

**AWO**

Familienseminar Leverkusen



JAHRESPROGRAMM  
**2024/2025**  
JULI BIS JUNI

- // Nachhaltig
- // Sozial
- // Divers



## Impressum

### Herausgeber

AWO Familienseminar

### Träger

Arbeiterwohlfahrt (AWO),  
Kreisverband Leverkusen e.V.

### Öffnungszeiten der Verwaltung

(außer zu Ferienzeiten)

Montag bis Freitag

von 9:00 bis 13:00 Uhr

und

Montag bis Donnerstag

von 14:00 bis 17:00 Uhr

### Anschrift

AWO Familienseminar  
Berliner Platz 3  
51379 Leverkusen

**Telefon:** 02171 1451

**E-Mail:** [familienseminar@awo-lev.de](mailto:familienseminar@awo-lev.de)

**Internet:** [www.familienseminar.info](http://www.familienseminar.info)

**Facebook:** [www.facebook.com/awofamilienseminaropladen](http://www.facebook.com/awofamilienseminaropladen)

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

### Finanzierung

Das Familienseminar wird finanziert durch Mittel des Landes NRW, durch Zuschüsse der Stadt Leverkusen, durch Teilnehmerbeiträge, durch Spenden des Fördervereins und Eigenmittel der Arbeiterwohlfahrt.

Die ehrenamtlich geführten Projekte erhalten Zuschüsse von Komm An NRW.

Das Projekt KIM / Casemanagement wird finanziert durch das Land NRW und die Stadt Leverkusen.

### Qualitätsmanagement

Das AWO Familienseminar ist nach DIN ISO 9001:2015 zertifiziert

### Bankverbindung

Bank: Sparkasse Leverkusen  
IBAN: DE74 3755 1440 0100 0287 11

### Gestaltung

oh!graphics | Hamburg  
[www.oh-graphics.de](http://www.oh-graphics.de)

### Titelfoto

Gregor Nick

### Druck

Werbe-Schmiede | Leverkusen

---

### Bilder

Titelseite, S. 1, 11, 23, 56, 72, 89, 112, 118, 126, 127, 128/129, 132, 136 – Gregor Nick

S. 48, 50, 52, 58, 63, 69, 92, 120, 121 – Anjuta Kowalewsky

S. 67 – Leonie Maier

S. 51 – Marion Nick

S. 90, 100, 103 – Mirjana Karan

S. 20/21, 106, 117 – Sofia Moritz

S. 8, 10, 17, 39, Rückseite – Gerlinde Faßbender

S. 41 – Gudula Burghoff

S. 74, 78/79 – Mitarbeiter\*in intern (Kochkurs)

S. 82, 114 – Mitarbeiter\*in intern (Gartengruppe)

S. 101, 113 – Silke Grimm

S. 108/109 – Layla Peschke

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

*das Familienseminar wird in diesem Jahr 45 Jahre und allen Krisen der vergangenen Jahre zum Trotz steht es noch – aus unserer Sicht schöner und attraktiver denn je!*

*Als Mitarbeitende erfreuen wir uns – gerade jetzt im Sommer – täglich an diesem besonderen Ort mit seinen schönen Räumlichkeiten und dem wunderbaren Außengelände. Vielen anderen großen und kleinen Menschen ergeht es offenbar ähnlich, denn wir blicken auf ein erfolgreiches Kursjahr 2023/2024 zurück.*

*Das Familienseminar im Verbund mit den anderen Beratungsdiensten am Berliner Platz ist ein Ort der Vielfalt – das ist sichtbar. Menschen unterschiedlichen Alters, unabhängig von ihrer Herkunft und ihrem kulturellen Hintergrund nehmen am Berliner Platz Angebote wahr, sie fühlen sich hier willkommen und wohl. Wir freuen uns sehr, dass wir durch eine neue halbe Stelle den Bereich der Interkulturellen Arbeit langfristig absichern konnten.*

*In diesem Jahr haben wir uns vorgenommen, uns dem Thema Nachhaltigkeit noch intensiver zu widmen. Das Gartenprojekt, die Fahrradwerkstatt, die Flohmärkte und Upcycling-Angebote sind im Sinne der Nachhaltigkeit bereits gut verankerte Angebote. Aber es gilt stetig mehr zu tun. Das nächste Projekt ist, einen Fahrradunterstand zu bauen, um auch den Besucher\*innen, die nicht mit dem Auto unterwegs sind, eine Parkmöglichkeit anzubieten. Außerdem denken wir darüber nach, ob das Programmheft in seiner jetzigen gedruckten Form verzichtbar ist. Lassen Sie uns gerne Ihre Meinung dazu wissen. Wir sind offen für Ihre Ideen und Anregungen zum Thema Nachhaltigkeit und nehmen diese gerne auf.*

*Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit dem vorliegenden neuen Kursprogramm. Wir hoffen, es ist etwas Interessantes für Sie dabei und wir freuen uns auf Ihren Besuch*

*Für das Team des Familienseminars*

*Brigitte Kühn*

*Leitung Die AWO am Berliner Platz – Bildung, Begegnung, Beratung*



# Inhaltsverzeichnis

<b>FAMILIE ..... 8</b>	<b>Musikalische Frühförderung ..... 29</b>
<b>PEKiP®-Kurse ..... 9</b>	<b>Für Kindern mit ihren Eltern ..... 29</b>
Das aufregende erste Jahr ..... 9	Für Kinder mit ihren Eltern von 1-2,5 Jahren .....30
<b>Rundum (fit) – Schwangerschaft und Geburt ..... 12</b>	Für Kinder mit ihren Eltern von 2,5-4 Jahren .....30
Schwangerschaftsyoga ..... 12	Für Kinder mit ihren Eltern von 4-6 Jahren .....31
Herzstück – Das Hebammencafé ..... 13	<b>Musikalische Bildung für Kinder und Eltern im Familienzentrum ..... 31</b>
Outdoor Fitness ..... 14	<b>Ab in die Natur ..... 32</b>
Mama-Baby-Yoga ..... 15	Qualitätszeit in der .....32
Yoga für Mamas mit Krabbelkindern ..... 15	Natur für Väter und .....32
KANGATRaining® ..... 16	Kinder von 6-10 Jahren! .....32
<b>Es war eine schwere Geburt... ..... 17</b>	Waldspielgruppe am Wochenende für Väter mit Kindern von 2-5 Jahren .....32
<b>Spieltreffs verschiedene Altersgruppen ..... 18</b>	Waldspielgruppe am Wochenende für Eltern mit Kindern von 2-5 Jahren .....33
Babyfitness 2 (6-9 Monate) ..... 18	<b>Familie in Aktion ..... 33</b>
Babyfitness 3 (9-12 Monate) ..... 18	Eltern-Kind-Kunstworkshop – Veedelskreaturen .....33
Spieltreff ab 6 Monaten ..... 19	Familienyoga für Kinder von 5-9 Jahren mit ihren Eltern .....35
Spieltreff ab 12 Monaten ..... 20	Bilderbuchkino mit Moki .....35
Spieltreff ab 20 Monaten ..... 22	Sanderlebnis – ein Angebot für Kinder von 2-4 Jahre mit ihren Eltern .....36
Spieltreff ab 20 Monaten – Loslösegruppe ..... 24	Ein Hund ist ein Herz auf vier Pfoten .....36
Eltern-Kind-Gruppe Griffbereit für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren ..... 24	<b>Wir sind dann mal weg! ..... 38</b>
<b>ELTERNSTART NRW ..... 25</b>	Wochenende auf dem Bauernhof für Eltern und Alleinerziehende mit ihren Kindern ....38
<b>Bewegungsangebote für Eltern und Kinder ..... 27</b>	Pfingsten auf dem Bauernhof für Eltern und Alleinerziehende mit ihren Kindern .....38
Eltern-Kind-Turnen – Für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr ..... 27	
Familienyoga für Kinder von 5-9 Jahren mit ihren Eltern ..... 27	
Yoga für Kinder von 5-9 Jahren mit ihren Eltern ..... 28	

Wochenendfahrt für Alleinerziehende im Herbst .....40	Pilates für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen im Familienzentrum Hitdorf .....58
Väter zelten mit Kindern – Familienwochenende .....41	In Ruhe und lebendig Kurs für Qigong / Tai Chi für Anfänger*innen und Fortgeschrittene .....58
<b>Erziehungsfragen.....42</b>	Fit und beweglich in den Tag! .....59
„Patchwork“ – Familie ist anders! – Ein Workshop für Stiefmütter und -väter ....42	60plus – gesund und fit bis ins hohe Alter .....60
Paule ist ein Glücksgriff – Ein Workshop für Pflege- und Adoptiveltern .....42	Vital & Gesund! .....60
Herzstück – Das Hebammencafé .....44	Kein Kreuz mit dem Kreuz – Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik ab 40 .....60
Sommerferienprogramm .....44	Yogilates am Abend .....61
Frisch gebackene Plätzchen kreativ gestalten .....45	MOVITA – Tanz*Fitness* für Frauen im besten Alter .....62
Laternenfest für Klein und Groß .....46	<b>Workshops und Blockkurse .....62</b>
Sprachcafé .....46	Workshop Yogilates .....62
Fitness für Frauen .....46	Fasten im Herbst .....62
<b>GESUNDES UND VORSORGLICHES .....48</b>	Intervallfasten – mit Unterstützung .....63
<b>Yoga – Qigong – Entspannung .....49</b>	Fasten in der Fastenzeit – Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele .....64
Yoga aktiv – Treffpunkt Rheindorf .....49	Workshop: Die eigenen Grenzen setzen, konstruktiv Nein sagen, um froh, gesund und leistungsfähig zu bleiben .....64
Schwangerschaftsyoga .....49	Lachyoga – Weltlächtag .....65
Yoga am Abend .....51	Schlaf und Regeneration .....65
Yoga am Abend – offen für alle Interessierten .....52	Der VUCA-WELT mit Aufmerksamkeit begegnen .....66
Yoga am Vormittag mit Vorerfahrung .....53	Workshop: Beckenbodentraining auch im Alltag für Frauen und Männer .....66
Yoga am Abend für Fortgeschrittene .....53	Workshop: Stressbewältigung durch Yin Yoga .....66
Yoga aktiv .....54	Workshop: Klang aus dem Moment .....67
Stressbewältigung durch Yin-Yoga .....54	
Hatha Yoga trifft Vinyasa Yoga .....55	<b>Outdoor.....68</b>
Lachyoga .....56	Kräuterwanderungen im Jahreskreis .....68
<b>Bewegung und Gymnastik .....57</b>	
Pilates mit Vorkenntnissen im Familienzentrum Hitdorf .....57	

Väter zelten mit Kindern –  
Familienwochenende .....70  
Das #spontanTheater – präventiv  
aus Dortmund zu Gast in Opladen .....71

**KOCHEN UND GENUSS .....72**

**Inspiration und Ideen .....73**  
„Lecker kochen – gewusst wie“ –  
Kochkurs für junge Leute .....73  
Offener Kochkurs – lass dich überraschen 74  
Fleischlos glücklich – Vegetarische Küche 74  
Vegane Küche .....74  
Du backst das schon! .....75  
Ofengerichte .....75  
Schokolade –absoluter Genuss .....75  
Grillen-Tipps und Tricks! .....76  
Alles eingerollt! .....76  
Risotto .....76  
Vegetarisch für christmas .....76  
Backen für Weihnachten .....78  
Weihnachtsmenü .....78  
Geschenke aus der Küche –  
selbstgemacht! .....78  
Hausmannskost – zeitgemäß umgesetzt ...78  
Pilze entdecken .....79  
Kochen nach Tim Mälzer .....79  
Alles in einen Topf – Eintöpfe .....80  
Schlanke Rezepte für nach Karneval .....80  
Pasta .....80  
Fingerfood und Partysnacks .....80  
Frühjahrsküche .....80  
Kochen nach Jamie Oliver .....81  
Low Carb – Kochen und Backen! .....81  
Frühlingsküche mit frischem Bärlauch .....82  
Brot & Butter .....82  
Frühlingsbäckerei .....82

Spargelküche .....83  
Erdbeerküche .....83  
Sommermenü .....83

**Kulinarisches aus aller Welt.....83**

Wir kochen Indisch –  
vegetarischer Kochkurs .....83  
Wir kochen Indisch –  
festliches, indisches Menü mit Fleisch .....84  
Wir kochen Indisch –  
vegane Kochkurs .....84  
Wir kochen Indisch –  
Sommermenü mit Fisch und Gemüse .....84  
Lust auf Currys! .....85  
Antipasti und Tapas .....85  
Türkische Meze und griechische Mezedes 86  
Thailändisch kochen .....86  
Orientalische Küche-Rezepte mit Fleisch ..86  
Spanische Küche .....86  
Orientalische Küche –  
vegetarischer Kochkurs .....87  
Brasilianische Küche .....87  
Die Küche Japans .....88  
Griechische Küche .....88  
Georgische Küche .....88  
Kölsche Tapas .....88  
Italienisch kochen – einfach Bellissimo! ....88  
Türkische Küche .....89  
Afrikanische Küche .....89  
Fiesta Mexicana .....89  
Französische Küche .....90  
Essen wie auf den Kanaren .....90  
Asiatische Küche .....90  
Karibische Küche .....90

**Kochtreffs.....91**

Gemeinsam kochen –  
individueller Kochkurs .....91

**KREATIV LEBEN  
UND LERNEN ..... 100**

Eltern-Kind-Kunstworkshop –  
 Veedelskreaturen ..... 101  
 Wer bin ich? Kunstworkshop ..... 101

**Nähen macht glücklich ..... 102**  
 Nähen für Anfänger und  
 Fortgeschrittene ..... 102  
 Upcycling- und Nähworkshop ..... 103

**Musik ..... 104**  
 „Sing mit“ – Offener Chorkreis im AWO  
 Familienseminar ..... 104

**Gesellschaft ..... 105**  
 Café „Betrugsmaschen“ ..... 105

**INTERKULTURELLE ARBEIT ..... 106**

Offener Treff Am Abend ..... 107  
 Frauen-Café ..... 107  
 Interkultureller Kochabend ..... 107  
 Interkultureller Tanzabend ..... 108  
 Yoga für zugewanderte Frauen ..... 109  
 Griechischer Tanz für Erwachsene ..... 110  
 Deutschförderung am Donnerstag ..... 110  
 Deutschförderung für Frauen ..... 110  
 LVR Eltern-Kind-Treffen ..... 110  
 Handarbeitstreff für Frauen ..... 112  
 Sommerferienprogramm  
 am Berliner Platz ..... 113  
 Interkultureller Garten  
 am Berliner Platz ..... 114

**Case Management (Einzelfallberatung)  
 des Programms Kommunales  
 Integrationsmanagement NRW ..... 115**

**KUNST, FESTE UND MÄRKTE ..... 116**

Sommerfest am Berliner Platz ..... 117  
 20. Leverkusener Kunstnacht ..... 118  
 Kunstausstellung „Frauen im Blick –  
 sinnlich, kraftvoll, provokant“ ..... 119  
 Sie möchten eine eigene Ausstellung  
 machen? ..... 119  
 Laternenfest für Familien ..... 119  
 Weiberkram ..... 120  
 Kreativmarkt ..... 121  
 Flohmarkt ..... 121

**VERNETZUNG UND  
 KOOPERATIONEN ..... 122**

In Kooperation mit dem  
 Opladener Laden ..... 123  
 In Kooperation mit dem  
 NaturGut Ophoven ..... 123  
 Eltern-Kind-Gruppe Griffbereit für Eltern  
 mit Kindern von 1-3 Jahren ..... 124  
 In Kooperation mit „Nah am Menschen –  
 die JSL im Quartier“ ..... 124  
 BNE-Netzwerk in Leverkusen ..... 125

**RÄUME  
 IM FAMILIENSEMINAR ..... 126**

Die Alte Töpferei ..... 127  
 Das Café ..... 127

Weitere Gruppenräume ..... 128  
Die Küche ..... 128

**KINDERGEBURTSTAGE ..... 130**

Koch-Geburtstagsfeiern  
für gross und klein ..... 131  
Tanz-Geburtstagsfeiern ..... 131  
Kindergeburtstag feiern ..... 131

**Ehrenamt am Berliner Platz..... 132**  
**Anmeldung ..... 134**  
**Der Förderverein ..... 135**  
**Unser Team ..... 136**  
**Allgemeine Geschäftsbedingungen ... 136**  
**TAUSCHRING Leverkusen..... 138**  
**Anfahrt/Anreise ..... 138**  
**Dozentenverzeichnis ..... 140**







Eingang  
Beratungsstelle

## AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft

### Unsere Beratungsthemen:

Schwangerschaft und erste Zeit nach der Geburt

Verhütung

Ungewollte Schwangerschaft

Bundesstiftung Mutter und Kind

Elterngeld und Elternzeit

Ungewollte Kinderlosigkeit

Paar- und Beziehungsberatung

Sexualpädagogik

### Öffnungszeiten:

Für die Terminvereinbarung erreichen Sie uns telefonisch oder persönlich montags bis freitags von 09:00 bis 13:00 Uhr. Zu anderen Zeiten oder wenn wir bereits im Gespräch sind, können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen Sie gerne zurück.

### AWO Beratungsstelle

Berliner Platz 3

51379 Leverkusen

Telefon: 02171 / 27529

beratungsstelle@awo-lev.de

Mehr Infos:

[www.awo-beratungsstelle-lev.de](http://www.awo-beratungsstelle-lev.de)





**FAMILIE**



## PEKiP®-Kurse

### 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 selbst einige Fragen? In der PEKiP®-Gruppe hat dein Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt zu Gleichaltrigen.

Und du kannst im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiter\*in von- und miteinander lernen. Du bekommst Antworten, Anregungen und Unterstützung.

#### Zeit für mein Kind

Zeit ist wertvoll: In der Zeit im PEKiP® liegt der Fokus ganz auf deinem Baby und dir. PEKiP® begleitet dich und dein Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. PEKiP® heißt: Die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen. Dem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglichen. Zeit haben zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiter\*in.

#### Die PEKiP®-Gruppe

In der PEKiP®-Gruppe treffen sich Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche, auch ein späterer Einstieg ist möglich.

Die Babys sind im gleichen Alter. Zu einer Gruppe gehören 6-8 Erwachsene mit ihren Babys. Die PEKiP®-Gruppe bleibt während des gesamten ersten Lebensjahres zusammen. Die Gruppentreffen finden einmal pro Woche in einem warmen Raum statt und dauern jeweils 90 Minuten.

#### Praktische Informationen

Die Bewegungsfreiheit für das Kind steht im Vordergrund. Die Kinder sind dabei nackt. Bitte ein Badetuch oder Unterlagen, Nahrung oder Tee mitbringen, sowie bequeme, leichte Kleidung für die Eltern. Stillen/Füttern, Wickeln, An- und Ausziehen sind Bestandteil der Gruppenstunde. Es besteht kein Zeitdruck – das Kommen und Gehen darf unterschiedlich sein. Wir bitten um einen sinnvollen Umgang mit Krankheiten.

Im Anschluss an den PEKiP®-Kurs könnt Ihr, je nach Alter des Kindes, einen Spieltreff besuchen.

#### Die Kursgebühr kann in 2 Abschnitten gezahlt werden:

1. Bei Anmeldung: 150,00 €
  2. Nach ca. 5-6 Monaten: 150,00 €
- Ratenzahlung ist nur im Lastschriftverfahren möglich

In der Gebühr für den Kurs ist ein kostenloser Kurs: Bereit für den Brei?! enthalten.

Aufgrund der langen Zeitspanne können einzelne Termine innerhalb des Kurses

abweichen. Die genaue Terminplanung erhältst du von deiner Kursleiter\*in zeitnah nach Beginn des Kurses.

---

**PEKiP® geb. Juni 24**  
**Kursnummer W3EK103**  
**Mittwoch, 25.09.24 bis 18.06.25**  
**9:00-10:30 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Gerlinde Faßbender

---

**PEKiP® geb. Juli 24**  
**Kursnummer W3EK104**  
**Mittwoch, 25.09.24 bis 18.06.25**  
**11:00-12:30 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Gerlinde Faßbender

---

**PEKiP® geb. August 24**  
**Kursnummer W3EK105**  
**Dienstag, 05.11.24 bis 02.09.25**  
**9:00-10:30 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Gerlinde Faßbender

---

**PEKiP® geb. September 24**  
**Kursnummer W3EK106**  
**Dienstag, 05.11.24 bis 02.09.25**  
**11:00-12:30 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Gerlinde Faßbender



---

**PEKiP® geb. Oktober 24**  
**Kursnummer W3EK107**  
**Donnerstag, 05.12.24 bis 30.10.25**  
**9:00-10:30 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Sofia Moritz

---

**PEKiP® geb. November 24**  
**Kursnummer X1EK108**  
**Donnerstag, 23.01.25 bis 20.11.25**  
**11:00-12:30 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Sofia Moritz

---

**PEKiP® geb. Dezember 24**  
**Kursnummer X1EK109**  
**Freitag, 21.02.25 bis 21.11.25**  
**9:00-10:30 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Sofia Moritz

---

**PEKiP® geb. Januar 25**  
**Kursnummer X1EK110**  
**Freitag, 14.03.25 bis 12.12.25**  
**10:45-12:15 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Sofia Moritz



---

**PEKiP® geb. Februar 25**  
**Kursnummer X1EK111**  
**Mittwoch, 30.04.25 bis 07.01.26**  
**13:30-15:00 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Sofia Moritz

---

**PEKiP® geb. März 25**  
**Kursnummer X1EK112**  
**Mittwoch, 14.05.25 bis 21.01.26**  
**15:15-16:45 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Sofia Moritz

---

**PEKiP® geb. April 25**  
**Kursnummer X3EK101**  
**Montag, 21.07.25 bis 09.02.26**  
**9:00-10:30 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Gerlinde Faßbender

---

**PEKiP® geb. Mai 25**  
**Kursnummer X3EK102**  
**Montag, 21.07.25 bis 09.02.26**  
**11:00-12:30 Uhr, 30x**  
60,0 UStd. 300,00 €  
Gruppenraum 2  
Gerlinde Faßbender

*Pekip-Raum*



## Rundum (fit) – Schwangerschaft und Geburt

### Schwangerschaftsyoga

Jede Geburt ist einzigartig und ein besonderes Ereignis im Leben einer Frau. Darauf möchte ich dich als Hebamme und Schwangerenyoga-Lehrerin gut vorbereiten. Dieser Kurs beinhaltet daher ein speziell auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen zugeschnittenes geburtsvorbereitendes Yoga, bei dem du dir bewusst Zeit für dich und dein Kind nimmst.

Ich helfe dir dabei,

- mit Herz-Kreislauftraining bei dynamischen Übungsfolgen deine Kondition zu verbessern und deinen Körper für die Geburt zu kräftigen
- mit länger gehaltenen Yoga-Stellungen dein Durchhaltevermögen zu stärken
- Rücken- oder Ischiasbeschwerden zu verhindern oder verbessern
- deinen Beckenboden näher kennenzulernen und bestimmte Muskelgruppen gezielt anspannen und entspannen zu können, um damit auch die Kraft, Elastizität und Dehnbarkeit des Damms für die Geburt zu fördern
- Atemübungen zu erlernen, die dich bei der Intensität der Geburt unterstützen-durch Entspannungsübungen am Ende der Kursstunden loslassen zu lernen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden und dich mit deinem Kind verbunden zu fühlen.

Ich freue mich auf dich!

#### Weitere Infos

Dies ist ein mehrwöchiger, aufbauender

Kurs ab der 12. SSW in einer geschlossenen Gruppe. Leider ist Schwangerenyoga keine Kassenleistung. Da viele Krankenkassen die Vorteile von Yoga anerkennen, gibt es allerdings die Möglichkeit, die Kursgebühr dort einzureichen. Viele Krankenkassen gewähren auf Nachfrage einen Zuschuss im Rahmen der Geburtsvorbereitung oder der Bonus-Programme. Bei Einschränkungen wie z.B Bluthochdruck oder vorzeitigen Wehen kläre bitte vor Beginn des Kurses bzw. der Kursstunde mit mir, ob eine Teilnahme möglich ist. Bei weiteren Fragen melde dich gerne unter: [hebamme.roehl@gmx.de](mailto:hebamme.roehl@gmx.de)

---

#### Kursnummer W2EK600

**Dienstag, 27.08.24 bis 08.10.24**

**16:15-17:45 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 115,00 €

Gymnastikhalle

Helen Röhl

---

#### Kursnummer W2EK601

**Dienstag, 29.10.24 bis 10.12.24**

**16:15-17:45 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 115,00 €

Gymnastikhalle

Helen Röhl

---

#### Kursnummer X1EK600

**Dienstag, 18.02.25 bis 01.04.25**

**16:15-17:45 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 115,00 €

Gymnastikhalle

Helen Röhl

**Kursnummer X1EK601****Dienstag, 29.04.25 bis 10.06.25****16:15-17:45 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 115,00 €

Gymnastikhalle

Helen Röhl

**Herzstück –  
Das Hebammencafé**

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee möchten wir ins Gespräch kommen.

Eure Fragen, Sorgen und Beschwerden rund ums Mamasein und Babys erstes Lebensjahr treffen hier auf offene Ohren. Als Hebamme und Mutter berate ich euch gerne. Zudem gehen wir auf eine bunte Mischung an Themen ein:

- Babys Schlafverhalten
- Wachstumsphasen
- Ernährung (Stillen, Flasche, Beikost)
- Beckenboden (Training, Verletzungen, Sex)
- Körperliche Beschwerden als Mutter (Rücken, Nacken, Bauch, Inkontinenz, Hämorrhoiden)

- richtiges Tragen (Tragesystem, Tuch)
  - Babyhandling
- Und alles, was euch sonst noch einfällt!

Mein Name ist Steffi Steden. Ich bin Mutter dreier wunderbarer Rabauken und Hebamme. Zudem bin ich Beckenboden-trainerin, Kangatrainerin, Trageberaterin, Rectusdiastasetherapeutin und ausgebildet in Akupunktur und Homöopathie. Seit 2007 arbeite ich sowohl angestellt im Kreißaal, als auch freiberuflich in der Schwangerenberatung und Nachsorge.

Ziel des Kurses ist es, eine gute Zeit miteinander zu haben, alltagstaugliche Lösungen zu finden und euch, in eurer ureigenen Kraft als Mutter zu stärken. Der Kurs richtet sich an Mütter mit ihren Babys bis zu einem Alter von 9 Monaten.

**Kursnummer W2EK660****Freitag, 06.09.24 bis 04.10.24****9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Café

Steffi Steden

**Eberhard Süße GmbH & Co. KG****WASSER · WÄRME · SANITÄRE INSTALLATION**

Alte Landstraße 209 · 51373 Leverkusen  
 Telefon 02 14 / 6 89 00 · Telefax 02 14 / 6 92 01  
 eberhard.suesse@t-online.de

**Meisterbetrieb**

---

**Kursnummer W2EK661**

**Freitag, 08.11.24 bis 29.11.24**

**9:00-10:30 Uhr, 4x**

8,0 UStd. 64,00 €

Café

Steffi Steden

---

**Kursnummer X1EK660**

**Freitag, 17.01.25 bis 14.02.25**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Café

Steffi Steden

---

**Kursnummer X1EK661**

**Freitag, 07.03.25 bis 04.04.25**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Café

Steffi Steden

---

**Kursnummer X1EK662**

**Freitag, 09.05.25 bis 13.06.25**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Café

Steffi Steden

## Outdoor Fitness

### mit (oder ohne) Kinderwagen

Die Rückbildungsgymnastik ist abgeschlossen und du möchtest wieder fit werden? Dann ist dieser Kurs das Richtige für dich und dein Baby.

Was dich erwartet: Walking/Powerwalking mit Kinderwagen inklusive Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen

Kleine Workouts auf Musik, z. B. Rücken-training, BBP, Tabata, Übungen mit Klein-geräten wie Theraband/Hanteln etc.

Im Sommer findet das Workout auf der Wiese statt, dafür bitte eine Matte oder Decke mitbringen! Im Winter oder bei schlechtem Wetter findet das Training in der Gymnastikhalle statt.

Hinweis: Prinzipiell kann das Baby auch in der Trage mitgenommen werden, besser ist ein Kinderwagen, da viele Übungen mit Baby in der Trage nicht so gut funktionieren.

---

**Kursnummer W2EK610**

**Donnerstag, 29.08.24 bis 12.12.24**

**10:45-12:15 Uhr, 13x**

26,0 UStd. 104,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer X1EK610**

**Donnerstag, 16.01.25 bis 03.04.25**

**10:45-12:15 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 88,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer X1EK611**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**10:45-12:15 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 56,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer



## Mama-Baby-Yoga

**Frischgebackene Mama? Willkommen im Mama-Kind-Kosmos**

Yoga und Baby geht nicht denkst du? Wir verbinden typische Yoga Asanas mit Rückbildungsübungen und Baby Entertainment zu passender Musik.

Hierbei setzen wir den Fokus besonders auf deinen Beckenboden, die Rektusdiastase und natürlich den jetzt durch Tragen und Stillen besonders belasteten Schulter-/Nackenberg.

Du suchst An- und Entspannung für Dich, gepaart mit Anregungen für Dich und Dein Baby? Komm vorbei. Ich freue mich auf Euch! Starten könnt ihr nach der Rückbildung!

