

Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



Foto: Adobe Stock / Jenny Sturm

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

Inhaltsverzeichnis

FAMILIE WERDEN

Rückbildungsgymnastik mit Baby	5
Kangatraining für Mamas mit Babys und Schwangere	5
Babymassage	6
Baby Yoga	6
PEKIP - Prager-Eltern-Kind-Programm	7
Babyzeit - PEKiP Kurs für Mütter mit Babys im 1. Lebensjahr	8

FAMILIE LEBEN

Elternstart NRW - Café Babyzeit	8,9,10
Babygruppe für Eltern mit Babys	10,11
Baby- und Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys	11
Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren	11,12,13
Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen	13,14
Geschichten aus der Bibel zum Weihnachtsfest	14
Griechische Kinderwerkstatt	15
Löwenstarkes Familientraining Kunterbunt	16,17
Spielgruppe	17,18
Zwergensprache	24,25
Kooperative Spiele für Groß und Klein	26
Fit & Fröhlich in die Grundschule - Elterninfoabend	26,27

ELTERN STÄRKEN

Elterncafé	17
Hochsensible Kinder erkennen & begleiten	19,33
Kleine Kinder haben große Gefühle	19,20,35
Gut gesagt - Die Macht der Sprache	20,27
Geschwisterkonflikte liebevoll begleiten	20,27
Löwenstarkes Familientraining	21,22,31,32
„Das Ja zum Nein!“ - Grenzen setzen	23
Gemeinsam in/durch die Nacht. Kindliches Schlafverhalten	25,33
Mama du bist wichtig - Wege zu mehr Selbstfürsorge	25,26
Mein Körper gehört mir!	31,35
Geschwister - Nähe, Streit und Lebensschule	34,35
Ich weiß, was ich kann! Kinder werden fit fürs Leben	35
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern	36
Vater-Kind-Wochenende	33
Wochenende für Alleinerziehende	59

LEBENSART & LEBENSINN

Ratinger Gemeindegemeinschaft	57
Parkinson-Stammtisch Ratingen	57
Wandel der Frauenrolle in der ev. Kirche	58
Andere Länder, andere Sitten	58
Reisen durch Kanada	59
Adventskaffee	59
„Letzte Hilfe“ Kurs - wie umgehen mit dem Ende des Lebens	61
Armutssensibles Handeln - Fortbildung für Fachkräfte	62
Adultismus erkennen - Machtfrei begleiten (Bildungsurlaub)	62

KREATIV LEBEN

Bunte Drachen im Herbstwind	18
Eulichen Klimperlein	18,19,40
Kleiner Survival-Workshop für Eltern m. Kindern ab 4	19,20,21
Gießworkshop für Eltern mit Kindern ab 3	21,22
„Das NEINHorn“ - musikalische Lesung für Eltern/Kindern	23
Jäger der Nacht - Fledermäuse	23,24,27
Anne Kaffeekanne - Das Tragödden kommt in die Kita	25,32

Waldrundgang	27,28
Waldentdecker - Mit der Natur durchs Jahr	28,29
Was raschelt da, was klettert da? Für Väter mit Kindern	29,30
Aus dem Wald in den Advent: Weihnachtskrippe bauen	30
Musikzwerge	34,36,39,40
Kann denn Singen Sünde sein?	48
Let's Talk	48
Nähen	48,49
Gestalten mit Ton	49
Schreibwerkstatt	57,58

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Kunterbuntes Turnen bei ASC Ratingen West	15,16
Eltern-Kind-Turnen	37
Bewegung mit Musik & Spaß für Eltern u. Kind (1-3)	37
Kreativer Eltern-Kind-Tanz ab 2	37,38
Babyschwimmen	38
Schwimmen	39
Vital und Fit - Fitnessgymnastik für Frauen	41,42
Fitnessgymnastik	42
Fitnessgymnastik für Frauen	42,43
Wirbelsäulengymnastik	43
Pilates	43
Wassergymnastik	44
Zumba Gold® für Neueinsteiger & aktive ältere Menschen	44
Ballsport	45
BodyFit	45
Qigong	45,46
Yoga	46,47
Meditation - alltagstauglich und leicht gemacht	47
Selbstfürsorge - Meditation	47,48

KOCHLUST, ERNÄHRUNG & CO

Kleine und große Weckmänner	22,23
Kürbisschnitzen und Kürbissuppe für Eltern mit Kindern ab 4	24
Weckmänner backen für Familien	32
Kleine Geschenke aus der Küche	50
Italienische Küche	49,50
Köstliche Thaiküche	50,51
Street Kitchen	51
Tausendmal gerührt	51
Koch-Samstag in Ratingen	51,52
Indische Küche	52,53
Ottolenghi und die Versuchung	53
Backkurs - Süße Versuchungen á la Ottolenghi	53
Genussvoll durch die Alpen	53
Koch-Workshop: Sushi	53,54
Die vielfältigen Aromen des Libanon	54
Karibisches Soulfood	54,55
Arfryer Kochkurs - Kochen leicht gemacht	55
Backkurs: Weihnachtspätzchen leicht gemacht	55
Mit Hilfe der Ernährung vital durch die Wechseljahre	55
Stille Entzündung - die unsichtbare Gefahr	55,56
Die Detox-Woche für mehr Energie, mit viel Genuss	56
Integrativ und bunt: Internationale Schlemmereien	56,57

MEDIEN

Medien - aber sicher!?	31
Programmieren mit Python	59,60

IMPRESSUM

Herausgeber und Kontakt	62
-------------------------	----

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



**8 x im Jahr
Ausbildungsbeginn**

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

62- Mi 10.45 - 11.45 Uhr Beginn: 23.09.26
11111 Stephanie Krull 10 Termine, 93,50 €

Kangatraining für Schwangere und Mamas mit Baby in der Trage

Du wirst fit und dein Baby macht mit!

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

Worauf du dich freuen darfst:

- Ganzkörperworkout speziell für Mütter nach einer Schwangerschaft ODER währenddessen
 - beckenboden- & gelenkschonend
 - rektusdiastasefreundliches Training
 - für jedes Fitnesslevel geeignet
 - Tragecheck durch ausgebildete Trageberaterin
 - eine Menge Spaß mit tollen Frauen und ihren Babies
- Bitte mitbringen: Wenn vorhanden eine Trage für das Baby. Leihtragen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

**Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10,
Bewegungsraum**

62- Di 8:45 - 9:45 Uhr Beginn: 08.09.26
11115 Anika Maciejowski 13 Termine, 159,50 €

Hinweis:

Im Vergleich zum 1. Halbjahr 2026 wurden Kurszeit und Raum geändert.

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

62- Mi 11.00 - 12.00 Uhr Beginn: 09.09.26
11116 Nicole Rütten 5 Termine, 35,00 €

62- Mi 11.00 - 12.00 Uhr Beginn: 11.11.26
11117 Nicole Rütten 5 Termine, 35,00 €

Foto: Adobe Stock / EOL STUDIOS



BabyYoga (Babys im Alter von 3 -7 Monaten)

„Berührung ist das Fundament jeder Beziehung“

BabyYoga ist ein Mix aus spielerischen Bewegungssequenzen, Atmen und das gemeinsame Entspannen im Einklang mit Eltern und Baby. Im Vordergrund steht die intensive, gemeinsame Zeit mit den Eltern. Die Muskulatur wird gestärkt und gedehnt und dadurch flexibler, außerdem werden die Beweglichkeit, Kraft und der Gleichgewichtssinn gestärkt.

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

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mo 10.40 - 11.40 Uhr Beginn: 07.09.26
11120 Vanessa Schnitzler 5 Termine, 33,75 €

62- Mo 10.40 - 11.40 Uhr Beginn: 02.11.26
11121 Vanessa Schnitzler 5 Termine, 33,75 €

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

PEKiP Geburtsmonat Dez 25/Jan 26 Folgekurs

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

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Dez 25/Jan 26 Folgekurs

62- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 15.09.26
11130 Renata Kuck 11 Termine, 126,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate März/April 2026

62- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 15.09.26
11131 Renata Kuck 11 Termine, 126,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 25/Nov 25 Folge

62- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 17.09.26
11132 Renata Kuck 8 Termine, 93,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Aug 26/Sep 26

62- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 03.12.26
11133 Renata Kuck 3 Termine, 38,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Mai/Juni 2026

62- Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 17.09.26
11134 Renata Kuck 11 Termine, 126,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Juni 26/Juli 26

62- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 18.09.26
11135 Renata Kuck 11 Termine, 126,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Jan 26/Feb 26 Folge

62- Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 18.09.26
11136 Renata Kuck 11 Termine, 126,00 €

Babyzeit- PEKiP Kurs für Mütter mit Babys im ersten Lebensjahr (Ratingen - West)

Das aufregende erste Jahr!

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu:

Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden.

Du möchtest dein Kind bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und hast selber einige Fragen? In der PEKiP®-Gruppe hat euer Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren auch im Kontakt zu Gleichaltrigen.

Ihr könnt im Austausch mit anderen Müttern und den Gruppenleiter*innen von- und miteinander lernen. Du bekommst Antworten, Anregungen und Unterstützung.

Bitte mitbringen: Eine Wasserfeste Unterlage für das Baby und ein Handtuch.

Cafe Lichtblick Erfurterstr. 26, Ratingen West

62- Di 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 08.09.26

11206 Mirjam Wilms/Nadine Brancke

13 Termine,
gebührenfrei



Foto: Adobe Stock / Ralf Geithe



Elternstart NRW - Café Babyzeit

Treff für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

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 ebenfalls 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.

Keine Anmeldung erforderlich - kommt einfach vorbei.

Offene Treffs für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr.

Elternstart NRW - Café Babyzeit Erkrath

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

62- Mi 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 09.09.26
21001 Daniela Perleth 12 Termine, gebührenfrei

Elternstart NRW - Café Babyzeit Ratingen Mitte

Ev. Familienbildung, Turmstr. 10

62- Di 15.00 - 17.15 Uhr Beginn: 15.09.26
21006 Susanne Berger 13 Termine, gebührenfrei

62- Do 11.15 - 12.45 Uhr Beginn: 17.09.26
21007 Susanne Berger 12 Termine, gebührenfrei

Elternstart NRW - Café Babyzeit Mettmann West

Mettmann, Ev. Kindergarten, Donaustr. 10

62- Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 11.09.26
21002 Alicja Hufnagel 13 Termine, gebührenfrei

Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donaustr. 24

62- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 14.09.26
21004 Linda Spiecker 12 Termine, gebührenfrei

Bei Elternstart NRW-Angeboten mit 5 Terminen handelt es sich um ein Kursangebot mit Anmeldung und begrenzter Teilnehmendenzahl. Das Angebot richtet sich an Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat. Im Anschluss an den Elternstart kann in der Regel in eine Babygruppe gewechselt werden.

