und der Kindererziehung. Mütter und Väter spüren, wie gut es tut, sich auszutauschen, andere Sichtweisen kennen zu lernen und eigene Stärken zu entdecken. Die Treffen können helfen, den Familienalltag gelassener zu gestalten. Die Teilnahme ist gebührenfrei, da das Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Ratingen die Kosten trägt.

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

13603 Do 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 20.01.22
Heike Lechner 19 Termine, gebührenfrei

Kinder brauchen Sicherheit

Spätestens durch die Medienberichte der letzten Jahre ist deutlich geworden, dass Missbrauch von Kindern eine reale Gefahr ist. In diesem Seminar geht es um Zahlen und Fakten, Täterstrategien und Möglichkeiten, wie Eltern ihre Kinder vor sexueller Gewalt bestmöglich schützen können.

Ratingen-Ost, Familienzentrums Friedenskirche/Kindergarten, Hegelstr. 18

13611 Di 19.30 - 21.45 Uhr
Barbara Himmelsbach

08.03.22
1 Termin, gebührenfrei

NEU: Online: Couch-Gespräche - Online-Seminar für Eltern

Themenreihe für Eltern in Kooperation mit dem Familienzentrums Mettmann West

1. Abend: "Ich weiß, was ich kann!" Kinder stärken

Welche Faktoren beeinflussen die psychisch gesunde Entwicklung von Kindern? Was brauchen Kinder um "fit fürs Leben" zu werden und wie können Eltern sie in Alltagssituationen unterstützen? Ergebnisse der zum Thema gehörenden Resilienzforschung werden in diesem Elternseminar mit dem Alltag von Kita-Kindern zusammen gebracht, auch unter Berücksichtigung der Herausforderungen in Corona-Pandemie.

2. Abend: "Lösungen (er-)finden" - Gemeinsam mit Kindern Lösungen entwickeln

Eltern und Kinder haben oft unterschiedliche Bedürfnisse. Wie man schon mit Kindergartenkindern ins Gespräch kommen und gemeinsame Lösungen finden kann, ist der inhaltliche Schwerpunkt dieses Abends.

3. Abend: "Ich will das aber!" Kinder entdecken ihren Willen und die 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.

4. Abend: "Das Ja zum Nein" - Grenzen setzen

Warum Kinder Grenzen brauchen und einfordern und wie man sie gezielt setzen kann, darum geht es an diesem Abend.

Dieser Kurs wird als Online-Seminar angeboten über Zoom. Vor der Teilnahme (ein paar Tage vorher) erhalten Sie einen Link mit den Zugangsdaten.

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

- PC bzw. Tablet/ Handy mit (integrierter) Kamera sowie ein Headset oder Kopfhörern mit integriertem Mikro
- stabile Internetverbindung

Online-Kurs

3612W Mi 20.00 - 21.30 Uhr
Barbara Himmelsbach

Beginn: 16.02.22
4 Termine, gebührenfrei

Allein erziehend, aber nicht allein!

Einladung zu Treffen für alleinerziehende Eltern

Hier sind alle alleinerziehenden Eltern aus Ratingen willkommen! Bei den regelmäßigen Treffen freitags nachmittags ab 16:30 Uhr 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 betreut, wenn die Eltern sich austauschen. Gelegentlich gibt es gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern. Die Kosten des Angebots werden vom Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Ratingen übernommen, daher ist es für Sie gebührenfrei. Die Ansprechpartnerinnen sind Heike Lechner und Alexandra Schauff, die die Gruppe kompetent leiten und begleiten. Es ist jederzeit möglich, dazu zu kommen. die Gruppe wird im 2. Halbjahr fortgesetzt.

Nachfragen per EMail (anmeldung@ev-familienbildung.de) oder Telefon 02102-10940.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

13772	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 14.01.22
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	28.01.22
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	11.02.22
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	25.02.22
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	11.03.22
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	25.03.22
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	08.04.22
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	06.05.22
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	20.05.22
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	17.06.22
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	24.06.22

Dozenten Alexandra Schauff, Heike Lechner,
11 Termine, gebührenfrei

NEU: Online: Entspannter im Familienalltag mit eigenem Termin für einen Erfahrungsaustausch

Seminar für Eltern

Familienalltag ist oft anstrengend, warum? Was nimmt und was gibt Energie? Wie gehen wir mit Überforderung um? Wann sind Kinder entspannt und welche erprobten und hilfreichen Ideen und Lösungsmöglichkeiten gibt es? Um all diese Fragen geht es an diesem Themenabend.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verbundfamilienzentrum Homberg, Ev. KiTa

3805W Do 20.00 - 21.30 Uhr
Barbara Himmelsbach

Beginn: 03.03.22
2 Termine, gebührenfrei

4

Parkinson-Selbsthilfegruppe Ratingen

Diagnose Parkinson: Erfahrungsaustausch kann helfen

Die Parkinson-Krankheit gehört zu den häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu. Selbsthilfegruppen können den Betroffenen dabei helfen, mit der Krankheit besser umzugehen. Der Erfahrungsaustausch kann entlastend und hilfreich sein. Die regelmäßigen Treffen bieten auch Informationen über Behandlungs- und Hilfsangebote. Das lockere Beisammensein stärkt Körper und Seele. Bitte melden Sie sich bei Interesse vorher bei der Selbsthilfekontaktstelle Tel. 02104-965622 oder im Anmeldebüro 02102-10940 an.