---

**Kursnummer W2EK620**

**Mittwoch, 28.08.24 bis 09.10.24**

**9:00-10:00 Uhr, 7x**

9,3 UStd. 47,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer X1EK620**

**Mittwoch, 15.01.25 bis 02.04.25**

**9:00-10:00 Uhr, 12x**

16,0 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer W2EK622**

**Mittwoch, 30.10.24 bis 11.12.24**

**9:00-10:00 Uhr, 7x**

9,3 UStd. 47,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer X1EK622**

**Mittwoch, 30.04.25 bis 02.07.25**

**9:00-10:00 Uhr, 10x**

13,3 UStd. 67,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

## Yoga für Mamas mit Krabbelkindern

**Willkommen im Mama-Kind-Kosmos**

Yoga und Krabbelkind geht nicht denkst du? Wir verbinden typische Yoga Asanas mit Rückbildungsübungen und Kind Entertainment zu passender Musik.

Hierbei setzen wir den Fokus besonders auf deinen Beckenboden, die Rektusdiastase und natürlich den jetzt durch Tragen und Stillen besonders belasteten Schulter-/Nackenberg.

Du suchst An- und Entspannung für Dich gepaart mit Anregungen für Dich und Dein Kind? Komm vorbei. Ich freue mich auf Euch!

---

**Kursnummer W2EK621**

**Mittwoch, 28.08.24 bis 09.10.24**

**10:15-11:15 Uhr, 7x**

9,3 UStd. 47,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer W2EK623**

**Mittwoch, 30.10.24 bis 11.12.24**

**10:15-11:15 Uhr, 7x**

9,3 UStd. 47,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer X1EK623**

**Mittwoch, 30.04.25 bis 02.07.25**

**10:15-11:15 Uhr, 10x**

13,3 UStd. 67,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer X1EK621**

**Mittwoch, 15.01.25 bis 02.04.25**

**10:15-11:15 Uhr, 12x**

16,0 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

## **KANGATRaining®**

**Du wirst fit und dein Baby macht mit!**

Kanga ist ein genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmtes Ganzkörperworkout. Du wirst sicher und effektiv rundherum fit und Dein Baby genießt eine Kuscheleinheit mit Dir!

Das Training ist Beckenboden- und Rectusdiastasesicher.

Im KangaMix vereinen wir das klassische KangaTraining mit dem KangaTrail, so dass Du einerseits Deine Ausdauer trainierst und gleichzeitig mit speziellen Übungen Beine, Gesäß, Bauch und Beckenboden festigst! Das ganze gepaart mit flotter Musik – mit viel Spaß werden wir ordentlich ins Schwitzen kommen!

Zudem stehe ich Euch als Hebamme, Beckenbodentrainerin und Trageberaterin gern für Frage zur Verfügung.

Gerne kannst Du zeitgleich mit der Rückbildungsgymnastik nach 8 Wochen postpartal starten!

Bitte bring eine Trage, Stoppersocken (oder barfußig) und Turnschuhe für Dich mit. Dein Baby benötigt hinterher ein frisches Outfit.

Ich freue mich Dich und Deinen kleinen Co-Trainer kennenzulernen!

---

**Kursnummer W2EK650**

**Montag, 26.08.24 bis 30.09.24**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Steffi Steden

---

**Kursnummer W2EK651**

**Montag, 04.11.24 bis 09.12.24**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. 80,00 €

Gymnastikhalle

Steffi Steden

---

**Kursnummer X1EK650**

**Montag, 13.01.25 bis 31.03.25**

**9:00-10:30 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 176,00 €

Gymnastikhalle

Steffi Steden

---

**Kursnummer X1EK651**

**Montag, 28.04.25 bis 30.06.25**

**9:00-10:30 Uhr, 9x**

18,0 UStd. 144,00 €

Gymnastikhalle

Steffi Steden



---

## Es war eine schwere Geburt...

Nicht jede Geburt läuft wie erhofft. Manche Frauen denken Tage, Wochen oder auch Jahre später über dieses Ereignis nach...

... wenn aus der geplanten natürlichen

Geburt ein Kaiserschnitt wurde

... wenn man sich die Folgen eines Kaiserschnittes so nicht gedacht hat

... wenn die Geburtserlebnisse grundsätzlich in problematischer Erinnerung sind

... oder einfach nur, weil die Geburt ein überwältigendes Ereignis war

Die Mehrheit der Mütter hat das Bedürfnis über diese besondere Situation zu reden, doch ist der Alltag mit einem Neugeborenen zu bewältigen und die Geburtserlebnisse werden verdrängt.

In einer kleinen Gruppe mit wenigen Frauen möchten wir diese besondere Zeit

zum Thema machen, darüber erzählen, die Schwierigkeiten benennen aber auch dieses Ereignis würdigen.

Selbstverständlich können Sie Ihr Baby mitbringen.

---

**Kursnummer W2EK114**

**Donnerstag, 07.11.24 bis 21.11.24**

**9:30-11:00 Uhr, 3x**

6,0 UStd. kostenlos

AWO-Beratungstelle

Uta Binder

---

**Kursnummer X1EK114**

**Donnerstag, 06.03.25 bis 20.03.25**

**9:30-11:00 Uhr, 3x**

6,0 UStd. kostenlos

AWO-Beratungstelle

Uta Binder

## Spieltreffs verschiedene Altersgruppen

### Babyfitness 2 (6-9 Monate)

Während der immobilen Phase des Babys werden wichtige Meilensteine für die spätere mobile Phase gelegt. Bewegung und Wahrnehmung sind in dieser Phase sehr wichtig und werden durch sanfte Babygymnastik, Lieder und Sinnesanregungen unterstützt. Das Baby soll sich selbst mit Spaß begreifen lernen.

---

**Kursnummer W2EK219**

**Donnerstag, 12.09.24 bis 12.12.24**

**11:00-12:30 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 99,00 €

Gruppenraum 5

Julia Knoll

---

**Kursnummer X1EK219**

**Donnerstag, 09.01.25 bis 03.04.25**

**11:00-12:30 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 108,00 €

Gruppenraum 5

Julia Knoll

---

**Kursnummer X1EK2191**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**11:00-12:30 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 63,00 €

Gruppenraum 5

Julia Knoll

### Babyfitness 3 (9-12 Monate)

Im letzten Quartal des Säuglingsalters (9-12 Monate) entwickelt sich die mobile Phase des Babys. Bei jedem Säugling gestaltet sich die mobile Phase bis zum laufen sehr individuell. Wie diese sehr individuelle Phase entwicklungsgerecht begleitet werden kann und welche Anregungen durch die Eltern gegeben werden können, werden in Babyfitness 3 in Form von Handlingsübungen, Spielen und Liedern zusammen geübt.

---

**Kursnummer W2EK218**

**Donnerstag, 12.09.24 bis 12.12.24**

**9:15-10:45 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 99,00 €

Gruppenraum 5

Julia Knoll

---

**Kursnummer X1EK218**

**Donnerstag, 09.01.25 bis 03.04.25**

**9:15-10:45 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 108,00 €

Gruppenraum 5

Julia Knoll

---

**Kursnummer X1EK2181**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**9:15-10:45 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 63,00 €

Gruppenraum 5

Julia Knoll

## Spieltreff ab 6 Monaten

Suchst du mit deinem Kind neue Kontakte, neue Erfahrungen, vielleicht Unterstützung, gemeinsames Spielen, Lernen und Spaß? – in einer Gruppe mit Eltern und Kindern in ähnlicher Lebenssituation? Dies alles bieten unsere Spieltreffs.

Die Kinder können beim Spiel mit Gleichaltrigen wichtige soziale Erfahrungen sammeln und erproben. Mit den altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten werden Kinder vielfältig angeregt. Kreative Materialien laden Kinder dazu ein, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Die Bedürfnisse nach Bewegung, Erlebnisse für die Sinne, motorische Erfahrungen, Sprache ausprobieren, Spiel und Spaß werden in jeder Gruppenstunde berücksichtigt.

Die Eltern können sich miteinander austauschen, Erziehungsfragen ansprechen und Informationen und neue Anregungen mit nach Hause nehmen.

Der Preis ist abhängig von der Dauer des Kurses. Materialgeld wird je nach Bedarf von den Kursleiter\*innen eingesammelt.

---

**Kursnummer W2EK216**  
**Montag, 26.08.24 bis 09.12.24**  
**9:15-10:45 Uhr, 14x**  
 28,0 UStd. 112,00 €  
 Gruppenraum 5  
 N.N.

---

**Kursnummer X1EK216**  
**Montag, 13.01.25 bis 31.03.25**  
**9:15-10:45 Uhr, 11x**  
 22,0 UStd. 88,00 €  
 Gruppenraum 5  
 N.N.

---

**Kursnummer X1EK2161**  
**Montag, 28.04.25 bis 30.06.25**  
**9:15-10:45 Uhr, 9x**  
 18,0 UStd. 72,00 €  
 Gruppenraum 5  
 N.N.

---

**Kursnummer W2EK217**  
**Dienstag, 27.08.24 bis 10.12.24**  
**9:15-10:45 Uhr, 14x**  
 28,0 UStd. 112,00 €  
 Gruppenraum 5  
 Ramona Schmitz

---

**Kursnummer X1EK2171**  
**Dienstag, 14.01.25 bis 01.04.25**  
**9:15-10:45 Uhr, 12x**  
 24,0 UStd. 96,00 €  
 Gruppenraum 5  
 Ramona Schmitz

---

**Kursnummer X1EK217**  
**Dienstag, 29.04.25 bis 01.07.25**  
**9:15-10:45 Uhr, 10x**  
 20,0 UStd. 80,00 €  
 Gruppenraum 5  
 Ramona Schmitz

---

**Kursnummer W2EK220**  
**Freitag, 30.08.24 bis 13.12.24**  
**9:00-10:30 Uhr, 13x**  
 26,0 UStd. 104,00 €  
 Gruppenraum 5  
 N.N.

---

**Kursnummer W2EK221**

**Freitag, 30.08.24 bis 13.12.24**

**11:00-12:30 Uhr, 13x**

26,0 UStd. 104,00 €

Gruppenraum 5

N.N.

---

**Kursnummer X1EK220**

**Freitag, 17.01.25 bis 04.04.25**

**9:00-10:30 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 96,00 €

Gruppenraum 5

N.N.

---

**Kursnummer X1EK221**

**Freitag, 17.01.25 bis 04.04.25**

**11:00-12:30 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 96,00 €

Gruppenraum 5

N.N.

---

**Kursnummer X1EK2201**

**Freitag, 02.05.25 bis 04.07.25**

**9:00-10:30 Uhr, 10x**

20,0 UStd. 80,00 €

Gruppenraum 5

N.N.

---

**Kursnummer X1EK2211**

**Freitag, 02.05.25 bis 04.07.25**

**11:00-12:30 Uhr, 10x**

20,0 UStd. 80,00 €

Gruppenraum 5

N.N.

## Spieltreff ab 12 Monaten

Suchst du mit deinem Kind neue Kontakte, neue Erfahrungen, vielleicht Unterstüt-



zung, gemeinsames Spielen, Lernen und Spaß? – in einer Gruppe mit Eltern und Kindern in ähnlicher Lebenssituation? Dies alles bieten unsere Spieltreffs.

Die Kinder können beim Spiel mit Gleichaltrigen wichtige soziale Erfahrungen sammeln und erproben. Mit den altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten werden Kinder vielfältig angeregt. Kreative Materialien laden Kinder dazu ein, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen

Ab einem Jahr differenzieren sich die Sprache und die gesamte Motorik immer mehr aus. Die Kinder erkennen sich bald als eigene Person und die „Anderen“ werden wichtiger. Die Spielanregungen werden altersentsprechend angepasst, verändert und erweitert.




---

**Kursnummer W2EK232**  
**Donnerstag, 29.08.24 bis 12.12.24**  
**10:45-12:15 Uhr, 13x**  
 26,0 UStd. 104,00 €  
 Spielraum  
 Fritzi Frank

---

**Kursnummer W2EK233**  
**Freitag, 30.08.24 bis 13.12.24**  
**9:00-10:30 Uhr, 13x**  
 26,0 UStd. 104,00 €  
 Spielraum  
 N.N.

---

**Kursnummer W2EK234**  
**Freitag, 30.08.24 bis 13.12.24**  
**10:45-12:15 Uhr, 13x**  
 26,0 UStd. 104,00 €  
 Spielraum  
 N.N.

Nicht ausgeschriebene Elternabende  
 finden nach Vereinbarung statt.

Der Preis ist abhängig von der Dauer des  
 Kurses. Materialgeld wird je nach Bedarf  
 von den Kursleiter\*innen eingesammelt.

---

**Kursnummer W2EK230**  
**Dienstag, 27.08.24 bis 10.12.24**  
**15:00-16:30 Uhr, 14x**  
 28,0 UStd. 112,00 €  
 Spielraum  
 N.N.

---

**Kursnummer W2EK231**  
**Donnerstag, 29.08.24 bis 12.12.24**  
**09:00 – 10:30 Uhr, 13x**  
 26,0 UStd. 104,00 €  
 Spielraum  
 Fritzi Frank

---

**Kursnummer X1EK230**  
**Dienstag, 14.01.25 bis 01.04.25**  
**15:00-16:30 Uhr, 12x**  
 24,0 UStd. 96,00 €  
 Spielraum  
 N.N.

---

**Kursnummer X1EK2301**  
**Dienstag, 29.04.25 bis 01.07.25**  
**15:00-16:30 Uhr, 10x**  
 20,0 UStd. 80,00 €  
 Spielraum  
 N.N.

---

**Kursnummer X1EK231**  
**Donnerstag, 16.01.25 bis 03.04.25**  
**9:00-10:30 Uhr, 11x**  
 22,0 UStd. 88,00 €  
 Spielraum  
 Fritzi Frank



**Kursnummer X1EK2311**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**9:00-10:30 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 56,00 €

Spielraum

Fritzi Frank

**Kursnummer X1EK232**

**Donnerstag, 16.01.25 bis 03.04.25**

**10:45-12:15 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 88,00 €

Spielraum

Fritzi Frank

**Kursnummer X1EK2321**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**10:45-12:15 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 56,00 €

Spielraum

Fritzi Frank

**Kursnummer X1EK233**

**Freitag, 17.01.25 bis 04.04.25**

**9:00-10:30 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 96,00 €

Spielraum

N.N.

**Kursnummer X1EK2331**

**Freitag, 02.05.25 bis 04.07.25**

**9:00-10:30 Uhr, 10x**

20,0 UStd. 80,00 €

Spielraum

N.N.

**Kursnummer X1EK234**

**Freitag, 17.01.25 bis 04.04.25**

**11:00-12:30 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 96,00 €

Spielraum

N.N.

**Kursnummer X1EK2341**

**Freitag, 02.05.25 bis 04.07.25**

**11:00-12:30 Uhr, 10x**

20,0 UStd. 80,00 €

Spielraum

N.N.

## Spieltreff ab 20 Monaten

Suchst du mit deinem Kind neue Kontakte, neue Erfahrungen, vielleicht Unterstützung, gemeinsames Spielen, Lernen und

*Eure Spielzeug-Oase  
 für jedes Alter*

im Herzen von Leichlingen, direkt am Marktplatz.  
Bei uns ist jedes Regal ein Abenteuer.

*Spielzeug, Babyartikel, Geschenke & Heliumballons*

KinderKiste GmbH

Im Brückerfeld 11

42799 Leichlingen

WhatsApp 0173 5969658

info@kinderkiste-leichlingen.de







*Spielraum*

Spaß? – in einer Gruppe mit Eltern und Kindern in ähnlicher Lebenssituation? Dies alles bieten unsere Spieltreffs.

Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie sich in einer Kleingruppe erleben. Für das Kind ist dies ein wichtiger Schritt zur Gemeinschafts- und Kontaktfähigkeit. Es kann erste soziale Erfahrungen sammeln, viel Neues ausprobieren, spielen, basteln, matschen, Spaß haben und in kleinen Schritten selbstständiger werden als Vorbereitung auf den Kindergarten. Die Erwachsenen können neue Kontakte knüpfen, sich mit anderen Eltern austauschen und Erziehungsthemen ansprechen. Sie erhalten vielfältige

Anregungen für Spiele, Lieder, Bücher und kreative Materialien. Genießen Sie die Zeit vor dem Kindergarten mit Ihrem Kind in einer Gruppe und lassen Sie sich durch die Neugier der Kinder anregen und mitreißen.

Der Preis ist abhängig von der Dauer des Kurses. Materialgeld wird je nach Bedarf von den Kursleiter\*innen eingesammelt.

**Kursnummer W2EK255**  
**Montag, 26.08.24 bis 09.12.24**  
**9:00-11:15 Uhr, 14x**  
42,0 UStd. 168,00 €  
Spielraum  
Mareike Fischer

---

**Kursnummer X1EK255**

**Montag, 13.01.25 bis 31.03.25**

**9:00-11:15 Uhr, 11x**

33,0 UStd. 132,00 €

Spielraum

Mareike Fischer

---

**Kursnummer X1EK2551**

**Montag, 28.04.25 bis 30.06.25**

**9:00-11:15 Uhr, 9x**

27,0 UStd. 108,00 €

Spielraum

Mareike Fischer

## **Spieltreff ab 20 Monaten – Loslösegruppe**

**Erst mit, dann ohne Eltern**

In dieser Gruppe können Eltern und Kinder Trennungsängste abbauen und das „Loslassen“ üben.

Wie im „Kleinen Kindergarten“ können Eltern mit ihren Kindern ab 20 Monaten gemeinsam spielen, singen, basteln, matschen und viel Neues ausprobieren... und beobachten, wie ihr Kind immer selbstständiger wird und lernt, sich in einer Gruppe mit Gleichaltrigen zurechtzufinden.

Im 2. Kursblock, d. h. ca. Mitte Februar 2025, können die Kinder behutsam und sensibel die Spielzeit ohne Eltern ausprobieren. Ein Elternteil nimmt im Wechsel an der Spielgruppe teil und unterstützt die Kursleiterin bei der Gestaltung des Vormittags.

Bei Kindern, die noch ängstlich oder besonders anhänglich sind, können die Eltern selbstverständlich weiterhin dabei-

bleiben und individuell entscheiden.

Ein Elternabend, Elterngespräche und die Mitarbeit der Eltern sind außerdem vorgesehen und erwünscht.

---

**Kursnummer W2EK256**

**Mittwoch, 28.08.24 bis 11.12.24**

**9:00-11:15 Uhr, 14x**

42,0 UStd. 168,00 €

Spielraum

N.N.

---

**Kursnummer X1EK256**

**Mittwoch, 15.01.25 bis 02.04.25**

**9:00-11:15 Uhr, 12x**

36,0 UStd. 144,00 €

Spielraum

N.N.

---

**Kursnummer X1EK2561**

**Mittwoch, 30.04.25 bis 02.07.25**

**9:00-11:15 Uhr, 10x**

30,0 UStd. 120,00 €

Spielraum

N.N.

## **Eltern-Kind-Gruppe Griffbereit für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren**

**Mehrsprachige Eltern-Kind-Spielgruppe**

»Griffbereit« fördert die allgemeine kindliche Entwicklung, die Sprachkompetenzen der Kinder und das interkulturelle Miteinander im Veedel. Alle Spiele, Lieder und Aktivitäten werden in unterschiedlichen Sprachen durchgeführt. Die Kinder haben so Gelegenheit, spielerisch andere Sprachen kennen zu lernen und ihre Muttersprache weiter zu entwickeln.

**Kursnummer W2FZ001****Montag, 26.08.24 bis 09.12.24****9:00-10:30 Uhr, 14x**

28,0 UStd. kostenlos

Familienzentrum Nikolaus-Groß-Straße

Shelova Shahab

**Kursnummer X1FZ002****Montag, 13.01.25 bis 07.07.25****9:00-10:30 Uhr, 21x**

42,0 UStd. kostenlos

Familienzentrum Hambergerstr.

Shelova Shahab

**Kursnummer W2FZ002****Donnerstag, 29.08.24 bis 12.12.24****9:00-10:30 Uhr, 13x**

26,0 UStd. kostenlos

Familienzentrum Hambergerstr.

Shelova Shahab

**Kursnummer X1FZ003****Donnerstag, 16.01.25 bis 03.07.25****9:00-10:30 Uhr, 18x**

36,0 UStd. kostenlos

Familienzentrum Hambergerstr.

Shelova Shahab

## ELTERNSTART NRW



### **Kostenfreie Kursangebote für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr Spiel, Spaß und Bewegung**

Dank der Unterstützung des Landes NRW können alle Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr einmalig kostenlos an einem Kursangebot für Familien teilnehmen.

In den Kursen können Sie andere Eltern kennenlernen, sich austauschen, sich gegenseitig unterstützen.

Die Kurse umfassen fünf Treffen und werden von pädagogischen Fachkräften geleitet. Dieser kostenfreie Eltern-Start-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys ab 6 Monate.

Die Babys werden immer agiler und brauchen neue Anreize zum Robben, Krabbeln, sich Hochziehen, Klettern und Laufen.

Durch unterschiedliche Bewegungsräume werden die Babys in ihrer motorischen und persönlichen Entwicklung unterstützt.

Gemeinsam können wir altersgemäße

Spiel- und Sinnesanregungen ausprobieren. Sie werden aber auch sehen, mit welcher Begeisterung Babys mit den einfachsten Gebrauchsgegenständen hantieren.

Die Eltern erhalten nützliche Informationen zur Entwicklung, Gesundheit und Ernährung des Babys und bekommen Anregungen die Signale des Kindes wahrzunehmen, um feinfühlig und angebracht zu reagieren. Darüber hinaus können sie sich über die neue Familiensituation und andere wichtige Themen austauschen.

**Kursnummer W1EK139****Mittwoch, 24.07.24 bis 21.08.24****9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**Kursnummer W1EK140**

**Mittwoch, 24.07.24 bis 21.08.24**

**11:00-12:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**Kursnummer W1EK141**

**Mittwoch, 28.08.24 bis 25.09.24**

**9:15-10:45 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 5

Sofia Moritz

---

**Kursnummer W2EK141**

**Dienstag, 24.09.24 bis 29.10.24**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**Kursnummer W2EK142**

**Dienstag, 24.09.24 bis 29.10.24**

**11:00-12:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**Kursnummer W2EK143**

**Montag, 28.10.24 bis 25.11.24**

**13:30-15:00 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Sofia Moritz

---

**Kursnummer W2EK144**

**Montag, 28.10.24 bis 25.11.24**

**15:15-16:45 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Sofia Moritz

---

**Kursnummer X1EK133**

**Mittwoch, 15.01.25 bis 12.02.25**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 5

Sofia Moritz

---

**Kursnummer X1EK134**

**Mittwoch, 15.01.25 bis 12.02.25**

**10:45-12:15 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 5

Sofia Moritz

---

**Kursnummer X1EK135**

**Mittwoch, 05.03.25 bis 02.04.25**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 5

Sofia Moritz

---

**Kursnummer X1EK137**

**Montag, 09.06.25 bis 07.07.25**

**9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**Kursnummer X1EK138**

**Montag, 09.06.25 bis 07.07.25**

**11:00-12:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

**Kursnummer X1EK139****Mittwoch, 23.07.25 bis 20.08.25****9:00-10:30 Uhr, 5x**

10,0 UStd. kostenlos

Gruppenraum 2

Gerlinde Faßbender

---

## Bewegungsangebote für Eltern und Kinder

### Eltern-Kind-Turnen – Für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

**Bewegung, Spiel und Spaß für kleine Leute!**

Kinder erfahren durch eigenes Ausprobieren und Erkunden ihre Welt. Sie brauchen die Möglichkeit ihr Bedürfnis nach Bewegung ausleben zu können. Eine anregende Spiel- und Bewegungsumgebung unterstützt die Kinder dabei, kreativ zu werden, neue Spiele zu erfinden und sich in ihrer Selbstwirksamkeit wahrzunehmen.

Eltern, Großeltern oder oder... sind als Betreuer\*in oder Spielpartner\*in dabei und haben die Möglichkeit die Entwicklung des Kindes zu beobachten und auch mitzuspielen und eine gute Zeit mit dem Kind zu verbringen!

Wir laden Euch ein dabei zu sein. Bringt bitte bequeme Kleidung mit!

---

**Kursnummer W2EK500****Donnerstag, 29.08.24 bis 12.12.24****9:00-10:30 Uhr, 13x**

26,0 UStd. 104,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer X1EK500****Donnerstag, 16.01.25 bis 03.04.25****9:00-10:30 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 88,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer X1EK501****Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25****9:00-10:30 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 56,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

### Familienyoga für Kinder von 5-9 Jahren mit ihren Eltern

**Familienyoga-Workshop**

Zur Förderung der familiären Bindung verbringen wir 90 Min. gemeinsam auf der Yogamatte. Mit Musik und Anleitung erleben wir eine spaßige, ebenso spannende und in jedem Fall besondere Familienzeit. Jedes Kind darf ein Elternteil

mitbringen. Bei gutem Wetter auch Outdoor. Wir freuen uns auf euch!

---

**Kursnummer W2EK641**

**Samstag, 06.07.24**

**10:00-11:30 Uhr**

2,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer W2EK641**

**Samstag, 24.08.24**

**10:00-11:30 Uhr**

2,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

---

**Kursnummer W2EK642**

**Samstag, 12.10.24**

**10:00-11:30 Uhr**

2,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch



## Yoga für Kinder von 5-9 Jahren mit ihren Eltern

**Entspannung für die ganze Familie!**

Alltag raus-Entspannung rein! Der Familienalltag ist oft sehr getaktet und es bleibt zwischen Schule, Kindergarten, Job und Haushalt oft wenig Qualitätszeit. Die bekommt Ihr bei uns. Neben Spaß und Bewegung stärkt unser Angebot auch die Bindung zu Deinem Kind und das gegenseitige Vertrauen. Jedes Kind darf ein Elternteil mitbringen. Gönn Euch eine wohltuende Auszeit in unserer Eltern-Kind-Yogastunde!

---

**Kursnummer W2EK635**

**Donnerstag, 29.08.24 bis 10.10.24**

**16:00-17:00 Uhr, 6x**

8,0 UStd. 56,00 €

Gymnastikhalle

Vera Bauer

---

**Kursnummer W2EK636**

**Donnerstag, 31.10.24 bis 12.12.24**

**16:00-17:00 Uhr, 7x**

9,3 UStd. 65,00 €

Gymnastikhalle

Vera Bauer



© Aaron Blanco Tejedor / Unsplash

---

## Musikalische Frühförderung für Kindern mit ihren Eltern

### Wo wär´n wir ohne Musik (aus dem Notenbaum)?

Kinder lieben Musik und das von Anfang an. Eigentlich kommen Kinder schon als Musiker\*innen zur Welt. Sie haben ein sicheres Rhythmusgefühl, denn den Herzschlag der Mutter haben sie über Monate hinweg verfolgt und miterlebt. Sie kennen die Stimmen (und die Lieblingslieder) ihrer Eltern, bevor sie ihre Gesichter gesehen haben. Die Freude und Neugierde, die Kinder an der Musik zeigen, wollen wir fördern und ausbauen. Es geht darum, dass die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung der Musik entwickeln. Langzeitstudien haben gezeigt, dass Musik die ganzheitliche Entwicklung der Kinder stark fördert.

Erlebt in unseren Kursen, gemeinsam mit euren Kindern, ein musikalisches Miteinander mit Liedern, Knireitern, Sprechversen und Rhythmusspielen. Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

## **Für Kinder mit ihren Eltern von 1-2,5 Jahren**

**Kommt und macht Musik mit uns**

---

**Kursnummer W2EK300**

**Samstag, 31.08.24 bis 05.10.24**

**9:15-10:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

---

**Kursnummer W2EK301**

**Samstag, 09.11.24 bis 14.12.24**

**9:15-10:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

---

**Kursnummer X1EK300**

**Samstag, 18.01.25 bis 22.02.25**

**9:15-10:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

---

**Kursnummer X1EK303**

**Samstag, 08.03.25 bis 05.04.25**

**9:15-10:00 Uhr, 5x**

5,0 UStd. 40,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

---

**Kursnummer X1EK306**

**Samstag, 10.05.25 bis 21.06.25**

**9:15-10:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

## **Für Kinder mit ihren Eltern von 2,5-4 Jahren**

**Kommt und macht Musik mit uns!**

---

**Kursnummer W2EK302**

**Samstag, 31.08.24 bis 05.10.24**

**10:15-11:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

---

**Kursnummer W2EK304**

**Samstag, 09.11.24 bis 14.12.24**

**10:15-11:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

---

**Kursnummer X1EK301**

**Samstag, 18.01.25 bis 22.02.25**

**10:15-11:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

---

**Kursnummer X1EK304**

**Samstag, 08.03.25 bis 05.04.25**

**10:15-11:00 Uhr, 5x**

5,0 UStd. 40,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

---

**Kursnummer X1EK307**

**Samstag, 10.05.25 bis 21.06.25**

**10:15-11:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.



## Für Kinder mit ihren Eltern von 4-6 Jahren

Kommt und macht Musik mit uns!