Elternstart NRW - Kursangebote in Ratingen

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 07.09.26
21009 Vanessa Schnitzler 5 Termine, gebührenfrei

62- Mi 09.25 - 10.55 Uhr Beginn: 11.11.26
21010 Nicole Rütten 5 Termine, gebührenfrei

**Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10,
Kreativraum**

62- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 10.09.26
21012 Sonja Kuhrt 5 Termine, gebührenfrei

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

62- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 08.09.26
21014 Nicole Rütten 5 Termine, gebührenfrei

62- Di 10.35 - 12.05 Uhr Beginn: 08.09.26
21015 Nicole Rütten 5 Termine, gebührenfrei

Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4

62- Mo 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 07.09.26
21017 Anja Kopal 5 Termine, gebührenfrei

62- Mi 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 09.09.26
21019 Jutta Georg 5 Termine, gebührenfrei



Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

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

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbelkinder“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im

Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander.

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mo 09.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 07.09.26

22002 Aileen Kaleja

13 Termine, 96,00 €

Baby- und Kleinkindgruppe Bewegungslandschaft für Eltern mit Babys und Kleinkindern vom 12. bis zum 28. Lebensmonat

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

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

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

Bitte mitbringen: Unterlage (Handtuch oder ähnliches) für das Baby.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mo 09.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 07.09.26

23006 Barbara Pucknus

12 Termine, 89,00 €

Spielgruppen für Eltern mit Kindern von 1 - 3 Jahren

In den 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. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu.



Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbeler“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander.

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

62- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 03.09.26
23031 Nicole Rütten 13 Termine, 96,00 €

62- Do 10.35 - 12.05 Uhr Beginn: 03.09.26
23032 Nicole Rütten 13 Termine, 96,00 €

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

62- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 08.09.26
23053 Sonja Kuhrt 12 Termine, 89,00 €

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

62- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 08.09.26
23072 Daniela Perleth 12 Termine, 89,00 €

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

62- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 08.09.26
23074 Sinja Ninow 13 Termine, gebührenfrei

62- Fr 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 04.09.26
23075 Sinja Ninow 14 Termine, gebührenfrei

Ratingen Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Fr 08.45 - 10.15 Uhr Beginn: 11.09.26
23014 Sabine Riedel 11 Termine, 82,00€

62- Fr 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 11.09.26
23015 Sabine Riedel 11 Termine, 82,00€

62- Mo 15.45 - 17.15 Uhr Beginn: 07.09.26
23007 Annette Hilland 13 Termine, 96,00€

62- Mo 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 07.09.26
23008 Aileen Kaleja 13 Termine, 96,00€

Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen (1 - 3 Jahre)

Für (Groß-)Eltern mit Kindern von 1 - 3 Jahren

Sprachförderung, Spiel und Spaß für Eltern und Kinder ab einem Jahr! Dieser Kurs ist für zugewanderte sowie sprachinteressierte 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 Teilnahme ist kostenlos.

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

Erkrath-Hochdahl, Brechtstrass 6, SPFH

62- Do 08.15 - 09.45 Uhr Beginn: 10.09.26
27290 Galina Hollmann, Bouchra Taghnakt 12 Termine,
gebührenfrei

62- Do 09.45 - 11.15 Uhr Beginn: 10.09.26
27291 Galina Hollmann, Bouchra Taghnakt 12 Termine,
gebührenfrei

Griffbereit
Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache



Haan, Städt. Familienzentrum

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

62- Mo 09.15 - 10.45 Uhr Beginn: 07.09.26
27292 Melisa Ulusoy 14 Termine, gebührenfrei

Ratingen-West, Ev. Gemeindezentrum,

Versöhnungskirche, Maximilian-Kolbe-Platz 20

62- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 11.09.26
27293 Olga Levitan 12 Termine, gebührenfrei

Ratingen-Mitte, Familienzentrum St. Peter und Paul, Turmstr. 7

62- Fr 11.00 - 12.30 Uhr Beginn: 11.09.26
27294 Olga Levitan 12 Termine, gebührenfrei

**Sport- und Musikangebote für Kinder ab 1 Jahr
findest du weiter unten ab der Kursnummer:
62-4...**



Geschichten aus der Bibel zum Weihnachtsfest

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

Für Eltern mit Kindern von 1 bis 5 Jahren.
Der Eintritt ist frei.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Sa 10.00 - 11.00 Uhr 12.12.26
27295 Barbara Streckmann 1 Termin, gebührenfrei

Griechische Kinderwerkstatt

Die griechische Kinderwerkstatt richtet sich an Kinder, deren Eltern oder ein Elternteil griechischer Abstammung ist. Ziel der Kinderwerkstatt ist es, die griechische Muttersprache spielerisch und kindgerecht von ausgebildeten Fachkräften zu fördern. Die Eltern erfahren, wie wichtig die Mehrsprachigkeit für die Kinder sein kann und wie sie sie unterstützen und fördern können.

Es gibt zwei Gruppen. In der ersten Gruppe (2-6 Jahre) treffen sich die Kinder, um mit Liedern, Spielen, Basteleien und dem Vorlesen von Geschichten die griechische Sprache zu stärken. In der zweiten Gruppe (Grundschul Kinder und älter) lernen die Kinder lesen und schreiben.

Für weitere Informationen:

Ilias Papadopoulos

Telefon: 02102 - 94 21 510

Mobil: 01577 24 74 176 oder 0176 66 33 55 48

Email: i.papadopoulos@diakonie-kreis-mettmann.de

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- So 10.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 06.09.26

28810 Evangelia Mitziviri, Eleni Malagardi

13 Termine,
gebührenfrei



Familienbildung kunterbunt
Begegnung - Kultur - Sport

Für Kinder
von 0 bis
12 Jahren

Kunterbuntes Turnen beim ASC Ratingen West

(Eltern mit Kindern ab 4 Jahren)

Endlich haben wir im Rahmen unseres Projektes Kunterbunt - „Inklusion. Bei uns mittendrin“ - ein Bewegungsangebot für euch! Kommt in das Bewegungszentrum des ASC Ratingen West - die Kinder können sich in den Bewegungslandschaften austoben und dabei spielerisch motorische Fähigkeiten entwickeln und erweitern. Die Muskulatur wird gestärkt, die sozialen Fähigkeiten werden erweitert, die kognitiven Fähigkeiten und das Selbstbewusstsein gefördert.

Anmelden können sich alle Familien mit allen Kindern (die Lust haben mitzumachen). Die Kosten von 5€ pro Termin gelten pro teilnehmende Familie, nicht pro Kind.

Dieses Angebot findet regelmäßig einmal im Monat statt (weitere Termine auf www.ev-familienbildung.de)

Ratingen West, ASC, Gothaer Straße 23

61- Sa 10.00 - 12.00 Uhr
93054

04.07.26
1 Termin, 5,00 €

NEU: Ebenso bieten wir einmal im Monat einen durch das **KUNTERBUNT** Projekt begleiteten Termin beim Family Sports Day des TV Ratingen an.
Termine unter: www.ev-familienbildung.de
oder E-Mail: krogmeier@ev-familienbildung.de



Löwenstarkes Familientraining **KUNTERBUNT**

3-tägiges Eltern-Kind Selbstbehauptungstraining für Kinder ab 5 Jahren. Für mehr Sicherheit im alltäglichen Handeln, im Umgang mit Anderen oder in Streit- und Konfliktsituationen.

Löwenstarke Kinder wissen, wie sie mit alltäglichen Konfliktsituationen umgehen. Sie bleiben ruhiger und entspannter wie echte Löwen. Gemeinsam erarbeiten wir die besten Strategien im Umgang mit den häufigsten Konfliktsituationen, die Kinder im Alltag erleben. Das Training ist dabei interaktiv, niemals langweilig und vor allem sofort anwendbar.

Der Kurs ist ein spannendes und aktives für Kinder ab 5 Jahren mit einem Elternteil/ einer Bindungsperson.

Jede Kurseinheit geht 90 Minuten - von 10:00 bis 11:30 Uhr. Im Anschluss bleibt für die Erwachsenen Zeit zum Austausch und um

Fragen zu stellen, während die Kinder sich im Bewegungsraum austoben können.

Anmeldung: krogmeier@ev-familienbildung.de

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Di 09.30 - 12.00 Uhr Beginn: 20.10.26
92512 Judith Grommes 3 Termine, gebührenfrei

62- Di 09.30 - 12.00 Uhr Beginn: 20.10.26
92512 3 Termine, gebührenfrei

Einen Flyer mit Infos zu diesem Angebot und vielen weiteren Terminen und inklusiven Angeboten in Ratingen für Kinder von 0 - 12 Jahren gibts auf: www.ev-familienbildung.de

Unsere Angebote:

- in Familienzentren
- für Naturentdecker
- für Eltern- und Kindaktivitäten

Elterncafé im Städtischen Familienzentrum Erfurter Straße

Offene Treffen

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

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

62- Do 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 03.09.26
29071 Heike Lechner 13 Termine, gebührenfrei

Spielgruppe im Städtischen Familienzentrum Erfurter Straße

Für Eltern mit Kindern ab einem Jahr

Eltern mit kleinen Kindern singen, spielen und lernen viel voneinander. Die Kursleiterin hat interessante Ideen für die Kleinen! Das ist gut für die Zeit, bevor sie in den Kindergarten kommen. Die

Mütter und Väter erfahren, was Kinder fördern kann und lernen andere Eltern kennen. Die Gruppe ist für alle, die in Ratingen-West wohnen. Die Treffen sind kostenlos, da das Familienzentrum Erfurter Straße die Treffen finanziert. Neue Eltern sind herzlich willkommen.

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

62- Do 10.00 - 11.30 Uhr
29072 Heike Lechner

Beginn: 03.09.26
14 Termine, gebührenfrei



Bunte Drachen im Herbstwind

Drachenbau für Eltern und Kinder von 4 bis 8 Jahren

Es werden einfache Lenkdrachen nach Anleitung gebaut, die danach von den Kindern kreativ gestaltet werden können. Dann stärkt sich die Gruppe bei einem kleinen Imbiss. Wenn die Drachen fertig sind, geht es gemeinsam nach draußen, um sie fliegen zu lassen. Die Materialumlage beträgt 5,00 € und ist bereits enthalten. Bitte einen kleinen Imbiss mitbringen.

