

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



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

Inhaltsverzeichnis

FAMILIE WERDEN

Rückbildungsgymnastik mit Baby	5
MommySteps®	5
Geburtsvorbereitung	6
Babymassage	7
PEKIP - Prager-Eltern-Kind-Programm	7,8,9

FAMILIE LEBEN

Café Babyzeit	9,10
Offenes Eltern-Medien-Café im Ev. Familienzentrum	10
Bücherbabys machen mit - Geschichtentunden	10
Malen und Matschen	11
Elternstart NRW	12
Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat	13,14
Babygruppe für Eltern mit Babys vom 9. - 18. Lebensmonat	14
Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren	15,16,17,19
Spielgruppe für Großeltern und Enkel	15
Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag	15
Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 9. - 18. Lebensmonate	17
Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen	18
Baby- und Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys von 9.-20. Lebensmonat	19

ELTERN STÄRKEN

KooPAARration-gerechte Aufgaben(ver)teilung in der Familie	20
Achtsamkeit im Familienalltag	20
Allein erziehend, aber nicht allein!	21,26
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern	21
Jungen ticken anders?!	22
Mein Kind ist plötzlich ganz anders - Autonomiephase	23
Übergang Kindergarten/Schule Workshop und Elterninfo	23
Offenes Gespräch mit Impulsen - Kindergarten/Schule online	27

LEBENSART & LEBENSINN

Wenn Eltern plötzlich Hilfe brauchen	49
19. Ratinger Gemeindefeminar Frauen in Bibel und Kirche	49,50
Abnehmen mit Vernunft	51
Immunsystem, Hautprobleme, Gehirn,... und Darm	51
Parkinson-Selbsthilfegruppe Ratingen	51

KREATIV LEBEN

Eulichen Klimperlein	23,43,44
Trommelworkshop	25
Kann denn Singen Sünde sein?	40
Let's Talk	41
Nähen	41
Gestalten mit Ton	42
Musikzwerge	42
Ein Bastelnachmittag mit Eltern und Kinder	44
Flechtwerk für Garten oder Balkon	44

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Babyschwimmen	27
Schwimmen	28,30
Eltern-Kind-Turnen	28
Bewegung mit Musik & Spaß für Eltern und Kind (1-3 Jahre)	29
Vital und Fit - Fitnessgymnastik für Frauen	29,30
Fitnessgymnastik	31
Wirbelsäulengymnastik	31
Wirbelsäulengymnastik für Männer	32
Pilates	32
Wassergymnastik	32
Piloxing	33
Akido für Anfänger ab 14 Jahren	33
Kentokaiso für Anfänger (50+)	34
Zumba Fitness®	34
Zumba Gold® für Neueinsteiger & aktive ältere Menschen	34
Ballsport	35
BodyFit	35
Bauch und Rücken Fitness	36
Fitness für den Rücken	36
Eutonie und Bewegung	36
Qigong	37
Yoga auf dem Stuhl - Für Senioren und Teilnehmer mit Einschränkungen	37
Yoga	38,39
Autogenes Training	39
Progressive Muskelentspannung	39
Entspannungstechniken zur Anwendung im Alltag	40

KOCHLUST & CO

Antipasti	45
Tausendmal gerührt	45,46
6 Gänge kochen und zu zweit genießen	46
Street Kitchen	46,47
Köstliche Thaiküche Vegetarisch/ Köstliche Thaiküche	46,47
Mit Hilfe von Ernährung vital durch die Wechseljahre	47
Kochkurs nach Starkoch Yotam Ottolenghi	48
Libanesischer Kochkurs	48

NATUR ERLEBEN

Waldbaden	21
Ein Besuch der Imkerin in der KiTa	24

MEDIEN

Einrichtung von Smartphones für Kinder, Jugendliche	24,54
Der Umgang mit Medien	26
Programmieren mit der Sprache Python	53
Computerkurs Word/Excel Basics	54
10 Finger-Schreibkurs	54
PowerPont und Internetrecherche	54

HORIZONT ERWEITERN

Informationen rund um die Steuererklärung f. Familien, Paare	52
Stärke statt (ohn-)Macht	55

IMPRESSUM

Herausgeber und Kontakt	58
-------------------------	----

**Job mit Herz!
Wir bilden DICH aus!**



**4 x im Jahr
Ausbildungsbeginn:
April / Juli / September/
November**

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 Zukunftsperspektive in Haan, Hochdahl, Mettmann oder Ratingen
- Sehr gute 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

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

31- 11111	Mi 10.45 - 11.45 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 18.01.23 10 Termine, 68,50 €
31- 11112	Mi 11.50 - 12.50 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 18.01.23 10 Termine, 68,50 €
31- 11113	Mi 10.45 - 11.45 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 19.04.23 9 Termine, 62,00 €
31- 11114	Mi 11.50 - 12.50 Uhr Stefanie Krull	Beginn: 19.04.23 9 Termine, 62,00 €

MommySteps® Für Mamas mit Babys in der Trage, Schwangere und Frauen aller Altersgruppen

Schwanger? Das Baby ist da und der Rückbildungskurs abgeschlossen? Lust auf Bewegung, eine Auszeit, ohne Betreuungsproblem für das Baby? Oder sind deine Kinder groß, gut betreut und du hast endlich Zeit und Lust, etwas für dich ganz allein zu tun? Kein Problem Dank MommySteps®!

Der After Baby Body einer Frau steht überall stark im Fokus und so wird insgeheim ein hoher Druck auf Frauen aufgebaut.

MOMMYSTEPS® IST ANDERS!

Wir streben keinen systemkonformen Body an, sondern Bewegung und Spaß. Es geht ums Frau sein dürfen, Selbstliebe - auf eine ganz bodenständige Art. Wir tanzen mit einfachen Choreografien zu Pop, Dance, Hip-Hop und Latein-Amerikanischen Songs, schütteln unsere mehr und weniger runden Hüften und haben unser Baby in Tragehilfe oder -Tuch einfach dabei. Der Fokus des Konzepts liegt auf dir, der Frau. Wir unterstützen dich dabei, etwas für dich selbst zu tun, ohne dich dabei zu verbiegen!

Ein Wohlfühl-Tanz-Workout gekoppelt mit sanften Beckenbodenübungen, ohne Leistungsdruck und Stress, dafür mit viel Spaß, Herz und ganz nebenbei automatisch Beweglichkeit und Fitness für alle Frauen, jeden Alters.

Das korrekte Tragen und wichtiges Know How zu den gängigsten Tragehilfen oder -tüchern besitzt die Kursleiterin, intensiv geschult durch die Trageschule Hamburg®. Bitte mitbringen: Turnschuhe oder Barfuß, Wechselbody für das Baby, genug zu Trinken

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Di 13.30 - 15.00 Uhr Beginn: 21.02.23
11115 Nuray Voigt 6 Termine, 63,40 €

Geburtsvorbereitung

Wochenendseminar

Neben Informationen und Gesprächen zu Schwangerschaft, Geburt, dem Leben mit dem Neugeborenen, Wochenbett und Stillzeit bleibt genug Zeit für Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung. Verschiedene Gebärhaltungen werden erprobt. Das Vertrauen in die Fähigkeiten des Körpers wird gestärkt, so dass der eigene Weg gefunden wird, die Geburt des Kindes zu gestalten.

Die Teilnahme wird etwa ab der 24. Schwangerschaftswoche empfohlen. Die Kursgebühr der Schwangeren wird direkt mit der Krankenkasse verrechnet.

Die Partnergebühr beträgt 120€ für das ganze Wochenende (die Kosten für den Partner können je nach Krankenkasse Anteilig übernommen werden, informieren Sie sich ggfs. bei Ihrer Krankenkasse).

Anmeldung direkt bei der Hebamme Jacqueline Boix unter folgender E-Mail Adresse j.boix@gmx.de

Wichtig! Mitzubringen: Versichertenkarte, Mutterpass und bequeme Kleidung inklusive warmer Socken

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Fr 18.00 - 21.00 Uhr Beginn: 10.02.23
11117 Sa 09.30 - 16.00 Uhr 11.02.23
So 09.30 - 14.00 Uhr 12.02.23
Jacqueline Boix 3 Termine, 120,00 €

31- Fr 18.00 - 21.00 Uhr Beginn: 21.04.23
11118 Sa 09.30 - 16.00 Uhr 22.04.23
So 09.30 - 14.00 Uhr 23.04.23
Jacqueline Boix 3 Termine, 120,00 €

31-	Fr 18.00 - 21.00 Uhr	Beginn: 09.06.23
11119	Sa 09.30 - 16.00 Uhr	10.06.23
	So 09.30 - 14.00 Uhr	11.06.23
	Jacqueline Boix	3 Termine, 120,00 €



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

31-	Mi 09.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 18.01.23
11201	Nicole Rütten	5 Termine, 31,00 €

31-	Mi 09.30 - 10.30 Uhr	Beginn: 19.04.23
11202	Nicole Rütten	5 Termine, 31,00 €

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

PEKiP März22/April22 Folge

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. 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 März22/April22 Folge

31- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 24.01.23
11211 Renata Kuck 9 Termine, 75,50 €

PEKiP- Kurs Juli22/ Aug22 Folge

31- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 24.01.23
11212 Renata Kuck 9 Termine, 75,50 €

PEKiP- Kurs Mai22/Juni22 Folge

31- Mi 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 18.01.23
11213 Nadine Brancke 11 Termine, 91,50 €

