

# Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



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

# Inhaltsverzeichnis

## FAMILIE WERDEN

Geburtsvorbereitung	5
Rückbildungsgymnastik mit Baby	5
Rückbildungsyoga mit oder ohne Baby	5
Babymassage	6
Baby Yoga	6
PEKIP - Prager-Eltern-Kind-Programm	7,8

## FAMILIE LEBEN

Griechische Kinderwerkstatt	8,9
Geschichten aus der Bibel	9
Krümeltgottesdienst	10
Elternstart NRW - Café Babyzeit	10,11
Babygruppe für Eltern mit Babys bis 12. Lebensmonat	11,12,13
Spielgruppe für Großeltern und Enkel	13
Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag	13,14
Baby- und Kleinkindgruppe für Eltern mit Babys und Kleinkinder	14,20,21
Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren	15,16,17
Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen	17,18
Eltern-Café im Ev. Familienzentrum	21
Spielgruppe im Städtischen Familienzentrum	21,22
Großelternangebot mit Enkelkindern	25
Übergang Kindergarten / Schule online	26
Warum trösten so wichtig ist	26,27

## ELTERN STÄRKEN

Fortbildung	22
Allein erziehend - Selbsthilfetreffen	22
Allein erziehend, aber nicht allein!	23
Couch Gespräche - Online Seminar für Eltern	24,25
Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Autismus oder AD(H)S	27
Kleine Kinder haben große Gefühle	28
Gut gesagt - Die Macht der Sprache	28
Mein Körper gehört mir	28,29
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern	29

## LEBENSART & LEBENSINN

Wenn Eltern plötzlich Hilfe brauchen	53
Resilienz durch Religion & Spiritualität? - Gemeindeforum	54
Selbsthilfegruppe SFG.7 Depression	55,56

## KREATIV LEBEN

Musikzwerge	18,19
Eulichen Klimperlein	19,20
Wir alle spielen Theater - Inklusives Angebot	24
Mobile Tierfarm	30,31
Kann denn Singen Sünde sein?	43,44
Let's Talk	44
Nähen	44,45
Gestalten mit Ton	46
Me-time-Kreativ! - Elternkurs	46

Happy Painting - Schnupperzeit! Eltern-Kind-Workshop	47
Happy Painting - Zeit für uns! Eltern-Kind-Kurs	47,48
Schreibwerkstatt	55

## BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Schwimmen	25,26,32,33
Bewegung mit Musik & Spaß für Eltern u. Kind (1-3 Jahre)	31,32
Eltern-Kind-Turnen	32
Babyschwimmen	32
Vital und Fit - Fitnessgymnastik für Frauen	34,35
Fitnessgymnastik	35
Fitnessgymnastik für Frauen	36
Wirbelsäulengymnastik	36
Wirbelsäulengymnastik für Männer	36,37
Pilates	37
Wassergymnastik	37
Line Dance	37,38
Piloxing	38
Zumba Fitness®	38
Zumba Gold® für Neueinsteiger & aktive ältere Menschen	38,39
Ballsport	39
BodyFit	39
Bauch und Rücken Fitness	40
Fitness für den Rücken	40
Qigong	40,41
Yoga	41,42,43
Yoga für EveryBody	42
Yoga für Eltern mit Kindern mit Behinderung	43

## KOCHLUST & CO

Antipasti	48
Köstliche Thaiküche	48,49
Street Kitchen	49
Tausendmal gerührt	49,50
Koch-„Nische“	50
Koch-Samstag	50
Koch-Workshop Sushi	50,51
Koch-Workshop Udon-Nudeln Gyoza und Co.	51
Österreichische Küche	51
Ottolenghi und die Versuchung von Ratingen	52
Aschermittwoch	52
Indische Küche	52
Frühlingsküche	52
Libanesishe Küche	52,53

## MEDIEN

Programmieren mit Python	56,57
Computerkurs Word/Excel Basics	57
10 Finger-Schreibkurs	58
PowerPoint und Internetrecherche	58
Sichere Einrichtung von Smartphones für Kinder/ Jugendliche	58

## IMPRESSUM

Herausgeber und Kontakt	60
-------------------------	----

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



**5 x im Jahr  
Ausbildungsbeginn:  
Februar / April / Juli /  
September / November**

## **Pflegefachfrau / Pflegefachmann (w/m/d)**

**Du möchtest für Menschen da sein?**

### **Du bringst mit:**

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

### **Wir bieten Dir:**

- Ausbildung mit Zukunftsperspektive in Haan, Hochdahl, Mettmann oder Ratingen
- Sehr gute Bezahlung nach Tarif, + 30 Urlaubstage, + Weihnachtsgeld ... und ...und...

**Telefon 0211 - 28 07 03 32**

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

Email: [s.menke@diakonie-kreis-mettmann.de](mailto:s.menke@diakonie-kreis-mettmann.de)

[www.diakonie-kreis-mettmann.de](http://www.diakonie-kreis-mettmann.de)



Bildnachweis: stock.adobe.com, Urheber Andrey Kiselev

## Geburtsvorbereitung

### Wochenendseminare

Informationen, Gespräche, Übungen rund um Schwangerschaft und Geburt. Die Teilnahme wird ab der 24. Schwangerschaftswoche empfohlen. Alle Termine finden im im Ev. Familienbildungswerk, Turmstr. 10, 40878 Ratingen statt.