Kooperation mit dem ökumenischen Familienzentrum Haan.

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

62- Sa 10.00 - 12.15 Uhr
31011 Joachim Fügen

12.09.26
1 Termin, gebührenfrei

Eulichen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

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.

Drei Termine in Kooperation mit dem ökumenischen FZ Haan. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-

Rutschsocken, auch für die Erwachsenen.

Haan, Kita St. Chrysanthus & Daria, Breidenhofer Str. 1
62- Do 15.15 - 16.15 Uhr Beginn: 17.09.26
31013 Birgitta Hansen 5 Termine, gebührenfrei

Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und feinfühlig begleiten

Hast du ein besonders sensibles Kind?

Lerne es zu verstehen und feinfühlig ins Leben zu begleiten.

Zu leise! Zu still! Zu schüchtern! Zu anhänglich!

So werden sensible Kinder betitelt und ihre wahren Fähigkeiten total außer Acht gelassen.

Empathisch! Sozial! Einfühlsam! Kreativ! Bedächtig! Umsichtig!

Beide Seiten gehören zu sensiblen Kindern dazu und sind Teil ihrer Persönlichkeit.

Doch wie kommt es zu ihrem Verhalten im Alltag?

Warum sind sie so still, leise, vorsichtig, anhänglich?

Und was kannst du tun, um dein Kind gut durch das Leben zu begleiten?

90 Minuten voller Wissen über dein sensibles Kind.

Haan, Kita St. Chrysanthus & Daria, Breidenhofer Str. 1
62- Mi 19.30 - 21.00 Uhr 25.11.26
31015 Denise Piecha 1 Termin, gebührenfrei

NEU: Kleiner Survival Workshop - Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Hier lernen die Teilnehmer die Grundlagen für ein (Über)Leben in der Natur kennen. Wie baut man eine Schutzhütte? Welche Wildpflanzen kann ich essen? Und wo ist eigentlich Osten? Gemeinsam lernen die Natur aus einem anderen Blickwinkel kennen.

**Wülfrath, DRK Familienzentrum Farbenfroh,
In den Eschen 1**
62- Mi 15.00 - 17.00 Uhr 23.09.26
32110 Sabrina Mohr 1 Termin, gebührenfrei

Kleine Kinder haben große Gefühle

Wut, Angst, Eifersucht, Trauer, Freude, Kinder leben und erleben ihre Gefühle anders als Erwachsene. Wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit Gefühlen unterstützen und begleiten können ist das Thema dieses Seminars.

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

62- Do 19.30 - 21.45 Uhr 15.10.26
32112 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

„Gut gesagt“ - Die Macht der Sprache - online

Mit der Wahl der Worte und der dahinterstehenden Haltung prägen Eltern in hohem Maße ihre Kinder. Welche Dinge besser gesagt und welche die Kommunikation erleichtern können, darum geht es an diesem Abend.

62- Mo 20.00 - 21.30 Uhr 09.11.26
32116 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

Geschwisterkonflikte liebevoll begleiten - online

Eltern mit mehreren Kindern sind manchmal genervt, dann wieder gerührt über das Miteinander ihrer Kinder. Die Veranstaltung vermittelt Einblicke in die Rollenverteilung und Rivalität von Geschwisterkindern. Wie können Eltern bei Streit reagieren? Was fördert das Miteinander? Wie kann streiten gelernt werden?

62- Mo 20.00 - 21.30 Uhr 28.09.26
32503 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei



Foto: Adobe Stock / photophonie

**NEU: Kleiner Survival Workshop - Für Eltern mit
Kindern ab 4 Jahren**

Hier lernen die Teilnehmer die Grundlagen für ein (Über)Leben in der Natur kennen. Wie baut man eine Schutzhütte? Welche Wildpflanzen kann ich essen? Und wo ist eigentlich Osten? Gemeinsam lernen die Natur aus einem anderen Blickwinkel kennen.

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

62- Fr 15.30 - 17.30 Uhr 02.10.26
32508 Sabrina Mohr 1 Termin, gebührenfrei

NEU: Gießworkshop - Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Einführung in die Gießtechnik und gemeinsames Gestalten von handgemachten Herzstücken.

Gemeinsam gießen Eltern und Kinder wunderschöne Dekoelemente. Die Werkstücke härten sehr schnell aus und sind in kürzester Zeit dekorier- und verzierbar. Ideal auch als Jahreszeitliche Veranstaltung wie Frühling, Herbst oder Winter, Ostern oder Weihnachten.

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

62- Sa 10.00 - 12.30 Uhr 10.10.26
32510 Lisa Gleißner 1 Termin, gebührenfrei

Löwenstarkes Familientraining

5 wöchiges Selbstbehauptungstraining für Kinder inklusive Elternworkshop

5-wöchiges Selbstbehauptungstraining für Kinder ab 5 Jahren. Für mehr Sicherheit im alltäglichen Handeln, im Umgang mit Anderen oder in Streit- und Konfliktsituationen.

Termine für Ihre Kinder in der Kita:

03.11.2026, 10.11.2026, 17.11.2026, 01.12.2026 und 08.12.2026.
Ich trainiere Ihre Kinder jeweils für 60 Minuten, während der normalen Betreuungszeiten.

Elternworkshop: 07.10.2026 von 19:00 - 20:30 Uhr

Löwenstarke Kinder wissen, wie sie mit den alltäglichen Konfliktsituationen umgehen. Sie bleiben ruhig und entspannt wie echte Löwen. Gemeinsam erarbeiten wir die besten Strategien im Umgang mit den häufigsten Konfliktsituationen, die Kinder im Alltag erleben. Das Training ist dabei interaktiv, niemals langweilig und vor allem sofort anwendbar.

Ein Elternworkshop für starke Eltern - Die Ergänzung zum Löwenstarken Kindertraining.

Die Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder bestmöglich unterstützen und stärken können, damit sie eine möglichst stressfreie und konfliktarme Schulzeit erleben können.

Haan, Städt. Familienzentrum

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

62-
32512 Mi 14.30 - 15.15 Uhr
Judith Grommes

Beginn: 07.10.26
7 Termine, gebührenfrei

NEU: Gießworkshop - Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Einführung in die Gießtechnik und gemeinsames gestalten von handgemachten Herzstücken Gemeinsam gießen Eltern und Kinder wunderschöne Dekoelemente. Die Werkstücke härten sehr schnell aus und sind in kürzester Zeit dekorier- und verzierbar. Ideal auch als Jahreszeitliche Veranstaltung wie Frühling, Herbst oder Winter, Ostern oder Weihnachten.

Ratingen-West, Ev. Kindertagesstätte, Berliner Str. 33

62-
32608 Sa 10.00 - 12.30 Uhr
Lisa Gleißner,

17.10.26
1 Termin, gebührenfrei



Foto: Adobe Stock / producer

Kleine und große Weckmänner

Backen in der Sankt-Martins-Zeit für Eltern mit ihren Kindern von 3 bis 6 Jahren

An diesem Nachmittag können kleine kreative Backkünstler gemeinsam mit ihren Eltern ihrer Backphantasie freien Lauf lassen. Aus vorgefertigtem Teig können sie verschiedene Weckmänner formen, oder was immer ihnen in den Sinn kommt.

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

62-
32114 Do 14.30 - 16.45 Uhr
Heike Lechner

05.11.26
1 Termin, gebührenfrei

Ratingen-West, Ev. Kindertagesstätte, Berliner Str. 33
62- Sa 11.00 - 13.15 Uhr 07.11.26
32610 Catja Wohlhage 1 Termin, gebührenfrei

**Ratingen-Lintorf, Städt. Familienzentrum,
Krummenweger Str. 11**
62- Mo 14.30 - 16.00 Uhr 12.10.26
34003 Birgit Mertens 1 Termin, gebührenfrei

„Das Ja zum Nein!“ - Grenzen setzen - online

Seminar für Eltern online via Zoom

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

62- Mo 20.00 - 21.30 Uhr 05.10.26
34000 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

„Das NEINHORN“ - musikalische Lesung für Eltern mit Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

Im Herzwald kommt ein kleines, schnuckeliges Einhorn zur Welt. Und dann läuft alles anders als geplant ...

Zwei Musiker aus dem Tragödien Ensemble in Ratingen kommen in die Kita und machen für Kinder und Eltern Musik- gerne auch zum Mitsingen.

Dazu wird aus dem Buch „Das Neinhorn“ vorgelesen.

**Ratingen-Lintorf, Städt. Familienzentrum,
Krummenweger Str. 11**
62- Sa 11.00 - 12.30 Uhr 21.11.26
34001 Bernhard Schultz 1 Termin, gebührenfrei

Jäger der Nacht – Fledermäuse

Exkursion für Väter und Kinder ab 5 Jahren

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

Treffpunkt: Der Ententeich in Ratingen West

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Mückenschutz wird empfohlen.

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

62- Fr 19.45 - 21.15 Uhr 04.09.26

34020 Isabella Dr. Kappner

1 Termin, gebührenfrei



Foto: Adobe Stock / Denis Production

Kürbisschnitzen und Kürbissuppe für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

In diesem herbstlichen Kurs gestalten Eltern gemeinsam mit ihren Kindern kreative Kürbisse. Ob gruselig, witzig oder fantasievoll - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Beim gemeinsamen Aushöhlen, Schnitzen und Dekorieren entstehen kleine Kunstwerke, die anschließend mit nach Hause genommen werden können.

Zur Stärkung kochen wir gemeinsam eine Kürbissuppe, die wir in gemütlicher Runde genießen.

Ältere Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

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

62- Sa 10.00 - 13.00 Uhr

10.10.26

34021 Anselm Klatt

1 Termin, gebührenfrei

Zwergensprache

3 Stündiger Workshop für Eltern und Bindungspersonen

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

**Ratingen-West, städt. integrative Kindertagesstätte,
Daimlerstr. 11**

62- Sa 11.00 - 14.00 Uhr 10.10.26
34040 Judith Grommes 1 Termin, gebührenfrei

Anne Kaffeekanne - Das Tragödchen kommt in die Kita

Das Tragödchen kommt in die Kita!
Kinderlieder und Kindergeschichten haben Sie mit im Gepäck.
Und so darf es sich denn gemütlich gemacht und gelauscht werden!