PEKiP Sep 22/Okt 22

31- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 26.01.23
11214 Renata Kuck 9 Termine, 75,50 €

PEKiP- Kurs April/Mai 22 Folge

31- Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 26.01.23
11215 Renata Kuck 9 Termine, 75,50 €

PEKiP- Kurs Okt/Nov 22

31- Do 14.30 - 16.00 Uhr Beginn: 19.01.23
11216 Mirjam Wilms 11 Termine, 91,50 €

PEKiP Jan22/Feb22 Folge

31- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 27.01.23
11217 Renata Kuck 9 Termine, 75,50 €

PEKiP- Kurs Mai22/Juni22 Folge

31- Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 27.01.23
11218 Renata Kuck 9 Termine, 75,50 €

PEKiP Dez22/Jan23

31- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 18.04.23
11219 Renata Kuck 6 Termine, 51,50 €

PEKiP- Kurs Juli22/ Aug22 Folge

31- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 18.04.23
11220 Renata Kuck 6 Termine, 51,50 €

PEKiP Sep 22/Okt 22 Folge

31- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 20.04.23
11222 Renata Kuck 6 Termine, 51,50 €

31- PEKiP- Kurs April/Mai 22 Folge
11223 Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 20.04.23
Renata Kuck 6 Termine, 51,50 €

31- PEKiP- Kurs Okt/Nov 22 Folge
11224 Do 14.30 - 16.00 Uhr Beginn: 20.04.23
Mirjam Wilms 6 Termine, 51,50 €

31- PEKiP Jan23/Feb23
11225 Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 21.04.23
Renata Kuck 7 Termine, 59,50 €

31- PEKiP- Kurs Mai22/Juni22 Folge
11226 Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 21.04.23
Renata Kuck 7 Termine, 59,50 €

Café Babyzeit Erkrath

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

Treff für Eltern mit Babys

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, das 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

31- Mi 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 25.01.23
21201 Daniela Perleth 18 Termine, gebührenfrei

Café Babyzeit Mettmann

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donaustr. 24

31- Mi 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 18.01.23
21203 Nadine Alzola, Alicja Hufnagel 19 Termine, gebührenfrei

Café Babyzeit Mettmann Süd

Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

31- Fr 09.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 27.01.23

21205 Linda Spiecker

18 Termine, gebührenfrei

Auch im 2. Halbjahr 2023 wird es voraussichtlich weitere Angebote geben. Bitte informieren Sie sich über unsere Internetseite oder fragen Sie in der KiTa nach.



Offenes Eltern-Medien-Café im Evangelischen Familienbildungswerk

Offene Treffen für Eltern mit Kindern im Alter von 3-6 Jahren.

In den offenen Treffen sprechen wir über die schönen und auch die stressigen Seiten des Familienlebens, der Kindererziehung und der immer größeren Rolle, die auch Medien dabei spielen. Mütter und Väter spüren, wie gut es tut, sich auszutauschen, andere Sichtweisen kennen zu lernen, eigene Stärken zu entdecken. Die Treffen können helfen, den Familienalltag gelassener zu gestalten. Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Mo 15.30 - 17.00 Uhr

Beginn: 16.01.23

21206 Vanessa Günther

18 Termine, gebührenfrei

Bücherbabys machen mit! Geschichtenstunden für Mama, Papas & Großeltern mit Kindern unter 3 Jahren

Das Kreisintegrationszentrum Mettmann und das Ev. Familienbildungswerk laden zu den Bücherbabys ein!

Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind faszinierend: plötzlich beginnt es zu laufen, spricht erste Wörter und Sätze. So viel wie in dieser Lebensphase lernen Kinder später kaum mehr. Treibende Kraft ist dabei stets die Neugier. Die Eltern spielen dabei eine wichtige Rolle. Dazu gehört auch die Freude am lesen früh zu wecken.

Bei den Mini-Geschichtenstunden wird getanzt, gelacht und Quatsch

gemacht. Die Eltern sind immer dabei und können neue Ideen zur Förderung ihres Kindes mit nach Hause nehmen. Danach steht ein freies Spielen und Lesen auf dem Programm. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Vorstellung mehrsprachiger Kinderbücher. Alle Interessierten Eltern sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Sa 10.00 - 11.30 Uhr

21208 Claudia Overberg-Elsner 3 Termine, gebührenfrei

Samstag, 21.1.2023: 10 bis 11:30 Uhr Kamishibai-Bildtheater
„Es klopft bei Wanja in der Nacht“ mit Fingerabdruck und Musik

Samstag, 18.2.2023: 10 bis 11:30 Uhr. Geschichtensäckchen
„Fünf fahren üben See“ mit Schaukelschiff-Tanz für Eltern und Kinder

Samstag, 11.3.2023: 10 bis 11:30 Uhr: Geschichtensäckchen
„Fünf Vögel sitzen auf dem Ast“ – wir fliegen und sitzen



Malen und Matschen

Für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Mit allen Sinnen sowie Kopf und Hand zur gemeinsamen Kreativität! Es wird gemalt oder gematscht, z. B. mit Knete, Kleister, Fingerfarbe oder Naturmaterial. Die Kleinen können nach Herzenslust ausprobieren und die Eltern begleiten ihre Kinder beim kreativen Tun. Im Vordergrund steht nicht das Ergebnis, sondern der Spaß und Raum für neue Erfahrungen.

Dabei gibt es immer wieder Raum für angeleitetes und freies Spiel. Und natürlich wird gemeinsam gesungen! Die Kursgebühr beinhaltet eine Materialumlage. Bitte mitbringen: alte Kleidung und Malkittel.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- 31- Do 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 09.02.23
21210 Iris Müller 4 Termine, 34,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- 31- Sa 10.00 - 13.00 Uhr 25.03.23
21211 Iris Müller 1 Termin, 16,50 €

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-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- 31- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 16.01.23
21213 Annette Hilland 5 Termine, gebührenfrei

- 31- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 16.01.23
21214 Barbara (Bärbel) Pucknus 5 Termine, gebührenfrei

- 31- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 24.01.23
21217 Nicole Rütten 5 Termine, gebührenfrei

- 31- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 02.02.23
21219 Nuray Voigt 5 Termine, gebührenfrei

- 31- Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 02.02.23
21220 Nuray Voigt 5 Termine, gebührenfrei

Ratingen-Lintorf, Ev. Pfarrhaus, Konrad-Adenauer-Platz 11

- 31- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 17.01.23
21226 Annette Hilland 5 Termine, gebührenfrei

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4

- 31- Mi 10.15 - 11.45 Uhr Beginn: 18.01.23
21227 Jutta Georg 5 Termine, gebührenfrei

Erkrath-Hochdahl, Paul-Schneider-Haus, Schulstr. 2

- 31- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 26.01.23
21229 Dörthe Schneider 5 Termine, gebührenfrei

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. Halbjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen gehören ebenfalls 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 nach Absprache ebenfalls ein Elternabend. Bitte mitbringen: Unterlage (Handtuch oder ähnliches) für das Baby

Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- 31- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 27.02.23
21232 Annette Hilland 12 Termine, 81,50 €
- 31- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 27.02.23
21233 Barbara (Bärbel) Pucknus 12 Termine, 85,00 €
- 31- Mo 10.15 - 11.45 Uhr Beginn: 16.01.23
21235 Sabine Riedel 10 Termine, 68,50 €
- 31- Mo 10.15 - 11.45 Uhr Beginn: 24.04.23
21236 Sabine Riedel 7 Termine, 52,50 €
- 31- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 10.01.23
21238 Nicole Rütten 8 Termine, 55,50 €

31- 21239	Di 10.45 - 12.15 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 18.04.23 9 Termine, 62,00 €
31- 21240	Di 09.00 - 10.30 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 18.04.23 9 Termine, 62,00 €
31- 21243	Do 08.45 - 10.15 Uhr Nuray Voigt	Beginn: 09.03.23 11 Termine, 75,00 €
31- 21244	Do 10.30 - 12.00 Uhr Nuray Voigt	Beginn: 09.03.23 11 Termine, 75,00 €
Städtische KiTa Oststr., Oststr. 10, 40882 Ratingen		
31- 21247	Di 10.00 - 11.00 Uhr N.N.	Beginn: 24.01.23 9 Termine, 94,50 €

Babygruppe für Eltern mit Babys vom 9.- 18. Lebensmonat

**Ratingen-Lintorf, Ev. Pfarrhaus,
Konrad-Adenauer-Platz 11**

31- 21249	Di 10.30 - 12.00 Uhr Annette Hilland	Beginn: 17.01.23 11 Termine, 75,00 €
31- 21250	Di 10.30 - 12.00 Uhr Annette Hilland	Beginn: 18.04.23 8 Termine, 75,00 €

Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

**Ratingen-Lintorf, Ev. Pfarrhaus,
Konrad-Adenauer-Platz 11**

31- 21251	Di 09.00 - 10.30 Uhr Annette Hilland	Beginn: 21.02.23 14 Termine, 94,50 €
--------------	---	---

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4

31- 21253	Mi 10.15 - 11.45 Uhr Jutta Georg	Beginn: 22.02.23 6 Termine, 46,00 €
31- 21254	Mi 08.30 - 10.00 Uhr Jutta Georg	Beginn: 18.01.23 11 Termine, 78,50 €
31- 21255	Mi 08.30 - 10.00 Uhr Jutta Georg	Beginn: 19.04.23 10 Termine, 72,00 €