Bei Interesse bitte anrufen oder eine EMail schreiben unter anmeldung@ev-familienbildung.de

**Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10, Saal 1.
Etage**

17002 Mo 15.00 - 17.15 Uhr
Mo 15.00 - 17.15 Uhr
Mo 15.00 - 17.15 Uhr
Mo 15.00 - 17.15 Uhr
Mo 15.00 - 17.15 Uhr
Mo 15.00 - 17.15 Uhr
Annette Jaspert

Beginn: 10.01.22
07.02.22
07.03.22
04.04.22
02.05.22
13.06.22
6 Termine, gebührenfrei

Wenn Eltern plötzlich Hilfe brauchen

Informationen rund um die Pflege

Irgendwann ist es so weit: Die eigenen Eltern brauchen Unterstützung. Es fängt mit Kleinigkeiten an: Der Einkauf macht große Mühe, die Körperpflege wird beschwerlich oder die Tabletten werden verwechselt. Was ist dann zu tun? Um Ihnen einen Überblick über die Unterstützungs- und Finanzierungsmöglichkeiten in einer solchen Situation zu geben, laden wir alle Interessierten herzlich ein. Sylvia Menke leitet die Abteilung Ambulante Dienste der Diakonie im Kirchenkreis. Sie beantwortet gerne Ihre Fragen, z.B. zu den Pflegegraden, zu Leistungen eines Pflegedienstes oder zur Finanzierung, wenn eigene Mittel fehlen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

17506 Di 17.00 - 18.30 Uhr
Sylvia Menke

26.04.22
1 Termin, gebührenfrei

Selbstbestimmt Vorsorgen!

Informationen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Durch Unfall, Krankheit oder Altersverwirrtheit kann es dazu kommen, dass andere für mich entscheiden müssen. Es stellt sich die Frage, wie ich mein Selbstbestimmungsrecht wahren kann, für den Fall, dass ich nicht mehr in der Lage bin, mich selbst zu äußern. Hier erhalten Sie Informationen, wie Sie heute Ihren Willen und Ihre Wünsche formulieren können, damit in Ihrem Sinne Entscheidungen getroffen werden können. Für ein Gespräch und Ihre Fragen stellen sich zur Verfügung:

Dr. Lothar Büscher, Internist

Ute Zimmermann, Betreuungsverein des SkF

Jennifer Opitz, Betreuungsverein der Diakonie

SKF e.V., Düsseldorf Str. 40, 40878 Ratingen

17508 Mi 18.00 - 19.30 Uhr 11.05.22
verschiedene Referenten 1 Termin, gebührenfrei

NEU: Grenzen überschreiten?!

Bio- und Gentechnik - Wie können sie das Leben beeinflussen?

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

Bio- und Gentechnik - wie können sie das Leben beeinflussen

17600 Di 19.30 - 22.15 Uhr 25.01.22
Dieter Pohl, Matthias Leithe, Dr. Arne Claussen 1 Termin, gebührenfrei

Assistierter Suizid - Können wir uns auf unsere Autonomie verlassen?

17601 Di 19.30 - 22.15 Uhr 22.02.22
Dieter Pohl, Judith Kohlstruck 1 Termin, gebührenfrei

Geoengineering - Können wir die Welt nach unseren Bedürfnissen verändern?

17602 Di 19.30 - 22.15 Uhr 22.03.22
Dieter Pohl, Dr. Arne Claussen 1 Termin, gebührenfrei

Das Weltbild der Kosmologie - Woher kommen die Baupläne der Natur?

17603 Di 19.30 - 22.15 Uhr 26.04.22
Dieter Pohl, Udo Siepmann 1 Termin, gebührenfrei

Begegnung am Brunnen-Ruth

Die Frauengruppe Knittkuhl trifft sich jeden ersten oder zweiten Donnerstag im Monat im Evangelischen Gemeindezentrum, Am Mergelsberg 3. Es werden Referentinnen und Referenten zu aktuellen und interessanten Themen eingeladen.

Düsseldorf-Knittkuhl, Ev. Gemeindezentrum, Am Mergelsberg 3

Grichisch und Latein in der deutschen Sprache

- 17730 Do 15.30 - 17.30 Uhr 13.01.22
Helena Eckhoff 1 Termin, gebührenfrei

Weltgebetstagland Simbabwe

- 17731 Do 15.30 - 17.30 Uhr 03.02.22
Barbara Schulz 1 Termin, gebührenfrei

Sinn und Ziel von Geboten

- 17732 Do 15.30 - 17.30 Uhr 03.03.22
Anneliese Adrian 1 Termin, gebührenfrei

Auf den Spuren Luthers Reisebericht

- 17733 Do 15.30 - 17.30 Uhr 07.04.22
Ernst Fengler 1 Termin, gebührenfrei

Handyaktion NRW

- 17734 Do 15.30 - 17.30 Uhr 05.05.22
Michael Füsgen 1 Termin, gebührenfrei

Musikzwerge

Musikalisches für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten

Bewegung zur Musik und erste Erfahrungen mit einfachen Musikinstrumenten – das alles macht in der Gruppe mit anderen "Kleinen" besonders viel Spaß. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen spielt am Klavier. So wird der Zugang zur Musik erleichtert und die Sprachentwicklung kann gefördert werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Erwachsenen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- 15001 Mi 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 19.01.22
Birgitta Hansen 12 Termine, 63,50 €

- 15002 Mi 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 27.04.22
Birgitta Hansen 9 Termine, 48,50 €

- 15003 Mi 10.30 - 11.30 Uhr Beginn: 19.01.22
Birgitta Hansen 12 Termine, 63,50 €

- 15004 Mi 10.30 - 11.30 Uhr Beginn: 27.04.22
Birgitta Hansen 9 Termine, 48,50 €

Eulichen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

An drei Nachmittagen machen Eltern und Kinder gemeinsam Musik mit einfachen Instrumenten. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen spielt am Klavier. Die Kinder können sich zur Musik bewegen und Rhythmus erfahren mit dem Körper. Für Geschwisterkinder ab einem Jahr kostet die Teilnahme 10,00 € zusätzlich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|----------------------|--------------------|
| 15020 | Fr 16.00 - 17.30 Uhr | Beginn: 28.01.22 |
| | Birgitta Hansen | 3 Termine, 26,30 € |
| 15021 | Fr 16.00 - 17.30 Uhr | Beginn: 25.02.22 |
| | Birgitta Hansen | 3 Termine, 26,30 € |

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.

Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus, Alter

- | | | |
|-------|----------------------|----------------------|
| 15213 | Kirchweg 48 | Beginn: 25.01.22 |
| | Di 19.00 - 21.15 Uhr | 19 Termine, 174,50 € |
| | Mona Jochum | |

Flechtwerk für Garten oder Balkon

Einführung in das Flechten

Aus der Natur kommen die Weidenruten, die als Flechtwerk Garten oder Balkon zieren.