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

## Rückbildungsgymnastik mit Baby

Nach Schwangerschaft und Geburt braucht Ihr Körper einige Zeit um sich umzustellen. Unterstützen Sie diesen Prozess aktiv durch Übungen für Ihren Beckenboden, Bauch und Rücken. Die beanspruchte Muskulatur wird gekräftigt und gezielte Entspannungsübungen helfen, allmählich wieder zu einem guten Körpergefühl zu gelangen. Es ist empfehlenswert, ungefähr ab acht Wochen nach der Geburt des Kindes diesen Kurs zu besuchen. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, rutschfeste Socken und eine Wickelunterlage.

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

51- 11111	Mi 10.45 - 11.45 Uhr Stephanie Krull	Beginn: 22.01.25 10 Termine, 68,50 €
51- 11112	Mi 11.50 - 12.50 Uhr Stephanie Krull	Beginn: 22.01.25 10 Termine, 68,50 €
51- 11113	Mi 10.45 - 11.45 Uhr Stephanie Krull	Beginn: 09.04.25 10 Termine, 68,50 €
51- 11114	Mi 11.50 - 12.50 Uhr Stephanie Krull	Beginn: 09.04.25 10 Termine, 68,50 €

## Yoga mit Baby im ersten Lebensjahr mit Übungen für den Beckenboden

Das erste Lebensjahr deines Kindes ist für dich als Mama eine sehr besondere Zeit. Körper, Geist und Seele dürfen sich auf neue Situationen, Momente und auch Herausforderungen einstellen. Gib hierbei vor allem dir selbst diese Zeit, um dich auf diese Entwicklung einzulassen.

Bei unserem gemeinsamen Yoga-Kurs (mit deinem Kind) hast du Zeit, mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Wir werden stabilisierende und stärkende Asanas lernen, den Rücken- sowie Schulter-Nacken-Bereich entspannen und auch deinem Beckenboden Aufmerksamkeit schenken. Natürlich nehmen wir uns auch Zeit für Entspannungstechniken und Meditation.

Dein Kind ist herzlichst willkommen, so könnt ihr gemeinsam eure Verbindung stärken.

Ab wann kannst du teilnehmen?

Es wäre super, wenn du deinen Rückbildungskurs schon absolviert hast und du diesen Yoga-Kurs als weitere Stärkung deines Körpers und Beckenbodens nutzen kannst.

Bitte mitbringen: Yogamatte kann mitgebracht oder ausgeliehen werden. Großes Handtuch, rutschfeste Socken und eine Wickelunterlage. Ausreichend Wasser.

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

51- 11118	Do 10.15 - 11.15 Uhr Solweig-Freya Brunschwiler	Beginn: 15.05.25 6 Termine, 49,40 €
--------------	--	--

## **Babymassage**

### **Für Neugeborene ab der 5. Lebenswoche bis zum Krabbelalter**

Neugeborene haben ein Urbedürfnis nach sanfter Berührung und körperlicher Nähe. Gestreichelt und massiert zu werden gibt Wärme, schafft Vertrauen und regt die Sinne an. Die Babymassage kann dem Baby auch bei Blähungen, Unruhe oder Verspannungen helfen.

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

51- 11201	Mi 11.00 - 12.00 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 15.01.25 5 Termine, 32,50 €
--------------	---------------------------------------	--

51- 11202	Mi 11.00 - 12.00 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 05.03.25 5 Termine, 32,50 €
--------------	---------------------------------------	--

51- 11203	Mi 11.00 - 12.00 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 07.05.25 5 Termine, 32,50 €
--------------	---------------------------------------	--

## **Baby Yoga (Babys im Alter von 3-7 Monaten)**

### **„Die Berührung ist das Fundament jeder Beziehung“**

Baby Yoga ist ein Mix aus spielerischen Bewegungssequenzen, Atmen und das gemeinsame Entspannen im Einklang mit Eltern und Baby. Im Vordergrund steht die intensive, gemeinsame Zeit mit den Eltern. Die Muskulatur wird gestärkt und gedehnt und dadurch flexibler, außerdem werden die Beweglichkeit, Kraft und der Gleichgewichtssinn gestärkt. Die Babys erleben durch sanfte Yoga Techniken und Aktionsübungen positive Sinneserfahrungen und die geistige und körperliche Entwicklung wird gefördert.