Erkrath-Hochdahl, Paul-Schneider-Haus, Schulstr. 2

31- 21259	Do 09.00 - 10.30 Uhr Dörthe Schneider	Beginn: 09.03.23 11 Termine, 75,00 €
--------------	--	---

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Düsseldorf-Angermund, Ev. Gemeindehaus,
An den Linden 6

31- Do 09.00 - 10.30 Uhr
21256 Nicole Rütten

Beginn: 12.01.23
7 Termine, 52,50 €

Spielgruppe für Großeltern und Enkel Mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Mi 16.00 - 17.30 Uhr
21261 Birgit Mertens

Beginn: 25.01.23
10 Termine, 78,25 €



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 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: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Väter.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Sa 09.30 - 11.00 Uhr
21262 Giulio Bason

Beginn: 21.01.23
10 Termine, 68,50 €

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|--------------|---|---|
| 31-
21263 | Mo 08.45 - 10.15 Uhr
Sabine Riedel | Beginn: 16.01.23
10 Termine, 78,25 € |
| 31-
21264 | Mo 08.45 - 10.15 Uhr
Sabine Riedel | Beginn: 24.04.23
7 Termine, 58,75 € |
| 31-
21265 | Mo 10.30 - 12.00 Uhr
Annette Hilland | Beginn: 16.01.23
10 Termine, 72,00 € |
| 31-
21266 | Mo 10.30 - 12.00 Uhr
Annette Hilland | Beginn: 17.04.23
8 Termine, 59,00 € |
| 31-
21267 | Di 15.00 - 16.30 Uhr
Heike Lechner | Beginn: 17.01.23
11 Termine, 78,25 € |
| 31-
21268 | Di 15.00 - 16.30 Uhr
Heike Lechner | Beginn: 18.04.23
8 Termine, 55,50 € |

Ratingen-Lintorf, Ev. Pfarrhaus, Konrad-Adenauer-Platz 11

- | | | |
|--------------|------------------------------|---|
| 31-
21276 | Mi 09.30 - 11.00 Uhr
N.N. | Beginn: 18.01.23
10 Termine, 78,25 € |
| 31-
21277 | Mi 09.30 - 11.00 Uhr
N.N. | Beginn: 19.04.23
8 Termine, 55,50 € |

Ratingen-Breitscheid, Ev. Gemeindehaus, Am Ehrkamper Bruch 1

- | | | |
|--------------|-------------------------------------|---|
| 31-
21278 | Do 09.30 - 11.00 Uhr
Regina Eich | Beginn: 19.01.23
10 Termine, 78,25 € |
| 31-
21279 | Do 09.30 - 11.00 Uhr
Regina Eich | Beginn: 20.04.23
6 Termine, 42,50 € |

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

- | | | |
|--------------|-------------------------------------|---|
| 31-
21280 | Di 09.00 - 10.30 Uhr
Sonja Kuhrt | Beginn: 17.01.23
10 Termine, 72,00 € |
|--------------|-------------------------------------|---|

Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donaustr. 24

- | | | |
|--------------|---|--|
| 31-
21281 | Do 09.30 - 11.00 Uhr
Daniela Perleth | Beginn: 26.01.23
9 Termine, 62,00 € |
| 31-
21282 | Do 09.30 - 11.00 Uhr
Daniela Perleth | Beginn: 20.04.23
7 Termine, 49,00 € |

Erkrath-Hochdahl, Paul-Schneider-Haus, Schulstr. 2

- | | | |
|--------------|--|---|
| 31-
21283 | Do 10.30 - 12.00 Uhr
Dörthe Schneider | Beginn: 19.01.23
10 Termine, 68,50 € |
| 31-
21284 | Do 10.30 - 12.00 Uhr
Dörthe Schneider | Beginn: 20.04.23
7 Termine, 49,00 € |

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Die Spielgruppe findet dienstags in der Zeit von 9.30-11.00 Uhr statt. Die Materialumlage pro Halbjahr beträgt 12,00 €. Ansprechpartnerin ist Frau Sinja Ninow. Anmeldungen bitte an: gemeindebuero.hochdahl@ekir.de

Erkrath-Hochdahl, Paul-Schneider-Haus, Schulstr. 2

- | | | |
|--------------|-------------------------------------|--|
| 31-
21285 | Di 09.30 - 11.00 Uhr
Sinja Ninow | Beginn: 10.01.23
20 Termine, gebührenfrei |
| 31-
21286 | Fr 09.30 - 11.00 Uhr
Sinja Ninow | Beginn: 13.01.23
20 Termine, gebührenfrei |

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 9. bis 18. Monate

Mettmann Süd

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

- | | | |
|--------------|--|---|
| 31-
21287 | Fr 10.30 - 12.00 Uhr
Linda Spiecker | Beginn: 20.01.23
11 Termine, 75,00 € |
| 31-
21288 | Fr 10.30 - 12.00 Uhr
Linda Spiecker | Beginn: 21.04.23
9 Termine, 62,00 € |

Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donaustr. 24

- | | | |
|--------------|---------------------------------------|---|
| 31-
21289 | Mi 10.45 - 12.15 Uhr
Nadine Alzola | Beginn: 18.01.23
11 Termine, 75,00 € |
| 31-
21290 | Mi 10.45 - 12.15 Uhr
Nadine Alzola | Beginn: 19.04.23
9 Termine, 62,00 € |



Spielgruppen für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen

Für Eltern und Kinder von 1 - 3 Jahren

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

Erkrath-Hochdahl, Ev. Gemeindehaus Sandheide, Hans-Sachs-Weg 1

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

31- Do 08.45 - 10.15 Uhr Beginn: 19.01.23
21291 Galina Hollmann, Sawssan Daour 18 Termine,
gebührenfrei

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

31- Do 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 19.01.23
21292 Galina Hollmann, Sawssan Daour 18 Termine,
gebührenfrei

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

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

31- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 20.01.23
21293 Alina Lebedieva 20 Termine, gebührenfrei

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

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

31- Mo 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 16.01.23
21295 Sawssan Daour 18 Termine, gebührenfrei



Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Haan, Städt. Familienzentrum

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

31- Di 15.30 - 17.00 Uhr Beginn: 17.01.23
21296 Juliane Bruchhaus 19 Termine, gebührenfrei

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

31- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 24.01.23
2186A Daniela Perleth 10 Termine, 68,50 €

31- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 18.04.23
2187A Daniela Perleth 7 Termine, 49,00 €

Baby- und Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys vom 09. bis zum 20. Lebensmonat

Haan, Ev. Kindertageseinrichtung "Am Park",

Bismarckstr. 10. Anmeldung über: info@oefz.de

Für Vorkindergartenkinder im "Krümelalter"

31- Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 20.01.23
29065 Dörthe Schneider 20 Termine, gebührenfrei

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

Anmeldung über: info@oefz.de

Für Vorkindergartenkinder im "Krümelalter"

31- Do 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 19.01.23
29066 Vanessa Günther 18 Termine, gebührenfrei

KooPAARation - wie gelingt eine gerechte Aufgaben(ver)teilung in der Familie?

Für Eltern mit Kindern jeden Alters

Eigentlich leben sie ein modernes und zeitgemäßes Familienleben. Sowohl er als auch sie sind berufstätig, beide kümmern sich um die Kinder und beide übernehmen Aufgaben im Familienalltag. Und trotzdem nimmt sie immer wieder ein Ungleichgewicht in der Aufgabenverteilung wahr und leidet zunehmend unter der damit einhergehenden „Mental Load“, dem „ständig-an-alles-denken-müssen“. Noch immer erledigen Mütter den Großteil der Familien- und Hausarbeit. Haben To-Do Listen im Kopf, richten Ihre Arbeitszeiten nach den Trainingszeiten der Kinder und erinnern die gesamte Familie an Zahnarzt- oder andere Termine und sagen jedem, was zu welchem Termin mitzubringen ist. Aber wie wird man sie los? Diese mentale Last und wie bekommt man die Familien- und Hausarbeit gerecht verteilt?

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Do 20.00 - 21.30 Uhr 30.03.23
31010 Svenja Bütefür 1 Termin, 16,00 €



Achtsamkeit im Familienalltag

Veranstaltungsreihe mit 4 Veranstaltungen

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Achtsamkeit im Familienalltag. Eine Reihe mit 4 Veranstaltungen:

1. Herausforderung Familienalltag
2. Was ist elterlicher Stress? Und was bedeutet das für unsere Kinder?
3. Bindung und (Selbst-)Fürsorge - die liebevolle Gesundheitsprophylaxe
4. Entspannt im Familienalltag - Was Familie trägt!

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Di 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 07.02.23
31015 Katja Ehring 4 Termine, 77,50 €

Allein erziehend, aber nicht allein!

Einladung zu Treffen für alleinerziehende Eltern

Hier sind alle alleinerziehenden Eltern aus Ratingen herzlich willkommen! Bei den regelmäßigen Treffen freitags ab 16:30 Uhr nachmittags 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.

Nachfragen per Mail oder Telefon 02102-10940.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31-	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 13.01.23
31320	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	27.01.23
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	10.02.23
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	24.02.23
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	10.03.23
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	24.03.23
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	21.04.23
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	05.05.23
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	26.05.23
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	02.06.23
	Alexandra Schauff, Heike Lechner, N.N.	10 Termine, gebührenfrei

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

31-	Do 19.30 - 21.45 Uhr	Beginn: 02.03.23
31601	Saskia Dr. Sharp	2 Termine, 21,50 €

Waldbaden

Ein Angebot für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Waldbaden beginnt mit einem Spaziergang im Wald zu einer kleinen Lichtung. Dort, aber auch schon unterwegs, erfahren die Gäste

zunächst etwas darüber, wie der Wald auf unsere Gesundheit wirkt. Alle Informationen werden dabei kindgerecht verpackt. Allzu ausufernd ist der Theorieteil aber nicht, denn: Waldbaden auch heißt, den Intellekt zu überwinden.