Die Korbmachermeisterin Margret Schiffer zeigt uns, wie kleine Deko-Objekte aus Weiden entstehen. Für Anfänger/innen geeignet. Je nach Werkstück fallen Materialkosten ca. 8,00 bis 15,00 € an, bitte vor Ort bar an Frau Schiffer zahlen. Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung.

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

- | | | |
|-------|----------------------|------------------------|
| 15221 | Sa 14.00 - 16.15 Uhr | 29.01.22 |
| | Margret Schiffer | 1 Termin, gebührenfrei |

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 und vieles mehr sprechen möchten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

15301 Mo 09.45 - 11.15 Uhr
Roswitha Stubbs

Beginn: 10.01.22
17 Termine, 108,90 €

Parlons francais

Kommunikationskurs Französisch

Dieser Kommunikationskurs ist für die Generation 50+ und richtet sich an alle, die durch einen sanften Wiedereinstieg ihre Grundkenntnisse in Französisch auffrischen möchten. Damit sich, beispielsweise für die Kommunikation auf Reisen in Frankreich, keine Sprachlosigkeit breit macht.

Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus, Alter

15303 **Kirchweg 48**
Mi 09.30 - 11.00 Uhr
Myriam Weimann

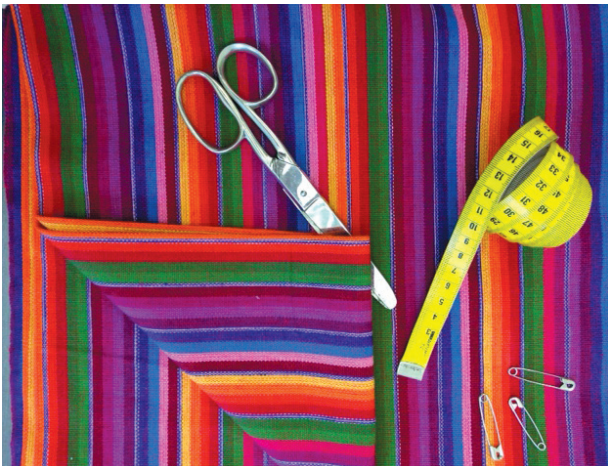
Beginn: 19.01.22
19 Termine, 121,30 €

Nähen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Möchten Sie Ihre eigene Mode nähen? Reparaturen und Änderungen schnell selbst erledigen? Pfiffige Dekorationen mit Stoffen Ihrer Wahl passend zur Einrichtung erstellen?

Oder möchten Sie endlich wissen, wie Sie die Nähmaschine Ihrer Mutter oder Großmutter sinnvoll nutzen können? Die Kursleiterin geht individuell auf Ihre Nähkenntnisse ein, so dass Sie alles rund ums Nähen und Schneidern erlernen, wie zum Beispiel: Einführung in die Maschinenkunde, das richtige Maßnehmen, Stoff- und Schnitt-



kenntnisse, Tricks und Tipps bei besonders kniffligen Näharbeiten und den Umgang mit handelsüblichen Schnitten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- 15501 Di 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 11.01.22
Rosemarie Scheffler 10 Termine, 103,50 €
- 15502 Di 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 03.05.22
Rosemarie Scheffler 8 Termine, 83,50 €
- 15504 Do 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 20.01.22
Inge Peters 10 Termine, 103,50 €
- 15505 Do 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 28.04.22
Inge Peters 7 Termine, 73,50 €

Ratingen-Homburg-Nord, Lutherhaus, Dorfstr. 10

- 15511 Mi 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 12.01.22
Susanne Tigges 12 Termine, 123,50 €
- 15512 Mi 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 27.04.22
Susanne Tigges 8 Termine, 83,50 €

Ratingen-Lintorf, Ev.Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

- 15515 Do 19.30 - 21.45 Uhr Beginn: 20.01.22
Meliha Üryan 10 Termine, 78,50 €
- 15516 Do 19.30 - 21.45 Uhr Beginn: 28.04.22
Meliha Üryan 7 Termine, 56,00 €

Erkrath-Hochdahl, Jugendheim an der Neanderkirche, Neanderweg 13

- 15518 Mo 17.00 - 20.00 Uhr Beginn: 17.01.22
Rosemarie Scheffler 10 Termine, 103,50 €
- 15519 Mo 17.00 - 20.00 Uhr Beginn: 02.05.22
Rosemarie Scheffler 8 Termine, 83,50 €

NEU: Baby- und Kinderkleidung nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Hallo mein Name ist Mariola Aygar ich bin gelernte Modedesignerin seit 2009.

5 Jahre habe ich bei Liluschka Erwachsenen und Kindernähkurse gegeben, wie auch im Verkauf mitgeholfen.

Jetzt möchte ich gerne mit euch viele tolle, kreative Sache umsetzen. Dieser Nähkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene, jeder macht das was er gerne umsetzen möchte. Ob Babykleidung, Kinderkleidung oder Accessoires. Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, Maßband, Garn mit Spule, Steck- und Nähadeln, Maschinennadeln, Bleistift und Schneiderkreide, Lineal, Nahtauftrenner, Schnittmuster (z.B. Buch, Zeitschriften), Stoff (gewaschen, getrocknet und gebügelt) und alles was du in deinem Projekt einarbeiten möchtest. Wer eine Nähmaschine hat, sollte sie am besten auch mitbringen. Wir haben aber auch Maschinen da, falls eine gebraucht wird. Bitte beim

Anmelden mit angeben. Schnittpapier werde ich mitbringen sowie einige Bücher mit Schnitten.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 15506 | Do 10.00 - 12.15 Uhr | Beginn: 13.01.22 |
| | Mariola Aygar | 12 Termin, 116,50 € |
| 15507 | Do 10.00 - 12.15 Uhr | Beginn: 28.04.22 |
| | Mariola Aygar | 6 Termin, 62,50 € |