**Kursnummer W2EK303**

**Samstag, 31.08.24 bis 05.10.24**

**11:15-12:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

**Kursnummer W2EK305**

**Samstag, 09.11.24 bis 14.12.24**

**11:15-12:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

**Kursnummer X1EK302**

**Samstag, 18.01.25 bis 22.02.25**

**11:15-12:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

**Kursnummer X1EK305**

**Samstag, 08.03.25 bis 05.04.25**

**11:15-12:00 Uhr, 5x**

5,0 UStd. 40,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

**Kursnummer X1EK308**

**Samstag, 10.05.25 bis 21.06.25**

**11:15-12:00 Uhr, 6x**

6,0 UStd. 48,00 €

Gymnastikhalle

N.N.

## Musikalische Bildung für Kinder und Eltern im Familienzentrum

### Wo wär´n wir ohne Musik (aus dem Notenbaum)?

Kinder lieben Musik und das von Anfang an. Eigentlich kommen Kinder schon als Musiker\*innen zur Welt. Sie haben ein sicheres Rhythmusgefühl, denn den Herzschlag der Mutter haben sie über Monate hinweg verfolgt und miterlebt. Sie kennen die Stimmen (und die Lieblingslieder) ihrer Eltern, bevor sie ihre Gesichter gesehen haben. Die Freude und Neugierde, die Kinder an der Musik zeigen, wollen wir fördern und ausbauen. Es geht darum, dass

die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung der Musik entwickeln. Langzeitstudien haben gezeigt, dass Musik die ganzheitliche Entwicklung der Kinder stark fördert. Erlebt in unseren Kursen, gemeinsam mit euren Kindern, ein musikalisches Miteinander mit Liedern, Knieriitern, Sprechversen und Rhythmuspielen. Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

Dieses Angebot findet in Kooperation mit

dem Familienzentrum am Stadtpark statt. Die Teilnahmegebühr wird von Familienzentrum übernommen. Bitte melden Sie sich direkt im Familienzentrum an.

---

**Kursnummer W2FZ003**  
**Dienstag, 27.08.24 bis 10.12.24**  
**15:00-16:00 Uhr, 14x**  
18,7 UStd. kostenlos  
Familienzentrum am Stadtpark  
Josefine Genschel

---

## Ab in die Natur

### Qualitätszeit in der Natur für Väter und Kinder von 6-10 Jahren!

**Verbringt mit Euren Vätern ein tolles Wochenende in der Natur**

Hier können Väter mit ihren Kindern gemeinsam auf Entdeckungs- und Abenteuerreise gehen und Qualitätszeit miteinander verbringen. Der Wald bietet eine unerschöpfliche Fülle von Anregungen für Spiel- und Fantasiemöglichkeiten.

Da wird ein krummer Stock zur Schlange, ein umgestürzter Baum zum Dino, ein Rinnsal zum abenteuerlichen Fluss.

Ein paar Zweige – zusammengestellt – werden zur Höhle, Tannenzapfen und andere Waldfrüchte zur schmackhaften Suppe ... und ... und ... Der Wald steckt voller Abenteuer und ist nie langweilig. Bitte etwas zum Picknick, regenfeste Kleidung und Schuhe (evtl. Ersatz) mitbringen!

Der Treffpunkt ist am AWO-Familienseminar!!

---

**Kursnummer W2EK411**  
**Samstag, 24.08.24 bis 25.08.24**  
**10:00-13:00 Uhr, 2x**  
8,0 UStd. 40,00 €  
Spielraum  
Celine Hellbach

### Waldspielgruppe am Wochenende für Väter mit Kindern von 2-5 Jahren

Verbringt mit Euren Kindern zwei tolle Wochenenden in der Natur!

Hier können Väter mit ihren Kindern gemeinsam auf Entdeckungs- und Abenteuerreise gehen.

Der Wald bietet eine unerschöpfliche Fülle von Anregungen für Spiel- und Fantasiemöglichkeiten.

Da wird ein krummer Stock zur Schlange, ein umgestürzter Baum zum Dino, ein Rinnsal zum abenteuerlichen Fluss. Ein paar Zweige – zusammengestellt – werden zur Höhle, Tannenzapfen und andere Waldfrüchte zur schmackhaften Suppe ... und ... und ... Der Wald steckt voller Abenteuer und ist nie langweilig.

Bitte etwas zum Picknick, regenfeste Kleidung und Schuhe (evtl. Ersatz) mitbringen!

Der Treffpunkt ist am AWO-Familienseminar!!

---

**Kursnummer W2EK410**

**Samstag/Sonntag, 05.10.24 bis 13.10.24**

**10:00-12:15 Uhr, 4x**

12,0 UStd. 60,00 €

Spielraum

Celine Hellbach

---

**Kursnummer X1EK410**

**Samstag/Sonntag, 08.03.25 bis 16.03.25**

**10:00-12:15 Uhr, 4x**

12,0 UStd. 60,00 €

Spielraum

Celine Hellbach

## Waldspielgruppe am Wochenende für Eltern mit Kindern von 2-5 Jahren

Verbringt mit Euren Kindern zwei tolle Wochenenden in der Natur!

Hier können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam auf Entdeckungs- und Abenteuerreise gehen.

Der Wald bietet eine unerschöpfliche Fülle von Anregungen für Spiel- und Fantasie-möglichkeiten.

Da wird ein krummer Stock zur Schlange, ein umgestürzter Baum zum Dino, ein Rinnsal zum abenteuerlichen Fluss. Ein paar Zweige – zusammengestellt – werden zur Höhle, Tannenzapfen und andere Waldfrüchte zur schmackhaften Suppe ... und ... und ... Der Wald steckt voller Abenteuer und ist nie langweilig.

Bitte etwas zum Picknick, regenfeste Kleidung und Schuhe (evtl. Ersatz) mitbringen! Der Treffpunkt ist am AWO-Familienseminar!!

---

**Kursnummer X1EK411**

**Samstag/Sonntag, 28.06.25 bis 06.07.25**

**10:00-12:15 Uhr, 4x**

12,0 UStd. 60,00 €

Spielraum

Celine Hellbach

---

## Familie in Aktion

### Eltern-Kind-Kunstworkshop – Veedelskreaturen

**Kunst-Workshop: Veedelskreaturen**

**Für Kind + Mama oder Papa**

Kennt ihr es auch das Gefühl zu haben, dass der Alltag mit all seinen Terminen,

Verabredungen und Freizeitgestaltungen immer vollgepackter wirkt? Wann nehmen

wir uns Zeit für die ruhigen Momente im Leben, für gemeinsame Momente mit unserem Kind, in denen wir einfach nur dasitzen und beobachten? In denen wir genau hinsehen – auf das Alltägliche, auf die schönen kleinen Dinge des Lebens. Momente in denen wir unser Umfeld auf uns wirken lassen, durchatmen, träumen und kreativ werden. Wie können wir es schaffen aus unserer straffen Alltagsstruktur ausubrechen um unsere Sinne neu zu fokussieren, unseren Blick neu zu lenken?

In unserem Workshop wollen wir genau dies tun. Wir wollen entdecken, Neugierde wecken, die Augen öffnen und gemeinsam Raum erleben und gestalten. Und das gemeinsam mit unserem Kind. Mit Wahrnehmungübungen, Farb- und Schriftexperimenten erproben wir mit euch genauer hinzuschauen.

Lugt da etwa ein versteckter Buchstabe von der Häuserwand auf die Straße? Die unbedeutendsten Ecken werden in diesem Workshop lebendig, ein Stein grinst euch an oder ein Schriftzug verwandelt sich in ein Graffiti. Was werdet ihr wohl entdecken? Wir freuen uns auf Euch.

AWO Familienseminar Leverkusen in Kooperation mit ICH ZEIG DIR WAS ([www.ichzeigdirwas.de](http://www.ichzeigdirwas.de))

---

**Kursnummer W2EK100**

**Sonntag, 24.11.24**

**11:00-17:00 Uhr**

10,0 UStd. 130,00 €

Café

Silke Grimm

## Wer bin ich? Kunstworkshop – Für Töchter und Mamas

Plötzlich verschwinden all die rosa glitzernden Dinge aus dem Kinderzimmer, die Puppen und Barbie-Pferde werden ersetzt, die Kleidung bekommt einen ganz neuen Charakter. Sie schleicht sich langsam an, diese neue Lebensphase und sie bleibt. Sie bleibt und bringt ganz viele spannende Veränderungen mit sich. Veränderungen für unsere Töchter, aber auch Veränderungen für uns Mütter. Es beginnt eine neue Phase des Kennenlernens und des „genau-Hinsehens“, des neu Entdeckens.

Wer bin ich? Wer bist du? In unserem Workshop wollen wir genauer hinschauen auf diese neu wachsende Beziehung zwischen Töchtern und Müttern und versuchen, uns mit Farbe, gestalterischen Experimente und ganz viel Austausch diese Reise zu wagen. Wir freuen uns auf Euch.

AWO Familienseminar Leverkusen in Kooperation mit ICH ZEIG DIR WAS ([www.ichzeigdirwas.de](http://www.ichzeigdirwas.de))

---

**Kursnummer X1EK100**

**Sonntag, 26.01.25**

**11:00-17:00 Uhr**

10,0 UStd. 130,00 €

Café

Silke Grimm

## Familienyoga für Kinder von 5-9 Jahren mit ihren Eltern

### Workshop

Zur Förderung der familiären Bindung verbringen wir 90 Min. gemeinsam auf der Yogamatte. Mit Musik und Anleitung erleben wir eine spaßige, ebenso entspannende und in jedem Fall besondere Familienzeit. Jedes Kind darf ein Elternteil mitbringen. Bei gutem Wetter auch Outdoor. Wir freuen uns auf euch!

#### Kursnummer W2EK641

**Samstag, 24.08.24**

**10:00-11:30 Uhr**

2,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

#### Kursnummer W2EK642

**Samstag, 12.10.24**

**10:00-11:30 Uhr**

2,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Sabrina Esch

## Bilderbuchkino mit Moki

Träumt mit Moki vom Fliegen und hebt gemeinsam ab in die Welt des Bilderbuchkinos. Nach der Vorführung laden wir euch ein Eure Fantasien zum Buch mit Stiften aufs Papier zu bringen, damit Ihr eine schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen könnt. Für Kinder von 2-5 Jahren!

#### Kursnummer W2EK751

**Sonntag, 10.11.24**

**10:00-11:30 Uhr**

2,0 UStd. 8,50 €

Spielraum

Anatol Schulz

#### Kursnummer X1EK750

**Sonntag, 23.03.25**

**10:00-11:30 Uhr**

2,0 UStd. 8,50 €

Spielraum

Anatol Schulz

# Bergische Kompostprodukte – ökologisch und nachhaltig für Sie erzeugt



## Sanderlebnis – ein Angebot für Kinder von 2-4 Jahre mit ihren Eltern

### Sanderlebnis

Die Idee des Sanderlebnis geht auf die Berliner Bewegungspädagogin Ute Strub zurück, die in Berlin in ihrem „Strandgut“ einen besonderen Spiel- und Bewegungsraum geschaffen hat. Angelehnt an das Strandgut in Berlin möchten wir Ihnen das „Sanderlebnis“ vorstellen.

Die Kinder können sich in aller Ruhe dem freien Spiel mit feinem Sand hingeben. Sie können mit Sieben, Löffeln und Kellen, Teekannen, Milchkännchen und anderen interessanten Dingen spielen, indem sie ausgiebig rühren, löffeln, sieben, mahlen, häufeln, schütten und vieles mehr. Der Fantasie und Kreativität der Kinder sind keine Grenzen gesetzt, auch wenn etwas Sand auf den Boden fällt. Nach dem intensiven Spiel bleibt noch genügend Zeit zum Klettern, Balancieren, Hüpfen und Bewegen im Bewegungsraum nebenan

„Beobachte! Lerne dein Kind kennen!“ (Emmi Pikler). Ganz nach diesem Motto, haben die Eltern in diesem Kurs die Möglichkeit ihrem Kind beim konzentrierten Spiel zuzuschauen, ohne selbst einzugreifen und es über die Beobachtung noch besser kennenzulernen.

---

**Kursnummer W2EK800**

**Samstag, 24.08.24**

**14:30-16:00 Uhr**

2,0 UStd. 25,00 €

Gymnastikhalle

Sabine Breuer / Rosi Giglio

---

**Kursnummer W2EK801**

**Samstag, 21.09.24**

**14:30-16:00 Uhr**

2,0 UStd. 25,00 €

Gymnastikhalle

Sabine Breuer / Rosi Giglio

---

**Kursnummer X1EK800**

**Samstag, 29.03.25**

**14:30-16:00 Uhr**

2,0 UStd. 25,00 €

Gymnastikhalle

Sabine Breuer / Rosi Giglio

---

**Kursnummer X1EK801**

**Samstag, 21.06.25**

**14:30-16:00 Uhr**

2,0 UStd. 25,00 €

Gymnastikhalle

Sabine Breuer / Rosi Giglio

## Ein Hund ist ein Herz auf vier Pfoten

**Für Kinder im Altern von 3-6 Jahren (die Eltern sind "nur" als Begleitung dabei)**

Hunde sind sehr sensibel und reflektieren Kinder ziemlich genau. Durch ihr direktes Feedback auf kindliches Verhalten können Kinder sofort erkennen, wie sich ihr Verhalten auf ihre Umgebung auswirkt und es entsprechend anpassen, um die gewünschte Reaktion zu erzielen. Kinder möchten mit Hunden interagieren und empfinden große Freude und Motivation dabei, sich dem Tier gegenüber angemessen zu verhalten. So werden soziale, kognitive, kommunikative und motorische Schlüsselkompetenzen der Kinder gefördert. Indem Kinder das Tier

mit seinen Gefühlen, Bedürfnissen und Verhaltensweisen kennenlernen, üben sie auch Achtsamkeit im Umgang mit anderen Menschen. Tiere sprechen Kinder ganzheitlich und mit allen Sinnen an. Sie haben einen großen Einfluss auf viele Bereiche des kindlichen Lernens.

Unsere speziell ausgebildetes Mensch-Hund-Team, nämlich Rosi und ihre Hündin Lana bieten im AWO Familienseminar mit diesem Angebot die Möglichkeit sich Tieren anzunähern, sie kennenzulernen und vielleicht die eine oder andere Hemmschwelle abzubauen.

Nach einer Einführung finden die Aktionen mit der Hündin nur mit den Kindern statt, die Eltern bleiben aber auf jeden Fall in Reichweite.

\_\_\_\_\_

**Kursnummer W2EK850**

**Samstag, 07.09.24**

**14:30-16:00 Uhr**

2,0 UStd. 15,00 €

Gymnastikhalle

Rosi Giglio



## **Wärmedämmtechnik – Fassadengestaltung**

**ATELIER VOESTE GmbH**

Im Friedenstal 2

51379 Leverkusen-Opladen

[www.atelier-voeste-maler.de](http://www.atelier-voeste-maler.de)

Telefon: 02171 / 73 87 590

Telefax: 02171 / 4 53 38

Mail: [info@atelier-voeste-maler.de](mailto:info@atelier-voeste-maler.de)

## Wir sind dann mal weg!

### Wochenende auf dem Bauernhof für Eltern und Alleinerziehende mit ihren Kindern

Pferde, Ponys, Esel, ein Schaf, Hängebauschweine, Kaninchen, Meerschweinchen, Hühner ... Im Stall, auf der Weide, im Hof, in der Scheune spielen... Reiten, am Lagerfeuer sitzen, durch den nahen Wald streifen, auf der nahen Niers paddeln...

Lasst euch überraschen! Gemeinsam mit anderen Erwachsenen und Kindern wollen wir Ruhe, Entspannung und Abenteuer auf einem Reiterhof erleben, der in schöner, ruhiger Lage, inmitten von Wiesen und Feldern, direkt am Reichswald liegt.

Freitag, 1.11.24 bis Sonntag, 03.11.24

Fr., 15:00 Uhr bis So., 16:00 Uhr

€ 150,00 für Erwachsene

€ 92,00 für Kinder ab 6 Jahren

€ 73,00 für Kinder von 3 bis 5 Jahren

€ 38,00 für Kinder im Alter von 2 Jahren

Kinder bis zu einem Jahr sind kostenfrei.

Bei Rücktritt ohne Ersatz (ggf. Warteliste) nach dem 14.09.24 wird der volle Preis fällig.

Im Preis enthalten:

Vollpension (4 Mahlzeiten täglich), je Kind 2x 0,5 Std. Reiten, Reichswaldhof-rallye, Lagerfeuer, Grillen, Streichelzoo, Spielscheune, Bolzplatz, Waldführung, Reit- und Waldspiele, Nachtwanderung.

Schwimmen im Freizeitbad GochNess

kostet extra, Reiten kostet für Erwachsene € 8,00/0,5 Std., Paddeln kostet ca. € 5,50 je Person für 2-3 Stunden.

Anreise in Selbstorganisation

Ort: Reiterhof Reichswaldhof, Goch/Nierswalde

**Kursnummer W2EK552**

**Freitag, 01.11.24 bis 03.11.24**

**15:00-16:00 Uhr, 3x**

25,0 UStd. 150,00 €

Reichswaldhof Goch

Sandra Manka

### Pfingsten auf dem Bauernhof für Eltern und Alleinerziehende mit ihren Kindern

Pferde, Ponys, Esel, ein Schaf, Hängebauschweine, Kaninchen, Meerschweinchen, Hühner ... Im Stall, auf der Weide, im Hof, in der Scheune spielen... Reiten, am Lagerfeuer sitzen, durch den nahen Wald streifen, auf der nahen Niers paddeln...

Lasst euch überraschen! Gemeinsam mit anderen Erwachsenen und Kindern wollen wir Ruhe, Entspannung und Abenteuer auf einem Reiterhof erleben, der in schöner, ruhiger Lage, inmitten von Wiesen und



Feldern, direkt am Reichswald liegt.

Freitag, 06.06.25 bis Montag, 09.06.24  
Fr., 15:00 Uhr bis Mo., 16:00 Uhr  
32 UStd.

€ 210,00 für Erwachsene  
€ 135,00 für Kinder ab 6 Jahren  
€ 110,00 für Kinder von 3 bis 5 Jahren  
€ 55,00 für Kinder im Alter von 2 Jahren  
Kinder bis zu einem Jahr sind kostenfrei.  
Bei Rücktritt ohne Ersatz (ggf. Warteliste)  
nach dem 01.04.24 wird der volle Preis fällig.

Im Preis enthalten:  
Vollpension (4 Mahlzeiten täglich),  
je Kind 2x 0,5 Std. Reiten, Reichswaldhof-  
rallye, Lagerfeuer, Grillen, Streichelzoo,

Spielscheune, Bolzplatz, Waldführung,  
Reit- und Waldspiele, Nachtwanderung.

Schwimmen im Freizeitbad GochNess  
kostet extra, Reiten kostet für Erwachsene  
€ 8,00/0,5 Std., Paddeln kostet ca. € 5,50 je  
Person für 2-3 Std.

Anreise in Selbstorganisation  
Ort: Reiterhof Reichswaldhof, Goch/  
Nierswalde

**Kursnummer X1EK552**

**Freitag, 06.06.25 bis 09.06.25**

**15:00-16:00 Uhr, 4x**

32,0 UStd. 210,00 €  
Reichswaldhof Goch  
Sandra Manka



## Wochenendfahrt für Alleinerziehende mit Ihren Kindern im Frühjahr

Gemeinsam mit anderen Alleinerziehenden und Ihren Kindern wollen wir, Entspannung und Abenteuer auf einem Reiterhof erleben.

Während die Kinder im Stall, im Hof und der Scheune spielen, bleibt für die Eltern genug Zeit zum wichtigen Austausch miteinander und Entspannen auf dem Reiterhof in schöner Lage, inmitten von Wiesen und Feldern, direkt am Reichswald. Die Kinder freuen sich über den täglichen Reitunterricht, Die gute Verpflegung in Vollpension sorgt mit für ein frohes, gemeinsames Wochenende zum Frühlingstart.

Seid dabei! Pferde, Ponys, Hängebauschweine, Kaninchen und vielen andere Tiere freuen sich mit uns auf dich und dein/e Kind(er)! Zusammen in der Natur und die Frühjahrsboten entdecken, Spielen, Kreativangebote und Abenteuerliches erleben. Den Alltag hinter sich lassen und eine schöne Zeit mit unseren Kindern verbringen und sich mit anderen Erwachsenen austauschen.

Die Verpflegung in Vollpension sorgt für ein sorgenfreies Entspannen.  
Wir freuen uns auf dich und dein(e) Kind(er)!

Freitag, 14.03.25 bis Sonntag, 16.03.25  
Fr.17:30 Uhr-So.15:00 Uhr  
20,00 UStd.

€ 150,00 für Erwachsene  
€ 92,00 für Kinder ab 6 Jahren

€ 73,00 für Kinder von 3-5 Jahren  
€ 38,00 für Kinder bis zu 2 Jahren.  
Kinder bis zu einem Jahr sind kostenfrei.  
inkl. Unterkunft, Verpflegung,

Bei Rücktritt ohne Ersatz, (ggf. Warteliste) nach dem 01.03.24 wird der volle Preis fällig

Im Preis enthalten:  
Vollpension (4 Mahlzeiten täglich), je Kind 2x 0,5 Std. Reiten, Reichswaldhofrallye, Lagerfeuer, Grillen, Streichelzoo, Spielscheune, Bolzplatz, Waldführung, Reit- und Waldspiele, Nachtwanderung.

Schwimmen im Freizeitbad GochNess kostet extra, Reiten kostet für Erwachsene € 8,00/0,5 Std., Paddeln kostet ca. € 5,50 je Person für 2-3 Stunden.

Anreise in Selbstorganisation

**Kursnummer X1EK555**

**Freitag, 14.03.25**

**17:30-15:00 Uhr**

20,0 UStd. 150,00 €  
Reichswaldhof Goch  
Sabrina Esch

## Wochenendfahrt für Alleinerziehende im Herbst

Raus in den schönen Herbstbeginn auf die schöne Freusburg im Siegerland!  
Kreativangebote, Spielen und Abenteuerliches erleben, um eine schöne Zeit mit unseren Kindern und anderen Erwachsenen zu verbringen und sich auszutauschen.  
Die Verpflegung in Vollpension sorgt für

ein sorgenfreies Entspannen.  
Wir freuen uns auf dich und dein(e) Kind(er)!

Fr. 27.09.24 bis So. 29.09.24  
Fr. 17:00 Uhr bis So. 15:00 Uhr  
20,00 UStd.

€ 122,00 für Erwachsene  
€ 92,00 für Kinder ab 6 Jahren  
€ 73,00 für Kinder von 3-5 Jahren  
€ 38,00 für Kinder bis zu 2 Jahren.  
Kinder bis zu einem Jahr sind kostenfrei.

inkl. Unterkunft, Verpflegung, zuzüglich  
Bastelpauschale und Eintrittsgelder,  
Bei Rücktritt ohne Ersatz (ggf. Warteliste)  
nach dem 01.09.24 wird der volle Preis fällig

Anreise in Selbstorganisation  
Ort: Burg Freusburg in 57548 Kirchen

---

### **Kursnummer W2EK555**

**Freitag, 27.09.24**

**17:00-15:00 Uhr**

20,0 UStd. 122,00 €

Jugendherberge Freusburg  
Sabrina Esch

## **Väter zelten mit Kindern – Familienwochenende**

**Zeltwochenende von Fr., 09.05.24 (18:00  
Uhr) bis So., 11.05.24 (16:00 Uhr)**

Alle Väter und ihre Kinder, die ein Zelt  
und eine Campingausrüstung mitbringen  
können, sind zu diesem Wochenende im  
Zeltlager herzlich eingeladen.

In Windhagen-Hüingsberg (Abfahrt

Honnef-Linz) steht uns ganz allein ein  
sehr schöner Zeltplatz mit Toiletten,  
Feuerstelle und Grillhütte zur Verfügung.  
Gemeinsam mit anderen Vätern und ihren  
Kindern werden wir in der Natur sein,  
spielen, Spaß haben und Abenteuerliches  
erleben. Wir genießen die Zeit mit unseren  
Kindern und haben die Gelegenheit zum  
Austausch mit anderen Vätern.

Vorbereitungsabend: Di., 06.05.25 von  
19:30 bis 21:45 Uhr im Familienseminar  
(Café).

Die Teilnahme am Vorbereitungsabend ist  
erforderlich.

---

### **Kursnummer X1EK405**

**Freitag, 09.05.24 bis Sonntag, 11.05.24**

26,0 UStd. 30,00 €

Thomas Klein / Rainer Bierwirth



## Erziehungsfragen

### „Patchwork“ – Familie ist anders! – Ein Workshop für Stiefmütter und -väter

Patchworkfamilien sind anders-anders in ihrer Entstehungsgeschichte und anders in ihrem alltäglichen Familien-(Er)leben. Eine Vielfalt von Verhaltens- und Rollenanforderungen treffen durch unterschiedliche Erfahrungen und Vorstellungen aufeinander, das Konfliktpotenzial ist ungleich größer als in einer Kernfamilie.

Es gibt kein Patentrezept, wie aus einzelnen Familienmitgliedern eine Familie entstehen kann. Dieser Elternkurs lädt, neben theoretischen Einblicken, dazu ein, im Erfahrungsaustausch mit anderen Patchwork Eltern, Stiefmüttern – und Vätern gemeinsame Lösungswege für alltägliche Herausforderungen zur erarbeiten.

Die Kursteilnehmer\*innen sollen die Möglichkeit haben, sich neue Sichtweisen auf das Leben in einer Patchworkfamilie zu erschließen, dennoch authentisch zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren. Denn letztendlich ist die Patchworkfamilie eine Lebensweise, die in unserer Gesellschaft mittlerweile fest verankert ist und neben all ihren Herausforderungen auch große Chancen für die Entwicklung eines jeden Einzelnen bietet. Sollte im Anschluss ein Interesse bestehen, ist es angedacht, einen fortlaufenden Kurs anzubieten.

mögliche Termine eines fortlaufenden Kurses:

Mo, 14.09., 04.11., 02.12., 13.01., 03.02., 03.03. jeweils von 19:00-20:30 Uhr

---

**Kursnummer W2WB100**

**Samstag, 14.09.24**

**10:00-13:00 Uhr**

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Simone Börsch

---

**Kursnummer W2WB101**

**Montag, 14.10.24 bis 10.03.25**

**19:00-20:30 Uhr, 6x**

10,0 UStd. 60,00 €

Café

Simone Börsch

### Paule ist ein Glücksgriff – Ein Workshop für Pflege- und Adoptiveltern

„Wie war es, als ich zu euch kam?“, „Wo komme ich her?“ „Wann treffe ich meine Bauchmama?“ „Warum hat meine Mama mich weggegeben?“ „Habt ihr mich lieb, auch wenn ich lüge?“

Ganz wie im gleichnamigen Kinderbuchklassiker (von Kirsten Boie und Silke Brix) wollen wir uns an diesem Vormittag den besonderen Themen innerhalb einer



## BEGEGNUNGEN UND BERATUNGEN- FÜR SENIOREN UND ANGEHÖRIGE

- Feste und Veranstaltungen, Gruppenangebote, Reisen, Ausflüge
- PC-, Sport-, Kreativitäts- und Sprachkurse
- Mittagessen, Erzählen, Kegeln, Spielen, Café u.v.m.
- Informationen rund ums Altern, Renten- und Vorsorgeberatungen, Selbsthilfe- & Gesprächsgruppen, Patientenverfügung, Hausnotruf
- Räume für Feierlichkeiten und vieles andere mehr

Wir zeigen Ihnen gerne unser Haus, Sie sind herzlich willkommen!  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns: 0214 / 820 25 97

Weitere Infos und Kontakt: [www.treffpunkt-rheindorf.de](http://www.treffpunkt-rheindorf.de)

Pflege-/Adoptivfamilie widmen. Es geht um Alltägliches, den Umgang mit der Vergangenheit aber auch um Stolpersteine auf dem Weg zu einer neuen Familienkonstellation. Der Workshop soll neben theoretischen Inputs und mit kreativen Methoden zu einem Einstieg in einen Austausch dienen. Es ist ausdrücklich erwünscht, dass die Teilnehmer\*innen auch eigene Themen mit einbringen, denen wir uns gemeinsam widmen.

Sollte im Anschluss ein Interesse bestehen, ist es angedacht, einen fortlaufenden Kurs anzubieten. Hier können dann, je nach Wunsch und Bedarf spezifische Themen wie der Umgang mit Besuchskontakten, Traumata, FASD, etc. bearbeitet werden. Bei Interesse findet im Anschluss ein fortlaufender Kurs statt.

Termine eines fortlaufenden Kurses:

Mo, 28.10., 25.11., 16.12., 27.01., 24.02., 31.03. jeweils von 19:00-20:30

---

### **Kursnummer W2WB102**

**Samstag, 07.09.24**

**10:00-13:00 Uhr**

4,0 UStd. 20,00 €

Café

Simone Börsch

### **Die Kursreihe für Pflege- und Adoptiveltern**

---

### **Kursnummer W2WB103**

**Montag, 28.10.24 bis 31.03.25**

**19:00-20:30 Uhr, 6x**

12,0 UStd. 60,00 €

Café

Simone Börsch

## **Herzstück – Das Hebammencafé**

s. Kapitel **Rundum (Fit) – Geburt und Schwangerschaft**

---

## **Und außerdem**

### **Sommerferienprogramm**

Auch in diesem Jahr findet wieder ein Sommerferienprogramm auf dem Gelände des Familienseminars statt. Für all die, die nicht verreisen oder schon wieder zu Hause sind.