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

51- 11204	Mo 09.00 - 10.00 Uhr Vanessa Schnitzler	Beginn: 13.01.25 5 Termine, 32,50 €
--------------	--	--

51- 11205	Mo 09.00 - 10.00 Uhr Vanessa Schnitzler	Beginn: 24.02.25 5 Termine, 32,50 €
--------------	--	--

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

51- 11207	Mo 09.00 - 10.00 Uhr Vanessa Schnitzler	Beginn: 28.04.25 5 Termine, 32,50 €
--------------	--	--



## PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

Die Abkürzung PEKiP steht für Prager-Eltern-Kind-Programm und ist ein Kurs, der bereits für Babys ab dem Alter von 4-6 Wochen angeboten wird. 90 Minuten lang treffen sich 6-8 Babys mit ihren Müttern oder ihren Vätern einmal wöchentlich in einer festen Gruppe, die von einer extra ausgebildeten PEKiP-Kraft geleitet wird. Durch die Geburt eines Kindes verändert sich Vieles im Leben der Eltern. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) soll Ihnen Gelegenheit geben, sich mit anderen Eltern auszutauschen, die Entwicklung Ihres Kindes zu beobachten und mit Bewegungs- und Spielanregungen zu begleiten. Die Babys können erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen machen. Die maximale Teilnehmerzahl in PEKiP-Kursen beträgt acht Eltern-Kind-Paare (immer nur ein Elternteil). Eine Anmeldung ist erst ab der Geburt des Kindes möglich. Je nach Bedarfslage richten wir weitere Kurse ein. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder über das Internet bei uns. Bitte mitbringen: Wasserfeste Unterlage

### PEKiP Geburtsmonat Jan 24/Feb 24 Folgekurs

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

#### PEKiP- Kurs Geburtsmonate Jan 24/Feb 24 Folge

51- 11211	Mo 10.45 - 12.15 Uhr Nadine Brancke	Beginn: 13.01.25 10 Termine, 85,00 €
--------------	--	---

#### PEKiP- Kurs Geburtsmonate Juli 24/Aug 24 Folge

51- 11212	Di 09.00 - 10.30 Uhr Renata Kuck	Beginn: 14.01.25 12 Termine, 101,00 €
--------------	-------------------------------------	--

#### PEKiP- Kurs Geburtsmonate Sep 24/Okt 24

51- 11213	Di 10.45 - 12.15 Uhr Renata Kuck	Beginn: 14.01.25 12 Termine, 101,00 €
--------------	-------------------------------------	--

PEKiP- Kurs Geburtsmonate März 24/April 24 Folge  
51- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 16.01.25  
11214 Renata Kuck 12 Termine, 101,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 24/Nov 24  
51- Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 16.01.25  
11215 Renata Kuck 11 Termine, 101,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Aug 24/Sep 24 Folge  
51- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 17.01.25  
11216 Renata Kuck 11 Termine, 93,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Mai 24/Jun 24 Folge  
51- Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 17.01.25  
11217 Renata Kuck 11 Termine, 93,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Juli 24/Aug 24 Folge  
51- Di 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 06.05.25  
11220 Renata Kuck 11 Termine, 93,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Sep 24/Okt 24 Folgekurs  
51- Di 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 06.05.25  
11221 Renata Kuck 11 Termine, 93,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Dez 24/Jan 25  
51- Do 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 08.05.25  
11222 Renata Kuck 11 Termine, 93,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Okt 24/Nov 24 Folgekurs  
51- Do 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 08.05.25  
11223 Renata Kuck 11 Termine, 93,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Aug 24/Sep 24 Folge  
51- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 09.05.25  
11224 Renata Kuck 11 Termine, 93,00 €

PEKiP- Kurs Geburtsmonate Mai 24/Jun 24 Folge  
51- Fr 10.45 - 12.15 Uhr Beginn: 09.05.25  
11225 Renata Kuck 11 Termine, 93,00 €

## Griechische Kinderwerkstatt

Die griechische Kinderwerkstatt richtet sich an Kinder, deren Eltern oder ein Elternteil griechischer Abstammung ist. Ziel der Kinderwerkstatt ist es die griechische Muttersprache spielerisch und kindgerecht von ausgebildeten Fachkräften zu fördern.

Es gibt zwei Gruppen. In der ersten Gruppe (2-6 Jahren) treffen sich die Kinder, um mit Liedern, Spielen, Basteleien, Geschichtevorlesungen die griechische Sprache zu stärken.





In der zweiten Gruppe (Grundschul Kinder und älter) lernen die Kinder lesen und schreiben.

Anmeldung über das Ev. Familienbildungswerk.

Für weitere Informationen: Ilias Papadopoulos

Telefon: 02102 - 94 21 510

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

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

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

51-	So 10.00 - 12.00 Uhr	Beginn: 05.01.25
18810	Evangelia Mitziviri, Eleni Malagardi	27 Termine, gebührenfrei

**Geschichten aus der Bibel  
Alle Kinder von 3 - 6 Jahren mit Ihren Eltern,  
Großeltern oder anderen erwachsenen  
Bezugspersonen sind herzlich willkommen.**

Das Ev. Familienbildungswerk und die Ev. Kirchengemeinde laden zu Geschichten aus der Bibel ein!

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

Der Eintritt ist frei.

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

51-	Sa 10.30 - 11.30 Uhr	25.01.25
21001	Barbara Streckmann	1 Termin, gebührenfrei

## Krümelgottesdienst

**Alle Kinder unter 3 Jahren mit Ihren Eltern, Großeltern oder anderen erwachsenen Bezugspersonen sind herzlich willkommen.**

Das Ev. Familienbildungswerk und die Ev. Kirchengemeinde laden zum Krümelgottesdienst ein!