**Ratingen-West, städt. integrative Kindertagesstätte,
Daimlerstr. 11**

62- Sa 14.00 - 15.30 Uhr 21.11.26
34041 Bernhard Schultz 1 Termin, gebührenfrei

Gemeinsam in und durch die Nacht - Wissenswertes zum kindlichen Schlafverhalten

In diesem Elternnachmittag geht es um die Schlafbedürfnisse von Kindern und einen bindungsorientierten Umgang mit nächtlichen Herausforderungen. Wir sprechen darüber, was Kinder für einen guten Schlaf brauchen, warum sie nachts unruhig sind, welche Rolle nächtliche Mahlzeiten und Einschlafbegleitung spielen und welche Möglichkeiten es für Familienbett oder eigenes Bett gibt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Selbstfürsorge der Eltern, denn erholsame Nächte beginnen auch mit dem Blick auf die eigenen Bedürfnisse.

Dieser Elternnachmittag wird in der Kita mit Kinderbetreuung durch die Kita angeboten.

**Ratingen-West, städt. integrative Kindertagesstätte,
Daimlerstr. 11**

62- Di 15.30 - 17.00 Uhr 15.09.26
34042 Wiebke Joormann-Scholz 1 Termin, gebührenfrei

NEU: Mama, du bist wichtig: Wege zu mehr Selbstfürsorge im Alltag als (berufstätige) Mutter

In unserem hektischen Alltag wollen wir als Mamas oft alles gleichzeitig meistern - im Job glänzen, die Kinder bestmöglich betreuen und den Haushalt erledigen. Das führt oft dazu, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse kaum noch wahrnehmen und uns für deren Erfüllung keine Zeit nehmen. Doch wenn unsere eigenen Bedürfnisse immer wieder unbefriedigt bleiben, dann geraten wir immer weiter in einen Mangel und können dann auch nicht mehr gut mit unserer Familie umgehen. Wir lassen den Ärger, Frust und unsere

Wut darüber an den Menschen aus, die uns am wichtigsten sind, indem wir meckern und schimpfen. Und machen uns dann auch noch Vorwürfe, dass wir keine gute Mama sind.

Doch wie sollen wir es bei all den To Dos auch noch schaffen, uns Zeit für uns selbst zu nehmen?

Dieser Elternnachmittag wird in der Kita mit Kinderbetreuung durch die Kita angeboten.

**Ratingen-West, städt. integrative Kindertagesstätte,
Daimlerstr. 11**

62- Mi 15.30 - 17.00 Uhr

23.09.26

34043 Anne- Kathrin Albrecht

1 Termin, gebührenfrei



Foto: Adobe Stock / Natalla Vintsik

Kooperative Spiele für Groß und Klein

Ein Spielenachmittag für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

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

**Ratingen-West, städt. integrative Kindertagesstätte,
Daimlerstr. 11**

62- Di 15.00 - 16.30 Uhr

08.09.26

34044 Judith Grommes

1 Termin, gebührenfrei

Fit & fröhlich in die Grundschule

Vortrag/ Elterninformationsabend

Der Übergang in die Grundschule ist ein großer Schritt – für Kinder und Eltern gleichermaßen. In diesem Vortrag erhalten Sie hilfreiche Tipps und Anregungen, wie Sie Ihr Kind fit, selbstbewusst und

fröhlich auf den Schulstart vorbereiten können. So kann Ihr Kind sich auf die Grundschule freuen und unbefangen in den neuen Lebensabschnitt starten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm , Turmstr. 10

62- Do 19.30 - 21.30 Uhr 05.11.26
34002 Petra Weber 1 Termin, 20,00 €

Geschwisterkonflikte liebevoll begleiten - online

Eltern mit mehreren Kindern sind manchmal genervt, dann wieder gerührt über das Miteinander ihrer Kinder. Die Veranstaltung vermittelt Einblicke in die Rollenverteilung und Rivalität von Geschwisterkindern. Wie können Eltern bei Streit reagieren? Was fördert das Miteinander? Wie kann streiten gelernt werden?

62- Do 20.00 - 21.30 Uhr 05.11.26
34045 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

„Gut gesagt“ - Die Macht der Sprache

Mit der Wahl der Worte und der dahinterstehenden Haltung prägen Eltern in hohem Maße ihre Kinder. Welche Dinge besser gesagt und welche die Kommunikation erleichtern können, darum geht es an diesem Abend.

Villa Kunterbunt e.V. Trills 49 40699 Erkrath

62- Do 19.00 - 21.15 Uhr 01.10.26
34050 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

Jäger der Nacht – Fledermäuse

Exkursion für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

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

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Mückenschutz wird empfohlen.

Poensgen-Park

62- Sa 19.45 - 21.15 Uhr 05.09.26
34060 Isabella Dr. Kappner 1 Termin, gebührenfrei

Waldrundgang

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Habt Ihr schon einmal einen Ameisenhügel gesehen oder kennt

Ihr die sagenhaften Frauensteine? Wer weiß, was wir sonst noch entdecken...? Ihr könnt mit Sicherheit einige Rätselfragen lösen. Waldbaden und ein Picknick auf der Sonnenwiese ist eingeplant. Am Ende gibt es den Rather Waldspielplatz zum Spielen und Entspannen.

Treffpunkt: Haltestelle der U 72 Hirschweg in Düsseldorf Oberrath
Endstation: Rather Waldspielplatz (Haltestelle Oberrath in Düsseldorf Oberrath).

Bitte mitbringen: Lange Hose und feste Schuhe sind für den Ausflug wichtig.

Haltestelle Hirschweg Düsseldorf

62- Sa 10.00 - 13.00 Uhr

05.09.26

34070 Annette Hilland

1 Termin, gebührenfrei



Foto: mit Canva KI erstellt

Waldentdecker-Gruppe Eichhörnchen „Mit der Natur durchs Jahr“

für (Groß)Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahre

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

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

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

Am 13.11.26 treffen wir uns an der Jugendwerkstatt und werden kreativ mit gesammelten Naturmaterialien.

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

Parkplatz Junkernbusch, 40878 Ratingen

62- Sa 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 11.07.26
36000 Sabrina Mohr 3 Termine, gebührenfrei

Waldentdecker-Gruppe Füchse „Mit der Natur durchs Jahr“

für (Groß)Eltern mit Kindern von 6 bis 10 Jahre

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

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

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

Am 13.11.26 treffen wir uns in der Jugendwerkstatt und werden kreativ mit gesammelten Naturmaterialien.

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

Parkplatz Junkernbusch, 40878 Ratingen

62- Sa 12.00 - 13.30 Uhr Beginn: 11.07.26
36001 Sabrina Mohr 2 Termine, gebührenfrei

NEU: Was raschelt da, was klettert da? - Die Wald-Welt mit anderen Augen entdecken

Für Väter mit ihren Kindern ab 4 (bis 6) Jahren

Lasst uns in den Wald gehen und die Vielfalt dieses schönen Ortes ganz in unserer Nachbarschaft neu entdecken. Gemeinsam gibt es viel zu sehen und viel zu spielen: neugierig Unbekanntes erkunden und spielerisch das Waldleben erfahren. Der Wald bietet einen ganz bunten Lebensraum.

Es gibt einen Vorab-Termin mit den teilnehmenden Vätern per ZOOM. Dort können wir Interessen und Vorkenntnisse abgleichen und unseren Wald-Tag gemeinsam planen.

Die Veranstaltung steht naturgemäß unter dem Vorbehalt zulässiger Wetterverhältnisse. Gegebenenfalls kann der Termin angepasst werden.

Kinder mit Behinderung sind bei diesem Angebot besonders willkommen. Bitte sprechen Sie uns an:

E-Mail: krogmeier@ev-familienbildung.de

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62-

Sa 13.00 - 17.00 Uhr

04.07.26

95000

Anselm Klatt

1 Termin, gebührenfrei



NEU: Aus dem Wald in den Advent: Wir bauen unsere Weihnachtskrippe

Für Väter mit ihren Kindern ab 4 (bis 6) Jahren

Am ersten Tag gehen wir gemeinsam in den Wald und lassen uns von der Umgebung anregen. Was hören wir und was sehen wir im Herbstwald? Was machen Pflanzen, Tiere oder Pilze gerade in dieser Jahreszeit? Dort sammeln wir schließlich verschiedene Naturmaterialien für unseren Krippenbau und lassen sie für den 2. Tag trocknen.

Am 2. Tag verwerten wir unsere gefundenen Materialien und denken uns aus, wie wir sie zu unserer ganz eigenen Weihnachtskrippe gestalten können. daraus wird ein ganz persönliches Einzelstück. So kann die Adventszeit kommen.

Der erste Termin steht naturgemäß unter dem Vorbehalt zulässiger Wetterverhältnisse. Gegebenenfalls kann der Termin angepasst werden.

Kinder mit Behinderung sind bei diesem Angebot besonders willkommen. Bitte sprechen Sie uns an:

E-Mail: krogmeier@ev-familienbildung.de

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62-

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 07.11.26

95001

Anselm Klatt

2 Termine, gebührenfrei

62-

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 21.11.26

95002

Anselm Klatt

2 Termine, gebührenfrei

Medien - aber sicher!? - online

Die Eltern stehen vor vielen Fragen: Spiel, Spaß und Unterhaltung bieten diese tollen neuen Medien. Sie können helfen, die Welt zu verstehen und in sie hinein zu wachsen. Aber wie viel 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

62- 37003	Di 19.30 - 21.45 Uhr Janina Wiegand	08.09.26 1 Termin, gebührenfrei
62- 37004	Do 19.30 - 21.45 Uhr Janina Wiegand	24.09.26 1 Termin, gebührenfrei

Mein Körper gehört mir!

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

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

62- 37005	Mo 19.30 - 21.45 Uhr Barbara Himmelsbach	16.11.26 1 Termin, gebührenfrei
--------------	---	------------------------------------

Löwenstarkes Familientraining

5 wöchiges Selbstbehauptungstraining für Kinder inklusive Elternworkshop

5-wöchiges Selbstbehauptungstraining für Kinder ab 5 Jahren. Für mehr Sicherheit im alltäglichen Handeln, im Umgang mit Anderen oder in Streit- und Konfliktsituationen.

Termine für Ihre Kinder in der Kita:

10.11.2026, 17.11.2026, 24.11.2026, 01.12.2026 und 08.12.2026.
Ich trainiere Ihre Kinder jeweils für 60 Minuten, während der normalen Betreuungszeiten.