### **Ferienspaß: Spieltreff für Eltern mit Kindern von 1 bis 4 Jahre**

An drei Vormittagen in den Ferien können Sie mit Ihren Kindern spielen, singen, basteln, matschen, toben und viel Spaß haben. Der „Kleine Kindergarten“ und unser Spielplatz bieten viele Möglichkeiten dazu.

Die Erwachsenen können Kontakte knüpfen, sich mit anderen Eltern austauschen und neue Anregungen mitnehmen.

---

### **Kursnummer W2EK263**

**Dienstag, 09.07.24 bis 23.07.24**

**9:30-11:45 Uhr, 3x**

9,0 UStd. 40,00 €

Spielraum

Mareike Fischer





## Kunst in den Sommerferien mit MuKuTaThe Köln e. V.



In der 5. Sommerferien-  
woche (05.08.-09-08.24)  
findet am Berliner Platz  
wieder ein künstlerisches Ferienprogramm  
für zugewanderte Kinder im Alter von  
8-14 Jahren statt. Gemeinsam Basteln,  
Zeichnen, Malen, kreativ sein und auch  
Spiele spielen: zusammen eine tolle Zeit  
verbringen. Macht mit und seid dabei!

### Weitere Informationen und Anmeldung unter:

Layla Peschke  
E-Mail: [peschke@awo-lev.de](mailto:peschke@awo-lev.de)  
Tel.: 01578-503 75 63

## Frisch gebackene Plätzchen kreativ gestalten

Frisch gebackene Plätzchen können  
gemeinsam mit den Kindern kreativ ver-  
ziert werden.

Ein Angebot im Rahmen des Kreativmarkts.

**Kursnummer W2EK551**

**Sonntag, 01.12.24**

**13:00-16:45 Uhr**

7,0 UStd. kostenlos

Lehrküche und Essraum  
im Familienseminar AWO  
Mirjana Karan

## Laternenfest für Klein und Groß

Mit der Laterne einen kleinen Umzug machen, am Martinsfeuer Lieder singen, von St. Martin einen Weckmann bekommen-dies alles macht auch den kleinen und kleinsten Gästen des Familienseminars immer wieder Spaß!

Wir feiern daher auch in diesem Jahr wieder ein Laternenfest.

Wichtig: Der Beitrag von 5,00 € pro Kind wird ausschließlich für die Kosten von Weckmann, Musik und St. Martin verwendet!

---

**Kursnummer W2EK2750**

**Mittwoch, 06.11.24**

**17:30-19:00 Uhr**

2,0 UStd. 4,80 €

Außengelände/Parkplatz

## Sprachcafé

Im Sprachcafé treffen sich Menschen, die Lust haben, miteinander Deutsch zu üben und Menschen aus anderen Kulturen zu helfen ihre Sprachkenntnisse zu verbessern. Auch Anfänger\*innen sind willkommen. Wir lernen uns kennen, tauschen uns über unsere Erfahrungen aus, bringen einander allerlei bei aus unserer Heimat und werden auf jeden Fall Spaß miteinander haben.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem städtischen Familienzentrum am Stadtpark

und in der Pregelstraße statt. Die Gebühren werden dankenswerterweise von den Familienzentren übernommen! Sie können sich für dieses Angebot direkt im Familienzentrum anmelden.

---

**Kursnummer W2FZ004**

**Dienstag, 27.08.24 bis 10.12.24**

**14:00-15:00 Uhr, 14x**

18,7 UStd. kostenlos

Familienzentrum am Stadtpark  
Josefine Genschel

---

**Kursnummer W2FZ005**

**Montag, 26.08.24 bis 09.12.24**

**9:00-10:00 Uhr, 14x**

18,7 UStd. kostenlos

Familienzentrum Pregelstraße  
Josefine Genschel

## Fitness für Frauen

Haben Sie Lust gemeinsam in Bewegung zu kommen, fit zu werden oder zu bleiben und sich auszutauschen, dann schauen Sie bei uns vorbei! Das Angebot findet im städtischen Familienzentrum am Stadtpark statt, anmelden können Sie sich im Familienzentrum direkt, der Teilnahmegebühr wird dankenswerterweise vom Familienzentrum übernommen.

---

**Kursnummer W2FZ006**

**Montag, 26.08.24 bis 09.12.24**

**10:00-11:00 Uhr, 14x**

18,7 UStd. kostenlos

Familienzentrum Pregelstraße  
Josefine Genschel





# Für dich am Start.

**Die neue Sparkassen-Card  
(Debitkarte). Eine für alles –  
egal, was du vorhast.**

Mehr auf [sparkasse-lev.de/mehralsgeld](http://sparkasse-lev.de/mehralsgeld)



**Sparkasse  
Leverkusen**



**GESUNDES UND  
VORSORGLICHES**

## Yoga – Qigong – Entspannung

### Yoga aktiv – Treffpunkt Rheindorf

#### Für Anfänger\*innen und Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen

In diesem Kurs wird in der Tradition von B.K.S. Iyengar unterrichtet. Dieser Yoga-Stil zeichnet sich durch intensive und detailgenaue Körperarbeit aus.

Wir entwickeln so mehr Beweglichkeit und ein besseres Gespür für den eigenen Körper. Konzentriertes Üben lässt den Kopf frei werden und beruhigt den Geist. Jede Übungsstunde endet mit einer Entspannung. Yoga-Einsteiger\*innen sind in diesem Kurs ebenso willkommen wie Menschen mit Yoga-Erfahrung.

Bitte eine rutschfeste Matte, Decke sowie einen Yoga Gurt und zwei Yoga Blöcke mitbringen!

#### Kursnummer X1FA416

**Dienstag, 14.01.25 bis 01.04.25**

**18:00-19:30 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 130,00 €

Treffpunkt Rheindorf

Angela Raffel

#### Kursnummer X1FA417

**Dienstag, 06.05.25 bis 01.07.25**

**18:00-19:30 Uhr, 9x**

18,0 UStd. 100,00 €

Treffpunkt Rheindorf

Angela Raffel

### Schwangerschaftsyoga

Jede Geburt ist einzigartig und ein besonderes Ereignis im Leben einer Frau. Darauf möchte ich dich als Hebamme und Schwangerenyoga-Lehrerin gut vorbereiten. Dieser Kurs beinhaltet daher ein speziell auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen zugeschnittenes geburtsvorbereitendes Yoga, bei dem du dir bewusst Zeit für dich und dein Kind nimmst.

Ich helfe dir dabei,

- mit Herz-Kreislauftraining bei dynamischen Übungsfolgen deine Kondition zu verbessern und deinen Körper für die Geburt zu kräftigen;
- mit länger gehaltenen Yoga-Stellungen dein Durchhaltevermögen zu stärken;
- Rücken- oder Ischiasbeschwerden zu verhindern oder verbessern;
- deinen Beckenboden näher kennenzulernen und bestimmte Muskelgruppen gezielt anspannen und entspannen; zu können, um damit auch die Kraft, Elastizität und Dehnbarkeit des Damms für die Geburt zu fördern;
- Atemübungen zu erlernen, die dich bei der Intensität der Geburt unterstützen durch Entspannungsübungen am Ende der Kursstunden loslassen zu lernen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden und dich mit deinem Kind verbunden zu fühlen.

Ich freue mich auf dich!



### Weitere Infos

Dies ist ein mehrwöchiger, aufbauender Kurs ab der 12. SSW in einer geschlossenen Gruppe. Leider ist Schwangerenyoga keine Kassenleistung. Da viele Kranken-

kassen die Vorteile von Yoga anerkennen, gibt es allerdings die Möglichkeit, die Kursgebühr dort einzureichen. Viele Krankenkassen gewähren auf Nachfrage einen Zuschuss im Rahmen der Geburtsvorbereitung oder der Bonus-Programme. Bei Einschränkungen wie z. B. Bluthochdruck oder vorzeitigen Wehen kläre bitte vor Beginn des Kurses bzw. der Kursstunde mit mir, ob eine Teilnahme möglich ist. Bei weiteren Fragen melde dich gerne unter: [hebamme.roehl@gmx.de](mailto:hebamme.roehl@gmx.de)

---

#### Kursnummer W2EK600

**Dienstag, 27.08.24 bis 08.10.24**

**16:15-17:45 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 115,00 €

Gymnastikhalle

Helen Röhl

---

#### Kursnummer W2EK601

**Dienstag, 29.10.24 bis 10.12.24**

**16:15-17:45 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 115,00 €

Gymnastikhalle

Helen Röhl

---

#### Kursnummer X1EK600

**Dienstag, 18.02.25 bis 01.04.25**

**16:15-17:45 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 115,00 €

Gymnastikhalle

Helen Röhl

---

#### Kursnummer X1EK601

**Dienstag, 29.04.25 bis 10.06.25**

**16:15-17:45 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 115,00 €

Gymnastikhalle

Helen Röhl



© Bild von Renata Maracek

## Yoga am Abend

### Für Anfänger\*innen und Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen

Sie erhalten in diesem Kurs einen Einblick in den ganzheitlichen Übungsweg des Hatha-Yoga, der Körper, Seele und Geist berührt. Hatha-Yoga ermöglicht es durch konzentriertes und achtsames Üben, mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und ein Gefühl von Ausgeglichenheit zu erlangen. Zunehmend wird sich die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern, was ermöglicht, sich auch im Alltag bewusster und achtsamer zu bewegen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein Handtuch und warme Socken mitbringen!

---

#### Kursnummer W2GV332

**Montag, 19.08.24 bis 25.11.24**

**17:45-19:00 Uhr, 12x**

20,0 UStd. 110,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

#### Kursnummer W2GV336

**Montag, 26.08.24 bis 25.11.24**

**19:30-21:00 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 130,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

#### Kursnummer W2GV338

**Donnerstag, 29.08.24 bis 21.11.24**

**18:00-19:30 Uhr, 10x**

20,0 UStd. 110,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick




---

#### Kursnummer X1GV333

**Montag, 13.01.25 bis 31.03.25**

**17:45-19:00 Uhr, 11x**

16,0 UStd. 100,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

#### Kursnummer X1GV337

**Montag, 13.01.25 bis 31.03.25**

**19:30-21:00 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 120,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

#### Kursnummer X1GV339

**Donnerstag, 16.01.25 bis 03.04.25**

**18:00-19:30 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 120,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

**Kursnummer X1GV334**

**Montag, 28.04.25 bis 30.06.25**

**17:45-19:00 Uhr, 9x**

14,0 UStd. 82,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

---

**Kursnummer X1GV338**

**Montag, 28.04.25 bis 30.06.25**

**19:30-21:00 Uhr, 9x**

18,0 UStd. 100,00 €

Gymnastikhalle

Marion Nick

---

**Kursnummer X1GV340**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**18:00-19:30 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 80,00 €

Alte Töpferei

Marion Nick

## **Yoga am Abend – offen für alle Interessierten**

**Yoga ist für alle Menschen möglich und  
verbessert die Lebensqualität.**

Hier sind Menschen willkommen, die neu  
mit Yoga beginnen wollen oder Erlerntes  
auffrischen wollen.

---

**Kursnummer W2GV344**

**Mittwoch, 18.09.24 bis 04.12.24**

**17:45-19:00 Uhr, 10x**

10,0 UStd. 92,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer



---

**Kursnummer X1GV345**

**Mittwoch, 15.01.25 bis 12.03.25**

**Online per Zoom bis 26.02.25**

**17:45-19:00 Uhr, 9x**

15,0 UStd. 84,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer X1GV346**

**Mittwoch, 30.04.25 bis 02.07.25**

**17:45-19:00 Uhr, 10x**

16,7 UStd. 92,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

## Yoga am Vormittag mit Vorerfahrung

Hier sind Menschen willkommen, die bereits über einen längeren Zeitraum Yoga geübt haben, aber aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr auf gewohnte Art und Weise praktizieren können. In Zusammenarbeit mit der Kursleitung, die über jahrelange Praxis und Kenntnisse im Rehasport-Bereich verfügt, wird nach der passenden Variante oder einer geeigneten Alternative gesucht. Yoga ist für alle Menschen möglich und verbessert die Lebensqualität!

Bitte eine Decke, Gurt, Klotz und rutschfeste Matte mitbringen!

---

**Kursnummer W2GV347**

**Montag, 16.09.24 bis 02.12.24**

**11:00-12:15 Uhr, 10x**

10,0 UStd. 92,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer X1GV347**

**Montag, 13.01.25 bis 31.03.25**

**11:00-12:15 Uhr, 11x**

11,0 UStd. 100,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer X1GV349**

**Montag, 05.05.25 bis 30.06.25**

**11:00-12:15 Uhr, 8x**

8,0 UStd. 74,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

## Yoga am Abend für Fortgeschrittene

Yoga ist vielschichtig und lebt vom Tun! Wir vertiefen Körper- und Atemarbeit, wiederholen grundlegende Asanas, erarbeiten Umkehrstellungen und neue Karanas.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind eine eigene, mehrjährige Yoga-Praxis und die Kenntnis der Grund-Stehhaltungen nach B.K.S. Iyengar Voraussetzung. Bitte Decke, Gurt, Klotz und rutschfeste Matte mitbringen

---

**Kursnummer W2GV354**

**Montag 16.09.24 bis 02.12.24**

**18:00-19:30 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 120,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer X1GV355**

**Montag, 13.01.25 bis 31.03.25**

**18:00-19:30 Uhr, 11x**

**Online bis 24.02. 25 per Zoom**

22,0 UStd. 120,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

---

**Kursnummer X1GV356**

**Montag, 05.05.25 bis 30.06.25**

**18:00-19:30 Uhr, 8x**

16,0 UStd. 88,00 €

Gymnastikhalle

Eva Breuer

## Yoga aktiv

In diesem Kurs wird in der Tradition von B.K.S. Iyengar unterrichtet. Dieser Yoga-Stil zeichnet sich durch intensive und detailgenaue Körperarbeit aus. So gelangen wir zu einem besseren Gespür für unseren Körper, zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Durch die Konzentration auf das Üben gönnen wir unserem Geist eine Ruhepause vom Alltag und bekommen den Kopf frei. Am Ende jeder Übungsstunde steht eine wohlverdiente Entspannung auf dem Programm.

Bitte eine rutschfeste Matte, Decke sowie einen Yoga Gurt und zwei Yoga Blöcke mitbringen!

---

**Kursnummer X1GV358**

**Mittwoch, 15.01.25 bis 02.04.25**

**19:30-21:00 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 132,00 €

Gymnastikhalle

Angela Raffel

---

**Kursnummer X1GV359**

**Mittwoch, 07.05.25 bis 02.07.25**

**19:30-21:00 Uhr, 9x**

18,0 UStd. 100,00 €

Gymnastikhalle

Angela Raffel

## Stressbewältigung durch Yin-Yoga

Erfahre die tiefe Entspannung und Regeneration in unserem Yin-Yoga-Kurs. Tauche ein in lang gehaltene, sanfte Yoga-Positionen, die die Faszien dehnen und Gelenke mobilisieren. Durch bewusstes Atmen und Loslassen fördert dieser Kurs die Flexibilität und schenkt dir einen Raum der inneren Ruhe. Lass den Stress des Alltags los und finde durch meditative Elemente die Balance zwischen Körper und Geist. Yin Yoga – eine Reise zu innerer Gelassenheit und körperlichem Wohlbefinden.

---

**Kursnummer W2GV361**

**Dienstag, 27.08.24 bis 10.12.24**

**19:00-20:30 Uhr, 14x**

28,0 UStd. 154,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

---

**Kursnummer X1GV361**

**Dienstag, 07.01.25 bis 01.04.25**

**19:00-20:30 Uhr, 13x**

26,0 UStd. 143,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa



---

**Kursnummer X1GV362**

**Dienstag, 29.04.25 bis 01.07.25**

**19:00-20:30 Uhr, 10x**

20,0 UStd. 110,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

## **Hatha Yoga trifft Vinyasa Yoga**

In diesem Kurs lernen Sie langsam aufbauende Yogapositionen kennen, die mehr und mehr miteinander verschmelzen. Es wird mit viel Achtsamkeit und Entspannungselementen praktiziert, Kraft aufgebaut, Muskeln gedehnt – und alles in Verbindung mit dem Atemrhythmus. Hierdurch kommen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Das Angebot eignet sich für Yogaeinsteiger\*innen und Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen.

Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken!

---

**Kursnummer W2GV363**

**Donnerstag, 05.09.24 bis 12.12.24**

**19:05-20:35 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 130,00 €

Gymnastikhalle

Susanne Lemke

---

**Kursnummer X1GV363**

**Donnerstag, 16.01.25 bis 03.04.25**

**19:05-20:35 Uhr, 9x**

22,0 UStd. 170,00 €

Gymnastikhalle

Susanne Lemke

# **Christian Lohmer Bedachungen**

**Kalkstraße 35 a • 51377 Leverkusen  
Tel: 0214-2064120 • Fax: 0214-2064121**

**Mail: Lohmer-Bau@web.de**

**www.Lohmer-Dach.de**

**Kursnummer X1GV3631**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**19:05-20:35 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 170,00 €

Gymnastikhalle

Susanne Lemke

Es ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen, dass unser Gehirn nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen unterscheiden kann. Es reagiert allein auf die Muskelaktivitäten. In beiden Fällen setzt unser Gehirn die „Glückschemie“ in Gang.



## Lachyoga

Lachen ist bekanntlich gesund. Kreativ werden wir diese Weisheit bestätigen und erfahren. Spanne den „Lachbogen“, vom Ankommen bis zur Stille. Über Atem und Lachyogaübungen sich laut, leise, wild und sanft, verrückt und bedrückt erleben. Glückshormone werden ausgeschüttet, gleichzeitig wird die Produktion der Stresshormone gehemmt.

Die Teilnehmer\*innen werden geführt und begleitet durch einen ausgebildeten Lachyogatherapeuten. Die Methodik des Lach Yoga, ist einfach und genial, macht aber vor allem sehr viel Spaß!

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.

---

**Kursnummer W2GV388**  
**Mittwoch, 04.09.24 bis 09.10.24**  
**18:30-19:30 Uhr, 6x**

8,0 UStd. 50,00 €  
Gruppenraum 2  
Harri Sistig

---

**Kursnummer W2GV390**  
**Mittwoch, 06.11.24 bis 04.12.24**  
**18:30-20:00 Uhr, 5x**  
10,0 UStd. 40,00 €  
Gruppenraum 2  
Harri Sistig

---

**Kursnummer X1GV391**  
**Mittwoch, 15.01.25 bis 26.02.25**  
**18:00-19:30 Uhr, 7x**  
14,0 UStd. 60,00 €  
Gruppenraum 2  
Harri Sistig

## **Lachyoga – Weltlachttag**

**Am 04. Mai 2025 ist Weltlachttag!**

Dieser Workshop kann als Auftakt für den entsprechenden Mittwochskurs genutzt werden.

---

**Kursnummer X1GV392**  
**Sonntag, 04.05.25**  
**12:00-14:00 Uhr**  
2,67 UStd. kostenlos  
Gruppenraum 2  
Harri Sistig

---

## **Bewegung und Gymnastik**

### **Pilates mit Vorkenntnissen im Familienzentrum Hitdorf**

In diesem Kurs vertiefen das sanfte und dennoch effektive Ganzkörpertraining nach Joseph H. Pilates. Fließende Bewegungsübergänge kombiniert mit der Atmung, Präzision, Konzentration, Kontrolle und Zentrierung stehen im Mittelpunkt und tragen zur Verbesserung der Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit bei. Die Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur und des Beckenbodens sind Hauptbestandteile dieser sanften Trainingsmethode.

Bitte mit Vorkenntnissen im Bereich Pilatestraining

---

**Kursnummer W2FA401**  
**Montag, 26.08.24 bis 09.12.24**  
**18:00-19:00 Uhr, 14x**  
18,7 UStd. 80,00 €  
Familienzentrum Hitdorf  
Sandra Oepen



## **Pilates für Einsteiger\*innen mit Vorkenntnissen im Familienzentrum Hitdorf**

**Kursnummer X1FA402**

**Montag, 13.01.25 bis 31.03.25**

**18:00-19:00 Uhr, 11x**

14,7 UStd. 63,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Sandra Oepen

**Kursnummer X1FA406**

**Montag, 28.04.25 bis 30.06.25**

**18:00-19:00 Uhr, 9x**

12,0 UStd. 52,00 €

Familienzentrum Hitdorf

Sandra Oepen

## **In Ruhe und lebendig Kurs für Qigong / Tai Chi für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Qigong sind Übungen mit denen die Lebensenergie „Qi“ aktiviert und gepflegt wird. Unterschieden wird zwischen bewegten und unbewegten (stillen) Übungsformen.

Tai Chi enthält darüber hinaus Aspekte der Selbstbehauptung/-verteidigung. Beide Übungsformen wirken nachweislich positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit und können von Menschen jeden Alters erlernt werden.

Durch regelmäßiges Üben werden die gesundheitlichen Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, Gelenke

und Stoffwechsel sowie das Immunsystem spürbar. Es ergibt sich ein Mehr an innerer Ruhe und seelischer Ausgeglichenheit.

In diesem Kurs erlernen Sie Übungsformen (u. a. Einführung in Meditation, Acht Brokate, Spiel der fünf Tiere) die bereits ein eigenständiges Ausführen ermöglichen.

Tai Chi ist eine traditionelle Bewegungsmeditation, die in fließenden harmonischen Bewegungen ausgeführt wird.

---

**Kursnummer W2GV323**

**Dienstag, 20.08.24 bis 10.12.24**

**18:30-20:00 Uhr, 14x**

28,0 UStd. 130,00 €

Alte Töpferei

Martin Fikenscher

---

**Kursnummer X1GV325**

**Dienstag, 07.01.25 bis 25.03.25**

**18:30-20:00 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 110,00 €

Alte Töpferei

Martin Fikenscher

---

**Kursnummer X1GV321**

**Dienstag, 29.04.25 bis 22.07.25**

**18:30-20:00 Uhr, 12x**

24,0 UStd. 96,00 €

Alte Töpferei

Martin Fikenscher

## Fit und beweglich in den Tag!

Moderates Ausdauertraining und funktionelle Gymnastik fördern das körperliche Wohlbefinden und die allgemeine Fitness. Mobilisation, Koordination, Körperwahrnehmung und Kräftigung insbesondere der Rumpfmuskulatur sind die Schwerpunkte dieses Kursangebotes und werden durch den Einsatz von Musik und Kleingeräten, wie z. B. Hanteln, Rubber- und Therabändern, Bällen und Stäben abwechslungsreich ergänzt. Ansprechende Dehn- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss einer jeden Stunde.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen!

---

**Kursnummer W2GV407**

**Freitag, 23.08.24 bis 13.12.24**

**8:45-9:45 Uhr, 14x**

18,7 UStd. 75,00 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

---

**Kursnummer X1GV408**

**Freitag, 10.01.25 bis 21.03.25**

**8:45-9:45 Uhr, 11x**

14,7 UStd. 60,00 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

---

**Kursnummer X1GV409**

**Freitag, 09.05.25 bis 04.07.25**

**8:45-9:45 Uhr, 7x**

9,0 UStd. 38,00 €

Gymnastikhalle

Waltraud Struckmeyer

## 60plus – gesund und fit bis ins hohe Alter

Beweglich und fit sein bis ins hohe Alter!

Bei Gymnastik mit Musik und kleinen Sportgeräten (Bällen, Reifen, Stäben etc.) können Sie Ihre körperliche Fitness erhalten.

---

**Kursnummer W2GV410**

**Dienstag, 27.08.24 bis 10.12.24**

**9:00-10:00 Uhr, 14x**

14,0 UStd. 82,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

---

**Kursnummer X1GV411**

**Dienstag, 07.01.25 bis 01.04.25**

**9:00-10:00 Uhr, 13x**

13,0 UStd. 77,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

---

**Kursnummer X1GV412**

**Dienstag, 29.04.25 bis 01.07.25**

**9:00-10:00 Uhr, 10x**

10,0 UStd. 59,00 €

Gymnastikhalle

Uwe Augustin

## Vital & Gesund!

**Für Frauen ab 50**

Hier steht der gemeinsame Sport im Vordergrund; zur gezielten Erhaltung der Beweglichkeit, Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens! Rückengerechte Übungen, kombiniert mit Koordinationselementen und Kleingeräten; auf

dem Stuhl oder der Matte, je nach Bedarf. Entspannungsteile zwischendurch runden das Programm ab.

---

**Kursnummer W2GV413**

**Dienstag, 27.08.24 bis 10.12.24**

**10:15-11:15 Uhr, 14x**

14,0 UStd. 75,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer X1GV414**

**Dienstag, 14.01.25 bis 18.03.25**

**10:15-11:15 Uhr, 10x**

10,0 UStd. 54,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

---

**Kursnummer X1GV416**

**Dienstag, 29.04.25 bis 01.07.25**

**10:15-11:15 Uhr, 10x**

10,0 UStd. 54,00 €

Gymnastikhalle

Daniela Struckmeyer

## Kein Kreuz mit dem Kreuz – Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik ab 40

Mit Leichtigkeit und Schwung in die Bewegung kommen! Ein sanftes Trainings- und Bewegungskonzept. Entspannungs-, Dehn- und Atemübungen runden das Programm ab und verbessern u. a. Beweglichkeit, Stoffwechsel und Abwehrkräfte.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Turnschuhe mitbringen!

---

**Kursnummer W2GV416**

**Donnerstag, 22.08.24 bis 12.12.24**

**17:30-18:15 Uhr, 13x**

13,0 UStd. 65,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

---

**Kursnummer W2GV419**

**Donnerstag, 22.08.24 bis 12.12.24**

**18:15-19:00 Uhr, 13x**

16,0 UStd. 65,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

---

**Kursnummer X1GV417**

**Donnerstag, 09.01.25 bis 03.04.25**

**17:30-18:15 Uhr, 12x**

UStd. 60,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

---

**Kursnummer X1GV419**

**Donnerstag, 09.01.25 bis 03.04.25**

**18:15-19:00 Uhr, 12x**

9,0 UStd. 60,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

---

**Kursnummer X1GV418**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**17:30-18:15 Uhr, 7x**

7,0 UStd. 35,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

---

**Kursnummer X1GV420**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**18:15-19:00 Uhr, 7x**

7,0 UStd. 35,00 €

Gymnastikhalle

Evelin Christians

## Yogilates am Abend

Tauche ein in die harmonische Fusion von Pilates und Yoga. Erlebe die kraftvolle Stabilität von Pilates, die deine Muskeln stärkt und strafft, kombiniert mit der spirituellen Ausgeglichenheit von Yoga, die Körper und Geist in Einklang bringt. Dieser Kurs bietet eine einzigartige Balance aus Kräftigung, Flexibilität und innerer Ruhe. Entdecke die Symbiose zweier kraftvoller Disziplinen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen!

---

**Kursnummer W2GV426**

**Dienstag, 27.08.24 bis 10.12.24**

**18:00-19:00 Uhr, 14x**

18,7 UStd. 94,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

---

**Kursnummer X1GV426**

**Dienstag, 07.01.25 bis 01.04.25**

**18:00-19:00 Uhr, 13x**

17,3 UStd. 87,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

---

**Kursnummer X1GV427**

**Dienstag, 29.04.25 bis 01.07.25**

**18:00-19:00 Uhr, 9x**

12,0 UStd. 60,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa



## **MOVITA – Tanz\*Fitness\* für Frauen im besten Alter** Tanzen, Spaß haben & fit bleiben

Diese speziell für Frauen im besten Alter entwickelte Tanzfitness zu Musik macht einfach Spaß.

Eine hohe Trainingsqualität sorgt hier für mehr Beweglichkeit und ein gestärktes Körpergefühl und wirft effektiv den Glücksturbo an: Endorphine, Dopamin und Serotonin kommen mächtig ins Schwitzen. Es wird in der Gruppe getanzt, es ist kein Tanzpartner notwendig.

Teilnehmen kann jede, die Freude daran hat – altersunabhängig.

Bitte Decke, Gurt, Klotz und rutschfeste Matte mitbringen!

---

**Kursnummer W2GV700**

**Mittwoch, 30.10.24 bis 11.12.24**

**17:45-18:45 Uhr, 7x**

7,0 UStd. 75,00 €

Alte Töpferei

N.N.

---

**Kursnummer X1GV700**

**Mittwoch, 08.01.25 bis 02.04.25**

**17:45-18:45 Uhr, 13x**

13,0 UStd. 140,00 €

Alte Töpferei

N.N.

---

**Kursnummer X1GV701**

**Mittwoch, 30.04.25 bis 02.07.25**

**17:45-18:45 Uhr, 10x**

10,0 UStd. 107,00 €

Alte Töpferei

N.N.

---

## **Workshops und Blockkurse**

**Workshop-Angebote werden im Jahr laufend aktuell erweitert. Bitte auf Flyer, Aushängen und Webseite informieren.**

### **Workshop Yogilates**

Tauche ein in die harmonische Fusion von Pilates und Yoga mit unserem Yogilates-Workshop! Erlebe die kraftvolle Stabilität von Pilates, die deine Muskeln stärkt und strafft, kombiniert mit der spirituellen Ausgeglichenheit von Yoga, die Körper und Geist in Einklang bringt. Dieser Workshop bietet eine einzigartige Balance aus Kräftigung, Flexibilität und innerer Ruhe. Entdecke die Symbiose zweier kraftvoller Disziplinen für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

---

**Kursnummer W1GV305**

**Samstag, 15.06.24**

**16:00-18:15 Uhr**

3,0 UStd. 30,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

### **Fasten im Herbst**

Mithilfe einer Fastenwoche können wir mit gestärktem Stoffwechsel in den Herbst und die dunkleren Monate übergehen.