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

Der Eintritt ist frei.

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

51- Mo 10.00 - 11.00 Uhr 16.06.25  
21000 Barbara Streckmann 1 Termin, gebührenfrei

## Elternstart NRW - Café Babyzeit Erkrath

**Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr -Elternstart NRW**

### **Treff für Eltern mit Babys**

Keine Anmeldung erforderlich - Offener Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr.

Hier können Eltern sich in lockerer

Atmosphäre treffen und austauschen. Sie erhalten erste Anregungen rund ums Baby. Denn im ersten Lebensjahr gibt es immer wieder neue Herausforderungen, zum Beispiel rund um das Stillen, die Ernährung oder die allgemeine Entwicklung. Eine kompetente Ansprechpartnerin steht für Fragen zur Verfügung. Das Angebot ist kostenfrei im Rahmen von „Elternstart“- das heißt, es ist finanziert durch das Familienministerium NRW. Ältere Geschwisterkinder sind nach Absprache auch willkommen!

Bitte beachten Sie, das pro Kind im ersten Lebensjahr nur ein Elternstartkurs besucht werden kann. Bitte mitbringen: Anti-Rutschsocken für die Kinder und die Eltern.

### **Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19**

51- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 20.01.25  
21001 Daniela Perleth 20 Termine, gebührenfrei



## Elternstart NRW - Café Babyzeit Mettmann West

**Treff für Eltern mit Babys**

### **Mettmann, Ev. Kindergarten, Donaustr. 10**

51- Mi 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 15.01.25  
21002 Nadine Alzola 23 Termine, gebührenfrei

## Elternstart NRW - Café Babyzeit Mettmann Süd

### Treff für Eltern mit Babys

Örtlichkeit bitte bei uns noch erfragen.

51- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 20.01.25  
21003 Linda Spiecker 19 Termine, gebührenfrei

## Elternstart NRW- Café Babyzeit Ratingen Mitte

### Treff für Eltern mit Babys

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

51- Do 13.00 - 14.30 Uhr Beginn: 23.01.25  
21004 Judith Grommes 19 Termine, gebührenfrei



## Babygruppe für Eltern mit Babys bis zum 12. Lebensmonat

Hier treffen sich Eltern mit ihren Babys zum Austausch und um Anregungen zur Entwicklung des Babys zu bekommen. Die Kleinen begegnen anderen Babys und auch die Eltern knüpfen Kontakte. Diese Treffen können entlastend sein, denn das Leben mit einem Baby bringt viele Veränderungen mit sich. Praktische Themen wie die Ernährung, der Schlaf des Babys oder die gesunde Entwicklung werden besprochen.

Für die Babys gibt es:

- Anregungen für alle Sinne und zur Bewegungsförderung
- eine spannende Umgebung mit vielen neuen Erfahrungen
- Kuschellieder oder Fingerspiele

Ratingen-Mitte, Haus am Turm, Turmstr. 10

51- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 13.01.25  
21100 Annette Hilland 11 Termine, 76,50 €

51- Mo 10.40 - 12.10 Uhr Beginn: 13.01.25  
21101 Annette Hilland 11 Termine, 76,50 €

51- 21102	Mo 09.00 - 10.30 Uhr Annette Hilland	Beginn: 28.04.25 9 Termine, 63,50 €
51- 21103	Mo 10.40 - 12.10 Uhr Annette Hilland	Beginn: 28.04.25 9 Termine, 63,50 €
51- 21105	Di 10.45 - 12.15 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 14.01.25 12 Termine, 83,00 €
51- 21106	Di 10.45 - 12.15 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 29.04.25 10 Termine, 70,00 €
51- 21109	Mi 09.00 - 10.30 Uhr Vanessa Schnitzler	Beginn: 15.01.25 12 Termine, 83,00 €
51- 21110	Mi 09.00 - 10.30 Uhr Vanessa Schnitzler	Beginn: 30.04.25 10 Termine, 70,00 €
51- 21114	Do 09.00 - 10.30 Uhr Sonja Kuhrt	Beginn: 16.01.25 12 Termine, 83,00 €
51- 21115	Do 09.00 - 10.30 Uhr Sonja Kuhrt	Beginn: 15.05.25 6 Termine, 44,00 €
51- 21118	Fr 08.45 - 10.15 Uhr Sabine Riedel	Beginn: 17.01.25 12 Termine, 83,00 €
51- 21119	Fr 08.45 - 10.15 Uhr Sabine Riedel	Beginn: 02.05.25 9 Termine, 63,50 €

### **Städtische KiTa Oststr., Oststr. 10, 40882 Ratingen**

51- 21121	Di 10.00 - 11.00 Uhr Mitra Karabalaee Bashir,	Beginn: 14.01.25 14täglich, 12 Termine, gebührenfrei
--------------	--	--

### **Für Eltern mit Babys vom 09. - 12. Lebensmonat**

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

51- 21124	Di 09.15 - 10.45 Uhr Denise Gröschel	Beginn: 14.01.25 12 Termine, 83,00 €
--------------	---	---