Elternworkshop: 12.10.2026 von 14:30 - 16:00 Uhr

Löwenstarke Kinder wissen, wie sie mit den alltäglichen Konfliktsituationen umgehen. Sie bleiben ruhig und entspannt wie echte Löwen. Gemeinsam erarbeiten wir die besten Strategien im Umgang mit den häufigsten Konfliktsituationen, die Kinder im Alltag erleben. Das Training ist dabei interaktiv, niemals langweilig und vor allem sofort anwendbar.

Ein Elternworkshop für starke Eltern - Die Ergänzung zum Löwenstarken Kindertraining.

Die Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder bestmöglich unterstützen und stärken können, damit sie eine möglichst stressfreie und konfliktarme Schulzeit erleben können.

**Ratingen-Tiefenbroich, Städt. Kindertageseinrichtung,
Am Söttgen 11b**

62- Mo 14.30 - 16.00 Uhr
38000 Judith Grommes

Beginn: 12.10.26
6 Termine, gebührenfrei

Weckmänner backen für Familien

Mit diesem einfachen Stutenkerl-Rezepten könnt ihr köstliche Weckmänner auch aus Hefeteig backen. Ein echter Klassiker zu Sankt Martin! Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

**Ratingen-Tiefenbroich, Städt. Kindertageseinrichtung,
Am Söttgen 11b**

62- Sa 10.00 - 12.15 Uhr
38010 Gabriele Förster

24.10.26
1 Termin, gebührenfrei



Anne Kaffeekanne - Das Tragödchen kommt in die Kita

Das Tragödchen kommt in die Kita - für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren Kinderlieder und Kindergeschichten haben Sie mit im Gepäck. Und so darf es sich denn gemütlich gemacht und gelauscht werden!

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

62- So 14.30 - 16.00 Uhr
38100 Bernhard Schultz

12.07.26
1 Termin, gebührenfrei

Vater-Kind-Wochenende

mit Kindern ab 3 Jahren Jugendtagungsstätte Wolfsberg

Ein Wochenende für Väter und ihre Kinder, das für alle etwas bietet: Zeit für die Väter zum Reden und Entspannen, gemeinsame Zeit zum Spielen.

Die Kinder sollten mindestens drei Jahre sein. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern. Es gibt Vollpension und Kaffee am Nachmittag. Die Anreise erfolgt mit privaten PKWs; es können Mitfahrgelegenheiten organisiert werden.

Der Preis enthält Unterbringung, Verpflegung und Seminargebühr. Bitte mitbringen: Bettwäsche und Handtücher.

Jugendtagungsstätte Wolfsberg e.V.

	Fr 16.00 - 21.30 Uhr	Beginn: 25.09.26
	Sa 10.00 - 15.30 Uhr	26.09.26
62-	So 10.00 - 15.30 Uhr	27.09.26
38270	Anselm Klatt	1 Wochenende, 200,00 €

Gemeinsam in und durch die Nacht - Wissenswertes zum kindlichen Schlafverhalten - online

- Was braucht ein Kind
- Warum schlafen Kinder unruhig
- Nächtliche Mahlzeiten
- Einschlafbegleitung
- Familienbett, eigenes Bett
- Selbstfürsorge für Eltern

Dieser Elternabend wird online über Zoom gegeben.

62-	Mi 19.30 - 21.00 Uhr	16.09.26
39031	Denise Piecha	1 Termin, gebührenfrei

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

Für hochsensible Kinder ist im Alltag häufig alles zu viel: zu viel Lärm, zu starke Gerüche, zu kratzige Stoffe und zu große Gefühle. Viele Dinge aber können deinem feinfühligem Kind helfen, entspannter durch den Tag zu kommen.

90 Minuten voller Wissen über dein (hoch-)sensibles Kind. Eine online Veranstaltung über Zoom.

62-	Mi 19.30 - 21.00 Uhr	11.11.26
39040	Denise Piecha	1 Termin, gebührenfrei

Musikzwerge

Musikalisches für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

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 wird gefördert.

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

Ratingen-Süd, Familienzentrum Emmaus, Talstr. 9

62- Do 15.15 - 16.15 Uhr Beginn: 03.09.26
39060 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

Erkrath-Hochdahl, Johanniter Kindertagesstätte, Hildener Str. 19

62- Do 15.15 - 16.15 Uhr Beginn: 03.12.26
39061 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei



Foto: Adobe Stock / olly

Geschwister - Nähe, Streit und Lebensschule Geschwisterbeziehungen - online

Geschwisterbeziehungen gehören zu den prägendsten Erfahrungen im Leben. Sie sind Quelle von Geborgenheit, Vertrautheit und gemeinsamer Erinnerung - aber auch von Konflikten, Konkurrenz und Eifersucht. In diesem Angebot wollen wir gemeinsam verstehen, was Geschwisterbeziehungen so besonders macht, wie Eltern sie begleiten können und wie jedes Kind seinen Platz in der Familie findet. Mit Impulsen, Austausch und praktischen Anregungen für den Familienalltag.

62- Mi 19.30 - 21.00 Uhr 09.12.26
39070 Denise Piecha 1 Termin, gebührenfrei

Mein Körper gehört mir!

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

Ratingen-Homberg, Ev. Kindergarten Mozartstr. 37

62- Mo 19.30 - 21.45 Uhr 02.11.26
39090 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

Geschwister - Nähe, Streit und Lebensschule Geschwisterbeziehungen - online

Geschwisterbeziehungen gehören zu den prägendsten Erfahrungen im Leben. Sie sind Quelle von Geborgenheit, Vertrautheit und gemeinsamer Erinnerung - aber auch von Konflikten, Konkurrenz und Eifersucht. In diesem Angebot wollen wir gemeinsam verstehen, was Geschwisterbeziehungen so besonders macht, wie Eltern sie begleiten können und wie jedes Kind seinen Platz in der Familie findet. Mit Impulsen, Austausch und praktischen Anregungen für den Familienalltag.

62- Mi 19.30 - 21.00 Uhr 14.10.26
39112 Denise Piecha 1 Termin, gebührenfrei

„Ich weiß, was ich kann!“ - Kinder werden fit fürs Leben - online

Welche Faktoren beeinflussen die psychisch gesunde Entwicklung von Kindern? Was brauchen Kinder um „fit fürs Leben“ zu werden und wie können Eltern sie in vielen kleinen Alltagssituationen unterstützen?

Ergebnisse der zum Thema gehörenden Resilienzforschung werden in diesem Elternseminar mit dem Alltag von Kita Kindern zusammen gebracht.

62- Mo 20.00 - 21.30 Uhr 14.09.26
39121 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

Kleine Kinder haben große Gefühle

Wut, Angst, Eifersucht, Trauer, Freude, Kinder leben und erleben ihre Gefühle anders als Erwachsene. Wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit Gefühlen unterstützen und begleiten können ist das Thema dieses Abends.

Ratingen-Ost, Oststr. 10

62- Mo 19.30 - 21.45 Uhr 23.11.26
39122 Barbara Himmelsbach 1 Termin, 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

62- Do 18.00 - 20.15 Uhr
36003 Saskia Dr. Sharp

Beginn: 12.11.26
2 Termine, 21,50 €

Weitere Angebote Sport und Spiel für Babys und Kleinkinder



Foto: Adobe Stock / Ilderrina

Musikzwerge

Musikalisches für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

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 gefördert.

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

AWO Kita Brandsheide

62- Do 15.15 - 16.15 Uhr
39131 Birgitta Hansen

Beginn: 02.07.26
3 Termine, gebührenfrei

Eltern-Kind-Turnen

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

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

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62-40020	Mi 15.00 - 16.30 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 02.09.26 12 Termine, 91,00 €
62-40021	Do 15.00 - 16.30 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 03.09.26 12 Termine, 91,00 €

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.

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62-40030	Do 09.00 - 10.30 Uhr Annette Hilland	Beginn: 10.09.26 12 Termine, 89,00 €
62-40031	Do 10.35 - 12.05 Uhr Annette Hilland	Beginn: 10.09.26 12 Termine, 89,00 €

Kreativer Eltern-Kind-Tanz (ab 2 Jahren)

Gemeinsam tanzen, lachen und bewegen! In diesem Kurs entdecken Eltern und ihre Kinder ab 2 Jahren spielerisch Musik und Bewegung. Mit einfachen Tänzen, Bewegungsspielen und fröhlicher Musik stärken wir die Bindung zwischen Eltern und Kind, fördern Motorik und Rhythmusgefühl und haben vor allem ganz viel Spaß zusammen. Vorkenntnisse sind nicht nötig - im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung und gemeinsame Zeit.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Di 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 08.09.26
40034 Annette Hilland 13 Termine, 64,16 €

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 Kraft und Sicherheit im Wasser. Der Eintritt für das Hallenbad muss nicht an der Kasse des Schwimmbades entrichtet werden, sondern ist in der Kursgebühr bereits enthalten. Auch ein späterer Einstieg als im Programm ausgeschrieben ist möglich.

Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring

Für Kinder im Alter von 3 bis 18 Monaten

62- Mo 14.15 - 15.00 Uhr Beginn: 07.09.26
41600 Regina Flach 12 Termine, 107,90 €



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 Kraft und Sicherheit im Wasser. In der Kursgebühr ist die Schwimmbadnutzung bereits enthalten. Die Wassertiefe des Lehrschwimmbeckens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

62- Do 19.00 - 19.30 Uhr Beginn: 10.09.26
41601 Regina Flach 12 Termine, 53,90 €

Schwimmen

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

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

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

Für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren

62- Do 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 10.09.26
41602 Regina Flach 12 Termine, 70,70 €

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 Lehrschwimbeckens beträgt 1,25 m.

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

62- Do 17.30 - 18.15 Uhr Beginn: 10.09.26
41603 Regina Flach 12 Termine, 70,70 €

Musikzwerge

Musikalisches für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Bewegung zur Musik und erste Erfahrungen mit einfachen Musikinstrumenten – das alles macht in der Gruppe mit anderen „Kleinen“ besonders viel Spaß. So wird der Zugang zur Musik erleichtert und die Sprachentwicklung kann gefördert werden.

Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen leitet den Kurs. Zwischendurch gibt es kleine Spiel und Bewegungsangebote so ist für jedes Kind etwas dabei und Abwechslung garantiert. Bei der Anmeldung von Geschwisterkindern ohne weiteres Elternteil erheben wir 50% der Kursgebühr für jedes weitere Kind.