Wir fasten mit dem Klassiker der Fastenmethoden (nach Buchinger/Lütznern), wie es in renommierten Fastenkliniken ange-



wandt wird. In der Fastengruppe nehmen wir uns Zeit für Austausch, Bewegung und Entspannung. Die Dozentin begleitet Sie durch die verschiedenen Fastenphasen und gibt Ihnen Gesundheits-Tipps für den Alltag.

Zusätzlich anfallende Kosten für Glaubersalz und Fastenverpflegung während der Treffen werden im Kurs von der Dozentin erhoben.

#### **Kurszeiten:**

Freitag 27.09.24 bis Donnerstag 03.10.25

jeweils von 19:00 bis 21:15 Uhr

Samstag, 28.09.24 von 15:00 bis 16:30 Uhr

und Sonntag, 30.09.24 von 11:00 bis 14:00 Uhr

---

#### **Kursnummer W2GV301**

**Freitag, 27.09.24 bis 03.10.24**

**19:00-21:15 Uhr, 6x**

18,0 UStd. 80,00 €

Café

Stephanie Mangelsen

## **Intervallfasten – mit Unterstützung**

### **Das Intervallfasten ist ein sinnvoller Impuls für unseren Stoffwechsel!**

Am ersten Abend des 5-wöchigen Kurses werden die unterschiedlichen Formen des Intervallfastens vorgestellt und erste Rezepte der Fastentage zubereitet.

An den darauffolgenden Terminen kochen wir gemeinsam unsere Fastenverpflegung und haben Zeit für den Austausch in der Gruppe. Sie erhalten viele Rezepte und Tipps für zu Hause, sodass Sie diese Ernährungsweise auf Dauer beibehalten bzw. immer wieder Zeiten des Intervallfastens planen können.

Die Kosten werden in Absprache mit den jeweiligen Teilnehmer\*innen umgelegt.

---

#### **Kursnummer W2GV303**

**Montag, 28.10.24 bis 25.11.24**

**18:00-21:00 Uhr, 5x**

20,0 UStd. 88,00 €

Lehrküche und Essraum

im Familienseminar AWO

Stephanie Mangelsen



## Fasten in der Fastenzeit – Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele

Nach den dunklen, kalten Wintermonaten mit der gehaltvollen Adventszeit und den Herausforderungen für unser Immunsystem wird es Zeit unseren einzig verfügbaren „Neustartknopf“ zu drücken. Mithilfe einer Fastenwoche können wir beflügelt, frisch und gesund ins Frühjahr starten.

Wir fasten mit dem Klassiker der Fastenmethoden (nach Buchinger/Lützner), wie es in renommierten Fastenkliniken angewandt wird. In der Fastengruppe nehmen wir uns Zeit für Austausch, Bewegung und Entspannung. Die Dozentin begleitet Sie durch die verschiedenen Fastenphasen und gibt Ihnen Gesundheits-Tipps für den Alltag.

Zusätzlich anfallende Kosten für Glaubersalz und Fastenverpflegung während der Treffen werden im Kurs von der Dozentin erhoben.

### **Kurszeiten:**

Freitag, 28.03.25. bis 03.04.25 außer Dienstag, den 01.04.25, jeweils von 19:00 bis 21:15 Uhr

Samstag, 30.03.25 von 15:00 bis 16:30 Uhr  
und Sonntag, 01.04.25 von 11:00 bis 14:00 Uhr

---

### **Kursnummer X1GV301**

**Freitag, 28.03.25 bis 03.04.25**

**19:00-21:15 Uhr, 6x**

18,0 UStd. 80,00 €

Café

Stephanie Mangelsen

## Workshop: Die eigenen Grenzen setzen, konstruktiv Nein sagen, um froh, gesund und leistungsfähig zu bleiben

„Bis hierher und nicht weiter“ / „Wer nicht Nein sagen kann, wird krank“.

Diese Redensarten kennen wir alle. Sie fordern uns auf, aktiv Grenzen zu setzen und diese auch zu schützen. Im Alltag jedoch erleben wir häufig, wie schwer es uns fällt, Nein zu sagen und auf die eigenen Grenzen zu achten. Genau dies ist jedoch notwendig, um leichter, sicherer und erfolgreicher UNSER Leben zu führen sowie gesunde Beziehungen zu gestalten.

In diesem Tagesworkshop beleuchten wir das Thema tiefer mit individuellen Situationen und Beispielen der Teilnehmer\*innen. Wir erforschen Ursachen und erarbeiten Lösungsmöglichkeiten mit Hilfe spielerischer Übungen und der Unterstützung der Gruppe.

Ein Tag, der Ihrer/Deiner persönlichen Selbstfürsorge dient und konkrete eigene Handlungsoptionen „ans Licht bringt“ – und auch Spaß macht! Mögliche Folgetermine werden im Workshop besprochen.

Mittagspause Tagesproviant / Gastronomie in der Umgebung

---

### **Kursnummer W2GV335**

**Sonntag, 27.10.24**

**11:00-16:30 Uhr**

7,0 UStd. 40,00 €

Alte Töpferei

Anjuta Kowalewsky

---

**Kursnummer X1GV336**

**Sonntag, 02.02.25**

**10:30-16:00 Uhr**

7,3 UStd. 40,00 €

Alte Töpferei

Anjuta Kowalewsky

---

**Kursnummer X1GV392**

**Sonntag, 04.05.25**

**12:00-14:00 Uhr**

2,7 UStd. **kostenlos**

Gruppenraum

Harri Sistic

## Lachyoga – Weltlachttag

**Am 04.Mai 2025 ist Weltlachttag!**

Dieser Workshop kann als Auftakt für den entsprechenden Mittwochskurs genutzt werden.

Lachen ist bekanntlich gesund. Kreativ werden wir diese Weisheit bestätigen und erfahren. Spanne den „Lachbogen“, vom Ankommen bis zur Stille. Über Atem und Lachyogaübungen sich laut, leise, wild und sanft; verrückt und bedrückt erleben. Glückshormone werden ausgeschüttet, gleichzeitig wird die Produktion der Stresshormone gehemmt.

Es ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen, dass unser Gehirn nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen unterscheiden kann. Es reagiert allein auf die Muskelaktivitäten. In beiden Fällen setzt unser Gehirn die „Glückschemie“ in Gang. Die Teilnehmer\*innen werden geführt und begleitet durch einen ausgebildeten Lachyogatherapeuten. Die Methodik des Lach Yoga, ist einfach und genial, macht aber vor allem sehr viel Spaß!

## Schlaf und Regeneration

Wir beschäftigen uns mit der Geschichte des Schlafes und der Regeneration unter Berücksichtigung der gesellschaftlichen und globalen Entwicklung.

Das Zusammenwirken von Körper und Psyche stehen im Vordergrund. Schlafen ist ein elementarer Bestandteil der Regeneration und kann aktiv trainiert werden. Unter anderem werden in diesem Workshop die Rahmenbedingungen für einen gesunden, erholsamen Schlaf vermittelt und Übungen zur direkten Umsetzung für den Alltag angeboten.

---

**Kursnummer W2GV325**

**Sonntag, 17.11.24**

**10:30-16:00 Uhr**

7,0 UStd. 40,00 €

Gymnastikhalle

Martin Fikenscher

---

**Kursnummer X12GV324**

**Sonntag, 02.02.25**

**10:30-16:00 Uhr**

7,0 UST. 40,00 €

Gruppenraum 5

Martin Fikenscher

## Der VUCA-WELT mit Aufmerksamkeit begegnen

Der VUCA-Welt mit Achtsamkeit begegnen  
Volatility, Uncertainty, Complexity und  
Ambiguity.

VUCA meint die ständig sich verändernden  
Rahmenbedingungen in der heutigen  
Welt. Ständige Herausforderungen,  
Komplexität und Schnelllebigkeit sind an  
der Tagesordnung. Ziel dieses Workshops  
ist, das nicht Erfassbare unserer schnellen,  
unsicheren, komplexen Welt fassbar zu  
machen und einen adäquaten Umgang  
damit zu entwickeln.

Achtsamkeit ist die Qualität des mensch-  
lichen Bewusstseins, eine besondere Form  
von Aufmerksamkeit.

Neben einem Impulsvortrag werden  
Übungen zur direkten Umsetzung für den  
Alltag angeboten.

---

**Kursnummer X1GV326**

**Sonntag, 19.01.25**

**10:30-16:00 Uhr**

7,0 UStd. 40,00 €

Gymnastikhalle

Martin Fikenscher

## Workshop: Beckenbodentraining auch im Alltag für Frauen und Männer

Dieser Workshop richtet sich an Frauen,  
die ihren Beckenboden stärken möchten

(z. B. nach einer Schwangerschaft oder  
OP), aber ebenso an Männer mit Becken-  
bodenschwäche.

Inhalte sind:

- das bewusste Wahrnehmen und spüren  
der Beckenbodenmuskeln
- gezielte Atmungs- und Entspannungs-  
übungen
- das gezielte An- und Entspannen der  
Beckenbodenmuskulatur
- wie geht beckenbodenaktives Gehen?
- funktionelle Beckenbodenübungen
- Stärkung der Beckenboden, Bauch- und  
Rückenmuskulatur
- Inkontinenz vorbeugen
- den Alltag "beckenbodenfreundlich"  
gestalten

---

**Kursnummer W2GV306**

**Termin 30.11.24**

**16:00-18:15 Uhr**

3 UE 40,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

## Workshop: Stressbewältigung durch Yin Yoga

Erfahre die tiefe Entspannung und Rege-  
neration in unserem Yin Yoga-Kurs. Tauche  
ein in lang gehaltene, sanfte Yoga-Positio-  
nen, die die Faszien dehnen und Gelenke  
mobilisieren. Durch bewusstes Atmen  
und Loslassen fördert dieser Kurs die  
Flexibilität und schenkt dir einen Raum der  
inneren Ruhe. Lass den Stress des Alltags  
los und finde durch meditative Elemente

die Balance zwischen Körper und Geist.  
Yin Yoga – eine Reise zu innerer Gelassenheit und körperlichem Wohlbefinden.

**Kursnummer X1GV364**

**Samstag, 08.03.25**

**16:00-18:15 Uhr,**

3 UStd. 40,00 €

Gymnastikhalle

Agnes Skorupa

## **Workshop: Klang aus dem Moment**

**Resilient mit Musik, Bewegung und**

**Rhythmus**

**ab 17 Jahren**

Im Workshop "Klang aus dem Moment" schöpfen wir aus der stets vorhandenen Musik. Hören und Nachspüren des gegenwärtigen Momentes, Bewegung und Tanz, gemeinsamer Rythmus, innere Bilder – und das Miteinander entsteht!

Auf spielerische Art verhelfen wir uns gegenseitig dazu, Ansprüche an "gutes Musizieren" über Bord zu werfen und spontanen Impulsen zu vertrauen.

Mit liebevoll vorbereiteten und für dich aus dem Moment komponierten Improvisationsübungen erfährst du einen empfindungswertvollen Raum.

Gemeinsames Experimentieren öffnet den eigenen Ausdruck sowie innere und äußere Kraft; verspielt, ebenso wie tief.

Das Beherrschen eines Instrumentes ist willkommen, aber nicht erforderlich; bringt auch gern eigene mit.

Leonie Maier ist Geigerin und Sängerin, Musikimprovisationspädagogin und Musiktherapeutin

Bewegungsfreundliche Kleidung, Getränk, ggf. Instrument.



---

**Kursnummer W2GV436**

**Samstag, 21.09.24**

**16:00-18:15 Uhr**

4 UStd. 40,00 €

Alte Töpferei

Leonie Maier

---

**Kursnummer X1GV436**

**Sonntag, 26.01.25**

**16:00-18:15 Uhr**

4 UStd. 40,00 €

Alte Töpferei

Leonie Maier

---

## Outdoor

### Kräuterwanderungen im Jahreskreis

#### Kräuterwanderung im Sommer

Der Sommer beschenkt uns mit kraftvollen Heilpflanzen und Mutter Erde träumt Ihren Blütenraum. Wir können wieder die Farbenvielfalt, die verschiedenen Düfte der warmen Jahreszeit wahrnehmen und genießen.

Auf dieser Wanderung gibt es vieles zu berichten über die Heilwirkung der Kräuter in der warmen Jahreszeit und ihre individuellen Besonderheiten für Körper und Seele.

Besondere Aufmerksamkeit schenken wir z. B. Beifuß, Nachtkerze, Königskerze, Johanniskraut und Schafgarbe.

Eine kleine Leckerei aus der Kräuterküche versüßt uns den Weg und mit etwas Glück wandern wir in den Sommersonnenuntergang!

Wir gehen einen ca. 4 km langen Teil des Leverkusener Obstweges.

Treffpunkt ist der Wanderparkplatz in Bergisch Neukirchen, Ecke Burscheider

Straße/ Atzlenstraße an der Feuerwehr. Bushaltestelle in der Nähe

---

**Kursnummer W2GV312**

**Sonntag, 30.06.24**

**11:00-14:00 Uhr**

4,0 UStd. 30,00 €

Treffpunkt Talstraße – Schwimmbad

Petra Koll

#### Kräuterwanderung im Herbst

Bevor sich die Natur zurückzieht, zeigt sie sich noch einmal in ihrer ganzen Schönheit. Auf dieser Wanderung machen wir uns die Geschenke des Herbstes bewusst, den Früchten, Nüssen und Samen der Kräuter und Bäume. Auch lassen sich noch Heilpflanzen entdecken, die uns in der kalten Jahreszeit unterstützen, indem sie unsere Abwehrkräfte stärken. Ein immunkräftigender Trunk kann unterwegs gekostet werden.

Wir gehen einen ca. 4 km langen Teil des

Leverkusener Obstweges und treffen uns auf dem Parkplatz vom NaturGut Ophoven in der Talstraße in Opladen.

---

**Kursnummer W2GV311**

**Sonntag, 13.10.24**

**11:00-14:00 Uhr**

4,0 UStd. 30,00 €

Außengelände/Parkplatz

Petra Koll

**Kräuterwanderung im Winter**

Das Jahr macht langsam Feierabend und die Vegetation der Erde hat sich zurückgezogen. Die Zeit der Stille und Regeneration hat begonnen.

Auf dieser Wanderung spüren wir der besonderen Energie dieser Zeit in der

Natur nach. Wir erkunden im Wald die einst heiligen und teils heilkräftigen Immergrünen, die nicht am Wandlungsprozess des Jahreskreises teilnehmen. Außerdem schenken wir unsere Aufmerksamkeit alten mystischen Baumgestalten und Bäumen mit sogenannten Elfenaugen. Weihnachtsplätzchen aus der Kräuterküche sorgen für das leibliche Wohl.

Wir gehen in Burscheid einen ca. 3 km langen Rundweg am Murbach entlang. Treffpunkt ist die Ölmühle an der Kreuzung Luisenstraße/Max-Kohl-Straße in Burscheid.

---

**Kursnummer W2GV313**

**Sonntag, 08.12.24**

**13:30-16:30 Uhr**

4,0 UStd. 30,00 €

Außengelände/Parkplatz

Petra Koll





## Kräuterwanderung im Frühling

Die Natur hat sich wieder erneuert und die Grünkraft ist zurückgekehrt. Nun können wir auf unserer Wanderung viele Heilpflanzen und heilkräftige Bäume entdecken, die sich für Gesundheit, Wohlbefinden und zur Energievermittlung anbieten.

Insbesondere widmen wir uns den jungen wilden Kräutern wie z. B. Gundelrebe, Knoblauchsrauke, Brennessel und Giersch, aber auch einigen Knospen und Blättern von Bäumen, die seit Urzeiten als heilkräftige Nahrung verwendet wurden und heute wieder in die Kräuterküche Einzug halten. Eine kleine Kostprobe wird uns geschmacklich einstimmen. Wir gehen einen ca. 4 km langen Teil des Leverkusener Obstweges.

Der Treffpunkt ist das Opladener Schwimmbad in der Talstraße.

---

### Kursnummer X1GV312

**Sonntag, 13.04.25**

**11:00-14:00 Uhr**

4,0 UStd. 30,00 €

Außengelände/Parkplatz

Petra Koll

## Väter zelten mit Kindern – Familienwochenende

**Zeltwochenende von Freitag, 09.05.25 (18:00 Uhr) bis Sonntag, 11.05.25 (16:00 Uhr)**

Alle Väter und ihre Kinder, die ein Zelt und eine Campingausrüstung mitbringen können, sind zu diesem Wochenende im Zeltlager herzlich eingeladen.

In Windhagen-Hüingsberg (Abfahrt Honnef-Linz) steht uns ganz allein ein sehr schöner Zeltplatz mit Toiletten, Feuerstelle und Grillhütte zur Verfügung. Gemeinsam mit anderen Vätern und ihren Kindern werden wir in der Natur sein, spielen, Spaß haben und Abenteuerliches erleben. Wir genießen die Zeit mit unseren Kindern und haben die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Vätern.

Vorbereitungsabend: Di., 06.05.25 von 19:30 bis 21:45 Uhr im Familienseminar (Café).

Die Teilnahme am Vorbereitungsabend ist erforderlich.

---

### Kursnummer X1EK405

**Dienstag, 06.05.25**

**19:30-21:45 Uhr**

3,0 UStd. 30,00 €

Café

Thomas Klein / Rainer Bierwirth



## VORANKÜNDIGUNG FÜR SEPTEMBER 2025



### Das #spontanTheater – präventiv aus Dortmund zu Gast in Opladen

... doch die Realität sieht anders aus.

Immer häufiger werden Menschen jeden Alters durch betrügerisches Vorgehen mit raffinierten Tricks, Täuschungen und Manipulationen unter Druck gesetzt und so um ihr Eigentum gebracht.

Das „#spontanTheater – präventiv in Dortmund“ wendet sich mit theatralen Spielszenen an Jung bis Alt, um für mögliche Gefahren zu sensibilisieren.

Hier wird lebendig veranschaulicht, welche Gefahren am Telefon, an der Haustür oder im Internet lauern und wie man sich erfolgreich dagegen schützen kann.

**Theater Veranstaltung mit wertvollen Hinweisen zwischen den Szenen**

**Freitag, 19.09.25**

**18:30 Uhr**

Alte Töpferei



# KOCHEN UND GENUSS



Ob neue „Inspirationen und Ideen“, „Kulinarisches aus aller Welt“ oder die beliebten „Kochtreffs“ – bei unseren Kochkursen finden Sie eine bunte Vielfalt an Food-Trends und Klassikern aus dem Kochbereich.

---

## Inspiration und Ideen

**Neu:** Die Kursgebühr der Kochkurse zum Thema „Inspiration und Genuss“ enthält bereits die Lebensmittelumlage. Der Grillkurs ist hiervon ausgenommen.

### „Lecker kochen – gewusst wie“ – Kochkurs für junge Leute

Du möchtest gerne Kochen lernen? Suchst nach einfachen, schnellen und günstigen Gerichten, die aber auch gesund und lecker sind? Ohne Schnick-schnack, mit wenigen Zutaten und einfachen Kochgeräten? Dann ist dieser Kochkurs genau richtig für dich! Dieser Kurs ist für Jugendliche und junge Erwachsene.

---

**Kursnummer W2GV166**

**Mittwoch, 04.09.24**

**17:00-20:45 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer X1GV172**

**Mittwoch, 26.03.25**

**17:00-20:45 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer W2GV163**

**Mittwoch, 09.10.24**

**17:00-20:45 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer X1GV163**

**Mittwoch, 09.04.25**

**17:00-20:45 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer X1GV171**

**Mittwoch, 26.02.25**

**17:00-20:45 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer X1GV174**

**Donnerstag, 03.07.25**

**17:00-20:45 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Offener Kochkurs – lass dich überraschen

Das Thema ist bei diesem Kochkurs nicht starr festgelegt. Sie werden überrascht von leckeren Rezepten, die vielleicht keinem gemeinsamen Thema unterliegen aber trotzdem wunderbar zusammenpassen.

---

**Kursnummer W2GV157**

**Mittwoch, 11.09.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer X1GV168**

**Mittwoch, 12.03.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer X1GV169**

**Mittwoch, 14.05.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Fleischlos glücklich – Vegetarische Küche

Genießen Sie die vegetarische Küche mit viel frischem Gemüse und Obst, Getreide und Hülsenfrüchten. Die vegetarische Küche ist vielseitig und daher alles andere als langweilig. Lassen Sie sich inspirieren.



Der Genuss bleibt garantiert nicht auf der Strecke!

---

**Kursnummer W2GV135**

**Dienstag, 17.09.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer X1GV135**

**Mittwoch, 19.03.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Vegane Küche

Abwechslungsreich, gesund und ohne tierische Produkte, das sind die Merkmale der veganen Küche. Ob knackige Salate, körnige Hülsenfrüchte oder wunderbare Gemüsegerichte. In diesem Kurs lernen

Sie die Vielfalt der veganen Küche kennen und auf was Sie bei der Zubereitung von veganen Speisen achten müssen.

---

**Kursnummer W2GV140**

**Donnerstag, 19.09.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

---

**Kursnummer X1GV140**

**Donnerstag, 27.03.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Du backst das schon!

Backofenklassiker für Einsteiger – Teilchen, Tarte und Törtchen? Kein Problem! Hier lernen Sie, wie aus verschiedenen Teigarten leckere Köstlichkeiten werden. Schnell, einfach, lecker!

---

**Kursnummer W2GV128**

**Dienstag, 24.09.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

---

**Kursnummer X1GV128**

**Donnerstag, 13.03.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Ofengerichte

Ofengerichte sind nicht nur super praktisch, weil alles zusammen im Ofen gart, sondern auch immer super lecker! Von Auflauf über gefülltes Gemüse bis herzhaftes Kuchen-hier findet jeder mit Sicherheit das passende Rezept für sich.

---

**Kursnummer W2GV101**

**Dienstag, 29.10.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Schokolade – absoluter Genuss

Mit Schokolade und Kakao lassen sich herrliche Gaumenfreuden zaubern. Losgehen soll es mit pikanten Gerichten, die durch Schokolade ihre besondere Note erhalten. Natürlich fehlen auch die klassischen Süßspeisen und Gebäck nicht. Lassen Sie sich verführen!

---

**Kursnummer W2GV173**

**Dienstag, 05.11.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

---

**Kursnummer X1GV173**

**Dienstag, 04.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Grillen-Tipps und Tricks!

Im Frühling oder in der kalten Jahreszeit-man kann immer wunderbar lecker grillen. Ob „Kohle, Gas oder Elektro“-hier bekommen Sie nicht nur Abwechslung zu den üblichen Würstchen oder fertig marinierten Steaks, Sie erfahren auch viel über die verschiedenen Grillmöglichkeiten wie direktes und indirektes Grillen.

Gegrillt werden u. a. Vorspeisen, Braten, Geflügel, Vegetarisches und auch Desserts: Erlernen und erfahren Sie die saisonale Vielfalt der Zubereitungen und erhalten wertvolle Tipps zur Herstellung von Gewürzmischungen und Marinaden. Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Grillabend in netter Gesellschaft.

Zusätzlich zur Kursgebühr ist bei diesem Kochkurs die Lebensmittelumlage am Kursabend bei den Dozenten zu zahlen. Die Lebensmittelumlage bei diesem Kurs liegt bei 20-25 €.

---

**Kursnummer W2GV107**

**Freitag, 08.11.24**

**18:15-22:45 Uhr**

6,0 UStd. 35,00 €

Lehrküche und Essraum

Klaus-D. von Grünberg / Rainer Bierwirth

---

**Kursnummer X1GV107**

**Freitag, 11.04.25**

**18:15-22:45 Uhr**

6,0 UStd. 35,00 €

Lehrküche und Essraum

Klaus-D. von Grünberg / Rainer Bierwirth

## Alles eingerollt!

Es werden spannende Gerichte zubereitet-aus Blätterteig, Yufka und Wantan. Erfahren Sie mehr über die Zubereitungsarten und genießen die vielfältige Auswahl an eingerollten Köstlichkeiten.

---

**Kursnummer W2GV162**

**Mittwoch, 20.11.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Susanne Vonhof

## Risotto

Gewusst wie, ist Risotto ein unkompliziertes, schnell zubereitetes Gericht für den Alltag. In unzähligen Varianten ist es gesund, abwechslungsreich und natürlich unglaublich lecker!

---

**Kursnummer W2GV115**

**Donnerstag, 21.11.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Vegetarisch für christmas

Wir kochen ein leckeres, vegetarisches Weihnachtsmenü! Lassen Sie sich mit festlichen Rezeptideen für ein wunderbares Weihnachtsessen inspirieren.



# SICH AUCH IM ALTER WOHL FÜHLEN –

## WIR KÜMMERN UNS!

Die AWO Leverkusen ist auf vielen Gebieten sozialer Arbeit tätig und bietet alten Menschen ein breitgefächertes Angebot.



Wenn alle ambulanten Hilfsdienste nicht mehr greifen, wird der Schritt in ein Pflegeheim unausweichlich. Um diesen Schritt zu erleichtern, hat die AWO den Anspruch, in ihren Häusern eine Atmosphäre zu entwickeln, in der sich alle Bewohner\*innen ebenso wohlfühlen wie unsere Mitarbeiter\*innen.

Die Achtung der Individualität und persönlichen Freiheit genießt einen sehr hohen Stellenwert. Die Bewohner\*innen sollen sich wie zuhause fühlen. Die Anbindung an das örtliche Gemeinwesen soll allen Bewohnern das Leben weiterhin wie gewohnt in seiner Vielfalt ermöglichen.

Alle Bewohner\*innen können sich ihren Tagesablauf nach Belieben einteilen, soweit ihre Versorgung und mögliche notwendige Pflege durch unsere Mitarbeiter\*innen sichergestellt bleibt. Modern ausgestattete und überwiegend Einzelzimmer sowie entsprechende Gemeinschaftsräume bieten genügend Freiraum für individuelle Belange und Wünsche.

**Sprechen Sie uns gerne an.**

### AWO-Seniorenzentrum Rheindorf



Tel.: 0214 / 26 06-0



### AWO-Seniorenzentrum Stadt Leverkusen



Tel.: 0214 / 3501



**Viele weitere Informationen und Einzelheiten zu unseren Seniorenzentren erhalten Sie unter: [www.awo-seniorenzentren-lev.de](http://www.awo-seniorenzentren-lev.de)**



---

**Kursnummer W2GV136**

**Dienstag, 26.11.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Backen für Weihnachten

Noch nicht so recht in Weihnachtsstimmung und keine Lust alleine zu backen? Dann kommt vorbei! Gemeinsam stimmen wir uns mit leckeren Backrezepten und neuen Inspirationen auf die Weihnachtszeit ein.

---

**Kursnummer W2GV550**

**Mittwoch, 27.11.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Weihnachtsmenü

Gehen Sie mit uns auf winterliche Entdeckungsreise und zaubern Sie ein köstliches Weihnachtsmenü.

---

**Kursnummer W2GV134**

**Dienstag, 03.12.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Geschenke aus der Küche – selbstgemacht!

In diesem Kurs erhalten Sie Ideen für köstliche, selbst gemachte Geschenke aus der Küche, um lieben Menschen eine ganz besondere Freude zu machen.

---

**Kursnummer W2GV137**

**Donnerstag, 05.12.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Hausmannskost – zeitgemäß umgesetzt

Immer gerne gegessen und meist mit einer guten Portion angenehmer Erinnerungen



gewürzt. Hausmannskost bezeichnete früher vor allem nahrhafte und kostengünstige Gerichte. Heute versteht man darunter eine gute und bodenständige Küche, mit traditionellen Speisen, einer eigenen Art der Zubereitung aus heimischen Produkten der Saison-zeitgemäß umgesetzt.

---

**Kursnummer X1GV101**

**Donnerstag, 16.01.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Pilze entdecken

Knusprige Austernseitlinge oder lecker, gefüllte Champignons überzeugen sogar Pilzmuffel. Lassen Sie sich überraschen!




---

**Kursnummer X1GV176**

**Dienstag, 21.01.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Schlanke Rezepte für nach den Feiertagen

Schlanke Rezepte gemeinsam ausprobieren! Dabei gleichzeitig die benötigten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe decken und Fit in den Frühling starten.

---

**Kursnummer X1GV551**

**Mittwoch, 22.01.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Kochen nach Tim Mälzer

Schmeckt nicht – gibt's nicht! So lautet das Motto des „Küchen-Bullen“ Tim Mälzer. Kaum ein TV-Koch hat Deutschland so für's Kochen begeistert wie er. Sie auch?

---

**Kursnummer X1GV119**

**Donnerstag, 23.01.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Alles in einen Topf – Eintöpfe

Eintopf ist langweilig? Bestimmt nicht! Wir stellen Ihnen Klassiker und neue Eintopf-Rezepte vor, die Appetit auf mehr machen.

**Kursnummer X1GV105**

**Donnerstag, 30.01.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Schlanke Rezepte für nach Karneval

Schlanke Rezepte gemeinsam ausprobieren! Dabei gleichzeitig die benötigten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe decken und Fit in den Frühling starten.