### **Für Eltern mit Babys vom 9. bis 14. Lebensmonat**

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

51- 21128	Fr 09.00 - 10.30 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 17.01.25 12 Termine, 83,00 €
--------------	---------------------------------------	---

### **Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4**

- |              |                                     |   |
|--------------|-------------------------------------|---|
| 51-<br>21238 | Mi 10.00 - 11.30 Uhr<br>Jutta Georg | Beginn: 15.01.25<br>12 Termine, 95,00 € |
| 51-<br>21239 | Mi 10.00 - 11.30 Uhr<br>Jutta Georg | Beginn: 30.04.25<br>10 Termine, 80,00 € |
| 51-<br>21132 | Mo 10.30 - 12.00 Uhr<br>Anja Kopal  | Beginn: 13.01.25<br>9 Termine, 63,50 €  |
| 51-<br>21133 | Mo 10.30 - 12.00 Uhr<br>Anja Kopal  | Beginn: 28.04.25<br>6 Termine, 44,00 €  |

## **Spielgruppe für Großeltern und Enkel**

### **Mit Kindern von 1 bis 3 Jahren**

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

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

- |              |  |   |
|--------------|--|---|
| 51-<br>21201 | Mi 16.00 - 17.30 Uhr<br>Birgit Mertens | Beginn: 22.01.25<br>11 Termine, 84,75 € |
|--------------|--|---|



## **Spielgruppe für Väter mit Kindern am Samstag**

### **Für Kinder von 1 bis 3 Jahren**

Am Samstagvormittag bietet Ihnen diese Spielgruppe Gelegenheit,

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

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

51- Sa 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 18.01.25  
21202 Moritz Däggelmann 11 Termine, 84,44 €

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

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

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

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

51- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 13.01.25  
21204 Barbara Pucknus 11 Termine, 76,50 €

51- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 28.04.25  
21205 Barbara Pucknus 9 Termine, 63,50 €



## Spielgruppe für Eltern mit Kindern 1-3 Jahren

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

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbeler“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander. Zu der Spielgruppe gehört ein Extra Treffen Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

### Ratingen

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

51- 21207	Di 09.00 - 10.30 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 14.01.25 13 Termine, 89,50 €
51- 21208	Di 09.00 - 10.30 Uhr Nicole Rütten	Beginn: 29.04.25 10 Termine, 70,00 €

51- Fr 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 17.01.25  
21220 Sabine Riedel 12 Termine, 83,00 €

51- Fr 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 02.05.25  
21221 Sabine Riedel 9 Termine, 63,50 €

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

51- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 14.01.25  
21226 Sonja Kuhrt 12 Termine, 83,00 €

51- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 29.04.25  
21227 Sonja Kuhrt 10 Termine, 70,00 €

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

51- Fr 10.35 - 12.05 Uhr Beginn: 17.01.25  
21230 Nicole Rütten 12 Termine, 83,00 €

51- Fr 10.35 - 12.05 Uhr Beginn: 09.05.25  
21231 Nicole Rütten 8 Termine, 57,00 €

51- Di 09.15 - 10.45 Uhr Beginn: 29.04.25  
21232 Denise Gröschel 10 Termine, 70,00 €

51- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 09.05.25  
21233 Nicole Rütten 8 Termine, 57,00 €

### **Ratingen-Homberg, Homberger Treff, Herrnhuterstr. 4**

51- Mi 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 13.01.25  
21236 Anja Kopal 9 Termine, 63,50 €

51- Mi 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 15.01.25  
21136 Jutta Georg 12 Termine, 95,00 €

51- Mi 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 30.04.25  
21137 Jutta Georg 10 Termine, 80,00 €

51- Mi 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 28.04.25  
21237 Anja Kopal 6 Termine, 44,00 €

## **Mettmann**

### **Mettmann-Süd, Haus der Begegnung, Vogelskamp 120**

51- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 17.01.25  
21242 Linda Spiecker 12 Termine, 83,00 €

51- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 02.05.25  
21243 Linda Spiecker 10 Termine, 70,00 €



## Mettmann-West, Ev. Gemeindehaus, Donaustr. 24

- 51- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 17.01.25  
21247 Nadine Alzola 12 Termine, 83,00 €
- 51- Fr 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 02.05.25  
21248 Nadine Alzola 10 Termine, 70,00 €

## Erkrath

### Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19

- 51- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 28.01.25  
21251 Daniela Perleth 10 Termine, 70,00 €
- 51- Di 09.30 - 11.00 Uhr Beginn: 29.04.25  
21252 Daniela Perleth 10 Termine, 70,00 €



## Spielgruppe für Eltern mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen

### Für Eltern und Kinder ab einem Jahr

Sprachförderung, Spiel und Spaß für Eltern und Kinder ab einem Jahr! Dieser Kurs ist für **sprachinteressierte Eltern und ihre Kinder**. Die Sprachentwicklung wird unterstützt. Die Eltern erfahren, was für die Entwicklung und das Lernen der Kinder wichtig ist. Die Kinder lernen durch interessante Spielideen, durch Lieder oder Fingerspiele. Der Kurs wird nach dem Konzept „Griffbereit“ durchgeführt. Die Gruppe wird von einer Erzieherin geleitet. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung bitte bei Frau Hollmann vor Ort.