Es folgen Übungen bzw. Spiele in Bezug auf die Sinne. Dazu gehören z.B. der Fuchsgang, oder Übungen mit verbundenen Augen.

Zum Abschluss gibt es eine einfache Atemübung und eine kleine Meditation.

**Evangelisches Familienzentrum Friedenskirche,
Hegelstraße 18**

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum Friedenskirche

31- Sa 09.00 - 11.15 Uhr
39000 Markus Ertl

22.04.23
1 Termin, gebührenfrei



Jungen ticken anders?!

Elternseminar

Sind Jungen anders? Was brauchen wir, um Jungen in ihrer Entwicklung zu verstehen und zu begleiten? Was sagen wissenschaftliche Erkenntnisse dazu? Herr Schoner ergänzt seinen lebendigen Vortrag durch Beispiele und praktische Übungen. Eltern können Fragen stellen und sich austauschen.

45 481 Mülheim an der Ruhr, Waldbleeke 47

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum Friedenskirche

31- Di 19.00 - 20.30 Uhr
39006 Trudpert Schoner

07.02.23
1 Termin, gebührenfrei

Eulichen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

An zwei Nachmittagen machen Eltern und Kinder gemeinsam Musik mit einfachen Instrumenten. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen unterstützt die Kinder und Eltern dabei. Die Kinder können sich zur Musik bewegen und mit dem Körper Rhythmus erfahren.

**Verbund Familienzentrum Ost., Klompenkamp 30,
40882 Ratingen**

31- Fr 15.30 - 17.00 Uhr
39030 Birgitta Hansen

Beginn: 20.01.23
2 Termine, gebührenfrei

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 (5wunderbare Dinge)

Dieser Elternabend wird online über Zoom gegeben.

Online-Kurs

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verbundfamilienzentrum Homberg/ Städt. KiTa

31- Di 19.30 - 21.00 Uhr
39031 Denise Piecha

07.03.23
1 Termin, gebührenfrei

Übergang Kindergarten / Schule: Workshop und Elterninfo

Damit Kinder mit Freude und Leichtigkeit lesen, schreiben und rechnen lernen können, ist es notwendig, dass die Körperwahrnehmung sowie die visuelle und auditive Sinneswahrnehmung ausgereift sind. Bei der Einschulung wird vorausgesetzt, dass beide Augen, Ohren, Hände und Gehirnhälften zusammenarbeiten. Dies heißt, alles ist gut koordiniert und kann gleichzeitig genutzt werden.

Diese Fähigkeiten im zweidimensionalen Raum ist aber bei einigen Kindern zur Einschulung noch nicht soweit entwickelt.

Das Lernen wird dann anstrengend.

Dem kann entgegengewirkt werden:

1. Teil: Eltern-Kind-Workshop (wahrscheinlich online oder im Freien)
Gemeinsam wird das Kind mit einem Elternteil eine Spiele-Ralley erleben. Es werden Spiele und Übungen gemeistert, die die Sinnes-

und Körperwahrnehmung trainieren. Nach der Rallye ist noch Zeit für einen Austausch und für Ihre Fragen.

Bei einer Online-Veranstaltung bekommen die Eltern rechtzeitig eine „Materialliste mit Alltagsgegenstände“ für die Spiele-Rallye über die Kita.

2. Teil: Video / Spielideen

Lizenz für die 14tägige Nutzung eines Videos über einen Link auf meine Webseite mit vertiefenden Informationen zur auditiven und visuellen Sinneswahrnehmung sowie zur Körperwahrnehmung Übungen und Spielideen für zu Hause zum Download

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Johanniter
Familienzentrum Hochdahl.

31- Sa 09.30 - 16.30 Uhr 11.02.23
39050 Petra Weber 1 Termin, gebührenfrei

Ein Besuch der Imkerin mit ihren Honigbienen in der KiTa

An einem geschlossenen Schaukasten zeigt die Imkerin die Arbeits- und Lebensweise der Bienen. Ein Bienenvolk und seine Königin können so ganz aus der Nähe beobachtet werden. Viele Geschichten über die Bienen und das Probieren von Honig runden das Programm ab. Ein Angebot für alle Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken!

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem ökumenischen
Familienzentrum Haan

31- Sa 10.00 - 13.00 Uhr 06.05.23
39051 Sandra Uchtenhagen 1 Termin, gebührenfrei

Die sichere Einrichtung von Smartphones für Kinder und Jugendliche

Kursabend für Eltern

Kinder heute gehen schon sehr früh mit Medien um. Sie werden schnell selbstverständlicher Teil des sozialen Alltags. Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule bedeutet oft nicht nur den ersten eigenen Tornister, sondern auch das erste eigenen Smartphone. Was sollte man als Eltern dazu wissen? Hier werden Sie über Möglichkeiten der Einstellung und des Datenschutzes ganz praktisch informiert. Handys (eigenes sowie das für das Kind vorgesehene) gerne mitbringen!

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

31-
39052 Di 19.00 - 21.15 Uhr
Jürgen Comp

14.02.23
1 Termin, gebührenfrei



Trommelworkshop

Für Erwachsene mit Kindern von 4 bis 6 Jahren Koop FZ

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 Percussioninstrumente 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.

**Mettmann-West, Ev. Kindertageseinrichtung Laubacher
Feld, Champagne 14**

**Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verbundfamilien-
zentrum Ratingen-Homberg**

31-
39053 Sa 10.00 - 12.15 Uhr
Annette Hilland

14.01.23
1 Termin, gebührenfrei



Der Umgang mit Medien wird schon für die Kleinsten selbstverständlich - Eltern können viel tun, um diesen Einstieg sicher zu begleiten

Für Eltern mit Kindern im Kindergartenalter

Die Eltern stehen vor neuen Fragen: Spiel, Spaß und Unterhaltung bieten diese tollen neuen Medien. Sie können helfen, die Welt zu verstehen und in sie hinein zu wachsen. Aber wieviel ist und was ist je nach Alter sinnvoll? Eltern können Lotsen sein beim Hineinwachsen in die Medienwelt. Sie bekommen hier Anregungen für den Familienalltag und erfahren, wie sie diesen Eintritt sicher gestalten können.

Online-Kurs

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Ev. Familienzentrum Clarissima.

31- Fr 20.00 - 22.15 Uhr

13.01.23

39063 Janina Wiegand

1 Termin, gebührenfrei

Online Seminar - Couch Gespräch zu: Alleinerziehend, aber nicht allein in Haan

Einladung zu Treffen für alleinerziehende Eltern Koop. FZ Haan

Kostenloses Online Treffen für alleinerziehende Eltern aus Haan. Austausch, Gemeinschaft, Hilfestellung, Inspiration - du bist herzlich willkommen!

Moderiert wird der Abend von Heike Lechner (sie war selbst alleinerziehend, mittlerweile hat sie zwei erwachsene Kinder).

Der Austausch mit anderen Eltern kann helfen, die Herausforderungen als Alleinerziehende zu bewältigen. Zudem gibt es Ideen und Informationen durch die Gruppenleitung.

Es ist ein Termin vorgesehen, bei Interesse können weitere Termine angeboten werden. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Ökumenischen Familienzentrum Haan.

Online-Kurs

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Ökumenischen Familienzentrum Haan

31- Di 20.00 - 21.30 Uhr 07.02.23
39064 Heike Lechner 1 Termin, gebührenfrei

Offenes Gespräch mit Impulsen rund um das Thema: Übergang Kindergarten / Schule online

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule ist ein wichtiger Meilenstein für die Familie. Was macht mein Kind stark für den Übergang? Welche Fragen und Sorgen haben wir als Familie?

Frau Böddinghaus leitet durch den Abend, setzt Impulse und nimmt Fragen auf.

Der Elternabend findet online über ZOOM statt. Angemeldete Eltern erhalten rechtzeitig einen ZOOM Link bzw. die entsprechenden Einwahldaten zugesandt.

Online-Kurs

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Johanniter Familienzentrum Hochdahl.