Eltern-Kind-Turnen

Da hüpf der Frosch den Berg hinauf für Kinder ab 10 Monaten

Im großen Gymnastikraum 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. Für Geschwisterkinder bitte 30,00 € zusätzlich zahlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschläppchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 14001 | Di 10.00 - 11.00 Uhr | Beginn: 01.02.22 |
| | Anja Kopal | 12 Termine, 57,50 € |
| 14002 | Di 11.00 - 12.00 Uhr | Beginn: 01.02.22 |
| | Anja Kopal | 12 Termine, 57,50 € |

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

Bewegung hält fit und macht schlau! Beim Singen, Tanzen mit gymnastischen Übungen und einer kleinen Turnlandschaft für die Kinder haben alle Teilnehmer*innen die Möglichkeit, mit Spaß ihre Kondition, Koordination sowie das Selbstbewusstsein zu stärken. Auch die geistige Fitness profitiert davon. Anregende Kinderlieder zu Beginn und Ende umrahmen die Kursstunde. Das Tanzgymnastik-Angebot gilt insbesondere für die Eltern, die natürlich alternativ die Möglichkeit haben, ihre Kleinen beim Turnen zu unterstützen. Aber auch tanzbegeisterte Kinder sind herzlich eingeladen, sich bei anregender Musik aus verschiedenen Stilrichtungen auszutoben. Ein Spaß für Groß und Klein der die Fitness und Motorik fördert.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 14009 | Do 09.00 - 10.30 Uhr | Beginn: 20.01.22 |
| | Annette Hilland | 10 Termine, 81,50 € |

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 zusätzlich an der Schwimmbadkasse entrichtet werden. 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

Für Kinder im Alter von 3 bis 18 Monaten

14100 Mo 14.15 - 15.00 Uhr Beginn: 10.01.22
Regina Flach 20 Termine, 83,50 €

Babyschwimmen

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 Lehrschwimmbekens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

14101 Do 19.00 - 19.45 Uhr Beginn: 13.01.22
Regina Flach 18 Termine, 102,50 €

Schwimmen

für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 3 bis 4,5 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 Lehrschwimmbekens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren

14102 Do 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 13.01.22
Regina Flach 18 Termine, 102,50 €

Schwimmen

Für Eltern mit Kindern ab 4,5 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 Lehrschwimmbekens beträgt 1,25 m.

- 14103 **Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10**
Do 17.30 - 18.15 Uhr Beginn: 13.01.22
Regina Flach 18 Termine, 103,69 €

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.

- 14301 **Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
Mi 17.15 - 18.15 Uhr Beginn: 12.01.22
Regina Flach 21 Termine, 91,70 €

- Fitnessgymnastik für sportliche Seniorinnen**
14302 Mi 8.30 - 9.30 Uhr Beginn: 12.01.22
Sigrid Schöwe 12 Termine, 53,90 €

- Fitnessgymnastik für sportliche Seniorinnen**
14303 Mi 8.30 - 9.30 Uhr Beginn: 27.04.22
Sigrid Schöwe 8 Termine, 37,10 €

- 14304 Mi 9.30 - 10.30 Uhr Beginn: 12.01.22
Sigrid Schöwe 13 Termine, 58,10 €

- 14305 Mi 9.30 - 10.30 Uhr Beginn: 27.04.22
Sigrid Schöwe 8 Termine, 37,10 €

- Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175**
14306 Mi 08.30 - 09.30 Uhr Beginn: 19.01.22
Siegrun Warneke 12 Termine, 53,90 €

- 14307 Mi 08.30 - 09.30 Uhr Beginn: 27.04.22
Siegrun Warneke 8 Termine, 37,10 €

- 14308 Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 19.01.22
Siegrun Warneke 12 Termine, 53,90 €

- 14309 Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 27.04.22
Siegrun Warneke 8 Termine, 37,10 €

- Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78**
14310 Mi 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 19.01.22
Annette Zentarra 12 Termine, 53,90 €

- | | | |
|-------|--|---|
| 14311 | Mi 09.00 - 10.00 Uhr
Annette Zentarra | Beginn: 27.04.22
8 Termine , 37,10 € |
| 14312 | Mi 10.00 - 11.00 Uhr
Annette Zentarra | Beginn: 19.01.22
12 Termine, 53,90 € |
| 14313 | Mi 10.00 - 11.00 Uhr
Annette Zentarra | Beginn: 27.04.22
8 Termine, 37,10 € |

Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus, Alter Kirchweg 48

- | | | |
|-------|--------------------------------------|---|
| 14314 | Di 17.00 - 18.00 Uhr
Regina Flach | Beginn: 11.01.22
21 Termine, 91,70 € |
| 14315 | Di 18.00 - 19.00 Uhr
Regina Flach | Beginn: 11.01.22
21 Termine, 91,70 € |

**Mettmann-Obwarzbach, Ev. Gemeindehaus, Sude-
tenstr. 1**

- | | | |
|-------|---|---|
| 14316 | Di 19.15 - 20.00 Uhr
Melanie Pietrek | Beginn: 18.01.22
12 Termine, 45,10 € |
| 14317 | Di 19.15 - 20.00 Uhr
Melanie Pietrek | Beginn: 26.04.22
7 Termine, 28,60 € |
| 14318 | Di 20.05 - 20.50 Uhr
Melanie Pietrek | Beginn: 18.01.22
12 Termine, 45,10 € |
| 14319 | Di 20.05 - 20.50 Uhr
Melanie Pietrek | Beginn: 26.04.22
7 Termine, 28,60 € |

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

- | | | |
|-------|--------------------------------------|---|
| 14320 | Di 09.30 - 10.30 Uhr
Regina Flach | Beginn: 11.01.22
21 Termine, 91,70 € |
|-------|--------------------------------------|---|

Aktiv im Alter in Mettmann-Süd

Senioren-sport

"Wer rastet, der rostet" heißt es oft. Damit das nicht passiert, wird in diesem Kurs ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm angeboten. Koordinations- und Entspannungsübungen runden die Kursstunden ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Gymnastikmatte.

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

- | | | |
|-------|-------------------------------------|---|
| 14322 | Mi 9.00 - 10.30 Uhr
Anja Salomon | Beginn: 19.01.22
12 Termine, 69,50 € |
| 14323 | Mi 9.00 - 10.30 Uhr
Anja Salomon | Beginn: 27.04.22
8 Termine, 47,50 € |

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.