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

## Griffbereit

Familien entdecken gemeinsam  
Spiel und Sprache



### **Erkrath-Hochdahl, Brechtstrass 6, SPFH**

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

51- Fr 08.45 - 10.15 Uhr Beginn: 17.01.25  
21291 Galina Hollmann 18 Termine, gebührenfrei

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

51- Fr 10.30 - 12.00 Uhr Beginn: 17.01.25  
21292 Galina Hollmann 18 Termine, gebührenfrei

### **Haan, Städt. Familienzentrum**

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

Für Eltern/Kinder und Freunde oder Kinder mit Großeltern

51- Mo 09.00 - 10.30 Uhr Beginn: 13.01.25  
21295 Doris Weidner, Melisa Ulusoy 22 Termine, gebührenfrei

## **Musikzwerge**

**Musikalisches für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren**

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

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

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

51- Mo 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 13.01.25  
51716 Birgitta Hansen 12 Termine, 80,30 €

51- Mo 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 05.05.25  
51717 Birgitta Hansen 9 Termine, 61,10 €

51- Mo 10.30 - 11.30 Uhr Beginn: 13.01.25  
51718 Birgitta Hansen 12 Termine, 80,30 €

51- Mo 10.30 - 11.30 Uhr Beginn: 05.05.25  
51719 Birgitta Hansen 9 Termine, 61,10 €

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

51- Di 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 14.01.25  
51719 Birgitta Hansen 13 Termine, 86,70 €

51- Di 09.15 - 10.15 Uhr Beginn: 29.04.25  
51720 Birgitta Hansen 11 Termine, 73,90 €

51- 51721	Di 10.30 - 11.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 14.01.25 13 Termine, 86,70 €
51- 51722	Di 10.30 - 11.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 29.04.25 11 Termine, 73,90 €
51- 51723	Mi 09.15 - 10.15 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 15.01.25 13 Termine, 86,70 €
51- 51724	Mi 09.15 - 10.15 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 30.04.25 11 Termine, 73,90 €
51- 51725	Mi 10.30 - 11.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 15.01.25 13 Termine, 86,70 €
51- 51726	Mi 10.30 - 11.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 30.04.25 11 Termine, 73,90 €



## Eulichen Klimperbein

### Musiknachmittage für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren

Nachmittags machen Eltern und Kinder gemeinsam Musik mit einfachen Instrumenten. Die Gesangspädagogin Birgitta Hansen spielt am Klavier. Die Kinder können sich zur Musik bewegen und Rhythmus erfahren mit dem Körper. Für Geschwisterkinder ab einem Jahr kostet die Teilnahme 20,00 € zusätzlich.

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

51- 51727	Fr 15.30 - 16.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 17.01.25 13 Termine, 86,70 €
51- 51728	Fr 15.30 - 16.30 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 02.05.25 10 Termine, 67,50 €
51- 51729	Fr 16.45 - 17.45 Uhr Birgitta Hansen	Beginn: 17.01.25 13 Termine, 86,70 €

51- Fr 16.45 - 17.45 Uhr Beginn: 02.05.25  
51730 Birgitta Hansen 10 Termine, 67,50 €

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

51- Do 15.00 - 16.30 Uhr Beginn: 09.01.25  
51731 Birgitta Hansen 4 Termine, gebührenfrei

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

51- Di 15.00 - 16.00 Uhr Beginn: 14.01.25  
51732 Birgitta Hansen 3 Termine, 22,70 €

51- Di 16.15 - 17.15 Uhr Beginn: 14.01.25  
51733 Birgitta Hansen 3 Termine, 22,70 €

**Ratingen-Ost, Städt. KiTa Oststr. 10**

In Kooperation mit dem Johanniter Familienzentrum  
Hilden

51- Do 15.15 - 16.15 Uhr Beginn: 08.05.25  
39030 Birgitta Hansen 3 Termine, gebührenfrei

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

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

Die Kurse können auch im 2. Lebensjahr fortgesetzt werden. Der Ablauf der Gruppen „wächst mit“. Erste kreative Erfahrungen mit Malen oder Matschen gehören dazu. Die Bewegungsangebote richten sich dem Alter entsprechend an „Krabbelkinder“ oder an Kinder, die zunehmend sicherer werden im Laufen und der gesamten Fortbewegung. Die Gruppe feiert gemeinsam Feste im Jahreskreislauf. Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder nun schon miteinander spielen. So lernen die Kinder die Grundlagen für ein soziales Miteinander. Zur Spielgruppe gehört nach Absprache ein Elternabend.

Bei Interesse schreiben Sie bitte eine EMail an: [info@oefz.de](mailto:info@oefz.de).