**Kursnummer X1GV552**

**Mittwoch, 05.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Pasta

Sie lieben Pasta? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Die Nudeln werden hier selbst hergestellt und mit leckeren Soßen zubereitet. Erfahren Sie mehr über die Zubereitung von Pasta, um ein gutes Gelingen zu garantieren.

**Kursnummer X1GV114**

**Dienstag, 11.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Fingerfood und Partysnacks

Neue Ideen für kleine Häppchen und leckere Snacks – ob zur Party oder zu Hause mit Familie oder Freunden – diese Köstlichkeiten sind immer ein Genuss und Ihre Gäste werden sich freuen.

**Kursnummer X1GV112**

**Dienstag, 25.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Frühjahrsküche

Der Winter geht, die Temperaturen steigen und die ersten frischen regionalen Zutaten werden angeboten. Eine gute Zeit, den Frühling auch in der Küche einkehren zu lassen. In diesem Kurs bereiten wir ein leckeres Frühlingsmenü zu.

**Kursnummer X1GV136**

**Mittwoch, 02.04.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen



## Pizza Pazza

 02171/ 22 37

*Berliner Platz 4 - Leverkusen*

### Kochen nach Jamie Oliver

Jamie Oliver-einer der beliebtesten Fernsehköche. Seine unkomplizierte, kreative Küche besteht aus einfachen Zutaten, bringt Spaß am Kochen und gesunder Ernährung. Seine Devise: Gesundes Essen für alle, ohne viel Aufwand auf den Tisch gebracht!

**Kursnummer X1GV110**

**Donnerstag, 10.04.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

### Low Carb – Kochen und Backen!

Sie interessieren sich für kohlenhydratarme Alternativen, die trotzdem lecker sind und auch abends schnell zubereitet werden können? Bei uns finden Sie Low-Carb-Rezepte mit einfachen Zutaten, die Ruckzuck fertig sind und dabei gut schmecken.

**Kursnummer X1GV139**

**Dienstag, 06.05.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Frühlingsküche mit frischem Bärlauch

Es erwarten Sie frühlingsfrische Rezeptideen! Und natürlich darf der Bärlauch in der Frühlingsküche nicht fehlen!

**Kursnummer X1GV166**

**Mittwoch, 07.05.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Brot & Butter

Mmmh, wie das duftet! Selbst gebackenes Brot und Brötchen schmecken herrlich und lassen sich individuell variieren. Und dazu noch die passende Butter als Belag. Trauen Sie sich ans Backwerk!

**Kursnummer X1GV126**

**Donnerstag, 15.05.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Frühlingsbäckerei

Der Frühling ist da! Zeit für luftigen Kuchen, frühlingsfrische Tartes und mehr!

**Kursnummer X1EK550**

**Mittwoch, 21.05.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen



## Spargelküche

Spargel satt! Wir widmen diesen Abend dem König des Gemüses. Die Spargelsaison ist so kurz-deshalb genießen wir ihn in einem kompletten Menü.

**Kursnummer X1GV204**

**Dienstag, 27.05.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Erdbeerküche

Wir widmen einen ganzen Abend der Königin der Beeren und werden ihren wunderbaren Geschmack sowohl herzhaft als auch süß kombinieren.

**Kursnummer X1GV148**

**Mittwoch, 25.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Sommermenü

Der Sommer verwöhnt uns nicht nur mit Sonne. Er bietet uns jede Menge frische Kräuter, viel Gemüse und saftiges Obst! Bei uns finden Sie Gerichte, die sich toll vorbereiten lassen, ideal für heiße Tage sind und sich gemeinsam mit Freunden genießen lassen. Der Sommer kann kommen!

**Kursnummer X1GV131**

**Dienstag, 01.07.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Kulinarisches aus aller Welt

**Neu:** Die Kursgebühr der Kochkurse zum Thema „Kulinarisches aus aller Welt“ enthält bereits die Lebensmittelumlage.

## Wir kochen Indisch – vegetarischer Kochkurs

Die indische Küche ist bunt und wie die verschiedenen Kulturen des Landes sehr unterschiedlich. Es ist nicht schwer indisch zu kochen, denn die meisten Gerichte

lassen sich auf einfache Grundrezepte zurückführen. Machen Sie mit und lernen Sie die Vielfalt der indischen Küche und Ihrer Gewürze kennen.



---

**Kursnummer W2GV152**

**Dienstag, 03.09.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Enakshi Das / Anindya Sengupta

---

**Kursnummer X1GV165**

**Mittwoch, 29.01.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## **Wir kochen Indisch – festliches, indisches Menü mit Fleisch**

Die indische Küche ist bunt und wie die verschiedenen Kulturen des Landes sehr unterschiedlich. Es ist nicht schwer indisch zu kochen, denn die meisten Gerichte lassen sich auf einfache Grundrezepte zurückführen.

Machen Sie mit und lernen Sie die Vielfalt der indischen Küche und Ihrer Gewürze kennen.

---

**Kursnummer W2GV154**

**Mittwoch, 30.10.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer W2GV153**

**Dienstag, 10.12.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Enakshi Das / Anindya Sengupta

## **Wir kochen Indisch – veganer Kochkurs**

Die indische Küche ist bunt und wie die verschiedenen Kulturen des Landes sehr unterschiedlich. Es ist nicht schwer indisch zu kochen, denn die meisten Gerichte lassen sich auf einfache Grundrezepte zurückführen. Machen Sie mit und lernen Sie die Vielfalt der indischen Küche und Ihrer Gewürze kennen

---

**Kursnummer X1GV153**

**Dienstag, 25.03.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Enakshi Das / Anindya Sengupta

## **Wir kochen Indisch – Sommermenü mit Fisch und Gemüse**

Die indische Küche ist bunt und wie die verschiedenen Kulturen des Landes sehr unterschiedlich. Es ist nicht schwer indisch zu kochen, denn die meisten Gerichte lassen sich auf einfache Grundrezepte zurückführen. Machen Sie mit und lernen Sie die Vielfalt der indischen Küche und Ihrer Gewürze kennen.



**Kursnummer X1GV154****Dienstag, 17.06.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Enakshi Das / Anindya Sengupta

**Kursnummer W2GV124****Donnerstag, 05.09.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Lust auf Currys!

Currys sind unglaublich vielfältig und unterscheiden sich von Land zu Land. Die köstlichen Eintöpfe aus Fernost begeistern uns mit Aromen und bunten Zutaten. Lernen Sie in diesem Kochkurs verschiedenen Zubereitungsarten für Currys kennen und lassen sie sich vom Geschmack begeistern.

## Antipasti und Tapas

Kleine Gerichte mit großer Wirkung: Tapas & Antipasti sehen nicht nur appetitlich aus, sondern bestechen durch ihren köstlichen Geschmack. Sie sind klein, sie sind lecker und sie schmecken nach Urlaub.



**Bioladen**  
Naturkost  
Naturwaren

**Öffnungszeiten****Di., Mi., Fr. 9.00 - 13.00 und 15.00 - 18.30****Mo., Do. 15.00 - 18.30 – Sa. 9.00 - 13.00****Lutz Sembray**

Birkenbergstr. 23  
51379 Lev.-Opladen  
Nähe Marktplatz

Telefon  
021 71/4 8696

*Auro Naturfarben*

+

*Lieferservice nach Vereinbarung*

---

**Kursnummer W2GV158**

**Donnerstag, 12.09.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer X1GV159**

**Dienstag, 11.03.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Türkische Meze und griechische Mezedes

Es erwartet Sie eine Kombination der kleinen, köstlichen Vorspeisen aus der griechischen und türkischen Küche. Lassen Sie sich von der kulinarischen Vielfalt überraschen!

---

**Kursnummer W2GV161**

**Mittwoch, 25.09.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Susanne Vonhof

## Thailändisch kochen

Exotische Zutaten liefern der thailändischen Küche einen ganz besonderen Geschmack-fruchtig, scharf und aromatisch. Freuen Sie sich auf ein leckeres, thailändisches Gericht.

---

**Kursnummer W2GV167**

**Donnerstag, 26.09.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Orientalische Küche-Rezepte mit Fleisch

Linzen, Kichererbsen, Couscous, Joghurt und Minze gehören zu den typischen Zutaten, die in der orientalischen Küche verwendet werden. Sie werden mit duftenden Gewürzen und Kräutern kombiniert, so dass jedes Gericht wunderbar aromatisch schmeckt. Ein Fest für die Sinne.

---

**Kursnummer W2GV159**

**Dienstag, 08.10.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer X1GV175**

**Donnerstag, 06.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Spanische Küche

Die spanische Küche zeichnet sich durch viel frisches Gemüse, zahlreiche Fischarten und Meeresfrüchte aus. Kartoffeln und Hülsenfrüchte spielen außerdem eine

große Rolle. Die spanische Küche wurde durch unterschiedliche Kulturen geprägt und hat eine große Vielfalt an regionalen Gerichten und Spezialitäten.

---

**Kursnummer W2GV164**

**Donnerstag, 07.11.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Orientalische Küche – vegetarischer Kochkurs

Linsen, Kichererbsen, Couscous, Joghurt und Minze gehören zu den typischen Zutaten, die in der orientalischen Küche verwendet werden. Sie werden mit duftenden Gewürzen und Kräutern kombiniert, so dass jedes Gericht wunderbar aromatisch schmeckt. Ein Fest für die Sinne.

---

**Kursnummer W2GV156**

**Dienstag, 12.11.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

---

**Kursnummer X1GV156**

**Donnerstag, 12.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Brasilianische Küche

Entdecken Sie die kulinarischen Genüsse aus dem sonnigen Brasilien. Die brasilianische Küche wurde durch portugiesische und afrikanische Einflüsse geprägt und hat eine große Vielfalt an regionalen Gerichten und Spezialitäten.

---

**Kursnummer W2GV165**

**Donnerstag, 28.11.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Alpenküche-Köstlichkeiten aus den guten Stuben der Bergregion

Die Küche in den Alpen wurde geprägt vom abgeschiedenen Leben auf den Almen und in den Bergdörfern. Leicht ist die Alpenküche wahrhaftig nicht, dafür schmeckt das deftige Essen aber umso leckerer. Perfekt für kalte Tage und alle anderen, an denen man mal wieder einen Gaumenschmeichler braucht. Unsere Rezepte bringen das Alpenglück auch jetzt zu Ihnen nach Hause.

---

**Kursnummer X1GV155**

**Mittwoch, 15.01.25**

**8:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Die Küche Japans

Japanische Gerichte kombinieren frische, einfache Lebensmittel zu geschmacklichen Kunstwerken und trumpfen mit dem Geschmack der einzelnen Zutaten. Probieren Sie es aus!

---

**Kursnummer X1GV167**

**Mittwoch, 12.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Griechische Küche

Frisches Gemüse, Knoblauch und Kräuter: Die griechische Küche ist mediterran und herzhaft. Entdecken Sie göttliche Rezepte aus der griechischen Küche!

---

**Kursnummer X1GV164**

**Dienstag, 18.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Georgische Küche

Sie möchten mehr über das leckere Essen in Georgien erfahren? Dann ist dieser Kochkurs genau der richtige! Die georgische Küche ist sehr vielseitig und zeichnet sich vor allem durch frische Zutaten und feine Gewürze und Aromen aus. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Georgien!

---

**Kursnummer X1GV161**

**Mittwoch, 19.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Susanne Vonhof

## Kölsche Tapas

Kölsche Tapas-passend zur 5. Jahreszeit. Sie sind klein, sie sind lecker und sie schmecken nicht nur an Karneval.

---

**Kursnummer X1GV170**

**Donnerstag, 20.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Italienisch kochen – einfach Bellissimo!

Die italienische Küche lässt Ihr Herz höher schlagen? Dann kommen Sie mit nach Bella Italia! Lassen Sie sich vom italienischen Lebensgefühl anstecken und kochen sie mit uns köstliche italienische Gerichte.

---

**Kursnummer X1GV150**

**Dienstag, 13.05.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born



Küche

## Türkische Küche

In der türkischen Küche treffen sich westliche und östliche kulinarische Traditionen und verschmelzen zu schmackhaftem Essen. Türkische Gerichte sind würzig, aber nicht übermäßig scharf. Hauptakteure in der türkischen Küche sind Gewürze wie Kreuzkümmel, Zimt, Nelken, viel frisches Gemüse, frische Kräuter, Schafskäse, Joghurt, Hülsenfrüchte und Bulgur. Lernen Sie die Vielseitigkeit der türkischen Küche kennen.

**Kursnummer X1GV157**

**Dienstag, 20.05.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Afrikanische Küche

Ghana, Namibia und Äthiopien sind Ihnen bekannt. Wie sieht es aber mit typischen Gerichten aus diesen Ländern aus?

Wir probieren uns, in diesem Kurs, quer durch den Kontinent und erleben garantiert einzigartige Geschmackserlebnisse.

**Kursnummer X1GV162**

**Donnerstag, 22.05.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Fiesta Mexicana

Die moderne mexikanische Küche ist raffiniert, schmeckt toll und ist unkompliziert. Es erwarten Sie leckere, pikante mexikanische Gerichte.

**Kursnummer X1GV160**

**Mittwoch, 04.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Susanne Vohnhof

## Französische Küche

Die Franzosen schätzen gutes Essen. Sie leben nach dem Motto: „Essen Sie nicht, um zu leben, sondern leben Sie, um zu essen!“ Eine sehr vielfältige Landschaft mit Gebirgszügen, fruchtbaren Ebenen und Küstenstreifen liefert eine Vielfalt von Lebensmitteln, die zu regionalen Spezialitäten verarbeitet werden. Wir machen eine kulinarische Reise durch Frankreich.

---

**Kursnummer X1GV158**

**Donnerstag, 05.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Essen wie auf den Kanaren

Tolle Rezepte von den kanarischen Inseln – Urlaubsfeeling pur!

---

**Kursnummer X1GV219**

**Mittwoch, 02.07.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Asiatische Küche

Die asiatische Küche ist herrlich bunt und lebt durch eine Vielfalt von Aromen. Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise durch die Regionen des größten Conti-



nents und lassen uns von den verschiedenen Einflüssen inspirieren.

---

**Kursnummer X1GV151**

**Mittwoch, 09.07.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 25,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

## Karibische Küche

Die farbenfrohen Gerichte der Karibik bringen Lust und Lebensfreude in die Küche. Fruchtig, scharf und exotisch gewürzt überrascht die karibische Küche mit ihrer multikulturellen Vielfalt und tollen Geschmackskombinationen. Leckerer Genuss, das direkt nach Urlaub schmeckt!

---

**Kursnummer X1GV231**

**Donnerstag, 10.07.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 45,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

## Kochtreffs

Zusätzlich zur Kursgebühr ist bei den Kochtreffs und bei den individuellen Kochkursterminen die **Lebensmittellage** am Kursabend bei dem/der Dozent\*in zu zahlen. **Diese liegt je nach Thema bei 12,00 bis 24,00 €.**

In geselliger Runde werden in unseren Kochtreffs von der einfachen bis zur gehobenen Küche Gerichte nach Wunsch zubereitet und probiert. Dazu gibt es zahlreiche Tipps und Tricks zum Einkauf, Vorrats- und Lagerhaltung ebenso wie zur Zubereitung der benötigten Lebensmittel. Natürlich kommen Genuss und Spaß dabei nicht zu kurz.

---

### Kursnummer W3GV185

**Dienstag, 27.08.24 bis 08.07.25**

**18:30-22:15 Uhr, 8x**

40,0 UStd. 220,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

### Kursnummer W3GV192

**Donnerstag, 29.08.24 bis 26.06.25**

**18:30-22:15 Uhr, 8x**

40,0 UStd. 220,00 €

Lehrküche und Essraum

Jessica Born

---

### Kursnummer W3GV194

**Freitag, 20.09.24 bis 23.05.25**

**18:30-22:15 Uhr, 5x**

25,0 UStd. 137,50 €

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

---

### Kursnummer W3GV196

**Samstag, 07.09.24 bis 26.07.25**

**10:00-17:30 Uhr, 12x**

120,0 UStd.

Lehrküche und Essraum

Mirjana Karan

## Gemeinsam kochen – individueller Kochkurs

Sie möchten mit Freunden und Bekannten einen netten Kochabend erleben? Dann sind Sie bei uns richtig! Das gemeinsame Kochen in unserer schönen Küche ist ein tolles Event für die ganze Familie, eignet sich als Junggessell\*innen Abschied, als Geburtstagsgeschenk, zur Weihnachtsfeier....

Dieser individuelle Kochkurs, wird auf Ihre Wünsche abgestimmt. Ob Tapas, selbstgemachte Pasta, ein Schokoladenkochkurs, Sushi oder ein leckeres, veganes Menü.... stöbern Sie gerne in unseren angebotenen Kursen, hier ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei.

Bitte melden Sie sich telefonisch, um das Wunschthema des Kochkurses abzusprechen. Selbstverständlich können Sie auch an anderen Tagen und Uhrzeiten unsere Küche mit oder ohne Dozent/in buchen – sprechen Sie uns einfach an!



**Kursnummer W2GV174**

**Freitag, 06.09.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

**Kursnummer W2GV175**

**Samstag, 07.09.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.



**Rezept von  
Nina Schobhofen**

## Butter Chicken



8 Portionen



90 Minuten

### Zutaten

800 g Hähnchenbrust

250 g Joghurt

2 EL Zitronensaft

1 TL gemahlener Koriander

1 TL Garam Masala

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 Tomaten

4 EL Butter

1 EL Kreuzkümmelsamen

1 TL brauner Zucker

500 g Sahne

1. Das Hähnchen in Würfel schneiden.
2. Joghurt, mit Zitronensaft, Garam Masala sowie mit Salz vermischen und über das Fleisch geben.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken.
4. Tomaten überbrühen, häuten und klein würfeln.
5. Ca. 1. TL Butter / Ghee in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Kreuzkümmel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. andünsten. Tomaten dazugeben und alles ca. 5 Min. weitergaren.
6. Die Masse mit dem Stabmixer fein pürieren. Zitronensaft und Zucker unterrühren.
7. Restliche Butter / Ghee in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen und in der Butter anbraten. Fertig angebratene Stücke aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
8. Tomatenpürré, Marinade und 50 ml Wasser in den Schmortopf geben und verrühren. Fleisch zurück in die Sauce geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. schmoren. Dabei ab und zu rühren und die Sahne unter die Sauce rühren.



#### Tipp

Dazu kann man Reis oder Naan-Brot reichen.

---

**Kursnummer W2GV176****Freitag, 13.09.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV177****Samstag, 14.09.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV180****Samstag, 21.09.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV182****Freitag, 04.10.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV183****Samstag, 05.10.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV185****Donnerstag, 31.10.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV184****Samstag, 02.11.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV186****Samstag, 09.11.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV188****Mittwoch, 13.11.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV187****Freitag, 15.11.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

Nina Schobhofen

---

**Kursnummer W2GV179****Samstag, 16.11.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV190****Freitag, 06.12.24****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV191**

**Samstag, 07.12.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer W2GV192**

**Freitag, 13.12.24**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV192**

**Freitag, 17.01.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV193**

**Samstag, 18.01.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV194**

**Freitag, 24.01.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV203**

**Samstag, 01.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV196**

**Freitag, 07.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV197**

**Samstag, 08.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV198**

**Freitag, 14.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV199**

**Samstag, 15.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV200**

**Freitag, 21.02.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.



# DIE AWO TAGESPFLEGE WIE EIN ZWEITES ZUHAUSE.

**Mit unseren Tagespflegen unterstützen wir den Wunsch vieler Menschen, weiter zu Hause wohnen bleiben zu können. Sie ermöglichen ihnen, neue soziale Kontakte zu knüpfen und am sozialen Leben teilzuhaben.**

## Unsere Tagespflegen:



### **Tagespflege Rheindorf - 24 Plätze**

In Rheindorf-Nord direkt am Marktplatz gelegen mit einer wunderschönen Garten- und Terrassenanlage und neuen großzügigen Räumlichkeiten.



### **Tagespflege Schlebusch - 14 Plätze**

In Schlebusch gelegen mit einer Terrasse und Zugang zur Grünanlage mit Tiergehege.



### **Tagespflege Lützenkirchen - 18 Plätze**

Direkt am neuen Dorf- und Marktplatz von Lützenkirchen gelegen. Ein Leuchtturmprojekt für den Stadtteil mit einem Quartiersraum für Veranstaltungen des Gemeinwesens.

## Unser Angebot:

Mahlzeiten, Behandlungspflege, Aktivierende Hilfen, Allgemeine Pflegeleistungen, Persönliche Betreuung der Angehörigen, Sport- und Entspannung, Musik- und Unterhaltung, Gedächtnistraining, Gemeinsame Feste, Bewegung- und Motorik u.v.m.

**Alle weiteren Informationen zu den Tagespflegen, Preisen, Kontakt etc. erhalten Sie unter: [www.awo-tagespflege-lev.de](http://www.awo-tagespflege-lev.de)**



Rezept von  
Nina Schobhofen

## Kürbis-Ravioli mit Salbeibutter



6 Portionen



20 Minuten

### Zutaten

150 g Mehl

150 g Hartweizengrieß

150 g kaltes Wasser

600 g Kürbisfleisch (Hokkaido)

1,5 Butter

Salz, Pfeffer, Musakt

90 g Parmesan

1,5 Eigelb

75 g Butter

12 Salbeiblätter

1. Mehl, Grieß und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und mit Klarsichfolie eingewickelt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen.
2. In der Zwischenzeit den Kürbis putzen und in Würfel schneiden.
3. Butter zerlassen und die gewürfelte Zwiebel darin glasig braten.
4. Kürbiswürfel dazugeben, salzen und pfeffern und ganz weich kochen. (Bei Bedarf Wasser hinzugeben)
5. Ohne Deckel. Das Kürbiswasser muss verdunsten können.
6. Der Kürbis ist perfekt, wenn eine festere Püremasse im Topf ist. (Dauer ca. 20 Min.)
7. Danach den Parmesan und das Eigelb unterheben.
8. Mit einem Hauch Muskatnuss abschmecken.
9. Nudelteig ausrollen und die Ravioli füllen.
10. In Salzwasser ca. 2-4 Min. garen. Abtropfen lassen.
11. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter bei milder Hitze schwenken.
12. Mit etwas Salz und Pfeffer sowie ein, zwei Tropfen Zitronensaft abschmecken.



### Tipp

Als Alternative zum Hokkaido kann man auch einen Butternut-Kürbis nutzen.

---

**Kursnummer X1GV201****Freitag, 14.03.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV202****Samstag, 15.03.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV205****Samstag, 22.03.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV206****Freitag, 28.03.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV208****Samstag, 05.04.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV209****Samstag, 12.04.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV210****Freitag, 02.05.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV211****Freitag, 09.05.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV212****Samstag, 10.05.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV214****Samstag, 17.05.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV216****Samstag, 24.05.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV218****Freitag, 30.05.25****18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV220**

**Freitag, 06.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV221**

**Samstag, 07.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV222**

**Freitag, 13.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV223**

**Samstag, 14.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV224**

**Freitag, 20.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV225**

**Samstag, 21.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV226**

**Freitag, 27.06.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV227**

**Freitag, 04.07.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV228**

**Samstag, 05.07.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV229**

**Freitag, 11.07.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.

---

**Kursnummer X1GV230**

**Samstag, 12.07.25**

**18:30-22:15 Uhr**

5,0 UStd. 275,00 €

Lehrküche und Essraum

N.N.





Rezept von  
Nina Schobhofen

## Zitronentarte



6 Portionen



90 Minuten

### Zutaten

150 g Mehl

120 g Butter

30 g Puderzucker

1 EL kaltes Wasser

3 Eier

150 g Creme Fraiche

50 g Puderzucker

Saft einer Zitrone

3 EL Lemon Curd

1 Hand voll Himbeeren

1 Prise Puderzucker

Butter zum Einfetten

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. (Ober- u. Unterhitze)
2. Das Mehl, die Butter, den Zucker und das kalte Wasser mit viel Liebe und etwas Geduld zu einem Teig verarbeiten.
3. Den Teig kosten (Wichtig ;-)
4. Den Teig ca. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
5. Währenddessen die Springform mit Butter einfetten.
6. Zwei Drittel vom Teig direkt auf dem Boden der Springform ausrollen.
7. Die Springform mit dem Teig ins vorgeheizte Backrohr schieben und 15 Minuten backen lassen.
8. Danach die Backform auskühlen lassen.
9. Die Eier mit dem Zucker zu einer cremigen Masse aufschlagen
10. Creme Fraiche und den Zitronensaft einrühren und zu einer glatten Masse verarbeiten.
11. Den restlichen Teig aus dem Kühlschrank holen und zu einer dünnen Rolle formen.
12. Die Rolle auf den vorgebackenen Boden legen und am Rand der Springform andrücken, sodass ein Teigrand entsteht.
13. Die Zitronencreme in die Springform gießen und die Tarte für ungefähr 35 Minuten in den Backofen geben.
14. Abkühlen lassen
15. Den LemonCurd auf die Tarte streichen.
16. Die Tarte aus der Form lösen und mit Himbeeren und Puderzucker garnieren und servieren.



# KREATIV LEBEN UND LERNEN

## Eltern-Kind-Kunstworkshop – Veedelskreaturen

Für Kind + Mama oder Papa

Kennt ihr es auch das Gefühl zu haben, dass der Alltag mit all seinen Terminen, Verabredungen und Freizeitgestaltungen immer vollgepackter wirkt?

Wann nehmen wir uns Zeit für die ruhigen Momente im Leben, für gemeinsame Momente mit unserem Kind, in denen wir einfach nur dasitzen und beobachten? In denen wir genau hinsehen – auf das Alltägliche, auf die schönen kleinen Dinge des Lebens. Momente in denen wir unser Umfeld auf uns wirken lassen, durchatmen, träumen und kreativ werden.

Wie können wir es schaffen aus unserer straffen Alltagsstruktur auszubrechen um unsere Sinne neu zu fokussieren, unseren Blick neu zu lenken?

In unserem Workshop wollen wir genau dies tun. Wir wollen entdecken, Neugierde wecken, die Augen öffnen und gemeinsam Raum erleben und gestalten. Und das gemeinsam mit unserem Kind. Mit Wahrnehmungsübungen, Farb- und Schriftexperimenten erproben wir mit euch genauer hinzuschauen.

Lugt da etwa ein versteckter Buchstabe von der Häuserwand auf die Straße? Die unbedeutendsten Ecken werden in diesem Workshop lebendig, ein Stein grinst euch an oder ein Schriftzug verwandelt sich in ein Graffiti.



Was werdet ihr wohl entdecken?  
Wir freuen uns auf Euch.

AWO Familienseminar Leverkusen in  
Kooperation mit ICH ZEIG DIR WAS ([www.ichzeigdirwas.de](http://www.ichzeigdirwas.de))

**Kursnummer W2EK100**

**Sonntag, 24.11.24**

**11:00-17:00 Uhr**

10,0 UStd. 130,00 €

Café

Silke Grimm

## Wer bin ich? Kunstworkshop

Für Töchter + Mamas

Plötzlich verschwinden all die rosa glitzernden Dinge aus dem Kinderzimmer, die Puppen und Barbie-Pferde werden ersetzt,

die Kleidung bekommt einen ganz neuen Charakter. Sie schleicht sich langsam an, diese neue Lebensphase und sie bleibt. Sie bleibt und bringt ganz viele spannende Veränderungen mit sich. Veränderungen für unsere Töchter, aber auch Veränderungen für uns Mütter.

Es beginnt eine neue Phase des Kennenlernens und des „genau-Hinsehens“, des neu Entdeckens. Wer bin ich? Wer bist du?

In unserem Workshop wollen wir genauer hinschauen auf diese neu wachsende Beziehung zwischen Töchtern und

Müttern und versuchen, uns mit Farbe, gestalterischen Experimente und ganz viel Austausch diese Reise zu wagen ...  
Wir freuen uns auf Euch.

AWO Familienseminar Leverkusen in Kooperation mit ICH ZEIG DIR WAS ([www.ichzeigdirwas.de](http://www.ichzeigdirwas.de))

---

**Kursnummer X1EK100**

**Sonntag, 26.01.25**

**11:00-17:00 Uhr**

10,0 UStd. 130,00 €

Café

Silke Grimm

---

## Nähen macht glücklich

**Bitte bringen Sie mit:** wenn vorhanden eine Nähmaschine, Schnittmuster, Stoff, Schere, Nähadeln, Nähgarn, Stecknadeln, Seidenpapier, Schneiderkreide und Kopierpapier.

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

In gemütlicher Runde werden Tipps und Tricks, Zuschneiden und Nähen unter fachkundiger Anleitung erlernt. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, mit Gleichgesinnten macht Nähen noch viel mehr Spaß.

---

**Kursnummer W2MK101**

**Montag, 16.09.24 bis 02.12.24**

**18:00-21:00 Uhr, 10x**

40,0 UStd. 100,00 €

Treffpunkt Rheindorf

Maria Hell

---

**Kursnummer X1MK101**

**Montag, 10.02.25 bis 19.05.25**

**18:00-21:00 Uhr, 12x**

48,0 UStd. 120,00 €

Treffpunkt Rheindorf

Maria Hell

---

**Kursnummer W2MK103**

**Mittwoch, 04.09.24 bis 27.11.24**

**9:00-12:00 Uhr, 10x**

40,0 UStd. 100,00 €

Alte Töpferei

N.N.



