

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

Nähen für Frauen

Ratingen-Homburg-Nord, Lutherhaus, Dorfstr. 10

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

61- Mi 09.00 - 12.00 Uhr Beginn: 15.04.26
51710 Stephanie Zaffke 13 Termine, 164,70 €



Gestalten mit Ton

Werkstatt, Graf-Adolf-Straße 7-9

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

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

Antipasti

Italienische Häppchen

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Street Kitchen

Die Asiatische-Küche

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Köstliche Thaiküche Vegetarisch

Ein heiteres Essvergnügen

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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



Köstliche Thaiküche

Ein heiteres Essvergnügen

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Koch-„nische“

-Butter bei die Fische-

An vier Dienstagen von 17:30 Uhr bis 22:00 kocht die sechs Personen Gruppe unter Anleitung von Küchenmeister Manfred Allinger.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

OTTOLENGHI und die Versuchung von Ratingen ...

**Ein Kochkurs nach den Rezepten des israelischen Starkochs
Yotam Ottolenghi**

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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



Ostergebäck

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Die köstliche spanische Küche besteht nicht nur aus Tapas....

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Schreibwerkstatt

Egal ob Kurzgeschichte, Roman oder Tagebuch. In der Schreibwerkstatt knüpfen wir Kontakte mit Gleichgesinnten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Do 18.00 - 20.30 Uhr Beginn: 08.01.26
71605 Sabine Riedel 6 Termine, 10,00 €

Evangelisches Familienbildungswerk

Vielfalt für Körper, Seele, Herz und Geist

Das Evangelische Familienbildungswerk bietet ein abwechslungsreiches Programm an Kursen und Veranstaltungen. Unsere Angebote stärken die Erziehung in Familien und begleiten Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen – ob einzeln oder gemeinsam als Familie.

Vor Ort in Ihrer Nähe

Unsere Zentrale befindet sich in Ratingen-Mitte.

Ergänzt wird sie durch Außenstellen in weiteren Ratinger Stadtteilen sowie in Mettmann, Erkrath und Haan und durch Angebote der Erwachsenen- und Familienbildung im Kirchenkreis Niederberg, Hilden und Wülfrath.

Qualität & Anerkennung

Das Familienbildungswerk ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW, TÜV-zertifiziert und mit dem Fachdienst Familienbildung nach § 16 SGB III auch Partner für die allgemeine Förderung der Erziehung in der Familie.

Alle unsere Angebote unter www.ev-familienbildung.de

**Familienbildung kunterbunt
Begegnung - Kultur - Sport**

Weitere Infos zu inklusiven Angeboten:
www.ev-familienbildung.de

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
Instagram [ev_familienbildungswerk](https://www.instagram.com/ev_familienbildungswerk)

SCAN ME



Bild-Urheber: Pixel-Shot (S.1); C. Schüßler (S.2); Eightshot Studio (S.3); fizkes (S.4); Seventyfour (S.5); Reinhard Opalka (S.6); Stanislav Samoylik (S.7); Svitlana (S.8); Esther Hildebrandt (S.9); VRD (S.1,10).

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



Bild: © VRD

Sport, Entspannung und Gesundheit

Januar bis Juni 2026



Sport, Entspannung, Gesundheit für Körper und Seele

Das Evangelische Familienbildungswerk lädt ein, neue Kraft zu tanken, in Bewegung zu kommen und Balance zu finden. Ob Kurse für Familien oder Einzelpersonen – bei uns finden Sie Angebote, die guttun und Freude machen.