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

Für Vorkindergartenkinder im "Krümelalter"

51- Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 17.01.25  
29065 Dörthe Schneider 24 Termine, gebührenfrei

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

Für Vorkindergartenkinder im "Krümelalter"

51- Do 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 16.01.25  
29067 Vanessa Günther 21 Termine, gebührenfrei



## Elterncafé im Familienzentrum

### Offene Treffen

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

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

51- Do 08.30 - 10.00 Uhr Beginn: 16.01.25  
29071 Heike Lechner 20 Termine, gebührenfrei

## Spielgruppe im Städtischen Familienzentrum

### Erfurter Straße

#### Für Eltern mit Kindern ab einem Jahr

Eltern mit kleinen Kindern singen, spielen und lernen viel voneinander. Die Kursleiterin hat interessante Ideen für die Kleinen! Das ist gut für die Zeit, bevor sie in den Kindergarten kommen. Die Mütter und Väter erfahren, was Kinder fördern kann und lernen andere Eltern kennen. Die Gruppe ist für alle, die in Ratingen-West

wohnen. Die Treffen sind kostenlos, da das Familienzentrum Erfurter Straße die Treffen finanziert. Neue Eltern sind herzlich willkommen.

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

51- Do 10.00 - 11.30 Uhr Beginn: 16.01.25  
29072 Heike Lechner 20 Termine, gebührenfrei

## **Fortbildung**

### **Schulung/ Einführung Spielgruppen vorbereiten und leiten (für Quereinsteiger\*innen)**

Die Fortbildung bietet Einblicke in die Entwicklung von Kindern von 0-3 Jahren und damit einhergehende motorische und kognitive Entwicklung, sowie in Fragen und Themen die Eltern in dieser Zeit bewegt.

Neben der Vermittlung von Wissen werden wir Wert auf die Umsetzung legen und auf die Haltung, mit der wir den Vätern und Müttern im Kurs begegnen.

Die Themen im Einzelnen:

#### **Samstag:**

- Rolle und Aufgabe der Kursleitung / Dynamik einer Gruppe
- die Entwicklung des Babys vom ersten Moment bis etwa zum vollendeten ersten Lebensjahr
- Themen und Entwicklung Kleinkinder 1-2 (3) Jahre
- besondere Herausforderungen: Stillen, Schlafen, Schreien, Ernährung

#### **Sonntag:**

- Aufbau einer Kursstunde
- Spiel- und Entwicklungsanregungen (Fingerspiele, Bastelideen, Bewegungslandschaften, Lieder, etc.)

Zum Abschluss erhalten die Teilnehmenden schriftliches Material und Literaturhinweise.

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

51- Sa 10.00 - 16.30 Uhr Beginn: 17.05.25  
30000 So 10.00 - 16.30 Uhr 18.05.25  
Nadine Brancke, 2 Termine, 100,00 €

## **Alleinerziehend - Selbsthilfetreffen**

### **Einladung zu Treffen für alleinerziehende Eltern**

Ansprechpartnerinnen Andrea Appel und Martina Ummelmann

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

51- So 10.30 - 13.00 Uhr Beginn: 26.01.25  
31319 So 10.30 - 13.00 Uhr 23.02.25  
So 10.30 - 13.00 Uhr 23.03.25  
So 10.30 - 13.00 Uhr 27.04.25  
So 10.30 - 13.00 Uhr 18.05.25  
So 10.30 - 13.00 Uhr 29.06.25  
Andrea Appel 6 Termine, gebührenfrei



## Allein erziehend, aber nicht allein!

### Einladung zu Treffen für alleinerziehende Eltern

Hier sind alle alleinerziehenden Eltern aus Ratingen herzlich willkommen! Bei den regelmäßigen Treffen freitags ab 16:30 Uhr nachmittags geht es um Unterstützung, Stärkung und neue Kontakte. Der Austausch mit anderen Eltern kann helfen, die Herausforderungen als Alleinerziehende zu bewältigen. Zudem gibt es Ideen und Informationen durch die Gruppenleitung. Die Kinder werden in einem pädagogischen Angebot betreut, wenn die Eltern sich austauschen. Gelegentlich gibt es gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern. Die Kosten des Angebots werden vom Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Ratingen übernommen, daher ist es für Sie gebührenfrei. Die Ansprechpartnerinnen sind Heike Lechner und Alexandra Schauff, die die Gruppe kompetent leiten und begleiten. Es ist jederzeit möglich, dazu zu kommen.

Nachfragen per Mail oder Telefon 02102-10940.

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

51-	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	Beginn: 10.01.25
31320	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	24.01.25
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	07.02.25
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	21.02.25
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	07.03.25
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	21.03.25
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	04.04.25
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	09.05.25
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	23.05.25
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	06.06.25
	Fr 16.30 - 18.00 Uhr	27.06.25
	Alexandra Schauff, Heike Lechner, Petra Sigl	11 Termine gebührenfrei

## Wir alle spielen Theater: Inklusives Angebot: Theaterstück Teddy Brumm

**Kinder mit körperlicher oder geistiger Behinderung und deren Eltern o. a. Bezugspersonen, sind besonders herzlich eingeladen mitzumachen!**

Teddy Brumm verläuft sich im Wald und erlebt allerhand Abenteuer. Diese süße Geschichte wollen wir nachspielen und in einem Theaterstück aufführen.

Wir freuen uns auf Kinder und Eltern/ Großeltern oder andere Bezugspersonen, die gerne mal auf der Bühne stehen möchten und Spaß am Gestalten von Bühnenbildern haben.