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

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

62- Mo 9.15 - 10.45 Uhr Beginn: 31.08.26
51718 Birgitta Hansen 14 Termine, 137,90 €

Ratingen-Ost, FZ Rtg Ost, Oststr. 10

62- Do 15.15 - 16.15 Uhr Beginn: 12.11.26
51719 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10, Kreativraum

62- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 01.09.26
51720 Birgitta Hansen 14 Termine, 137,90 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 02.09.26
51722 Birgitta Hansen 14 Termine, 93,10 €

62- Mi 10.30 - 11.30 Uhr Beginn: 02.09.26
51724 Birgitta Hansen 14 Termine, 93,10 €



Eulichen Klimperbein

Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Fr 15.30 - 16.30 Uhr Beginn: 04.09.26
51726 Birgitta Hansen 14 Termine, 93,10 €

62- Fr 16.45 - 17.45 Uhr Beginn: 04.09.26
51728 Birgitta Hansen 14 Termine, 93,10 €

Sport - Kochlust - Kreatives - Glaube - Kirche

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

- | | | |
|--------------|--|---|
| 62-
41611 | Di 19.15 - 20.00 Uhr
Melanie Pietrek, Saskia Weilandt | Beginn: 08.09.26
13 Termine, 66,24 € |
| 62-
41612 | Di 20.05 - 20.50 Uhr
Melanie Pietrek, Saskia Weilandt | Beginn: 08.09.26
13 Termine, 66,24 € |

Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175

- | | | |
|--------------|---|---|
| 62-
41613 | Mi 09.00 - 10.00 Uhr
Siegrun Warneke | Beginn: 16.09.26
13 Termine, 60,70 € |
| 62-
41614 | Mi 10.00 - 11.00 Uhr
Siegrun Warneke | Beginn: 16.09.26
13 Termine, 60,70 € |

Ratingen-Lintorf, Ev. Gemeindezentrum, Bleibergweg 78

- | | | |
|--------------|--|---|
| 62-
41617 | Mi 09.00 - 10.00 Uhr
Martina Ludwig | Beginn: 09.09.26
13 Termine, 76,30 € |
|--------------|--|---|

Ratingen-Tiefenbroich, Ev. Gemeindehaus, Alter Kirchweg 48

- | | | |
|--------------|--------------------------------------|---|
| 62-
41621 | Di 17.00 - 18.00 Uhr
Regina Flach | Beginn: 08.09.26
12 Termine, 56,30 € |
| 62-
41622 | Di 18.00 - 19.00 Uhr
Regina Flach | Beginn: 08.09.26
12 Termine, 56,30 € |

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

- | | | |
|--------------|--------------------------------------|---|
| 62-
41623 | Di 09.30 - 10.30 Uhr
Regina Flach | Beginn: 08.09.26
12 Termine, 56,30 € |
|--------------|--------------------------------------|---|

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

- | | | |
|--------------|---------------------------------------|---|
| 62-
41623 | Mi 08.30 - 09.30 Uhr
Sigrid Schöwe | Beginn: 09.09.26
13 Termine, 60,70 € |
|--------------|---------------------------------------|---|

Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

62- Di 10.35 - 11.35 Uhr Beginn: 08.09.26
41624 Regina Flach 12 Termine, 56,30 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 09.09.26
41624 Sigrid Schöwe, Annette Hilland 13 Termine, 60,70 €

62- Mi 17.15 - 18.15 Uhr Beginn: 09.09.26
41625 Regina Flach 12 Termine, 60,70 €

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

62- Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 25.09.26
41626 Monika Tyszkiewicz-Adrian 10 Termine, 52,50 €



Foto: Adobe Stock / Kzenon

Fitnessgymnastik für Frauen

mit pädagogischem Angebot zur Kinderbetreuung

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Fr 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 25.09.26
41627 Monika Tyszkiewicz-Adrian, 10 Termine, 79,89 €
Petra Sigl

Fitnessgymnastik für Frauen in Ratingen West

Sie steigern Ihre persönliche Fitness. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht stärkt nicht nur unsere koordinativen Fähigkeiten, sondern eignet sich auch ideal für den Muskelaufbau. Durch das Training werden die unterschiedlichsten Muskelgruppen, insbesondere die Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur, trainiert.

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

62- Di 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 15.09.26
41626 Fatima Zohra Zefzafi 11 Termine, 35,00 €

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.

Die Kursleitung Frau Ludwig ist ausgebildete Physiotherapeutin.

Ratingen-Hösel, Ev. Gemeindezentrum, Bahnhofstr. 175

62- Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 08.09.26
41628 Martina Ludwig 13 Termine, 76,30 €

Pilates (für Berufstätige)

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

62- Mi 18.35 - 19.35 Uhr Beginn: 09.09.26
41635 Maria Riesebeck 13 Termine, 80,20 €

Wassergymnastik

Wassergymnastik fördert die Gesundheit, weil der Auftrieb des Wassers die Gelenke entlastet und Bewegungen besonders schonend ermöglicht. Gleichzeitig stärkt der Wasserwiderstand die Muskulatur und verbessert Ausdauer sowie Koordination. Zudem unterstützt Wassergymnastik das Herz-Kreislauf-System und kann zur Entspannung sowie zum Stressabbau beitragen. Die Kurse sind ebenfalls für Nichtschwimmer*innen geeignet. Die Wassertiefe des Lehrschwimmbeckens beträgt 1,35 m.

Der Eintritt ins Bad ist in der Kursgebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring

62- Mo 13.00 - 13.35 Uhr Beginn: 07.09.26
41638 Regina Flach 12 Termine, 87,50 €

62- Mo 13.35 - 14.10 Uhr Beginn: 07.09.26
41639 Regina Flach 12 Termine, 87,50 €

Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

62- Do 19.30 - 20.15 Uhr Beginn: 10.09.26
41640 Regina Flach 12 Termine, 75,50 €



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

62- Mo 15.00 - 16.30 Uhr Beginn: 14.09.26
41643 Georges Bouazo 12 Termine, 141,50 €

Ballsport

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

**Liebfrauenschule Ratingen Schwarzbachstr. 17,
40878 Ratingen**

62- Di 20.00 - 21.30 Uhr
41666 Nina Riedel

Beginn: 08.09.26
13 Termine, 110,70 €

BodyFit

Der sanfte Weg zu Kraft und Beweglichkeit

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

Durch regelmäßige Bewegung wird Stress reduziert und neue Energie für den Alltag gewonnen. Ein ausgeglichener und gesunder Lebensstil kann sich positiv auf das familiäre Umfeld auswirken und so indirekt das Wohl von Kindern und Familien stärken.

**Mettmann-Obschwarzbach, Ev. Gemeindehaus,
Sudetenstr. 1**

62- Di 18.00 - 19.00 Uhr
41670 Evelyn Roppelt

Beginn: 08.09.26
13 Termine, 73,70 €

Qi Gong für Einsteiger

Qi Gong ist ein wichtiger Teil der TCM und gut für Körper, Geist und Seele.

Durch kontinuierliches Training haben die praktizierenden mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Das Trainingsprogramm ist ebenfalls gut für die Faszien, kräftigt und stärkt die Gesundheit und stabilisiert das Gleichgewicht. Außerdem gut bei Burnout und anti Aging. Durch spezielle Meditation kommt der Atem und das „Qi“, die Lebensenergie in Fluss und Harmonie.

Der Kurs wird von Kursleiterin Christiane Abel, die ausgebildete QI GONG MEISTERIN und REIKI MEISTERIN ist durchgeführt.

Bitte mitbringen: Die Qi Gong Teilnehmer/innen sollten in bequemer Kleidung kommen.

**Mettmann-Obschwarzbach, Ev. Gemeindehaus,
Sudetenstr. 1**

62- Mi 18.00 - 18.45 Uhr Beginn: 09.09.26
41681 Christiane Abel 13 Termine, 114,00 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Do 17.15 - 18.00 Uhr Beginn: 10.09.26
41682 Christiane Abel 13 Termine, 114,00 €



Yoga

Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist

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

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Yogamatte mitbringen.

Haan, Städt. Familienzentrum

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

62- Do 18.30 - 20.00 Uhr Beginn: 10.09.26
41688 Marion Klose 13 Termine, 117,90 €

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

62- Mo 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 07.09.26
41690 Sandra Scheer 13 Termine , 117,90 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 19.45 - 21.15 Uhr Beginn: 16.09.26
41692 Barbara Esser 11 Termine, 123,10 €

62- Di 18.00 - 19.30 Uhr Beginn: 08.09.26
41694 Dorothea Junge 12 Termine, 117,90 €

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

62- Mo 18.30 - 20.00 Uhr Beginn: 07.09.26
41689 Marion Klose 13 Termine, 117,90 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Do 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 10.09.26
41695 Claudia Elsner-Overberg 10 Termine, 108,50 €

NEU: Meditation alltagstauglich und leicht gemacht

In diesem 6-wöchigen Meditationskurs lernen Sie einfache Meditationstechniken, die helfen, Stress zu reduzieren und mehr Ruhe in den Alltag zu bringen. Besonders Eltern und Menschen mit hoher Alltagsbelastung können von diesem Kurs profitieren, da er dabei unterstützt, mehr Gelassenheit in den oft stressigen Familienalltag zu bringen. So können sie bewusster auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen und gleichzeitig besser für sich selbst sorgen.

Jede Einheit kombiniert kurze Theorie, praktische Übungen und Raum für Fragen. Der Fokus liegt auf direkt anwendbaren Methoden für mehr Gelassenheit im Alltag.

Inhalte:

Überblick über zentrale Meditationsrichtungen und -Techniken.

Schrittweises Kennenlernen einer neuen Methode pro Woche.

Gemeinsame Praxis, Fragen und Austausch Anregungen zur Integration in den Alltag.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Di 18.15 - 19.30 Uhr Beginn: 08.09.26
41699 Sabrina Engelke 6 Termine, 53,50 €

NEU: Selbstfürsorgemeditation

Diese geführte Meditationsreise verbindet Elemente von Erdung, energetischer Reinigung, Reiki und Herzöffnung.

Sie unterstützt dabei, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und die eigene Selbstfürsorge im Familienalltag zu stärken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Do 18.15 - 19.15 Uhr
41700 Sabrina Engelke

Beginn: 19.11.26
3 Termine, 23,50 €



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

62- Mo 19.45 - 21.15 Uhr
51701 Birgitta Hansen

Beginn: 31.08.26
14 Termine, 95,90 €

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

62- Mo 09.45 - 11.15 Uhr
51702 Roswitha Stubbs

Beginn: 07.09.26
13 Termine, 99,70 €

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Möchten Sie Ihre eigene Mode nähen? Für sich oder Ihre Lieben etwas Schönes kreieren? Reparaturen und Änderungen schnell selbst erledigen? Haben Sie einen tollen Schnitt entdeckt und wollen diesen umsetzen? Die Kursleiterin geht individuell auf Ihre

Nähkenntnisse ein, sodass Sie alles rund ums Nähen und 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.