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

14324 Di 10.35 - 11.35 Uhr Beginn: 11.01.22
Regina Flach 21 Termine, 91,70 €

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.

Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr.175

14406 Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 11.01.22
Martina Ludwig 10 Termine, 45,50 €

14407 Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 26.04.22
Martina Ludwig 8 Termine, 37,10 €

Wirbelsäulengymnastik für Männer

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

14408 Mo 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 17.01.22
Annette Hilland 11 Termine, 39,80 €

14409 Mo 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 25.04.22
Annette Hilland 7 Termine, 26,60 €

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.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 14410 | Di 20.00 - 21.30 Uhr | Beginn: 18.01.22 |
| | Maria Riesebeck | 12 Termine, 69,50 € |
| 14411 | Di 20.00 - 21.30 Uhr | Beginn: 26.04.22 |
| | Maria Riesebeck | 8 Termine, 47,50 € |

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

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 14412 | Mi 18.45 - 19.45 Uhr | Beginn: 19.01.22 |
| | Maria Riesebeck | 12 Termine, 53,90 € |
| 14413 | Mi 18.45 - 19.45 Uhr | Beginn: 27.04.22 |
| | Maria Riesebeck | 8 Termine, 37,10 € |

Bauch und Rücken Fitness

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.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10, Saal 1.

- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 14414 | Etage | |
| | Mo 17.00 - 18.00 Uhr | Beginn: 10.01.22 |
| | Heike Groß | 10 Termine, 45,50 € |

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|----------------------|--------------------|
| 14415 | Mo 17.00 - 18.00 Uhr | Beginn: 25.04.22 |
| | Heike Groß | 7 Termine, 32,90 € |

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 Hallenbadeintritt muss zusätzlich an der Schwimmbadkasse entrichtet werden.

- Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring**
- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 14416 | Mo 13.00 - 13.30 Uhr | Beginn: 10.01.22 |
| | Regina Flach | 20 Termine, 61,50 € |
| 14417 | Mo 13.30 - 14.00 Uhr | Beginn: 10.01.22 |
| | Regina Flach | 20 Termine, 61,50 € |

Aqua Zumba®

Tanz dich fit und zwar im Wasser! Aqua Zumba® ist das perfekte Tanzworkout für jeden. Latein-Rhythmen und mitreißende Musik machen jede Stunde zu einer Dance-Fitness-Party. Ein spritziges Wasserworkout mit belebender und gelenkschonender Zumba-Fitness. Das Ganzkörperworkout kombiniert alle Fittesselemente, wie Herz-Kreislauf-Training, Kraft, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit und sorgt für ein Energiehoch, auch über die Kurseinheit hinaus. Der Hallenbadeintritt muss zusätzlich an der Schwimmbadkasse entrichtet werden.

- Ratingen-Lintorf, Allwetterbad, Jahnstr. 25**
- | | | |
|-------|----------------------|--------------------|
| 14428 | Di 19.00 - 19.45 Uhr | Beginn: 03.05.22 |
| | Saskia Reuter | 6 Termine, 32,90 € |

Piloxing

Piloxing verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen zu einem Workout speziell für Frauen. Piloxing ist ein forderndes Intervalltraining, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert, den Körper effektiv formt und strafft. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
- | | | |
|-------|----------------------|---------------------|
| 14431 | Mo 18.30 - 19.30 Uhr | Beginn: 17.01.22 |
| | Georges Bouazo | 11 Termine, 79,40 € |
| 14432 | Mo 18.30 - 19.30 Uhr | Beginn: 25.04.22 |
| | Georges Bouazo | 7 Termine, 51,80 € |

Zumba®Fitness

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. 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

- | | | |
|-------|--|---|
| 14434 | Mo 20.05 - 21.05 Uhr
Georges Bouazo | Beginn: 17.01.22
11 Termine, 79,40 € |
| 14435 | Mo 20.05 - 21.05 Uhr
Georges Bouazo | Beginn: 25.04.22
7 Termine, 51,80 € |

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

- | | | |
|-------|--|---|
| 14438 | Mo 16.15 - 17.15 Uhr
Georges Bouazo | Beginn: 17.01.22
11 Termine, 79,40 € |
| 14439 | Mo 16.15 - 17.15 Uhr
Georges Bouazo | Beginn: 25.04.22
7 Termine, 51,80 € |
| 14442 | Mo 17.30 - 18.30 Uhr
Georges Bouazo | Beginn: 17.01.22
11 Termine, 79,40 € |
| 14443 | Mo 17.30 - 18.30 Uhr
Georges Bouazo | Beginn: 25.04.22
7 Termine, 51,80 € |

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 Rücken- und Bauchmuskulatur ausgerichtet. Steigern Sie Ihre Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsfähigkeit und tanken Sie neue Energie beim sanften Ausklang des Trainings.

Erkrath-Hochdahl, Johanniter Kindertagesstätte, Hildener Str. 19

- | | | |
|-------|--------------------------------------|---|
| 14450 | Mo 20.00 - 21.30 Uhr
Anja Salomon | Beginn: 17.01.22
11 Termine, 64,00 € |
|-------|--------------------------------------|---|

Mettmann-Obschwarzbach, Ev. Gemeindehaus, Sude- tenstr. 1

- | | | |
|-------|--|---|
| 14451 | Di 18.00 - 19.00 Uhr
Evelyn Roppelt | Beginn: 18.01.22
12 Termine, 55,90 € |
|-------|--|---|

14452 Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 26.04.22
Evelyn Roppelt 7 Termine, 34,90 €

**Erkrath-Hochdahl, Johanniter Kindertagesstätte,
Hildener Str. 19**

14453 Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 25.04.22
Anja Salomon 7 Termine, 42,00 €

6

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

14454 Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 07.01.22
Monika Tyszkiewicz-Adrian 19 Termine, 83,30 €

Fitnessgymnastik

Mit der Möglichkeit 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 eine Kinderbetreuung an. Die Gebühren für die Kinderbetreuung betragen pro Kursstunde 1,80 Euro. Eine Kinderbetreuung ist nur für den ganzen Kurs buchbar.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

14455 Fr 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 07.01.22
Monika Tyszkiewicz-Adrian, Heike Lechner, Jutta Domuradt 19 Termine, 97,55 €

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.