Unsere Zentrale in Ratingen-Mitte und Außenstellen in Mettmann, Erkrath und Haan sind ganz in Ihrer Nähe. TÜV-zertifiziert und anerkannt nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Alle unsere Angebote unter www.ev-familienbildung.de



Wirbelsäulengymnastik

Wirbel für Wirbel Wohlfühl

Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175

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

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mo 17.45 - 18.30 Uhr Beginn: 12.01.26
41631 Annette Hilland 9 Termine, 33,20 €

61- Mo 17.45 - 18.30 Uhr Beginn: 13.04.26
41632 Annette Hilland 12 Termine, 43,10 €

Pilates für Männer

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Pilates (Berufstätige)

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Do 18.40 - 19.40 Uhr Beginn: 15.01.26
41636F Gabriela Kelitsch 8 Termine, 50,70 €

Wassergymnastik

Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring

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

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

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

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



Zumba Gold® für Neueinsteiger und aktive ältere Menschen

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Ballsport

Liebfrauenschule Ratingen Schwarzbachstr.17, 40878 Ratingen

61- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 13.01.26
41666 Nina Riedel 11 Termine, 95,90 €

61- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 14.04.26
41667 Nina Riedel 13 Termine, 110,70 €



BodyFit

Der sanfte Weg zu Kraft und Beweglichkeit

Mettmann-Obshwarzbach, Ev. Gemeindehaus, Sudetenstr. 1

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

Bauch und Rücken Fitness

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

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

Fitness für den Rücken

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

Weitere Sportangebote - Vor Ort & in Ihrer Nähe

In Ratingen sowie in Mettmann, Erkrath und Haan und durch Angebote der Erwachsenen- und Familienbildung im Kirchenkreis Niederberg, Hilden und Wülfrath.

Alle unsere Angebote unter www.ev-familienbildung.de

Qi Gong für Einsteiger

Mettmann-Obshwarzbach, Ev. Gemeindehaus, Sudetenstr. 1

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

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



Yoga

Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist

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

61- Do 18.30 - 20.00 Uhr Beginn: 15.01.26
41688 Marion Klose 11 Termine, 100,30 €

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

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

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

61- Mo 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 13.04.26
41691 Sandra Scheer 12 Termine, 109,10 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

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

61- Di 18.00 - 19.30 Uhr Beginn: 13.01.26
41694 Dorothea Junge 20 Termine, 179,50 €

Yoga für alle

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Do 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 08.01.26
41695 Claudia Elsner-Overberg 9 Termine, 98,00 €

61- Do 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 16.04.26
41696 Claudia Elsner-Overberg 10 Termine, 108,50 €

Let's Talk

Kommunikationskurs Englisch

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

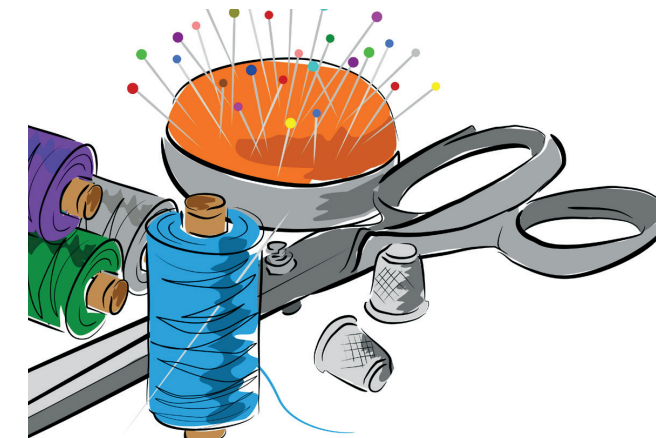
61- Mo 09.45 - 11.15 Uhr Beginn: 12.01.26
51702 Roswitha Stubbs 22 Termine, 166,30 €

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Mo 18.30 - 21.30 Uhr Beginn: 12.01.26
51703 Stephanie Zaffke 10 Termine, 127,50 €

61- Mo 18.30 - 21.30 Uhr Beginn: 13.04.26
51704 Stephanie Zaffke 12 Termine, 152,30 €



Nähen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

61- Di 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 13.01.26
51705 Stephanie Zaffke 11 Termine, 139,90 €

61- Di 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 14.04.26
51706 Stephanie Zaffke 13 Termine, 164,70 €

61- Do 19.00 - 22.00 Uhr Beginn: 15.01.26
51707 Inge Peters 11 Termine, 139,90 €