31- Mi 19.00 - 21.15 Uhr 22.03.23
39075 Miriam Böddinghaus 1 Termin, gebührenfrei

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 Hallenbadeinritt 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

31- Mo 14.15 - 15.00 Uhr Beginn: 09.01.23
41600 Regina Flach 17 Termine, 74,90 €

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

31- 41601	Do 19.00 - 19.30 Uhr Regina Flach	Beginn: 12.01.23 18 Termine, 76,40 €
--------------	--------------------------------------	---

Schwimmen

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

Babys und Kinder nehmen das Wasser als ein vertrautes Lebens-
element wahr. Über und unter Wasser fühlen sie sich wohl, entwi-
ckeln Aufbaukräfte und Wassersicherheit. In der Kursgebühr ist die
Schwimmbadnutzung bereits enthalten. Die Wassertiefe des Lehr-
schwimmbekens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren

31- 41602	Do 18.15 - 19.00 Uhr Regina Flach	Beginn: 12.01.23 18 Termine, 101,65 €
--------------	--------------------------------------	--

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
Lehrschwimmbekens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

31- 41603	Do 17.30 - 18.15 Uhr Regina Flach	Beginn: 12.01.23 18 Termine, 101,65 €
--------------	--------------------------------------	--

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 Wahr-
nehmung des eigenen Körpers. Reime und Fingerspiele gehören zum
Kurs dazu und bieten Anregungen für zu Hause. Für Geschwisterkin-
der bitte 30,00 € zusätzlich zahlen. Bitte mitbringen: bequeme Klei-
dung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- 41603	Di 10.00 - 11.00 Uhr Anja Kopal	Beginn: 14.02.23 11 Termine, 56,30 €
--------------	------------------------------------	---

31- 41604	Di 11.00 - 12.00 Uhr Anja Kopal	Beginn: 14.02.23 11 Termine, 56,30 €
--------------	------------------------------------	---

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

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.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|----------|---|---|
| 31-41607 | Do 09.00 - 10.30 Uhr
Annette Hilland | Beginn: 19.01.23
11 Termine, 89,30 € |
| 31-41608 | Do 09.00 - 10.30 Uhr
Annette Hilland | Beginn: 20.04.23
7 Termine, 58,10 € |



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

- | | | |
|----------|---|---|
| 31-41611 | Di 19.15 - 20.00 Uhr
Melanie Pietrek | Beginn: 17.01.23
18 Termine, 65,60 € |
| 31-41612 | Di 20.05 - 20.50 Uhr
Melanie Pietrek | Beginn: 17.01.23
18 Termine, 65,60 € |

**Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum,
Bahnhofstr. 175**

31- Mi 08.30 - 09.30 Uhr Beginn: 11.01.23
41613 Siegrun Warneke 12 Termine, 55,70 €

31- Mi 08.30 - 09.30 Uhr Beginn: 19.04.23
41614 Siegrun Warneke 8 Termine, 38,30 €

31- Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 11.01.23
41615 Siegrun Warneke 12 Termine, 55,70 €

31- Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 19.04.23
41616 Siegrun Warneke 8 Termine, 38,30 €

**Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum,
Bleibergweg 78**

31- Mi 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 18.01.23
41617 Annette Zentarra 11 Termine, 51,35 €

31- Mi 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 19.04.23
41618 Annette Zentarra 8 Termine, 38,30 €

31- Mi 10.00 - 11.00 Uhr Beginn: 18.01.23
41619 Annette Zentarra 11 Termine, 51,35 €

31- Mi 10.00 - 11.00 Uhr Beginn: 19.04.23
41620 Annette Zentarra 8 Termine, 38,30 €

**Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus,
Alter Kirchweg 48**

31- Di 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 10.01.23
41621 Regina Flach 19 Termine, 87,10 €

31- Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 10.01.23
41622 Regina Flach 19 Termine, 87,10 €

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

31- Di 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 10.01.23
41623 Regina Flach 19 Termine, 87,10 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Fitnessgymnasik für sportliche Seniorinnen

31- Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 11.01.23
41623 Sigrid Schöwe 22 Termine, 98,10 €

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

31- Di 10.35 - 11.35 Uhr Beginn: 10.01.23
41624 Regina Flach 19 Termine, 87,10 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Fitnessgymnastik für sportliche Seniorinnen

31- Mi 08.30 - 9.30 Uhr Beginn: 11.01.23
41624 Sigrid Schöwe 22 Termine, 98,10 €

31- Mi 17.15 - 18.15 Uhr Beginn: 11.01.23
41625 Regina Flach 20 Termine, 91,50 €

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

31- Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 13.01.23
41626 Monika Tyszkiewicz-Adrian 16 Termine, 73,90 €

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

31- Fr 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 13.01.23
41627 16 Termine, 91,50 €

31- Fr 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 13.01.23
41627 Monika Tyszkiewicz-Adrian, N.N. 16 Termine, 96,30 €

Wirbelsäulengymnastik

Wirbel für Wirbel Wohlfühl

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

31- Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 17.01.23
41628 Martina Ludwig 11 Termine, 51,35 €

31- Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 18.04.23
41629 Martina Ludwig 7 Termine, 33,95 €

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

31- Mo 17.45 - 18.30 Uhr Beginn: 16.01.23
41631 Annette Hilland 10 Termine, 36,50 €

31- Mo 17.45 - 18.30 Uhr Beginn: 17.04.23
41632 Annette Hilland 6 Termine, 23,30 €

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

31- Mi 18.40 - 19.40 Uhr Beginn: 11.01.23
41635 Maria Riesebeck 12 Termine, 74,30 €

31- Mi 18.40 - 19.40 Uhr Beginn: 19.04.23
41636 Maria Riesebeck 9 Termine, 56,60 €

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

31- Mo 13.00 - 13.35 Uhr Beginn: 09.01.23
41638 Regina Flach 17 Termine, 54,50 €

31- Mo 13.35 - 14.10 Uhr Beginn: 09.01.23
41639 Regina Flach 17 Termine, 54,50 €

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

31- Do 19.30 - 20.15 Uhr Beginn: 12.01.23
41640 Regina Flach 18 Termine, 101,65 €

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

31- Mo 18.30 - 19.30 Uhr Beginn: 16.01.23
41643 Georges Bouazo 10 Termine, 93,50 €

31- Mo 18.30 - 19.30 Uhr Beginn: 17.04.23
41644 Georges Bouazo 7 Termine, 66,50 €

Aikido für Anfänger ab 14 Jahren

Aikido - Einheit von Geist und Körper

Aikido ist eine noch junge japanische Kampfkunst, entwickelt in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Basierend auf verschiedenen Kampfkünsten, insbesondere dem Daito-Ryu Aiki-Jujutsu, steht Aikido jedoch für einen betont defensiven Weg der Auseinandersetzung mit einem möglichen Gegner. Die Kunst des Aikido besteht darin, wirksame und harmonische Techniken zu entwickeln, um neue Situationen zu erschaffen, in denen Angriffe ihre Wirkung verfehlen. Konflikte ohne Gewalt zu lösen ist fester Bestandteil der Aikido-Philosophie. So ist Aikido nicht nur eine Kampfkunst sondern auch eine Geisteshaltung. Eine wesentliche Erkenntnis dabei ist, dass der eigentliche Gegner einem nicht gegenüber steht, sondern in einem selbst ist. So dient Aikido auch der Schulung des Geistes.

Der Kurs soll einen Einblick ins Aikido bieten und Interesse daran wecken.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten zur Teilnahme erforderlich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Mi 17.30 - 19.00 Uhr Beginn: 11.01.23
41648 Markus Ertl 12 Termine, 109,10 €

31- Mi 17.30 - 19.00 Uhr Beginn: 19.04.23
41649 Markus Ertl 9 Termine, 82,70 €

Kenkotaiso (Aikido) für Anfänger (50+)

Kenkotaiso

Das Kenkotaiso ist ein Teilbereich des Kenkodo bzw. des Aikido und beschreibt die körperlichen Übungen zur Verbesserung bzw. Erhaltung einer guten Körperhaltung. Hinzu kommen Atemübungen und Übungen zur Dehnung und Kräftigung (ähnlich dem Yoga) sowie dem Aikido.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten zur Teilnahme erforderlich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Mi 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 11.01.23
41650 Markus Ertl 12 Termine, 109,10 €

31- Mi 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 19.04.23
41651 Markus Ertl 9 Termine, 82,70 €

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

31- Mo 20.05 - 21.05 Uhr Beginn: 16.01.23
41653 Georges Bouazo 10 Termine, 93,50 €

31- Mo 20.05 - 21.05 Uhr Beginn: 17.04.23
41654 Georges Bouazo 7 Termine, 66,50 €

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

31- Mo 16.15 - 17.15 Uhr Beginn: 16.01.23
41655 Georges Bouazo 10 Termine, 93,50 €

- | | | |
|--------------|--|---|
| 31-
41656 | Mo 16.15 - 17.15 Uhr
Georges Bouazo | Beginn: 17.04.23
7 Termine, 66,50 € |
| 31-
41657 | Mo 17.30 - 18.30 Uhr
Georges Bouazo | Beginn: 16.01.23
10 Termine, 93,50 € |
| 31-
41658 | Mo 17.30 - 18.30 Uhr
Georges Bouazo | Beginn: 17.04.23
7 Termine, 66,50 € |

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.

Ratingen-West, Grundschule, Berliner Str. 35

- | | | |
|--------------|-------------------------------------|---|
| 31-
41665 | Di 20.00 - 21.30 Uhr
Nina Riedel | Beginn: 17.01.23
11 Termine, 66,20 € |
| 31-
41666 | Di 20.00 - 21.30 Uhr
Nina Riedel | Beginn: 18.04.23
7 Termine, 43,40 € |



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.