Ratingen-West, Grundschule, Berliner Str. 35

14470 Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 18.01.22
Nina Riedel 12 Termine, 69,50 €

14471 Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 26.04.22
Nina Riedel 7 Termine, 42,00 €

Eutonie und Bewegung

Sich bewegen lernen heißt leben lernen

Eutonie bedeutet Wohlspannung. Eutonische Körperübungen bieten die Gelegenheit, in Ruhe den Körper wahrzunehmen und Verspannungen zu lösen. Die Bewegungsfähigkeit und die Körperhaltung werden verbessert, die Muskulatur wird gekräftigt und die Beweglichkeit der Gelenke wird gefördert. Spannkraft und Energie werden freigesetzt. Wir üben im Kontakt mit den organischen Funktionen, besonders der Atmung, damit die äußere Bewegung mit der inneren übereinstimmt. Es wird möglich, sich leichter zu bewegen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|---------------------------------------|---|
| 14501 | Mo 09.15 - 10.45 Uhr
Marjan Radfar | Beginn: 17.01.22
11 Termine, 91,50 € |
| 14502 | Mo 09.15 - 10.45 Uhr
Marjan Radfar | Beginn: 25.04.22
7 Termine, 59,50 € |
| 14503 | Mo 10.45 - 12.15 Uhr
Marjan Radfar | Beginn: 17.01.22
11 Termine, 91,50 € |
| 14504 | Mo 10.45 - 12.15 Uhr
Marjan Radfar | Beginn: 25.04.22
7 Termine, 59,50 € |

Qigong

Qigong für Einsteiger

Wir beschäftigen uns mit den 15 Ausdrucksformen aus dem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao sowie mit Übungen aus der Kinesiologie und leichten Selbstmassagetechniken.

Langsame, harmonisch fließende Bewegungen stärken das körperliche, seelische und geistige Gleichgewicht. Die Übungen des Qigongs führen zur Ruhe, erleichtern Sammlung und Entspannung, unterstützen Heilungsprozesse und stärken die Gesundheit. Leichte und fließende Bewegungen können Blockaden lösen, Überenergien ausgleichen und Kräfte aufbauen.

Ihre gesetzliche Krankenkasse übernimmt bis zu 80% der Kosten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|--|---|
| 14505 | Di 16.30 - 18.00 Uhr
Kirsten Mittelbach | Beginn: 18.01.22
10 Termine, 93,50 € |
| 14506 | Di 16.30 - 18.00 Uhr
Kirsten Mittelbach | Beginn: 26.04.22
8 Termine, 67,50 € |

Yoga der Entspannung

Yoga der Entspannung eignet sich besonders als Ausgleich zu unserem Alltag, um tiefe Entspannung zu erfahren und die Selbstwahrnehmung zu verbessern. In diesem Kurs üben wir weniger zu wollen.

Es geht darum, in den Asanas zu verweilen und dabei den Atem frei fließen zu lassen. Yoga ist ein wunderbar ganzheitliches System aus Körperübungen, Atemübungen und Meditation, um uns in unser inneres Gleichgewicht zurück zu führen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Yogamatte mitbringen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|--|---|
| 14600 | Di 18.00 - 19.30 Uhr
Dorothea Junge | Beginn: 18.01.22
12 Termine, 99,50 € |
| 14601 | Mi 19.50 - 20.20 Uhr
Barbara Esser | Beginn: 19.01.22
11 Termine, 91,50 € |
| 14602 | Mi 19.50 - 21.20 Uhr
Barbara Esser | Beginn: 27.04.22
6 Termine, 51,50 € |
| 14603 | Di 18.00 - 19.30 Uhr
Dorothea Junge | Beginn: 26.04.22
8 Termine, 67,50 € |

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

- | | | |
|-------|--|--|
| 14604 | Di 17.30 - 19.00 Uhr
Annette Burger | Beginn: 25.01.22
17 Termine, 139,50 € |
| 14605 | Mo 17.30 - 19.00 Uhr
Annette Burger | Beginn: 24.01.22
17 Termine, 139,50 € |

Yoga

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

- | | | |
|-------|--------------------------------------|--|
| 14607 | Do 19.30 - 21.00 Uhr
Marion Klose | Beginn: 20.01.22
18 Termine, 149,00 € |
|-------|--------------------------------------|--|

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

- | | | |
|-------|---------------------------------------|--|
| 14608 | Mo 19.00 - 20.30 Uhr
Sandra Scheer | Beginn: 17.01.22
11 Termine, 108,50 € |
| 14609 | Mo 19.00 - 20.30 Uhr
Sandra Scheer | Beginn: 25.04.22
8 Termine, 108,50 € |

Mettmann-Obschwarzbach, Sudetenstr. 1

14701 Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 19.01.22
Anja Salomon 12 Termine, 101,00 €

14702 Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 27.04.22
Anja Salomon 8 Termine, 69,00 €

Autogenes Training

Gelassener – konzentrierter – gestärkter

Sind Sie auf der Suche nach mehr Gelassenheit in belastenden Situationen? Das Autogene Training nach Prof. Dr. J. H. Schultz ist eine anerkannte, bewährte Methode der Selbstentspannung. Es stärkt die Nervenkraft, normalisiert den Blutdruck, hilft bei Schlafstörungen, stressbedingten Kopfschmerzen, Magenbeschwerden sowie anderen psychosomatischen Störungen. Mit den einfachen Formeln des Autogenen Trainings lernen Sie durch Konzentration auf den eigenen Körper, einen angenehmen Entspannungszustand zu erreichen und den Kopf von störenden Gedanken zu befreien. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

14710 Do 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 03.02.22
Petra Kleemann 8 Termine, 62,10 €

Progressive Muskelentspannung

Nach Edmund Jacobson (PMR)