---

**Kursnummer X1MK103**

**Mittwoch, 05.02.25 bis 21.05.25**

**9:00-12:00 Uhr, 14x**

56,0 UStd. 140,00 €

Alte Töpferei

N.N.

## Upcycling- und Nähworkshop

Unter fachkundiger Anleitung und in netter Atmosphäre, kann hier nach Lust und Laune genäht werden. Ob kaputte oder langweilige Kleidungsstücke durch Upcycling zu einem individuellen Hingucker gefertigt

werden. Oder aus Stoffen, wie alter Bettwäsche oder Tischdecken – z. B. tolle Hemden oder Kleider genäht werden?

Auch Baby- oder Kinderkleidung nähen, macht in der Gruppe gleich mehr Spaß. Bringen Sie Ihre Ideen und Fragen mit und natürlich alte Stoffe, die auf eine kreative Veränderung warten.

---

**Kursnummer W2MK111**

**Mittwoch, 04.09.24 bis 18.09.24**

**10:00-12:15 Uhr, 3x**

9,0 UStd. 55,00 €

Gruppenraum 3

Jessica Born



---

**Kursnummer W2MK112**

**Mittwoch, 06.11.24 bis 20.11.24**

**10:00-12:15 Uhr, 3x**

9,0 UStd. 55,00 €

Gruppenraum 3

Jessica Born

---

**Kursnummer X1MK112**

**Mittwoch, 29.01.25 bis 12.02.25**

**10:00-12:15 Uhr, 3x**

9,0 UStd. 55,00 €

Gruppenraum 3

Jessica Born

---

**Kursnummer X1MK113**

**Mittwoch, 12.03.25 bis 26.03.25**

**10:00-12:15 Uhr, 3x**

9,0 UStd. 55,00 €

Gruppenraum 3

Jessica Born

---

**Kursnummer X1MK114**

**Mittwoch, 07.05.25 bis 21.05.25**

**10:00-12:15 Uhr, 3x**

9,0 UStd. 55,00 €

Gruppenraum 3

Jessica Born

---

**Kursnummer X1MK115**

**Mittwoch, 04.06.25 bis 18.06.25**

**10:00-12:15 Uhr, 3x**

9,0 UStd. 55,00 €

Gruppenraum 3

Jessica Born

---

## Musik

### „Sing mit“ – Offener Chorkreis im AWO Familienseminar

Warum eigentlich nur zu besonderen Anlässen singen? Singen macht das ganze Jahr über Spaß. Der Chorkreis wendet sich an Menschen die gerne in Gemeinschaft ihre Stimme erklingen lassen. Beste Voraussetzungen sind Neugierde und Experimentierfreude. Vorerfahrungen und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht der Spaß an Gesang und Gemeinschaft. Wir beginnen den

---



Abend mit Stimmbildung, Hör- und Atemschulung. Anschließend singen wir internationale Lieder und Volkslieder, sind stilistisch aber offen für andere Musikrichtungen und Wünsche der Teilnehmer\*innen.

Der Chorkreis trifft sich jeden Donnerstag von 18:30 bis 20:00 Uhr im Pfarrsaal St. Elisabeth, Kölner Str. 139, Leverkusen-Opladen. Komm doch einfach mal vorbei!

---

#### **Kursnummer W2MK148**

**Donnerstag, 29.08.24 bis 12.12.24**

**18:30-20:00 Uhr, 13x**

26,0 UStd. 65,00 €

Pfarrsaal St. Elisabeth, Kölner Str. 139,  
51379 Leverkusen  
Brigitte Wilmanns

---

#### **Kursnummer X1MK148**

**Donnerstag, 16.01.25 bis 03.04.25**

**18:30-20:00 Uhr, 11x**

22,0 UStd. 55,00 €

Pfarrsaal St. Elisabeth, Kölner Str. 139,  
51379 Leverkusen  
Brigitte Wilmanns

---

#### **Kursnummer X1MK149**

**Donnerstag, 08.05.25 bis 03.07.25**

**18:30-20:00 Uhr, 7x**

14,0 UStd. 35,00 €

Pfarrsaal St. Elisabeth, Kölner Str. 139,  
51379 Leverkusen  
Brigitte Wilmanns

---

## **Gesellschaft**

### **Café „Betrugsmaschen“**

Die Betrugsmaschen sind vielseitig: Telefonbetrug, Einzeltrick, Betrug im Netz, Spendensammler oder falsche Wohnungsanzeigen.

Wann sollten Sie vorsichtig sein? Welche Möglichkeiten gibt es, sich zu schützen und wohin können sich Betroffene wenden?

Gemeinsam möchten wir mit Polizist Carsten Haberland wie Sie sich im Alltag besser vor Betrug und anderen Maschen schützen können.

---

#### **Kursnummer W2FI200**

**Donnerstag, 22.08.24 und 28.11.24**

**10:00-12:00 Uhr, 3x**

kostenlos

Café

Layla Peschke





# INTERKULTURELLE ARBEIT

Der Berliner Platz ist ein Ort der Begegnung, welcher Menschen unterschiedlicher Herkunft und Kulturen herzlich willkommen heißt. Im Fokus steht das interkulturelle Zusammenleben, welches durch offene Angebote und Maßnahmen vor Ort an Vielfalt gewinnt. Offene Treffs, Gruppenangebote im Freizeitbereich sowie Sprachangebote ermöglichen zugewanderten Menschen einen guten Weg der Vernetzung und ein gutes Ankommen in der Stadt.

Gegenseitiger Respekt sowie eine freundliche, neugierige und unvoreingenommene Haltung sind wichtige Voraussetzungen um ein offenes und wertschätzendes Miteinander zu ermöglichen.

## Offener Treff Am Abend

Ein interkultureller Treffpunkt für alle Interessierten zum Austausch, kennenlernen und um gemeinsam Zeit zu verbringen. Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 18:00-21:00 Uhr in der Cafeteria des Familienseminars.

Hier gibt es die Möglichkeit Fragen zu stellen, Kontakte zu knüpfen oder in gemüthlicher Atmosphäre zusammen Spiele zu spielen.

---

**Kursnummer W3FI001**  
**jeden 1. und 3. Mittwoch, 03.07.24 bis 31.07.25**  
**18:00-21:00 Uhr**  
kostenlos  
Günter Leyer

## Frauen-Café

Unter dem Motto: Starke Frauen, starke Gesellschaft treffen sich jeden Donnerstag Frauen zum Austausch im Café des Familienseminars. Themen können sein:

Gesundheit, Bildung, Kindererziehung, Sexualität und vieles mehr.

---

**Kursnummer W3FI002**  
**Donnerstag, 04.07.24-31.07.25**  
**11:30-13:30 Uhr**  
kostenlos  
Café  
Layla Peschke

## Interkultureller Kochabend

Einmal im Quartal wollen wir am Berliner Platz eine kulinarische Reise in verschiedene Länder machen. Wir wollen Neues kennenlernen, gemeinsam kochen und genießen. Die landestypischen Gerichte laden zum gemeinsamen Austausch in gemüthlicher Atmosphäre ein.

---

**Freitag; 28.06.24, 27.09.24 im Rahmen der interkulturellen Wochen 2024, 13.12.24**  
**17:00-21:00 Uhr**  
kostenlos  
Küche  
Layla Peschke



## Interkultureller Tanzabend

Einmal im Quartal können Frauen am Berliner Platz die Vielfalt verschiedener Tanzkulturen kennenlernen. Griechische und orientalische Folklore, brasilianische Rhythmen: neue Tanzrichtungen sind immer herzlich willkommen. Im Fokus steht die Mitgestaltung der jeweiligen Veranstaltung, die Vernetzung untereinander

und der Kontakt zu anderen Frauen aus der Umgebung.

**Kursnummer W2FI005**

**Samstag, 07.09.24, 07.12.24, 08.03.25**

**Weltfrauentag, 14.06.25**

**15:00-18:00 Uhr**

kostenlos

Alte Töpferei

Layla Peschke



## Café „Betrugsmaschen“

Die Betrugsmaschen sind vielseitig: Telefonbetrug, Einzeltrick, Betrug im Netz, Spendensammler oder falsche Wohnungsanzeigen. Betrüger\*innen nutzen die Notlagen anderer aus, weshalb vor allem neuzugewanderte Menschen aufgrund vorhandener Sprachbarrieren oft davon betroffen sind. Wann sollten Sie vorsichtig

sein? Welche Möglichkeiten gibt es, sich zu schützen und wohin können sich Betroffene wenden?

Gemeinsam möchten wir mit Polizist Carsten Haberland wie Sie sich im Alltag besser vor Betrug und anderen Maschen schützen können.

**Kursnummer W2FI200**

**Donnerstag, 22.08.24 und 28.11.24**

**10:00-12:00 Uhr, 3x**

kostenlos

Café

Layla Peschke

## Yoga für zugewanderte Frauen

Ein Angebot für zugewanderte Frauen, um mehr Ruhe und Entspannung in den Alltag zu integrieren. In geschützter Atmosphäre können neue Begegnungen und Kontakte entstehen.

**Kursnummer W3FI123**

**Dienstag, 02.07.24**

**13:30-14:30 Uhr**

5,00 € UStd.

Gymnastikhalle

Sinem Yilmaz

**Kursnummer W3FI234**

**Freitag, 05.07.24**

**18:00-19:00 Uhr**

5,00 € UStd.

Gymnastikhalle

Sinem Yilmaz



**Kontakt:**

Layla Peschke

E-Mail: peschke@awo-lev.de

Tel.: 01578 503 75 63

## Griechischer Tanz für Erwachsene

In Kooperation mit dem griechischen Schul- und Kulturverein Platon e. V. findet jeden Sonntag von 14:00-16:00 Uhr in den Räumlichkeiten am Berliner Platz griechische Tanzfolklore statt. Wer Interesse an neuen Bewegungsformen hat, ist hier genau richtig!

**Sonntag, 14:00-16:00 Uhr**

Gymnastikhalle

Melidona Oustampasidou

## Deutschförderung am Donnerstag

Ein Angebot für neuzugewanderte Frauen: zum Austausch, Erlernen und Vertiefen der deutschen Sprache.

**Kursnummer W3FI013**

**Donnerstag, 17:00-18:30 Uhr**

kostenlos

Gruppenraum 3, Berliner Platz 3

Günter Leyer

## Deutschförderung für Frauen

Ein Angebot für Frauen zum Austausch und Erlernen und Vertiefen der deutschen Sprache.

**Kursnummer W3FI007**

**Montag, 10:00-11:30 Uhr**

kostenlos

Gruppenraum 3, Berliner Platz 3

N.N.

Gefördert durch:



**Qualität für Menschen**

## LVR Eltern-Kind-Treffen

Hier treffen sich neuzugewanderte Eltern mit ihren Kindern zum gemeinsamen Spielen, Lernen und Spaß haben. Die Kinder sammeln wichtige soziale Erfahrungen, die Eltern tauschen sich über verschiedene Themen aus und knüpfen neue Kontakte.

**Kursnummer W3FI011**

**Dienstag, 06.08.24-31.07.25**

**10:45-12:15 Uhr**

kostenlos

Spielraum

N.N.

**Kursnummer W3FI010**

**Mittwoch, 07.08.24 bis 31.07.25**

**11:30-13:00 Uhr**

kostenlos

Spielraum

Falaki Abdulrahman

Drucken ist unser Handwerk!



**Broschüren**

**Plakate**

**Eintrittskarten**

**Flyer**

**Personalisierte  
Mailings**

**Festschriften**

**Pfarrbriefe**

 **DRUCKEREI**  
**WERBE-SCHMIEDE**

Kölner Straße 144  
51379 Leverkusen

**0 21 71 / 482 25**

[www.werbe-schmiede.de](http://www.werbe-schmiede.de)

[info@werbe-schmiede.de](mailto:info@werbe-schmiede.de)

Geschäftsdrucksachen | Privatkunden | Layout  
Flyer | Mailings | Reprografie | Broschüren  
Großformatdrucke | Plakate und Banner

Gefördert durch:



Stadt Leverkusen



## Handarbeitstreff für Frauen

Jeden Dienstag im Familienseminar. Unter Anleitung können Kleidungsstücke repariert, neu geschneidert und genäht; hierbei gibt es die Möglichkeit sich auszutauschen, Kaffee zu trinken und neue Kontakte zu knüpfen.

**Kursnummer W3FI015**  
**Dienstag, 02.07.24-31.07.25**  
**9:30-11:30 Uhr**  
kostenlos  
Gruppenraum 3  
Jessica Born

## Fahrradwerkstatt

Gespendete Fahrräder werden gemeinsam mit und für Menschen mit Fluchthintergrund repariert und abgegeben, sowie Pflege und Wartung der Fahrräder vermittelt.

**Jeden Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr**  
Werkstatt auf dem Außengelände





## Sommerferienprogramm am Berliner Platz

In Kooperation mit der Caritas Leverkusen und dem Opladener Laden findet in der 3. Sommerferienwoche (22.07.24.-26.07.24) ein Ferienangebot mit vielen Aktionen und Ausflügen für Familien mit Kindern im Alter von 5-14 Jahren statt. Für Informationen und Anmeldungen kontaktieren Sie bitte:

### Kontakt:

Layla Peschke

E-Mail: [peschke@awo-lev.de](mailto:peschke@awo-lev.de)

Tel.: 01578 503 75 63



### Kunst in den Sommerferien mit MuKuTaThe Köln e.V.

In der 5. Sommerferienwoche (05.-09.08.24) findet am Berliner Platz wieder ein künstlerisches Ferienprogramm für zugewanderte Kinder im Alter von 8-14 Jahren statt. Gemeinsam Basteln, Zeichnen, Malen, Kreativ sein und auch Spiele spielen: zusammen eine tolle Zeit verbringen. Macht mit und seid dabei!

### Weitere Informationen und Anmeldung unter:

Layla Peschke

E-Mail: [peschke@awo-lev.de](mailto:peschke@awo-lev.de)

Tel.: 01578 503 75 63

## Interkultureller Garten am Berliner Platz

Ein Garten für ALLE, die Lust haben auf Gemeinschaft, Pflanzen, Ernten und Essen haben.

Auf dem Grundstück rund um das Familien-seminar ist den letzten Jahren ein kleiner Garten mit Hochbeeten entstanden, der gepflegt und erweitert werden möchte. Von März bis Oktober wird verschiedenstes Gemüse in Hoch- und Bodenbeeten gemeinschaftlich angebaut.

Alle, die sich für nachhaltigen Gemüseanbau interessieren und dazu etwas lernen wollen, sind hier richtig. Im Austausch setzen sich Ehrenamtliche und Zugewanderte mit gesunder Ernährung und dem Gartenbau auseinander.

Auch kulturelle Gepflogenheiten und Vorlieben kommen bei der Entscheidung darüber, was gepflanzt wird, zum Tragen.

Über das Jahr finden verschiedene Termine unter spezifischen Fragestellungen, Aktionen und Feiern statt. Zudem gibt es einen wöchentlich stattfindenden Gartentreff, welcher zum Austausch einlädt.

Es werden Bekanntschaften und Freundschaften geschlossen und zugleich Fertigkeiten aus dem Bereich des Handwerks erlernt oder vertieft.

Ein Ort der Zusammenkunft, um sich zu allen Fragen rund um das urbane und nachhaltige Gärtnern und anderen alltäglichen Themen auszutauschen.

Und natürlich kommt auch viel leckeres Gemüse dabei heraus, das die Freiwilligen mit nach Hause nehmen dürfen.



Wir freuen uns sehr, dass wir 2023 den 3. Platz beim Heimatpreis Leverkusen gewonnen haben!

**Dienstag, 16:00-18:00 Uhr**

kostenlos

Außengelände/Parkplatz

Anna Lena Hörsken



Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kommunales  
**INTEGRATIONS**  
Management NRW



Stadt Leverkusen

**Kommunales  
Integrationszentrum  
Leverkusen**

## Case Management (Einzelfallberatung) des Programms Kommunales Integrationsmanagement NRW

Im Rahmen des Kommunalen Integrationsmanagements der Stadt Leverkusen unterstützen wir neuzugewanderte Menschen ab 18 Jahren aus den Stadtteilen: Opladen, Küppersteg, Bürrig, Quettingen und Bergisch Neukirchen dabei, ihr Leben in Leverkusen selbstständig zu gestalten.

Das Kommunale Integrationsmanagement zielt darauf ab, Personen mit unterschiedlichen Herausforderungen ein passgenaues Angebot zu ermöglichen, um die Integration zu erleichtern.

Zur Bewältigung dieser Herausforderungen bietet das Case Management eine intensive Beratung und Begleitung über einen längeren Zeitraum hinweg.

Die Stärkung der individuellen Ressourcen und die aktive Beteiligung am Integrationsprozess der Ratsuchenden stehen im Fokus unserer Arbeit. Die Beratung ist kostenfrei, freiwillig und vertraulich.

Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns gerne.

### **Tina Rennebaum**

E-Mail: [rennebaum@awo-lev.de](mailto:rennebaum@awo-lev.de)

Tel.: 0174 1732470

### **Faisa Eşgi**

E-Mail: [zamouri@awo-lev.de](mailto:zamouri@awo-lev.de)

Tel.: 0176 12669938



© "Art to go", Atelier etage 3

# KUNST, FESTE UND MÄRKTE



## Kunst, Feste und Märkte

Wir veranstalten regelmäßig Ausstellungen, Feste und Märkte am Berliner Platz. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall! Über alle Veranstaltungen informieren wir auch mit Flyern, auf facebook, instagram und auf unserer Homepage.



Ein Highlight in jedem Jahr ist das

### Sommerfest am Berliner Platz

Sonntag, den 01.09.24 ab 11:00 Uhr

Auf unserem schönen Gelände lässt sich gut feiern! Ein abwechslungsreiches Programm für Klein und Groß lockt in jedem Jahr viele Menschen an den Berliner Platz! Auch in diesem Jahr freuen wir uns, Sie herzlich zu unserem Sommerfest einladen zu dürfen.

Neben leckerem Essen und Getränken gibt es ein buntes Familienprogramm – Kinder-sachenflohmarkt, Bastel- und Schminkaktionen sowie ein Spielmobil für die Kinder, Schnupperworkshops, Auftritte Musik und Tanzgruppen u. v. m..

Als besondere Attraktion in diesem Jahr erwarten wir den Auftritt vom Familienzauberer Jean Olivier um 14:30 Uhr. Wir freuen uns auf Sie!

**Schon mal vormerken: Das Sommerfest 2025 findet am 06.07.25 statt**





## 20. Leverkusener Kunstnacht

Freitag, den 11.10.24, von 18:00 bis 24:00 Uhr

Seit vielen Jahren öffnet das Familienseminar der AWO seine Pforten zur Leverkusener Kunstnacht. In der Villa und allen Nebengebäuden findet unter dem Titel Facetten der Kunst eine Sammelausstellung verschiedener Künstler\*innen statt. Sie bieten ein großes Spektrum ihrer Kunst an.

Es werden folgende Arbeiten präsentiert: Fotografie, Filzarbeiten, Schmuck, Acryl- und Ölmalerei, Lichtobjekte, Zeichnungen, Strukturbilder, Lasuren und Beistelltische. Jede Künstler\*in hat einen anderen Blick auf die Kunst, so hat der Betrachtende viele Möglichkeiten der Aufnahme und der Empfindung.

Folgende Leverkusener Künstler\*innen stellen Ihre Arbeiten aus:

**Martina Tenhagen** / Strukturarbeiten, Tische, Schmuck

**LaMara Caroline Lautz** / Fotografie

**Martina Scholl** / Mixed Media Art

**Achim Wolf** / Lichtobjekte

**Christiane Leidt** / Mixed Media Art

**Heidi Rütze** / Ölmalerei

**Alexandra Rehling** / Zeichnungen

**Karola Nordt** / Filzarbeiten, Schmuck





## Kunstaussstellung „Frauen im Blick – sinnlich, kraftvoll, provokant“

Ausstellende Künstlerinnen:

**Hilla Baecker**  
**Michaela Kubitta-Willms**  
**Birgit Bühlé**  
**Senada Reffke**  
**Barbara Gorel**  
**Ingeborg Saes**

Die Ausstellung ist ein starkes Plädoyer für Veränderung! Die Künstlerinnen wollen mit ihrer Kunst darauf hinzuweisen, dass Frauen noch immer zu oft in ihrer Freiheit eingeschränkt werden. Die Künstlerinnen reflektieren das Leben von Frauen in Beruf und in der Familie als auch in unterschiedlichen Kulturen.

Das Netzwerk Art4Friends möchte mit künstlerischen Darbietungen ein positives Zeichen setzen. Die Künstlerinnen fordern eine Veränderung des gegenwärtigen Systems und zeigen die Welt aus Sicht der Frauen.

Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen findet eine Midissage mit Lesung und Tanzdarbietung statt.

**23.11.24**

**18:00 Uhr**

Alte Töpferei

## Sie möchten eine eigene Ausstellung machen?

... dann sind Sie im Familienseminar der AWO herzlich willkommen. Viele Räume stehen zur Verfügung, in denen Sie Ihre Kunstwerke präsentieren können. Gerne organisieren wir gemeinsam mit Ihnen eine Vernissage mit anschließender Ausstellung.

Eine Ausstellungseröffnung ist möglich, aber nicht zwingend notwendig. Gerne können Sie Ihre Bilder auch einfach für einen bestimmten Zeitraum zur Ansicht zur Verfügung stellen.

Bei Interesse wenden Sie sich einfach telefonisch 02171-1451 oder per E-Mail an Brigitte Kühn, kuehn@awo-lev.de.

## Laternenfest für Familien

Mit der Laterne einen kleinen Umzug machen, am Martinsfeuer Lieder singen, von St. Martin einen Weckmann bekommen – dies alles macht auch den kleinen und kleinsten Gästen des Familienseminars immer wieder Spaß! Deshalb feiern wir auch in diesem Jahr wieder ein Laternenfest. Der Beitrag von 5,00 € pro Kind wird ausschließlich für die Kosten von Weckmann, Musik und St. Martin verwendet!

**Kursnummer W2EK2750**

**Mittwoch, 06.11.24**

**17:30-19:00 Uhr**

Außengelände/Parkplatz



© Anjuta Kowalewsky

## Weiberkram

Haben Sie auch den Schrank voll und möchten sich trotzdem für die kommende Saison ein paar neue schicke Sachen leisten? Beim Frauenkleidermarkt ist die beste Gelegenheit, zu groß oder zu klein Gewordenes zu verkaufen und Platz für Neues zu machen. Verkauft werden Kleidung, Schuhe, Handtaschen und Schmuck in gutem Zustand!

Die Standgebühr beträgt 15,00 €.

Einen Stand bitte vorab anmelden per E-Mail unter [familienseminar@awo-lev.de](mailto:familienseminar@awo-lev.de) oder telefonisch unter 02171-1451.

---

**Kursnummer W2FF004**

**Sonntag, 13.10.24**

**11:00-15:00 Uhr**

---

**Kursnummer X1FF002**

**Freitag, 11.04.25**

**17:00-21:30 Uhr**

## Kreativmarkt Für Schönes und Handgemachtes

Auf unserem Kreativmarkt finden Sie unterschiedliche selbst gefertigte Dinge zum Verschenken oder sich selbst eine Freude zu machen. Kurz vor Weihnachten eine gute Gelegenheit, kleine Geschenke einzukaufen.

Die Standgebühr beträgt 10,00 € und einen selbstgebackenen Kuchen.

Begleitend zum Markt finden weihnachtliche Aktionen für Eltern und Kinder statt. Lassen Sie sich überraschen!

---

**Kursnummer W2FF003**  
**Sonntag 01.12.24**  
**12:00-16:00 Uhr**

## Flohmarkt

Auch in diesem Jahr führen wir wieder unseren beliebten Kindersachenflohmarkt in und um das Familienseminar herum durch. Baby- und Kinderausstattung, Bekleidung, Spielsachen und vieles mehr!!!

Die Standgebühr beträgt 10,00 € und einen selbstgebackenen Kuchen für den Cafébetrieb in der Villa.

Einen Stand bitte vorab per E-Mail anmelden unter [familienseminar@awo-lev.de](mailto:familienseminar@awo-lev.de) oder telefonisch unter 02171-1451.

---

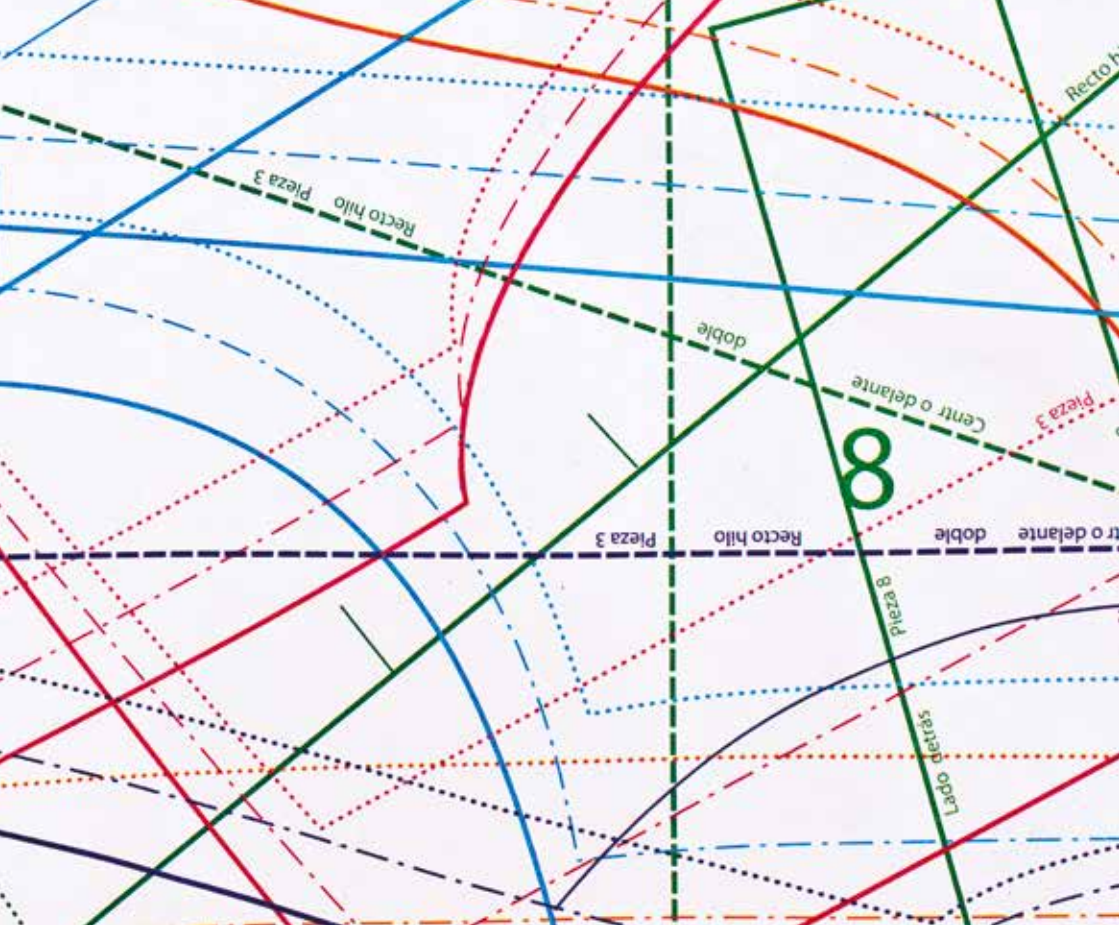
**Kursnummer X1FF003**  
**Sonntag, 18.05.25**  
**11:00-16:00 Uhr**







# VERNETZUNG UND KOOPERATIONEN



## Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile – Gemeinsam mit anderen erreichen wir mehr

Die letzten Jahre haben uns gezeigt, dass die interne Vernetzung am Berliner Platz und tragfähige Kooperationen mit anderen Einrichtungen und Trägern in Leverkusen sehr unterstützend und gewinnbringend für die Angebote des Familienseminars sind. Unser Handlungsspektrum erweitert sich, ebenso das der mit uns kooperierenden Einrichtungen. Insbesondere die geplante Zusammenarbeit mit den Familienzentren der Stadt Leverkusen konnte im letzten Jahr gut aufgebaut werden. Wir haben erfolgreich Angebote aus unseren unterschiedlichen Fachbereichen wohnortnah für Familien in verschiedenen Stadtteilen / Familienzentren durchgeführt. Auch die Zusammenarbeit mit den anderen Beratungseinrichtungen am Berliner Platz stellt einen großen Mehrwert dar. Einzelne, Familien und Fachkräfte in der sozialen Arbeit mit den unterschiedlichsten Anliegen können untereinander vermittelt werden. Für Ratsuchende ergeben sich kurze Wege. Aus dem Kreis der Mitarbeitenden hat sich eine Arbeitsgruppe gegründet, die sich die Erstellung eines Schutzkonzeptes für den Berliner Platz vorgenommen hat.



### In Kooperation mit dem Opladener Laden

#### Eltern-Kind-Café

**Donnerstags von 09:30-11:00 Uhr**

In lockerer Atmosphäre treffen sich Eltern mit ihren Kindern im Café. Austausch und Unterhaltung stehen im Vordergrund, die Kinder spielen miteinander. Eine Mitarbeiterin des Familienseminars gibt den Eltern Anregungen zur Ernährung der Kinder. Sie zeigt Ihnen, wie sie kostengünstige und gesunde Kleinigkeiten zubereiten können. Einmal im Monat informiert eine Kollegin der Beratungsstelle zu Elterngeld und Elternzeit und zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach.