Mettmann-Obschwarzbach, Ev. Gemeindehaus, Sudetenstr. 1

- | | | |
|--------------|--|---|
| 31-
41670 | Di 18.00 - 19.00 Uhr
Evelyn Roppelt | Beginn: 17.01.23
11 Termine, 51,35 € |
| 31-
41671 | Di 18.00 - 19.00 Uhr
Evelyn Roppelt | Beginn: 18.04.23
8 Termine, 38,30 € |

Erkrath-Hochdahl, Johanniter Kindertagesstätte, Hildener Str. 19

- | | | |
|--------------|--------------------------------------|---|
| 31-
41672 | Mo 20.00 - 21.30 Uhr
Anja Salomon | Beginn: 16.01.23
10 Termine, 62,50 € |
|--------------|--------------------------------------|---|

31- Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 17.04.23
41673 Anja Salomon 6 Termine, 38,90 €

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.
Etage**

31- Mo 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 23.01.23
41674 Heike Groß 8 Termine, 38,70 €

31- Mo 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 17.04.23
41675 Heike Groß 6 Termine, 29,90 €

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

31- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 10.01.23
41676 Maria Riesebeck 12 Termine, 80,30 €

31- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 18.04.23
41677 Maria Riesebeck 8 Termine, 54,70 €

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

31- Mo 09.15 - 10.45 Uhr Beginn: 16.01.23
41678 N.N. 17 Termine, 173,50 €

31- Mo 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 16.01.23
41679 N.N. 17 Termine, 173,50 €

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

31- Di 16.30 - 18.00 Uhr Beginn: 17.01.23
41680 Kirsten Mittelbach 11 Termine, 113,50 €

31- Di 16.30 - 18.00 Uhr Beginn: 18.04.23
41681 Kirsten Mittelbach 8 Termine, 83,50 €

Für Senioren und Teilnehmer mit Einschränkungen (Yoga auf dem Stuhl)

Sanftes, entspannendes aber auch aktivierendes Yoga für alle, die nicht mehr so gut auf die Matte am Boden kommen.

Geübt wird im Sitzen und Stehen mit dem Stuhl als Stehhilfe. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und auf individuelle Einschränkungen wird eingegangen. Bitte mitbringen: Warme Socken oder bequeme flache Schuhe und eventuell eine Decke, ausreichend zum trinken

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

31- Mo 16.00 - 17.00 Uhr Beginn: 17.04.23
41684 Annette Burger 6 Termine, 41,50 €



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 oder Gymnastikmatte mitbringen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und eine Yogamatte oder Gymnastikmatte.

Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120

31- Mo 17.30 - 19.00 Uhr Beginn: 16.01.23
41685 Annette Burger 16 Termine, 142,70 €

31- Di 17.30 - 19.00 Uhr Beginn: 17.01.23
41686 Annette Burger 17 Termine, 151,40 €

Mettmann-Obschwarzbach, Sudetenstr. 1

31- Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 18.01.23
41687 Anja Salomon 11 Termine, 97,40 €

31- Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 19.04.23
41688 Anja Salomon 8 Termine, 72,20 €

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

31- Mo 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 09.01.23
41689 Sandra Scheer 11 Termine, 95,90 €

31- Mo 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 17.04.23
41690 Sandra Scheer 8 Termine, 70,70 €

Haan, Städt. Familienzentrum

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

31- Do 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 19.01.23
41691 Marion Klose 17 Termine, 147,80 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Mi 19.50 - 21.20 Uhr Beginn: 25.01.23
41692 Barbara Esser 15 Termine, 134,30 €

31- Di 18.00 - 19.30 Uhr Beginn: 10.01.23
41694 Dorothea Junge 12 Termine, 109,10 €

31- Di 18.00 - 19.30 Uhr Beginn: 18.04.23
41695 Dorothea Junge 7 Termine, 65,10 €

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

31- Do 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 26.01.23
41696 Petra Kleemann 8 Termine, 65,30 €

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson (PMR)

Die meisten Menschen stehen im Alltag durch die immer höheren Anforderungen in Beruf und Familie unter anhaltendem Stress und ständiger Überbelastung. Der Körper wehrt sich, die Folgen werden irgendwann sowohl psychisch als auch physisch ersichtlich und können sich in Form von Nervosität, Kopfschmerzen, niedrigen Belastungsgrenzen oder Rückenproblemen zeigen. Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung helfen, dem Stress gelassener gegenüberzustehen und so das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Bei der Progressiven Muskelentspannung geht es um die Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen im gesamten Körper. Dieses ganzheitliche, körperorientierte Verfahren ist leicht zu erlernen und führt Sie zu mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Energie. Außerdem können Verspannungen abgebaut werden, die durch zu

starke Anspannung entstanden sind. Unter geschulter Anleitung erlernen Sie einfache und leicht anwendbare Übungen, die Sie täglich zu Hause anwenden können - als Präventivmaßnahme ebenso wie in Akutsituationen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Do 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 20.04.23
41697 Petra Kleemann 6 Termine, 50,10 €

Entspannungstechniken zur Anwendung im Alltag

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

31- Sa 14.00 - 17.00 Uhr 21.01.23
41698 Petra Kleemann 1 Termin, 19,50 €

31- Sa 14.00 - 17.00 Uhr 18.03.23
41699 Petra Kleemann 1 Termin, 19,50 €

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!

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Mo 19.45 - 21.15 Uhr Beginn: 16.01.23
51701 Birgitta Hansen 16 Termine, 109,10 €

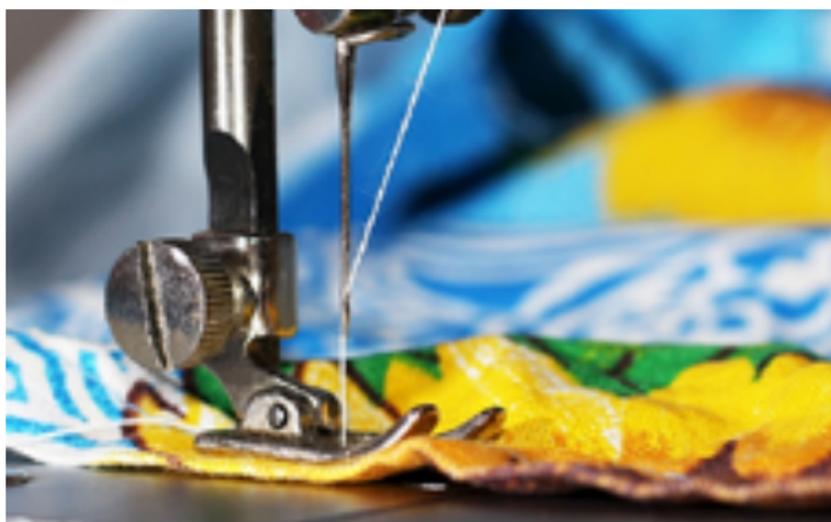
Let's Talk

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

31- Mo 09.45 - 11.15 Uhr Beginn: 09.01.23
51702 Roswitha Stubbs 16 Termine, 105,90 €



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 Schneiden 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.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Di 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 17.01.23
51703 Rosemarie Scheffler 10 Termine, 107,50 €

31- Di 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 18.04.23
51704 Rosemarie Scheffler 8 Termine, 87,40 €

31- Do 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 19.01.23
51705 Inge Peters 11 Termine, 117,90 €

31- Do 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 20.04.23
51706 Inge Peters 6 Termine, 65,90 €

Ratingen-Homberg-Nord, Lutherhaus, Dorfstr. 10

31- Mi 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 18.01.23
51707 Susanne Tigges 11 Termine, 117,90 €

31- Mi 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 19.04.23
51708 Susanne Tigges 8 Termine, 86,70 €

Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus, Alter Kirchweg 48

31- Do 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 19.01.23
51709 Susanne Tigges 11 Termine, 117,90 €

31- Do 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 20.04.23
51710 Susanne Tigges 6 Termine, 65,90 €

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

31- Do 19.30 - 21.45 Uhr Beginn: 19.01.23
51711 Meliha Üryan 11 Termine, 92,80 €

31- Do 19.30 - 21.45 Uhr Beginn: 20.04.23
51712 Meliha Üryan 6 Termine, 53,80 €

Erkrath-Hochdahl, Jugendheim an der Neanderkirche, Neanderweg 13

31- Mo 17.00 - 20.00 Uhr Beginn: 16.01.23
51713 Rosemarie Scheffler 10 Termine, 107,50 €

31- Mo 17.00 - 20.00 Uhr Beginn: 17.04.23
51714 Rosemarie Scheffler 8 Termine, 86,70 €

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.

Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus, Alter Kirchweg 48

31- Di 19.00 - 21.15 Uhr Beginn: 17.01.23
51716 Mona Jochum 16 Termine, 152,30 €

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. So wird der Zugang zur Musik erleichtert und die Sprachentwicklung kann gefördert werden.

Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen leitet den Kurs. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Erwachsenen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- 51717	Mi 09.15 - 10.15 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 18.01.23 11 Termine, 61,80 €
31- 51718	Mi 10.30 - 11.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 18.01.23 11 Termine, 61,80 €
31- 51719	Di 09.30 - 10.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 17.01.23 11 Termine, 61,80 €
31- 51720	Di 10.45 - 11.45 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 17.01.23 11 Termine, 61,80 €
31- 51721	Mi 09.15 - 10.15 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 19.04.23 8 Termine, 45,90 €
31- 51722	Mi 10.30 - 11.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 19.04.23 8 Termine, 45,90 €
31- 51723	Di 09.30 - 10.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 18.04.23 8 Termine, 45,90 €
31- 51724	Di 10.45 - 11.45 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 18.04.23 8 Termine, 45,90 €

Eulichen 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. Für Geschwisterkinder ab einem Jahr kostet die Teilnahme 10,00 € zusätzlich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- 51725	Fr 15.30 - 16.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 10.02.23 5 Termine, 23,50 €
31- 51726	Fr 16.45 - 17.45 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 10.02.23 5 Termine, 23,50 €
31- 51727	Fr 15.30 - 16.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 21.04.23 5 Termine, 23,50 €

31- Fr 16.45 - 17.45 Uhr Beginn: 21.04.23
51728 Birgitta Hansen 5 Termine, 23,50 €

Ein Bastelnachmittag für Eltern mit Kindern

Bastel unter Anleitung dein eigenes Mobile und lasse im Kinderzimmer die Seele baumeln.