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10, Kreativraum

62- 51703	Mo 18.30 - 21.30 Uhr Stephanie Zaffke	Beginn: 07.09.26 13 Termine, 164,70 €
62- 51705	Di 19.00 - 22.00 Uhr Stephanie Zaffke	Beginn: 08.09.26 13 Termine, 164,70 €
62- 51707	Do 19.00 - 22.00 Uhr Inge Peters	Beginn: 10.09.26 12 Termine, 152,30 €

Nähen für Frauen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Ratingen-Homberg-Nord, Lutherhaus, Dorfstr. 10

62- 51709	Mi 09.00 - 12.00 Uhr Stephanie Zaffke	Beginn: 09.09.26 13 Termine, 164,70 €
--------------	--	--

Gestalten mit Ton

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

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

Werkstatt, Graf-Adolf-Straße 7-9

62- 51715	Di 19.00 - 21.15 Uhr Mona Jochum	Beginn: 08.09.26 10 Termine, 126,50 €
--------------	-------------------------------------	--

Italienische Küche – La Cucina Italiana

Die italienische Küche unterscheidet sich regional sehr stark. Frische Kräuter, Gemüse und Olivenöl gehören allerdings immer dazu. Lassen Sie sich von abwechslungsreichen warmen und kalten Antipasti, raffinierten Hauptspeisen und köstlichen Desserts verführen.

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Fr 18.00 - 21.00 Uhr

25.09.26

61505 Catja Wohlhage

1 Termin, 40,60 €

Kleine Geschenke aus der Küche

Egal, ob Sie eher verschiedene Senfe oder Chutneys ausprobieren möchten oder lieber würzige Nüsse und Kerne zubereiten, die kleinen Geschenke aus der Küche sind immer ein beliebtes Mitbringsel! Einige Naschereien lassen sich sogar auf Vorrat produzieren, so dass Sie immer ein paar Präsente in Reserve haben. Die Lebensmittelumlage und die Materialkosten für Dekorationen sind in der Gebühr enthalten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Sa 11.30 - 14.30 Uhr

21.11.26

61506 Catja Wohlhage

1 Termin, 40,60 €



Köstliche Thaiküche Vegetarisch

Ein heiteres Essvergnügen

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Fr 16.00 - 19.45 Uhr

18.09.26

61509 Saowanee Neumann

1 Termin, 39,50 €

Köstliche Thaiküche

Ein heiteres Essvergnügen

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62-	Fr 16.00 - 19.45 Uhr	23.10.26
61510	Saowanee Neumann	1 Termin, 40,50 €

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 ist in der Anmeldegebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62-	Fr 16.00 - 19.45 Uhr	27.11.26
61511	Saowanee Neumann	1 Termin, 39,50 €

Tausendmal gerührt

Ein Koch-„Club“ für alle, die gerne kochen

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	08.09.26
61515	Manfred Allinger	1 Termin, 67,58 €

62-	Di 17.30 - 22.00 Uhr	06.10.26
61517	Manfred Allinger	1 Termin, 67,58 €

Koch-Samstag in Ratingen

Ein Tag für Alle, die Spaß am Kochen haben und auch gerne in geselliger Runde genüsslich speisen. Aus überwiegend Bio-Lebensmitteln bereiten wir ein Vier-Gang-Menü zu. Das Amuse gueule und passende Getränke gehören genauso dazu, wie ein schön

eingedeckter Tisch.

Küchenmeister Manfred Allinger bringt Ihnen das Kochen so wie einem Lehrling bei; denn zum Lernen ist man nie zu jung oder zu alt. Die Kosten für den Wareneinsatz sind in der Kursgebühr enthalten. Gute Laune, eigene Kochmesser und eine Schürze können sie gerne mitbringen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Sa 12.15 - 18.15 Uhr
61516 Manfred Allinger

07.11.26
1 Termin, 69,46 €



Foto: Adobe Stock / Curioso Photography

NEU: Indische Küche

Die indische Küche umfasst eine große Vielfalt regionaler und traditioneller Gerichte. Aufgrund der Unterschiede in Klima, Kultur und Religion variieren die Küchen stark und nutzen jeweils die lokal verfügbaren Zutaten.

Im Winter stärken Gewürze wie Ingwer, Nelken und Pfefferkörner das Immunsystem. Saisonales Gemüse kombiniert mit einfachen Gewürzen wie Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel sorgt für eine abwechslungsreiche Auswahl an wohltuenden Gerichten.

Wir kochen gemeinsam Masala Chai (gewürzten schwarzen Tee) und Spinat-Pakora (Spinat im Kichererbsenmehlteig) als Vorspeise. Zum Mittagessen bereiten wir ein einfaches Dal (Linsen), Hühnercurry, Tandoori-Gemüse aus dem Ofen sowie Jeera Rice zu. Als Nachtisch rundet Ricotta-Käse auf indische Art unseren Abend ab. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Fr 17.00 - 21.30 Uhr
61520 Saheli Rana

20.11.26
1 Termin, 46,80 €

62- Fr 17.00 - 21.30 Uhr 11.09.26
61521 Saheli Rana 1 Termin, 46,80 €

OTTOLENGHI und die Versuchung von Ratingen

Ein Kochkurs nach den Rezepten des israelischen Starkochs Yotam Ottolenghi - mit neuen Kreationen, daher auch spannend für alle, die bereits einen „Ottolenghi-Kochkurs“ besucht haben.

Ottolenghi-Kochkurs - Farben, Aromen & Genuss!

Lassen Sie sich von der kreativen, levantinisch inspirierten Küche Ottolenghis verzaubern! Gemeinsam bereiten wir raffinierte, vegetarisch geprägte Gerichte mit frischen Kräutern, exotischen Gewürzen und überraschenden Geschmackskombinationen zu. Alle verwendeten Gewürze sind zudem problemlos in vielen Geschäften erhältlich, sodass Sie die Gerichte auch zu Hause nachkochen können.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 12.08.26
61525 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 21.10.26
61526 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

Backkurs „Süße Verführungen à la Ottolenghi“

Tauchen Sie ein in die Welt der orientalisches inspirierten Patisserie und entdecken Sie in diesem ca. 3-stündigen Backkurs außergewöhnliche süße Köstlichkeiten nach Rezeptideen des gefeierten Kochs und Pâtissiers Yotam Ottolenghi.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 30.09.26
61527 Gabriele Förster 1 Termin, 41,50 €

Genussvoll durch die Alpen - Kochen, schmecken, glücklich sein!

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und holen Sie sich ein Stück Alpenküche nach Hause!

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 18.11.26
61528 Gabriele Förster 1 Termin, 41,50 €

Koch-Workshop: Sushi

Sushi gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Gerichten der japanischen Küche und hat auch in Deutschland längst einen festen Platz auf den Speisekarten gefunden. Es ist weit mehr als nur roher Fisch auf Reis - Sushi steht für eine kunstvolle Zubereitung, frische

Zutaten und die besondere Esskultur Japans.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 07.10.26
61529 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 11.11.26
61531 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

NEU: Entdecken Sie die vielfältigen Aromen des Libanon

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der orientalischen Küche und lernen Sie, wie Sie traditionelle libanesische Spezialitäten wie Hummus, Tabouleh, Falafel und vieles mehr ganz unkompliziert selbst zubereiten können. Die Hauptgerichte wechseln von Kurs zu Kurs, sodass auch Teilnehmende, die erneut dabei sind, immer wieder neue Köstlichkeiten entdecken.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 02.09.26
61530 Gabriele Förster 1 Termin, 41,50 €

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 04.11.26
61532 Gabriele Förster 1 Termin, 41,50 €



Foto: mit Canva KI erstellt

NEU: Karibische Soulfood - Würzig, frisch & voller Lebensfreude

Bringen Sie die Sonne der Karibik auf Ihren Teller! In unserem Karibische Soulfood-Kochkurs bereiten wir gemeinsam vier herzhaft, aromatische Gerichte zu - ergänzt durch einen erfrischenden alkoholfreien Cocktail.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 16.09.26
61533 Gabriele Förster 1 Termin, 41,50 €

NEU: Airfryer Kochkurs - Kochen leicht gemacht!

Entdecken Sie die Revolution in Ihrer Küche!

In unserem interaktiven Airfryer-Kochkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit nur einem Gerät einfache, schnelle und zugleich köstliche Gerichte zubereiten - ohne großen Aufwand, ohne viel Öl und mit maximalem Geschmack. Perfekt für alle, die im Alltag wenig Zeit haben oder sich gesund und kreativ ernähren möchten.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 26.08.26
61534 Gabriele Förster 1 Termin, 41,50 €

Backkurs: Weihnachtsplätzchen leicht gemacht

Backen Sie Ihre eigenen Weihnachtsplätzchen - der perfekte Einstieg in die gemütliche Adventszeit! Schon ab dem 1. Advent schmecken die selbstgemachten Leckereien besonders gut.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 25.11.26
61535 Gabriele Förster 1 Termin, 36,50 €

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 02.12.26
61536 Gabriele Förster 1 Termin, 36,50 €

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.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 23.09.26
61540 Susanne Möpert 1 Termin, 38,75 €

„Stille Entzündung - die unsichtbare Gefahr“

Oft steckt mehr dahinter, als man denkt: sogenannte stille Entzündungen - schleichende, unbemerkte Prozesse im Körper, die langfristig gravierende Folgen haben können.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die nicht nur Beschwerden lindern, sondern auch aktiv und nachhaltig vorsorgen möchten. Bitte bringen Sie einige Vorratsdosen, Gläser mit für Reste mit.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Do 18.00 - 21.45 Uhr
61541 Susanne Möpert

08.10.26
1 Termin, 38,75 €



Foto: mit Canva KI erstellt

Die Detox-Woche - für mehr Energie, mit viel Genuss und sogar alltagstauglich

Stellen Sie sich vor: Mehr Energie, gute Laune, ein gestärktes Immunsystem, eine bessere Verdauung, weniger Gelenk- und Kopfschmerzen, erholsamer Schlaf und - ganz nebenbei - ein paar Kilo weniger auf der Waage. Klingt zu gut, um wahr zu sein?

Ist es nicht!

Diese Detox-Woche bringt spürbare Ergebnisse - und das ohne Hungern, strenges Fasten oder endlosen Verzicht.