Bei dem bewährten Entspannungsverfahren „Progressive Muskelentspannung“ geht es um die Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen im gesamten Körper, um einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers zu erreichen. Dieses ganzheitliche, körperorientierte Verfahren führt Sie zu mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Energie. Außerdem können Verspannungen abgebaut werden, die durch zu starke Anspannung entstanden sind. Die einfachen und leicht zu merkenden Übungen können Sie täglich zuhause anwenden - als Präventivmaßnahme ebenso wie in Akutsituationen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und warme Socken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

14712 Do 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 05.05.22
Petra Kleemann 6 Termine, 47,70 €

Entspannungsworkshop

Im Alltag sind wir so oft mit dem Jonglieren der vielfältigen Aufgaben in Beruf, Familie und Haushalt beschäftigt, dass wir uns für die Entspannung wenig Zeit nehmen. In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in verschiedene Entspannungsverfahren: Autogenes Training nach Prof. Dr. Schultz und Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson. Beide Verfahren sind geeignet, Spannungen im Körper abzubauen, den Kopf von störenden Gedanken zu befreien und das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Sie lernen unterschiedliche Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen kennen, die Sie auch zu Hause anwenden können. Bei einer Phantasiereise können Sie sich eine Zeit lang vom Alltag lösen und kommen zu innerer Ruhe und Gelassenheit, so dass sich Körper und Seele erholen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|----------------------|-------------------|
| 14717 | Sa 14.00 - 17.00 Uhr | 22.01.22 |
| | Petra Kleemann | 1 Termin, 18,20 € |
| 14718 | Sa 14.00 - 17.00 Uhr | 30.04.22 |
| | Petra Kleemann | 1 Termin, 18,20 € |

Tanzworkshop Dance 'n Fun

Dance´n Fun ist ein Dance-Fitness-Programm, das sich ganz nach dir richtet. Es ist geeignet für Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau. Jeder Teilnehmer/-in bestimmt sein Trainingsziel und Leistungslevel selbst. Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo ist Dance´n Fun leicht zu folgen. Die einzelnen Moves werden logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt! Bitte mitbringen: Lockere Trainingsachen, feste Turnschuhe und ausreichend zu trinken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|----------------------|-------------------|
| 14760 | Sa 13.30 - 14.30 Uhr | 29.01.22 |
| | Saskia Reuter | 1 Termin, 11,50 € |

Tanzworkshop Salsa Ladies

Salsa Ladies - Solo Moves und Kombinationen für Frauen. In diesem Workshop braucht ihr keinen Partner, ihr erlernt raffinierte, sexy Kombinationen, Styling und Fußarbeit, die Solo tanzbar aber auch im Paartanz einsetzbar sind. Außerdem erlernt ihr eine temperamentvolle Choreographie. Bitte mitbringen: Lockere Trainingsachen, feste Turnschuhe und ausreichend zu trinken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|-------|----------------------|------------------|
| 14761 | Sa 13.30 - 14.30 Uhr | 19.03.22 |
| | Saskia Reuter | 1 Termin, 7,00 € |

Eltern-Kind-Entspannungsnachmittage

"Ich geh auf Wolken spazieren"

An diesen zwei Nachmittagen gibt es Gelegenheit zum Entspannen und Wohlfühlen für Kinder und Eltern, mit kindgerechten Massagen, einfachen Yoga-Übungen und bewegten Spielen. Das bringt Harmonie in den Alltag und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen, evtl. Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Städt. Familienzentrum/KiTa Erfurterstr.

14762 Fr 14.00 - 15.00 Uhr Beginn: 11.03.22
Anja Salomon 2 Termine, gebührenfrei

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Städt. Familienzentrum/KiTa Erfurterstr.

14763 Fr 14.00 - 15.30 Uhr Beginn: 25.03.22
Anja Salomon 2 Termine, gebührenfrei

Tanzworkshop Südsee/Hawaiian Fusion Dance

Hula ist ein Tanz, in dem Hände und Arme mit weich-fließenden Bewegungen Geschichten von:

- der hawaiianischen Bevölkerung, den Göttern, der Natur und der hawaiianischen Geschichte erzählen.

In diesem Workshop werden die Grundbewegungen vermittelt.

Teilnehmen können Kinder ab 12 Jahren, Männer und Frauen aller Altersgruppen.

Getanzt wird barfuß oder mit Stoppersocken in lockerer Sportbekleidung. Bitte mitbringen: Lockere Trainingsachen, feste Turnschuhe und ausreichend zu trinken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

14764 Sa 13.30 - 15.00 Uhr 07.05.22
Saskia Reuter 1 Termin, 7,00 €

Türkische Leckereien

Spezialitäten aus 1001 und ein Topf

Es erwartet Sie ein kulinarischer Streifzug durch Ostanatolien, von der Mittelmeerküste bis zur Ägäis. Es gibt einfach zuzubereitende Gerichte mit stets frischen Zutaten und einer großen Kombinationsvielfalt von Gemüse und Fleisch. Probieren Sie schmackhafte Okraschotensuppe oder den herzhaften Frikadellen-Kebab mit Auberginen und dazu Hochzeitsreis mit Quitten. Freuen Sie sich auf herrlich duftende Teigröllchen mit Käse-Pastramifüllung und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit einer orientalischen Granatapfelsüßspeise. Eine Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in den Gebühren enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen und Schürze.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

16117 So 11.00 - 15.30 Uhr 06.02.22
Meral Batibeki-Duman 1 Termin, 28,60 €

16118 So 11.00 - 15.30 Uhr 13.03.22
Meral Batibeki-Duman 1 Termin, 28,60 €

Türkische Küche

Vegetarische Gerichte

Leckere Gerichte wie rote Linsensuppe, Teigtaschen mit herzhafter Käse-Kartoffelfüllung oder erfrischender Knoblauchspinat in Joghurtsoße zeigen, dass die türkische Küche für Vegetarier das reinste Paradies ist. Nicht nur die verschiedenen Traditionen der türkischen Regionen machen die Küche so vielseitig, sondern auch indische, persische und arabische Einflüsse sind unverkennbar. Das Ergebnis dieser Mischung sind kulinarische Genüsse mit viel frischem Gemüse, Obst und Salat. Lassen Sie sich überraschen! Die Lebensmittelumlage von 10,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen und Schürze.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