Ein Kurs für alle die gerne Basteln und kreativ gestalten.

Für Kinder ab 5 Jahre mit einem Elternteil oder Großelternteil.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- So 14.00 - 16.15 Uhr 23.04.23
51729 Joachim Füsgen 1 Termin, 20,00 €

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 leitet den Kurs. Die Kinder können sich zur Musik bewegen und Rhythmus erfahren mit dem Körper.

**Haan, Ökumenisches Familien Zentrum, Bismarckstr.10
Ev. Tageseinrichtung Am Park**

31- Mi 15.00 - 16.00 Uhr Beginn: 01.03.23
59062 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

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. Der Kurs ist kostenfrei, es kommen aber an dem Abend Materialkosten hinzu (pro Objekt kommen Kosten von 6-15€ hinzu), die benötigten Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung.

**Wülfrath, DRK Familienzentrum Farbenfroh,
In den Eschen 1**

31- Di 18.00 - 20.15 Uhr 28.03.23
59068 Margret Schiffer 1 Termin, gebührenfrei

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Di 18.00 - 20.15 Uhr 28.02.23
59068 Margret Schiffer 1 Termin, 18,50 €



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 13,00 € ist in den Gebühren enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31-	Fr 18.00 - 21.00 Uhr	02.06.23
61501	Catja Wohlhage	1 Termin, 27,20 €

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 35 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	17.01.23
61502	Manfred Allinger	1 Termin, 54,80 €
31-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	07.02.23
61503	Manfred Allinger	1 Termin, 54,80 €
31-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	14.03.23
61504	Manfred Allinger	1 Termin, 54,80 €

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 133,80 € inklusive Lebensmittel für 2 Personen. Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31-	Sa 13.30 - 20.15 Uhr	22.04.23
61505	Manfred Allinger	1 Termin, 133,80 €

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 35 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	09.05.23
61506	Manfred Allinger	1 Termin, 54,80 €

31-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	06.06.23
61507	Manfred Allinger	1 Termin, 54,80 €

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 13,00 € ist in der Anmeldegebühr bereits enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31-	Fr 18.00 - 21.45 Uhr	27.01.23
61508	Saowanee Neumann	1 Termin, 29,50 €

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 24.02.23
61509 Saowanee Neumann 1 Termin, 28,50 €

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 von 14,00 € ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 28.04.23
61510 Saowanee Neumann 1 Termin, 30,50 €

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 13,00 € ist in der Anmeldegebühr bereits enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 26.05.23
61511 Saowanee Neumann 1 Termin, 29,50 €

31- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 23.06.23
61512 Saowanee Neumann 1 Termin, 29,50 €

Mit Hilfe der Ernährung vital durch die Wechseljahre - für Frauen ab ca. Mitte 40

Die Hormonveränderungen beginnen durchschnittlich ab Mitte 40 und können bis zu 15 Jahre und mehr andauern, bis die Hormone sich final eingependelt haben. Daraus resultierende Beschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, trockene Schleimhäute, Haut und Augen, spröde Haare, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Gewichtszunahme u.v.m. können mit einer typgerechten Ernährung und einer offenen Einstellung positiv beeinflusst werden.

In diesem Workshop erfahren Sie neben ein paar grundlegenden Informationen zu den Wechseljahren, etwas über die Wirkweise von Lebensmitteln, Geschmäckern und Kochtechniken und wie Sie sich diese positiv zu nutzen machen können.

Auf die Theorie folgt die Praxis. Wir bereiten ein unterstützendes und saisonales Menü zu, welches wir im Anschluss gemeinsam genießen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- 61513	Sa 11.00 - 14.00 Uhr Susanne Möpert	21.01.23 1 Termin, 26,00 €
--------------	--	-------------------------------

Ein Kochkurs nach den Rezepten des israelischen Starkochs Yotam Ottolenghi

Ab 18:00 Uhr kochen Sie unter Anleitung von Gabriele Förster, der Veranstalterin von kulinarischen Stadtführungen in Ratingen und Krefeld, nach den Rezepten des israelischen Starkochs Yotam Ottolenghi seine geschmacksintensiven Gerichte. Alle Zutaten für diesen Kochabend, werden regional von Händlern aus Ratingen wie zum Beispiel Violas oder Limar bezogen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- 61515	Mi 18.00 - 21.45 Uhr Gabriele Förster (vegetarisch)	25.01.23 1 Termin, 41,50 €
--------------	--	-------------------------------

31- 61516	Mi 18.00 - 21.45 Uhr Gabriele Förster	15.02.23 1 Termin, 47,50 €
--------------	--	-------------------------------

31- 61517	Mi 18.00 - 21.45 Uhr Gabriele Förster (vegetarisch)	10.05.23 1 Termin, 41,50 €
--------------	--	-------------------------------

31- 61518	Mi 18.00 - 21.45 Uhr Gabriele Förster	14.06.23 1 Termin, 47,50 €
--------------	--	-------------------------------

Libanesischer Kochkurs

Erleben Sie mit Gabriele Förster, der Veranstalterin von kulinarischen Stadtführungen, die lange im Libanon gelebt hat, wie das köstliche Essen des PARIS DES OSTENS schmeckt! Schwelgen Sie in der frischen, großartigen Küche des Orients, die Sie auch in Ratingen nachkochen können und erfüllen Sie die Begriffe Hummus, Baba Ganoush und Tabouleh mit der gesunden Geschmacksexplosion, die diese Gerichte bieten. Und das Beste: Alles was Sie zum Kochen brauchen, können Sie in Ratingen kaufen, in den kleinen versteckten Läden!

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- 61519	Mi 18.00 - 21.45 Uhr Gabriele Förster	22.03.23 1 Termin, 42,50 €
--------------	--	-------------------------------

31- 61520	Mi 18.00 - 21.45 Uhr Gabriele Förster (vegetarisch)	19.04.23 1 Termin, 36,50 €
--------------	--	-------------------------------



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

31- Di 17.30 - 19.00 Uhr

07.02.23

71401 Sylvia Menke

1 Termin, gebührenfrei

19. Rater Gemeindefseminar: Frauen in Bibel und Kirche

In der Evangelischen Kirche Deutschland (EKD) ist die formale Gleichberechtigung von Frauen und Männern weit fortgeschritten.

- Die Frauenordination ist eine Selbstverständlichkeit - Der Rat der EKD (Leitungsebene der Ev. Kirche Deutschland) ist paritätisch mit Frauen und Männern besetzt - Ratsvorsitzende und stellvertretende Ratsvorsitzende sowie die Synodenpräses sind aktuell Frauen

Das ändert nichts daran, dass der weibliche Blick der christlichen Bibelauslegung im Gottesdienst häufig zu kurz kommt, das Wirken von Frauen in der Kirchengeschichte in der Vergessenheit verschwunden ist und der gemeindliche Alltag durch patriarchale Gewohnheiten geprägt wird. Schlaglichtartig soll der Blick auf Frauen in Bibel

und Kirchengeschichte gerichtet werden. Und wir diskutieren die Chancen, die die aktuelle weibliche Führungsebene für die EKD und den gemeindlichen Alltag in sich bergen kann. Außerdem soll der Lebenswirklichkeit von vielen Frauen bewusst Raum gegeben werden, indem wir fragen, wie weiblicher Glaube und Spiritualität nach Gewalterfahrungen möglich ist bzw. wie in Seelsorge und Theologie dem Rechnung getragen werden könnte.

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

- | | | |
|--------------|--|------------------------------------|
| 31-
71401 | Di 19.30 - 22.15 Uhr
Dieter Pohl, Michaela Geiger | 31.01.23
1 Termin, gebührenfrei |
| 31-
71403 | Di 19.30 - 22.15 Uhr
Dieter Pohl, Erika Kerstner | 21.03.23
1 Termin, gebührenfrei |
| 31-
71404 | Di 19.30 - 22.15 Uhr
Dieter Pohl, Kerstin Griese | 02.05.23
1 Termin, gebührenfrei |

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**

- | | | |
|--------------|--|------------------------------------|
| 31-
71405 | Do 15.30 - 17.30 Uhr
Anneliese Adrian | 12.01.23
1 Termin, gebührenfrei |
| 31-
71406 | Do 15.30 - 17.30 Uhr
Michael Füsgen | 02.02.23
1 Termin, gebührenfrei |
| 31-
71407 | Do 15.30 - 17.30 Uhr
Barbara Schulz | 02.03.23
1 Termin, gebührenfrei |
| 31-
71408 | Do 15.30 - 17.30 Uhr
Helena Eckhoff | 13.04.23
1 Termin, gebührenfrei |
| 31-
71409 | Do 15.30 - 17.30 Uhr
Ernst Fengler | 04.05.23
1 Termin, gebührenfrei |
| 31-
71410 | Do 15.30 - 17.30 Uhr
Matthias Schmidt | 01.06.23
1 Termin, gebührenfrei |



Abnehmen mit Vernunft

Der Mensch ist, was er isst. Jeder Mensch ist selbst verantwortlich, was und wie viel er isst. Jedes Kilo muss gesund sein. Leider haben gerade übergewichtige Menschen einen Nährstoff- Mangel und trinken auch zu wenig.

Ebenfalls werden die Zusammenhänge zwischen Gewicht und Psyche beleuchtet, aber auch eventuelle körperliche Ursachen.