### In Kooperation mit dem NaturGut Ophoven

#### Bienenhaltung im Jahresverlauf Schnupperkurs

Mit dem Kurs gibt es am Bienenstand des NaturGut Ophoven für alle Natur- und Insektenfreunde zum wiederholten Mal die Möglichkeit, Einblicke in Entwicklung von Bienenvölkern zu nehmen.

An mindestens 8 Terminen von März bis Dezember und mit Hauben geschützt können die Teilnehmer\*innen dabei auch alle wichtigen Arbeiten des Imkers verfolgen. Immer wieder ergeben sich dabei Gelegenheiten, unter Anleitung einfache Handgriffe einzuüben.

**Kursnummer X1WB405**

**Samstags von 11:00-12:30 Uhr, 8 x**

**Start: 15.03.2025/ Folgetermine werden bekannt gegeben**

16 UStd. 80,00 €

NaturGut Ophoven

Reinhold Glüsenkamp



**Stadt Leverkusen**

## **Kooperation mit den Familienzentren der Stadt Leverkusen**

### **Win-win für alle Beteiligten**

Im letzten Jahr haben wir erfolgreiche Kooperationen mit den Familienzentren der Stadt durchgeführt. Alle Beteiligten sind sich darin einig, dass wir diese Zusammenarbeit fortführen und ausbauen werden. Bei einem Runden Tisch in der alten Töpferei wurden Pläne für das neue Kursjahr geschmiedet. In der Zusammenarbeit liegen sehr viele Chancen. Neue Zielgruppen werden erreicht, Familien lernen an vertrauten Orten ihrer Kinder unterschiedliche Angebote der Familienbildung kennen.

Das Alltagsleben im Familienzentrum wird bunter, der Sozialraum lebendiger. Die Förderung der Angebote durch die Familienzentren und die kurzen Anfahrtswege ermöglichen auch finanziell schwächeren Familien die Teilhabe an einem breiten Kursangebot.

## **Eltern-Kind-Gruppe Griffbereit für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren**

### **Mehrsprachige Eltern-Kind-Spielgruppe**

»Griffbereit« fördert die allgemeine kindliche Entwicklung, die Sprachkompetenzen der Kinder und das interkulturelle Miteinander im Veedel. Alle Spiele, Lieder und Aktivitäten werden in unterschiedlichen Sprachen durchgeführt. Die Kinder haben so Gelegenheit, spielerisch andere Sprachen kennen zu lernen und ihre Muttersprache weiter zu entwickeln.

## **In Kooperation mit „Nah am Menschen – die JSL im Quartier“**



### **Offenes Café im Quartier am Berliner Platz**

**Jeden Dienstag von 09:30 bis 11:30 Uhr**

Das Café ist ein offener Treffpunkt für alle Menschen in Opladen mit speziellen Anliegen oder einfach so. Es kann gefrühstückt und erzählt werden, Sie können nette Menschen treffen, sie können alleine kommen, sich aber auch mit Bekannten hier treffen.

Wenn Sie Fragen zu Angeboten oder Unterstützungsmöglichkeiten in Leverkusen haben (Behörden, Anträge, Freizeitmöglichkeiten...) sind Sie hier auch richtig. In regelmäßigen Abständen findet im Rahmen des Cafés Stadtteilberatung statt.

Für das Frühstück wird ein Beitrag erhoben.

**Ansprechpartnerin:** Manuela Jarysz



## BNE-Netzwerk in Leverkusen



### Mitarbeit in der Arbeitsgruppe Erwachsenenbildung

Als "Global nachhaltige Kommune" hat sich die Stadt Leverkusen zum Ziel gesetzt, eine Nachhaltigkeitsstrategie nach den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen (UN) zu erarbeiten.

Im letzten Jahr wurde ein Netzwerk „Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)“ aufgebaut. Das Netzwerk repräsentiert sich in unterschiedlichen Arbeitsgruppen. Das Familienseminar arbeitet in der AG Erwachsenenbildung mit.

BNE hat zum Ziel, Menschen zukunftsfähiges Denken und Handeln zu vermitteln. Die

Bildungsangebote sollen niederschwellig, einfach und pragmatisch sein und an der Lebenswelt der Lernenden anknüpfen. Alle Menschen in der Stadt sollen durch BNE in die Lage versetzt werden, die Auswirkungen ihres Handelns auf Andere sowie auf künftige Generationen zu verstehen und verantwortungsbewusste und nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

In der Arbeitsgruppe geht es darum, sich an der Entwicklung einer konkreten Umsetzungsstrategie aus Sicht der Bildungseinrichtungen zu beteiligen.



**SPONTAN UND  
ERLEBNISREICH:  
DIE EVL-CARD.**



**FINDEN SIE ALLE PARTNER  
DER EVL ONLINE!**

[www.evl-gmbh.de/Sparvorteile](http://www.evl-gmbh.de/Sparvorteile)



Profitieren Sie als **EVL-Kunde** von vielen attraktiven Preisvorteilen bei Freizeit-, Sport- und Kulturangeboten. Unsere Partner aus Leverkusen und der Region machen's möglich!



# RÄUME IM FAMILIENSEMINAR

Das Familienseminar verfügt über eine Vielzahl an schönen und zweckmäßigen Räumlichkeiten, die für unterschiedliche Zwecke genutzt und auch angemietet werden können. Wenn Sie sich mit einer Gruppe treffen möchten, ein Seminar veranstalten oder eine private Feier durchführen möchten— wir können Räume für viele Gelegenheiten zu unterschiedlichen Konditionen zur Verfügung stellen. Die aufgeführten Nutzungsgebühren orientieren sich an Standardsituationen. Kommen Sie gerne auf uns zu, um die Bedingungen im Einzelnen abzustimmen.

## Die Alte Töpferei

bietet Platz für 50 Personen. Bei moderater Lautstärke kann ein Teil des Außengeländes mitgenutzt werden.

**Ausstattung:** Tische und Stühle, Stehtische, eine Theke, Kühlschrank, Spülmaschine und Geschirr.

### **Nutzungsgebühren:**

300,00 € für private Veranstaltungen am Wochenende.

120,00 € / ein ganzer Tag für Seminare und Gruppenveranstaltungen

## Das Café

bietet Platz für max. 30 Leute. Nach Absprache und bei Bedarf können das gesamte Erdgeschoss und die Terrasse mitgenutzt werden.

**Ausstattung:** Tische, Stühle, kleine Kücheneinheit für Getränke und kalte Speisen.

Die **Nutzungsgebühren** unterscheiden sich nach Zweck und Zeit. Für einen ganzen Tag zahlen Sie 120,00 €, für einen Vormittag oder Abend 80,00 €. Am Wochenende liegen die Preise zwischen 200,00 € und 300,00 €.



Essraum

## Weitere Gruppenräume

Es stehen weiterhin mehrere Gruppenräume im Haus zur Verfügung, die von Interessen- und Selbsthilfegruppen sowie Vereinen genutzt werden können. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf an!

### Kontakt für Nutzungsanfragen:

Markus Nöller

E-Mail: [familienseminar@awo-lev.de](mailto:familienseminar@awo-lev.de)

Telefon: 02171 1451

## Die Küche

Sie möchten mit Freunden und Bekannten gemeinsam kochen und sind auf der Suche nach einer schönen Küche? Dann sind Sie bei uns richtig!

Unsere geräumige Küche ist sehr gut ausgestattet und bietet mit Gasherd und 3 weiteren Kochfeldern, 5 Backöfen und 3 Spülmaschinen viel Platz für ein entspanntes Kochen in der Gruppe von 12 Personen. Der angrenzende Essraum mit großem, runden Holztisch lädt zum Verweilen ein.

Das gemeinsame Kochen in unserer schönen Küche ist ein tolles Event für die ganze Familie, eignet sich als Junggessell\*innen Abschied, als Geburtstagsgeschenk, zur Weihnachtsfeier...

Selbstverständlich können unsere Küche auch mit einem Dozenten zu Ihrem Wunschthema buchen – sprechen Sie uns einfach an!

### Nutzungsgebühren:

200,00 € für private Kochveranstaltungen  
250,00 € für eine Kochveranstaltung mit Dozent\*in: 1x 5 Ustd.

### Kontakt für Küchennutzung:

Mirjana Karan

E-Mail: [karan@awo-lev.de](mailto:karan@awo-lev.de)



Küche



Café







# KINDER- GEBURTSTAGE



## Kindergeburtstag feiern im AWO Familienseminar

### Koch-Geburtstagsfeiern für gross und klein

Wer gerne kocht, kann zum Geburtstag mit Freunden ein schönes Menü in unserer Küche zubereiten und dann in fröhlicher Runde genießen. Es stehen Ihnen drei Menüs zur Auswahl. Zur Unterstützung der Kursleiterin sollte mindestens ein Erwachsener dabei sein.

**Max. 10 Kinder im Alter von 10-14 Jahren**  
**1x 4 Ustd (= 3 Zeitstunden)**  
**Preis: 200,00 € zzgl. Lebensmittelkosten nach Absprache**

**Kontakt:**

Mirjana Karan  
 Tel.: 02171-14 51  
 E-Mail: karan@awo-lev.de

### Tanz-Geburtstagsfeiern

**Ihr wollt einen ganz besonderen Geburtstag – dann feiere Deinen Geburtstag mit uns!**

Wir gestalten Deine Feier ganz individuell rund ums Thema Tanzen und studieren mit Euch gemeinsam Tänze zu Euren aktuellen Lieblingssongs ein. Die Stilrichtung kann dabei frei gewählt werden, egal ob Hip Hop, Jazz Dance, Kindertanz oder etwas anderes.

Der Spaß steht dabei im Vordergrund und eine Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. **Getränke und Snacks bringt Ihr mit!**

**Max. 10 Kinder im Alter von 6-14 Jahren**  
**1x 4 Ustd (= 3 Zeitstunden)**  
**Preis: 165,00 €**

**Kontakt:**

Mirjana Karan  
 Tel.: 02171-14 51  
 E-Mail: karan@awo-lev.de

### Kindergeburtstag feiern

Piraten, Hexen, Gespenster\*innen: kommt herbei, wir feiern Geburtstag, da ist für jeden was dabei! Spannend wird es auf jeden Fall. Auch traditionelle Geburtstagsfeiern sind möglich. Wir können singen, tanzen, basteln und auf Schatzsuche gehen. Sie brauchen nur den Kuchen und die Getränke mitbringen.

Auf Wunsch können wir aber auch eine kleine Mahlzeit mit den Kindern zubereiten. Für alles andere wird gesorgt – und das Geburtstagskind steht im Mittelpunkt.

Zur Unterstützung der Kursleiterinnen sollte ein Elternteil dabei sein.

**Max. 10 Kinder im Alter von 3-10 Jahren**  
**1x 4 Ustd. (3 Zeitstunden)**  
**155,00 € zzgl. Materialkosten**

**Kontakt:**

Sofia Moritz  
 E-Mail: moritz@awo-lev.de



*Einige unserer ehrenamtlich Tätigen (v. l. n. r.): Uli Irlenbusch, Günter Leyer, Harri Sistig, Almut Vasen, Gregor Nick, Layla Keshman, Ulla von Raupach*

## Ehrenamt am Berliner Platz

**Sie suche eine sinnvolle Beschäftigung für Ihre freie Zeit?**

**Sie möchten neue Menschen kennenlernen?**

**Sie möchten sich in einem aktiven Team engagieren?**

**Sie möchten Ihre Ideen einbringen?**

Viele Projekte am Berliner Platz laufen unter der Regie von ehrenamtlich engagierten Personen. Für diese wichtige Unterstützung sind wir sehr dankbar!

- Fahrradwerkstatt für neu zugewanderte Menschen
- Interkultureller Garten
- Handarbeitstreff für neuzugewanderte Frauen
- Frauen-Café
- Deutschförderung
- Offener Treff Am Abend
- Mitwirkung bei Veranstaltungen, Cafés und Aktionen (z. B. Sommerfest, Märkte u. v. m.)
- und Ihre eigenen Ideen

ehrenamtlichen Einsatz natürlich selbst bestimmen. Wir informieren Sie gerne persönlich über weitere Möglichkeiten.

### **Ehrenamtstreff**

Die Ehrenamtlichen treffen sich einmal im Monat zum Austausch und zur Planung. Interessierte sind willkommen!

**Jeden letzten Donnerstag im Monat,**

**09:30-11:00 Uhr**

kostenlos

Café Familienseminar

Für viele Bereiche der AWO am Berliner Platz suchen wir engagierte Menschen, die ihre Zeit, Kreativität und Tatkraft bei uns einbringen möchten. Sie können Ihren

### **Kontakt**

Layla Peschke

E-Mail: [peschke@awo-lev.de](mailto:peschke@awo-lev.de)

Tel.: 01578-503 75 63

ZUR ONLINE-ANMELDUNG →



**ANMELDUNG**

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_  
Postleitzahl, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_  
Name Kind \_\_\_\_\_ Geburtsdatum Kind \_\_\_\_\_

**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.**

Kurs.-Nr.	Kurstitel	Gebühr €

- Ich werde dem Familienseminar eine Einzugsermächtigung zum Gebühreneinzug von meinem Konto erteilen (Rückseite ausfüllen!).
- Die Teilnehmergebühr zahle ich in bar innerhalb einer Woche im Familienseminar.
- Die Teilnehmergebühr zahle ich mit der Anmeldung auf das Konto des Familienseminars – Sparkasse Leverkusen, DE74 3755 1440 0100 0287 11 – ein.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



ZUR ONLINE-ANMELDUNG →



**ANMELDUNG**

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_  
Postleitzahl, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_  
Name Kind \_\_\_\_\_ Geburtsdatum Kind \_\_\_\_\_

**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.**

Kurs.-Nr.	Kurstitel	Gebühr €

- Ich werde dem Familienseminar eine Einzugsermächtigung zum Gebühreneinzug von meinem Konto erteilen (Rückseite ausfüllen!).
- Die Teilnehmergebühr zahle ich in bar innerhalb einer Woche im Familienseminar.
- Die Teilnehmergebühr zahle ich mit der Anmeldung auf das Konto des Familienseminars – Sparkasse Leverkusen, DE74 3755 1440 0100 0287 11 – ein.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## **Einzugsermächtigung über das SEPA-Verfahren**

Ich ermächtige das Familienseminar der AWO Leverkusen widerruflich, die zu entrichtende Teilnehmergebühr durch das SEPA-Verfahren von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Familienseminar auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug erfolgt im Vormonat des Kursbeginns. Die Mandatsreferenznummer entspricht der Kundennummer, die bei der Anmeldung vergeben wird.

**Kontoinhaber\*in**

---

**Geldinstitut**

---

**BIC**

---

**IBAN**

---

**Ort und Datum**

---

**Unterschrift Kontoinhaber\*in**

---



## **Einzugsermächtigung über das SEPA-Verfahren**

Ich ermächtige das Familienseminar der AWO Leverkusen widerruflich, die zu entrichtende Teilnehmergebühr durch das SEPA-Verfahren von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Familienseminar auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug erfolgt im Vormonat des Kursbeginns. Die Mandatsreferenznummer entspricht der Kundennummer, die bei der Anmeldung vergeben wird.

**Kontoinhaber\*in**

---

**Geldinstitut**

---

**BIC**

---

**IBAN**

---

**Ort und Datum**

---

**Unterschrift Kontoinhaber\*in**

---



## Der Förderverein

Der Förderverein des Familienseminars e. V. wurde 1983 gegründet, als das Land NRW seine Zuschüsse für die Weiterbildung um 60 % gekürzt hat und damit der Fortbestand des Familienseminars bedroht war.

Die Gründungsmitglieder haben es sich damals zur Aufgabe gemacht, das Familienseminar finanziell und ideell in seiner Arbeit zu unterstützen.

Auch **heute ist das Familienseminar der AWO auf die Unterstützung des Fördervereins angewiesen**. In den letzten Jahren wurden die Lehrküche und der Außenbereich mitfinanziert. Viele Materialien aus unseren Kursen werden ebenso wie das Sommerfest vom Förderverein finanziell unterstützt.

### Werden auch Sie Mitglied im Förderverein!

- Mitgliedsbeiträge und Spenden an den Förderverein sind steuerlich absetzbar.
- Die Höhe des Mitgliedsbeitrags bestimmen Sie selbst.
- **Schon ab 1 € im Monat** können Sie Mitglied werden.

Und nicht nur das:

- Wirken Sie aktiv an der Gestaltung und der Arbeit im Haus mit.
- Bringen Sie Ihre Ideen ein
- Arbeiten Sie ehrenamtlich mit.

Informationen zum ehrenamtlichen Engagement im Familienseminar und Aufnahmeanträge zum Förderverein erhalten Sie in der Verwaltung des Familienseminar.

**Wir freuen uns auf neue Mitglieder\*innen!**

## Unser Team



*Layla Peschke – Fachbereich Interkulturelle Arbeit und Ehrenamtskoordinatorin, peschke@awo-lev.de*

*Mirjana Karan – Fachbereichsleitung Kochen und Genuss, karan@awo-lev.de*

*Gerlinde Faßbender – PEKiP®- und Elternstartkurse, fassbender@awo-lev.de*

*Markus Nöller – Anmeldung, Verwaltung, QM, familienseminar@awo-lev.de*

*Anjuta Kowalewsky – Fachbereichsleitung Gesundes und Vorsorgliches, kowalewsky@awo-lev.de*

*Brigitte Kühn – Leitung, kuehn@awo-lev.de*

*Manuela Jarysz – Hauswirtschaft und -technik, jarysz@awo-lev.de*

*Sofia Moritz – Fachbereichsleitung Familie, moritz@awo-lev.de*

---

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Die Anmeldung kann

- persönlich im Familienseminar
- über unsere Homepage  
[www.familienseminar.info](http://www.familienseminar.info)
- oder per E-Mail an  
[familienseminar@awo-lev.de](mailto:familienseminar@awo-lev.de)

mit einer Abbuchungserklärung erfolgen,

oder

- schriftlich mit der beiliegenden Anmeldekarte.

### Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung

**erfolgt nicht.** Bitte merken Sie sich die Kurstermine vor. Eine telefonische oder schriftliche Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder ausfallen muss.

Unsere **Bürozeiten für die persönliche Anmeldung** sind:

Mo. bis Fr.: 09:00-13:00 Uhr

Mo. bis Do. auch: 14:00-17:00 Uhr



Die **Kursgebühr** kann in bar, per Einzugs-ermächtigung oder durch Überweisung auf das Konto

**IBAN: DE74 3755 1440 0100 0287 11  
bei der Sparkasse Leverkusen**

unter Angabe der Kursnummer beglichen werden. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, wenn **innerhalb von 7 Tagen** die Kursgebühr entrichtet ist.

Sollten Sie kurzfristig verhindert sein und am Kurs nicht teilnehmen können, bitten wir um **telefonische oder schriftliche Abmeldung bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn. Erfolgt die Abmeldung nicht termingerecht, besteht die Verpflichtung, die Kursgebühren zu zahlen. Dies gilt auch für die Lebensmittelumlage der Kochkurse.**

Bei den „**Familien unterwegs**“-Veranstaltungen ist nur die schriftliche Anmeldung im Lastschriftverfahren möglich.

Bei der Anmeldung werden 50 % der Kursgebühr eingezogen, der Rest sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung.

Bei Rücktritt ab der 5. Woche werden 50 % und ab der 4. Woche 100 % der Kursgebühr einbehalten. Bei Ausfall oder Überbelegung eines Kurses werden die eingezahlten Beträge zurückerstattet. Material- und Lebensmittelkosten sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

### **Ermäßigungen**

Die Kursgebühren des AWO Familienseminars sind für die Teilnehmer\*innen sehr kostengünstig kalkuliert. Darüber hinaus gibt es jedoch zusätzliche Ermäßigungen in Höhe von 25 % für Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende und Bezieher\*innen von Bürgergeld und Grundsicherungsleistungen. Außerdem kann das Entgelt in Härtefällen für Fahrten vom Förderverein des Familienseminars teilweise übernommen werden. In allen Fällen ist für eine Ermäßigung ein formloser Antrag bis zum ersten Kurstag notwendig.

### **Kurszeiten**

Die Kurszeiten setzen sich aus Unterrichtsstunden zusammen (1 Ustd. = 45 Minuten). In den Ferienzeiten von NRW findet kein Kursbetrieb statt. Öffnungszeiten der Verwaltung in den Ferien veröffentlichen wir durch Aushänge und auf unserer Homepage.

### **Haftung**

Das Familienseminar übernimmt keine Haftung bei Verlust, Beschädigung von Eigentum, Unglücksfällen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

### **Datenschutz**

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten durch die Verwaltung des Familienseminars zu Zwecken der Seminarorganisation und der damit verbundenen Gebührenabrechnung gespeichert werden.

## TAUSCHRING Leverkusen

Seit Oktober 1997 gibt es auch in Leverkusen einen sogenannten Tauschring, in dem Fähigkeiten, Waren oder Dienstleistungen getauscht werden können –

### den TAUSCHRING Leverkusen.

Jede/r kann Mitglied werden und innerhalb des Netzwerkes die Leistung anbieten, die er/sie gerne macht oder gut kann – etwa Fahrrad reparieren oder Kinder hüten.

Dafür findet man für ungeliebte oder zu schwere Arbeiten leichter jemanden, der das erledigt oder dabei hilft. Der Clou: man muss nicht bei „seinem“ Anstreicher babysitten, sondern kann seine „Schulden“ woanders abarbeiten. Erbrachte oder in Anspruch genommene Leistungen werden nicht in Euro und Cent, sondern als sogenannte Talente über den TAUSCHRING Leverkusen, bei dem jedes Mitglied ein eigenes Konto besitzt, verrechnet.

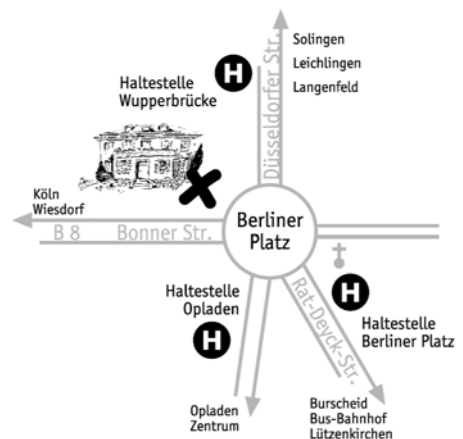
Im Internet finden Sie den Tauschring unter [www.tauschring-leverkusen.de](http://www.tauschring-leverkusen.de).

## Anfahrt/Anreise

### So erreichen Sie uns:

Die Bus-Linien 202, 206, 250, 253 und 255 halten an den eingezeichneten Haltestellen.

Mit den Bus-Linien 201, 222, 239 und 240 erreichen Sie den Busbahnhof Opladen. Von dort zu Fuß über die Rat-Deycks-Straße zum Berliner Platz (10 Minuten).



# DAS JUBILÄUM

1949 - 2024

# 75

JAHRE

Wir  
feiern mit den  
**BESTEN  
AKTIONEN  
ALLER  
ZEITEN!**



# OSTERMANN.de

Das Zuhause des Wohnens

## LEVERKUSEN

· A3, Abf. LEV-Zentrum  
· Manforter Str. 10 · 51373 Leverkusen

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG, Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

**ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr**

NAME	FUNKTION
<b>Abdulrahman, Falaki</b>	Gruppenleitung Eltern-Kind-Treff
<b>Augustin, Uwe</b>	Tanzsporttrainer, Historiker
<b>Bauer, Vera</b>	Kinderyogalehrerin, Erzieherin, Autorin
<b>Bierwirth, Rainer</b>	Kursleiter
<b>Binder, Uta</b>	Ärztin, Beraterin der AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft
<b>Born, Jessica</b>	Kursleiterin für Kochkurse, Nähkurse und Upcycling
<b>Börsch, Simone</b>	Systemische Familientherapeutin
<b>Breuer, Eva</b>	Yogalehrerin
<b>Breuer, Sabine</b>	Sozialpädagogin Schwerpunkt Freizeitpädagogik, Tagespflegeperson Kursleiterin Sandküche
<b>Christians, Evelin</b>	Übungsleiterin Bewegung, wissenschaftliche Assistentin, Krankenschwester
<b>Das, Enakshi</b>	Kursleiterin indische Kochkurse
<b>Esch, Sabrina</b>	Yogalehrerin
<b>Fassbender, Gerlinde</b>	Dipl. Pädagogin, Sportübungsleiterin, PEKiP®-Gruppenleiterin
<b>Fikenscher, Martin</b>	Thai-Chi-Trainer, Dipl. Sozialarbeiter
<b>Fischer, Mareike</b>	Erzieherin, Kursleiterin Spieltreffs
<b>Frank, Fritzi</b>	Dipl. Sozialarbeiterin, Kursleiterin Spieltreffs
<b>Genschel, Josefine</b>	Dozentin für Yoga, musikalische Frühförderung, Sprachen
<b>Giglio, Rosi</b>	Kursleiterin Sandküche und tiergestützte Pädagogik, Tagespflegeperson
<b>Glüsenkamp, Reinhold</b>	Imker
<b>Grimm, Silke</b>	Dipl. Grafikdesignerin, Dozentin für Kunstworkshops
<b>Hell, Maria</b>	Schneidermeisterin
<b>Hellbach, Celine</b>	Wildnis- und Erlebnispädagogin
<b>Hörksen, Anna-Lena</b>	BA/Pädagogik/Kultur- und Sozialtherapie
<b>Karan, Mirjana</b>	Dipl. Ökotrophologin, Ernährungsberaterin DGE

NAME	FUNKTION
<b>Klein, Thomas</b>	Dipl. Ingenieur
<b>Knoll, Julia</b>	Kursleiterin Babyfitness
<b>Koll, Petra</b>	Heilpraktikerin
<b>Kowalewsky, Anjuta</b>	Theatertherapeutin, Dipl. Sozialarbeiterin
<b>Lemke, Susanne</b>	Yogalehrerin, Finanztrainerin, Stewardess
<b>Maier, Leonie</b>	Musiktherapeutin, Sängerin, Violinistin
<b>Mangelsen, Stephanie</b>	Fastenkursleiterin
<b>Manka, Sandra</b>	Erzieherin
<b>Moritz, Sofia</b>	Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Gruppenleiterin PEKiP-Kurse
<b>Nick, Marion</b>	Yogalehrerin
<b>Oepen, Sandra</b>	Pilatesrainerin
<b>Peschke, Layla</b>	Sozialarbeiterin?
<b>Raffel, Angela</b>	Yogalehrerin
<b>Röhl, Helen</b>	Hebamme, Schwangerschafts-yogalehrerin
<b>Rother, Angelina</b>	Ernährungswissenschaftlerin
<b>Schmitz, Ramona</b>	Erzieherin, Kursleiterin Spieltreffs
<b>Schobhofen, Nina</b>	Informatikerin, Kursleiterin Kochkurse
<b>Schulz, Anatol</b>	Grafiker, Bilderbuchautor
<b>Sengupta, Anindya</b>	Kursleiterin für indische Kochkurse
<b>Shahab, Shelova</b>	Kursleiterin Griffbereit Gruppen
<b>Sistig, Harri</b>	Dipl. Sozialarbeiter, Gestalt- und Gesprächstherapeut
<b>Skorupa, Agnes</b>	Dipl. Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin
<b>Steden, Steffi</b>	Hebamme, Kangatrainerin
<b>Struckmeyer, Daniela</b>	Kursleiterin Bewegung
<b>Struckmeyer, Waltraud</b>	Kursleiterin Bewegung
<b>von Grünberg, Klaus-D.</b>	Kursleiter für Grillkurse
<b>Vonhof, Susanne</b>	Kursleiterin Kochkurse
<b>Wilmanns, Brigitte</b>	Chorleiterin
<b>Yilmaz, Sinem</b>	Yogatrainerin



# BEI UNS STEHT DER

# MENSCH IM MITTELPUNKT

Die AWO Leverkusen ist ein soziales Dienstleistungsunternehmen mit einem **breiten Angebot für alle Altersgruppen** unserer Stadt. Die Angebote sind so vielfältig, wie es auch unsere Gesellschaft ist. Diese Dienstleistungen werden von dem AWO Kreisverband Leverkusen e. V. und seinen gemeinnützigen Tochtergesellschaften organisiert und angeboten.

**Die AWO Leverkusen ist auf dem Gebiet der Beratungsarbeit, Kinder- und Jugendhilfe, Erwachsenenbildung, Betreuungsarbeit in vielen sozialen Bereichen sowie in der Senior\*innenarbeit tätig.**

Mit allen Angeboten stellt die AWO Leverkusen unter Beweis, dass sich traditionelle Grundwerte und moderne Dienstleistungsgedanken nicht ausschließen, sondern sinnvoll ergänzen können.

**Zahlreiche Informationen rund um unser vielfältiges Angebot finden Sie unter: [www.awoleverkusen.de](http://www.awoleverkusen.de)**

# Die AWO am Berliner Platz

Bildung, Begegnung, Beratung



- // Familienseminar
- // Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft
- // Fachbereich Migration: KIM Casemanagement und
- // Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
- // Opladener Laden