16119 So 11.00 - 15.30 Uhr 27.02.22
Meral Batibeki-Duman 1 Termin, 28,60 €

16120 So 11.00 - 15.30 Uhr 20.03.22
Meral Batibeki-Duman 1 Termin, 28,60 €

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 11,00 € ist in den Gebühren enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

16121 Fr 18.00 - 21.00 Uhr 10.06.22
Catja Wohlhage 1 Termin, 23,40 €

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 weicht Sie in die Unterschiede und Geheimrezepturen Thailands ein - ganz ohne Fleisch und Fisch. Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
- 16123 Fr 18.00 - 21.45 Uhr 28.01.22
Saowanee Neumann 1 Termin, 27,50 €
- 16125 Fr 18.00 - 21.45 Uhr 20.05.22
Saowanee Neumann 1 Termin, 27,50 €

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. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
- 16124 Fr 18.00 - 21.45 Uhr 25.03.22
Saowanee Neumann 1 Termin, 29,50 €
- 16128 Fr 18.00 - 21.45 Uhr 24.06.22
Saowanee Neumann 1 Termin, 29,50 €

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 von 12,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

- Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10**
- 16126 Fr 18.00 - 21.45 Uhr 25.02.22
Saowanee Neumann 1 Termin, 28,50 €
- 16127 Fr 18.00 - 21.45 Uhr 29.04.22
Saowanee Neumann 1 Termin, 28,50 €

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 Lebensmittel und Getränke von 30,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10		
16130	Di 17.30 - 22.00 Uhr Manfred Allinger	11.01.22 1 Termin, 49,10 €
16131	Di 17.30 - 22.00 Uhr Manfred Allinger	01.02.22 1 Termin, 49,10 €
16132	Di 17.30 - 22.00 Uhr Manfred Allinger	22.02.22 1 Termin, 49,10 €
16133	Di 17.30 - 22.00 Uhr Manfred Allinger	05.04.22 1 Termin, 49,10 €
16134	Di 17.30 - 22.00 Uhr Manfred Allinger	26.04.22 1 Termin, 49,10 €
16135	Di 17.30 - 22.00 Uhr Manfred Allinger	17.05.22 1 Termin, 49,10 €
16136	Di 17.30 - 22.00 Uhr Manfred Allinger	14.06.22 1 Termin, 49,10 €

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 Amuse Gueule von Ihnen empfangen. Danach servieren und genießen wir unser 6-Gang-Menü. Die Kursgebühr beträgt 119 € inklusive Lebensmittel für 2 Personen. Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10		
16140	Sa 13.30 - 20.15 Uhr Manfred Allinger	12.03.22 1 Termin, 119,00 €

Kleine und große Forscher

Forschertag für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit Eltern

Gemeinsam können Phänomene aus Naturwissenschaft und Technik entdeckt werden. Oder die Kinder können kleine, spannende Experimente zusammen mit den Eltern durchführen und spielerisch Neues lernen.

Thema an diesem Nachmittag: Forschen mit Sprudelgas

Ratingen-West, städt. Kindergarten, Erfurter Str. 31		
Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Städt. Familienzentrum Erfurter Str.		
16601	Mi 15.00 - 17.15 Uhr Dr. Caroline Hartmann	06.04.22 1 Termin, gebührenfrei

Kleine und große Forscher

Vater - Kind - Forschertag

Gemeinsam können Phänomene aus Naturwissenschaft und Technik entdeckt werden. Oder die Kinder können kleine, spannende Experimente zusammen mit den Eltern durchführen und spielerisch Neues lernen.

Thema an diesem Vormittag: Papier das Fetzt!

Ratingen-Hösel, Familienzentrum Clarissima, Bahnhofstr. 171

16602 Sa 10.00 - 12.15 Uhr 15.01.22
Dr. Caroline Hartmann 1 Termin, gebührenfrei

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
Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum/ KiTa Erfurter Str.

16861 Mi 10.00 - 12.30 Uhr 01.06.22
Sandra Uchtenhagen 1 Termin, gebührenfrei

Ein Besuch der Imkerin mit ihren Honigbienen in der KiTa

Für Familien mit ihren Kindern ab 4 Jahren

An einem geschlossenen Schaukasten könnt Ihr ein Bienenvolk mit seiner Königin beobachten. Kerzen drehen und Honig verkosten runden das Programm ab. Ein Angebot für die Sinne: Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken!

Haan, Kita St. Chrysanthus & Daria, Breidenhofer Str. 1
Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Ökumenischen Familienzentrum Hann

16866 Sa 10.00 - 12.15 Uhr 11.06.22
Sandra Uchtenhagen 1 Termin, gebührenfrei

Jäger der Nacht – Fledermäuse

Exkursion für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Weltweit gibt es ca. 900 verschiedene Fledermausarten. Nur wenige wissen, dass auch bei uns einige von ihnen zu Hause sind. Während der abendlichen Exkursion suchen wir ein Jagdgebiet der Fledermäuse auf und beobachten die Tiere bei ihrem Beutefang über den Wiesen, entlang der Bäume und über dem Wasser. Da Fledermäuse

mit einem für unser Gehör nicht wahrnehmbaren Ultraschall-Ortungssystem jagen, werden die Fledermausrufe mit einem Detektor für unsere menschlichen Ohren hörbar gemacht. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Mückenschutz wird empfohlen.

8

**Ratingen-Ost, Familienzentrum Friedenskirche/Kinder-
garten, Hegelstr. 18**

16868 Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verbundfamili-
enzentrum/ Ev. KiTa Homberg
Ersatztermin bei Regen: 26.09.

Fr 19.30 - 21.00 Uhr

06.05.22

Isabella Dr. Kappner

1 Termin, gebührenfrei

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Claudia Zenker, Nadine Brancke

Bildquellen

Evangelisches Familienbildungswerk
der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH;
Jenny Corsten; Nadine Brancke

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
www.diakonie-kreis-mettmann.de

SCAN ME