Die Referentin Frau Kazmirek geht individuell auf auf jede Teilnehmerin ein.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Fr 18.30 - 20.00 Uhr 27.01.23
71505 Marion Kazmirek 1 Termin, 22,00 €

Was haben Immunsystem, Hautprobleme, Gehirn und Erschöpfung mit unserem Darm zu

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Di 19.30 - 21.00 Uhr 21.03.23
71506 Petra Kleemann 1 Termin, 12,50 €

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.

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

31- 71604	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	Beginn: 02.01.23
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	06.02.23
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	06.03.23
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	03.04.23
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	08.05.23
	Mo 15.00 - 17.15 Uhr	05.06.23
	Annette Jaspert	6 Termine, gebührenfrei



**Informationen rund um die Steuererklärung
speziell für Familien und Paare in der Familien-
planung**

An diesem Abend beleuchten wir alle wichtigen Themen rund um die Steuererklärung für Familien und zeigen Ihnen welche Auswirkung

- Steuerklasse
- Elterngeld
- Mutterschaftsgeld
- Eheschließung
- Kinderbetreuung
- Alleinerziehend

auf Ihre Steuererklärung haben. Es wird ein umfangreicher Überblick vermittelt, damit die jährliche Steuererklärung nicht zum Angstthema wird. Die Dozentin, Melanie Füsgen, ist Steuerberaterin und verfügt über langjährige Berufserfahrung. Auch ist sie selbst Mutter von zwei Kindern und weiß daher genau, worauf es in dieser Zeit bei der jährlichen Steuererklärung ankommt.

Das Seminar findet Online über Zoom statt.

31- 79205	Mi 18.00 - 21.00 Uhr	08.02.23
	Melanie Füsgen	1 Termin, 40,00 €

Melden Sie sich bei Interesse gerne an. Evtl. bieten wir einen 2. oder Alternativtermin an.

Programmieren mit der Sprache Python

Das Angebot 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.

Angebot für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren im Zusammenhang mit dem Projekt: Familienbildung digital. Das Projekt wird als Teil der Reaktion der Europäischen Union auf die COVID-19-Pandemie mit Sachmitteln gefördert.

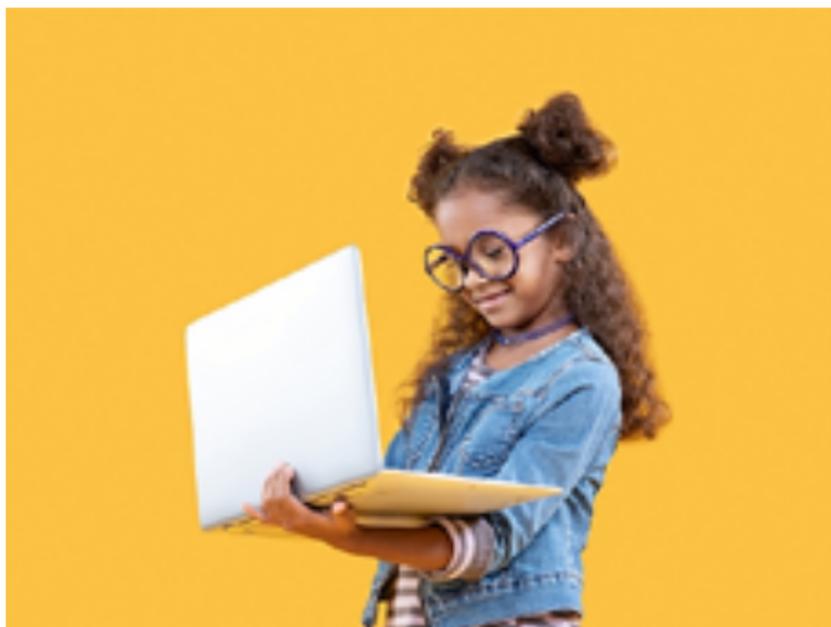
Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Ökumenischen FZ Haan

31- Do 16.30 - 18.00 Uhr Beginn: 19.01.23
81801 Martin Fischer 11 Termine, 55,00 €

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Ökumenischen FZ Haan

31- Do 16.30 - 18.00 Uhr Beginn: 20.04.23
81802 Martin Fischer 7 Termine, 35,00 €



Computerkurs Word / Excel Basics

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.

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

Wann? Freitags ab dem 21.10.2022 von 16:00 - 17:30 Uhr

Wo? Evangelisches Familienbildungswerk, Turmstr. 10,
40878 Ratingen

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

31- Fr 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 13.01.23
81803 Jürgen Comp 6 Termine, 99,00 €

10 Finger-Schreibkurs

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 diesem 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

31- Fr 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 24.02.23
81804 Jürgen Comp 8 Termine, 99,00 €

PowerPoint und Internetrecherche

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 Programmes. 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

31- Fr 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 05.05.23
81805 Jürgen Comp 6 Termine, 99,00 €

Die sichere Einrichtung von Smartphones für Kinder und Jugendliche

Kursabend für Eltern

Kinder heute gehen schon sehr früh mit Medien um. Sie werden

schnell selbstverständlicher Teil des sozialen Alltags. Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule bedeutet oft nicht nur den ersten eigenen Tornister, sondern auch das erste eigene Smartphone. Was sollte man als Eltern dazu wissen? Hier werden Sie über Möglichkeiten der Einstellung und des Datenschutzes ganz praktisch informiert. Handys gerne mitbringen!

**Ratingen-Ost, Familienzentrum Friedenskirche/
Kindergarten, Hegelstr. 18**

31- Fr 19.00 - 21.15 Uhr 05.05.23
81806 Jürgen Comp 1 Termin, gebührenfrei

**Fachtag für pädagogische Fachkräfte und
interessierte Eltern: Stärke statt (Ohn-)Macht
(Neue) Autorität: Hilfe im Umgang mit kritischen Situationen in
der Erziehung**

Präsenz ist die Quelle von Autorität - insbesondere in kritischen Situationen. Präsenz fokussiert auf die innere Stärke der handelnden Person - auf Selbstregulation, Selbstüberzeugung, Selbstwirksamkeit und eigener Sicherheit im Handeln. Das Prozessdynamische Modell von Lemme & Körner beschreibt ein Vorgehen, welches Pädagog*innen und Eltern in ihren Aufgaben stärkt.

Das Vorgehen beruht auf den Grundhaltungen und Methoden des Gewaltlosen Widerstandes nach Gandhi und King. Ebenfalls basiert es auf neurowissenschaftlichen und systemischen Prinzipien. Somit steht die Stärkung der eigenen Präsenz durch entsprechende Handlungen und Vorgehensweisen im Mittelpunkt - und eben nicht primär die Änderung des Verhaltens der anderen beteiligten Personen. Dieser Fachtag gibt einen Überblick in die Haltung und Praxis des Prozessdynamischen Modells unter Berücksichtigung der verschiedenen Kontexte der Teilnehmenden. Erfahrungseinheiten, Inputs und praktische Übungen wechseln sich ab.

Die Veranstaltung wird hybrid durchgeführt. Sie können in Präsenz oder online über ZOOM teilnehmen.

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

31- Do 09.00 - 16.30 Uhr 19.10.23
91910 Martin Lemme 1 Termin, 50,00 €
(Diese Kursnummer bitte für die Teilnahme in Präsenz wählen)

31- Do 09.00 - 16.30 Uhr 19.10.23
91911 Martin Lemme, Bastian Mann 1 Termin, 50,00 €
(Diese Kursnummer bitte für die Teilnahme über ZOOM wählen)

Was macht Eltern den Start mit dem Baby leichter?



Unsere Demenz WG sucht Pflegefachkräfte



www.diakonie-kreis-mettmann.de

Bild: stock.adobe.com - © deapizz



Diakonie 
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann

SIE
sind unsere
Unterstützung
in Haushalten!

Gesucht:
Alltagshelfer +
Haushaltshilfe
(w/m/d)

www.diakonie-kreis-mettmann.de

Bild: stock.adobe.com - Diakonie & Mettmann / stock

Mit Vielfalt und Lebensfreude für die Menschen in der Region.
Wir sind an 365 Tagen im Jahr für Sie da!

Altenhilfeeinrichtungen der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

Leben in Gemeinschaft | Langzeit-, Kurzzeit- und
Verhinderungspflege | Betreuung für Menschen mit
Demenz | Ergo- und Physiotherapie | Probewohnen
Urlaubsplätze | helle und großzügige Zimmer



Haus Bavier und Haus Bodelschwingh

Bahnstr. 66
40699 Erkrath
Telefon 0211 - 24 05 - 1
Email info@hausbavier.de

Haus Wichern

Dorfstr. 8-12 | 40882 Ratingen-Homberg
Telefon 02102 - 955 - 0
Email info@hauswichern.de

www.diakonie-kreis-mettmann.de



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

ChristArt (S.1); Andrey Kiselev (S.2,22); Ramona Heim (S.7); BillionPhotos.com (S.10); Natalla Vintsik (S.11); alfa27 (S.15); Nadine Brancke (S.19,25); Gigi Limone (S.20); Rawpixel.com (S.26,38); carballo (S.29); artinspring (S.35); sabdiz (41); Privat (S.45); olly (S.49); stockphoto-graf (S.51); Viacheslav Yakobchuk (S.53); deagreez (S.556); Wayhome Studio (S.56); GordonGrand (S.57); Jenny Corsten (S.58)

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