Im Gegenteil: Sie genießen köstliche, typgerechte Mahlzeiten, die sich mühelos in Ihren Alltag integrieren lassen.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mo 18.30 - 20.00 Uhr
61542 Susanne Möpert

Beginn: 05.10.26
4 Termine, 50,50 €

NEU: Integrativ und bunt: Internationale Schlemmereien mit allen Sinnen und gesund genießen.

Kochen und backen mit dem Rater Verein für Seh- und Hörbehinderung e.V.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Do 16.00 - 20.00 Uhr Beginn: 22.10.26
61550 Eylem Dogan 5 Termine, 85,00 €

27. Ratinger Gemeindeforum - Ehrfurcht vor dem Leben -

Naturwissenschaftler*innen und Religion

Es ist nicht einfach, über das Gebiet des eigenen Forschungsfeldes hinaus zu blicken. Forschung fasziniert. Forschung verlangt Zeit, Kraft, Intensität.

Wir stellen Naturwissenschaftler*innen vor, die sich mit ihrer Weltsicht und ihrem Glauben auseinandergesetzt, die ihre Forschung in eine Gesamtsicht der Welt eingebettet haben.

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

62- Di 19.30 - 22.15 Uhr Beginn: 25.08.26
71402 Dieter Pohl, Matthias Leithe, 4 Termine,
Arne Dr. Claussen, Charlotte Kerner, gebührenfrei
Elke Claussen, Thorsten Dr. Trapp

Parkinson-Stammtisch 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.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

Mo 14.30 - 16.45 Uhr Beginn: 03.08.26
Mo 14.30 - 16.45 Uhr 07.09.26
Mo 14.30 - 16.45 Uhr 05.10.26
Mo 14.30 - 16.45 Uhr 02.11.26
62- Mo 14.30 - 16.45 Uhr 07.12.26
71604 Annette Jaspers, Wintermann 5 Termine, gebührenfrei

Schreibwerkstatt

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

„Gute Literatur wirkt da, wo sie entsteht: in uns.“

Silvana E. Schneider (deutsche Autorin und Lyrikerin)

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

das Schreiben lieben.

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

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

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	Beginn: 01.07.26
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	12.08.26
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	02.09.26
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	14.10.26
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	04.11.26
62-	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	02.12.26
71605	Sabine Riedel	6 Termine, 10,00 €



Wandel der Frauenrolle in der Ev. Kirche

Die Frauengruppe Knittkuhl trifft sich jeden ersten oder zweiten Donnerstag im Monat im Evangelischen Gemeindezentrum, Am Mergelsberg 3.

Düsseldorf-Knittkuhl, Ev. Gemeindezentrum, Am Mergelsberg 3

62-	Do 15.00 - 17.00 Uhr	03.09.26
71607	Doris Linckh, Ernst Fengler	1 Termin, gebührenfrei

Andere Länder, andere Sitten

62-	Do 15.00 - 17.00 Uhr	01.10.26
71608	Doris Linckh, Helga Schlenther	1 Termin, gebührenfrei

Reise durch Kanada

62- Do 15.00 - 17.00 Uhr 05.11.26
71609 Doris Linckh, Barbara Schulz 1 Termin, gebührenfrei

Adventskaffee

62- Do 15.00 - 17.00 Uhr 03.12.26
71610 Doris Linckh 1 Termin, gebührenfrei

Wochenende für Alleinerziehende

mit Kindern ab 2 Jahren auf dem Hötzenhof in Uedem

Ein Wochenende für Alleinerziehende und ihre Kinder, das für alle etwas bietet: Zeit für die Eltern zum Reden und Entspannen, gemeinsame Zeit zum Spielen. Mütter, Väter und Kinder können reiten oder eine Planwagenfahrt machen, am Lagerfeuer singen oder zusammen basteln. Zum Reiten müssen die Kinder mindestens drei Jahre alt sein.

Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern. Es gibt Vollpension und Kaffee am Nachmittag.

Die Anreise erfolgt mit privaten PKWs; es können Mitfahrgelegenheiten organisiert werden.

Der Preis enthält Unterbringung, Verpflegung und Seminargebühr. Das Wochenende ist bereits ermäßigt. Gebühr für Erwachsene: 95,00 €, für Schüler 80,- €, Kinder (2-6 Jahre) 70,00 €.

Eine Mail vor dem Wochenende informiert Sie über Einzelheiten. Bitte mitbringen: Bettwäsche und Handtücher, wetterfeste Kleidung, Gummistiefel, Reitkappe oder Fahrradhelm.

Reitercamp Hoetzenhof Hardscherweg 14, 47589 Uedem-Keppeln

Fr 16.30 - 21.00 Uhr Beginn: 13.11.26
Sa 09.30 - 14.00 Uhr 14.11.26
62- So 09.30 - 14.00 Uhr 15.11.26
79022 Heike Lechner Wochende

Programmieren mit Python für Einsteiger

Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren, die bereits gute Kenntnisse im Umgang mit dem Computer besitzen. Dieser Computerkurs befasst sich ausschließlich mit der Programmierung von vielen kleinen Programmen mit der Programmiersprache Python und eignet sich daher speziell für Kinder und Jugendliche, die gerne Ihre eigenen Programme und Spiele entwickeln möchten.

Nachdem die ersten Programmierbefehle erlernt sind, wird mit vielen kleinen nützlichen Programmen der Einsatz der Programmierbefehle ausprobiert. Anschließend geht es dann speziell in die Spieleprogrammierung mit Python. Spezielle Befehle

zur 2D-Programmierung und später auch für die 3D-Programmierung werden direkt umgesetzt in die Erstellung eigener Spielideen. Der Einstieg ist in der Regel nach 6 bis 7 Wochen erlernt. Danach kann in die Programmier AG am Donnerstagnachmittag gewechselt werden.

Ein Einstieg sowohl in den Einsteiger- als auch ein Wechsel in die Programmier AG ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der letzte Kurstag ist jeweils als Infoveranstaltung für und mit den Eltern vorgesehen. Hier können die entstandenen Produkte ausprobiert und bewundert werden. Der Dozent steht zudem für Fragen zur Verfügung.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Mo 17.00 - 18.30 Uhr Beginn: 14.09.26
81800 Martin Fischer 12 Termine, 65,00 €



Programmieren mit Python für Fortgeschrittene

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Do 17.00 - 18.30 Uhr Beginn: 10.09.26
81802 Martin Fischer 13 Termine, 70,00 €



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

Angebot in Kooperation mit der Hospizbewegung Ratingen

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

Die Inhalte befassen sich mit den Themen

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

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

Der Kurs ist kostenfrei.

Alle Teilnehmenden erhalten ein entsprechendes Zertifikat.

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

62- Do 17.00 - 21.00 Uhr 08.10.26
88000 Sigrid Schöwe, Karla Spiritus 1 Termin, gebührenfrei

Armutssensibles Handeln - Fortbildung für Fachkräfte

Armutssensibles Handeln in Kitas ist wichtig, weil Armut die Entwicklungschancen von Kindern erheblich beeinflusst - und Bildungseinrichtungen eine entscheidende Rolle dabei spielen, diese Ungleichheiten nicht zu verstärken, sondern auszugleichen. Armutssensibles Handeln stärkt Chancengleichheit, verhindert Ausgrenzung, schützt und fördert Kinder schützt und unterstützt Familien.

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

62- Do 09.00 - 16.30 Uhr
91917 Anja Beerbaum

Beginn: 05.11.26
2 Termine, gebührenfrei

NEU: Adulthood erkennen - Machtfrei begleiten (auch als Bildungsurlaub buchbar)

Das Seminar vermittelt pädagogischen Fachkräften und interessierten Personen fundiertes Wissen über Adulthood als strukturelles und alltägliches Machtverhältnis.

Die Teilnehmenden entwickeln eine machtsensible Haltung, reflektieren eigene biografische Prägungen und erweitern ihre professionelle Beziehungskompetenz. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) als Werkzeug für eine respektvolle, bedürfnisorientierte und machtfreiere Interaktion mit Kindern und Jugendlichen.

Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Konflikte konstruktiv zu begleiten, Sprache bewusst einzusetzen und eine wertschätzende Beziehungskultur im beruflichen Alltag zu gestalten.

**Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10,
Kreativraum**

61- Mi 09.00 - 16.30 Uhr
91918 Doris Weidner

Beginn: 15.07.26
3 Termine, 395,00 €

62- Mi 09.00 - 16.30 Uhr
91918 Doris Weidner

Beginn: 21.10.26
3 Termine, 395,00 €

*Job mit Zukunft!
Wir bilden Dich aus!
Ausbildungsbeginn
mehrmals im Jahr!*

**Wir suchen DICH (w/m/d):
Pflegefachfrau/ Pflegefachmann/ Pflegeassistentz**

Du möchtest für Menschen da sein? Wir suchen DICH!

Du bringst mit:

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

Wir bieten Dir:

- Eine Ausbildung mit Zukunftsperspektive in Haan, Hilden, Erkrath, Mettmann oder Ratingen
- Sehr gute Bezahlung nach Tarifvertrag BAT-KF + Weihnachtsgeld + tolle Teams & Ausbildungsleiter + vieles mehr!

Telefon 0211 - 28 07 03 53

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

Sven Drothen Email: s.drothen@diakonie-kreis-mettmann.de

www.diakonie-kreis-mettmann.de



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



Weil jede Spende hilft:

**Geld, Lebensmittel
Hygienartikel oder
IHRE ehrenamtliche
Unterstützung!**

Tel. 02104 -14 54 27

Tafel Mettmann
Jeder gibt was er kann! Machen Sie mit!

www.diakonie-kreis-mettmann.de

Tafel Mettmann

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



DIE TAFELN
Essen, wo es hingehört

Diakonie 

im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann

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

Jenny Sturm (S.1); Andrey Kiselev (S.4); EOL STUDIOS (S.6,10); Ralf Geithe (S.8); Rawpixel (S.12,16); Lilya (S.14); VRD (S.15); gradt (S.18); photophonie (S.20); producer (S.22); Denis Production (S.24); Natalla Vintsik (S.26); mit Canva KI erstellt (S.28,30,46,50,54,56); Rudie (S.32); olly (S.34); liderina (S.36); davit85 (S.38); Muhammad (S.40); Kzenon(S.42); Eightshot Studio (S.44); tezzstock (S.48); Curioso Photography (S.52); MIA Studio (S.58); Rido (S.60); Irfan View (S. 61), devee (S.63).

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

SCAN ME