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

51- Fr 15.00 - 16.30 Uhr  
39001 Annette Hilland

Beginn: 17.01.25  
5 Termine, gebührenfrei

## Couch-Gespräche - Online Seminar für Eltern

### 1. Abend: „Ich weiß, was ich kann!“ - Kinder stärken

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

### 2. Abend: „Lösungen (er-)finden“ - Gemeinsam mit Kindern Lösungen entwickeln

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

### 3. Abend: „Ich will das aber!“ - Kinder entdecken ihren Willen und die Wut

Was passiert, wenn Kinder ihren eigenen Willen entwickeln, wo es Schwierigkeiten gibt und was sowohl Kindern als auch Eltern in dieser Zeit hilft, sind Themen dieses Abends.

### 4. Abend: „Das Ja zum Nein“ - Grenzen setzen

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

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

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

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



### Online-Kurs

In Kooperation mit dem Familienzentrum Ratingen Ost

51- Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 13.01.25  
39154 Barbara Himmelsbach 4 Termine, gebührenfrei

### ZOOM Konferenz

In Kooperation mit dem Familienzentrum Daimlerstr.11

51- Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 17.03.25  
39002 Barbara Himmelsbach 4 Termine, gebührenfrei

## Großelternangebot mit Enkelkindern

Ein Angebot für Großeltern mit ihren Enkelkindern in der Osterzeit

Ein Vormittag für Großeltern mit Ihrem Enkelkind.

Hier wird gesungen, gebastelt und gespielt zum Thema Ostern und Frühlingszeit.

### FZ Daimlerstr.11 Ratingen West

51- Sa 11.00 - 14.00 Uhr 29.03.25  
39003 Birgit Mertens 1 Termin, gebührenfrei

### FZ St. Peter u Paul, Turmstr. 7

51- Sa 11.00 - 14.00 Uhr 22.03.25  
39004 Birgit Mertens 1 Termin, gebührenfrei



## Richtig Schwimmen lernen:

### So können Eltern Ihre Kinder dabei unterstützen

Der nächste heiße Sommer kommt und dann heißt es wieder: Ab ins Schwimmbad! Doch bevor es für deinen Nachwuchs auf die Wasserrutschen und Sprungbretter geht, sollten Sie ihn gut auf das kühle Nass vorbereiten. Denn früh schwimmen zu lernen gehört für Kinder zum wichtigsten Schutz vor dem Ertrinken. Frau Salomon gibt Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Schwimmen lernen unterstützen

können.

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Städt.  
Familienzentrum/KiTa Erfurterstr.

51- Mi 19.30 - 21.00 Uhr 08.01.25  
39037 Anja Salomon 1 Termin, gebührenfrei

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

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

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

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

Eine Koop. mit FZ Haan Städt.

### **ZOOM Konferenz**

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Johanniter  
Familienzentrum Hochdahl.

51- Mi 19.00 - 21.15 Uhr 12.02.25  
39093 Miriam Böddinghaus 1 Termin, gebührenfrei

## **„Komm ich nehm dich in den Arm“- warum trösten so wichtig ist!**

### **Elternworkshop Online**

Ob Wut, Frust, Enttäuschung, Schreck oder Traurigkeit - all diese Gefühle gipfeln in dicken Tränen. Für Eltern ist es oft schwierig da noch hinterher zu kommen und zu verstehen worum es gerade geht. Ist aber auch gar nicht so wichtig, denn wichtig ist, dass es Trost gibt. Kinder in den ersten Jahren ihres Lebens haben eine große Erlebenswelt und sind somit mit enorm vielen Situationen konfrontiert, die obene genannte Gefühle auslösen können.

Sie schaffen es aber nicht alleine aus diesen Gefühlen wieder heraus zu kommen- sie brauchen einen anderen Menschen um dies gemeinsam zu lernen und lernen dann StepbyStep- Strategien.

Das bedeutet es strapaziert ggf. auch die elterlichen Gefühle und Selbstfürsorge ist ein wichtiger Bestandteil dieser herausfordernden Zeit.

- Emotionen hinter den Tränen
- Warum übermannt es unsere Kinder so?
- Frust - Motorik - Wille
- Trostankstelle 4 Säulen des Trostes
- Co. Regulation

- Selbstfürsorge- Tank füllen

In Kooperation mit dem Johanniter Familienzentrum Hilden

### ZOOM Konferenz

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum der Johanniter Hilden

51- Mi 20.00 - 21.30 Uhr

15.01.25

39101 Denise Piecha

1 Termin, gebührenfrei



## Wie dein Kind die Welt erlebt - Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Autismus und/ oder AD(H)S

Das Konzept beinhaltet sowohl monatliche Gruppentreffen für Eltern und Angehörige autistischer und von AD(H)S betroffener Kinder und Jugendlicher als auch die Möglichkeit gemeinsam an Freizeitveranstaltungen unterschiedlichster Art teilzunehmen. Die Selbsthilfegruppe für Eltern soll eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen in ungezwungener Runde ermöglichen.

In einem offenen und vertrauensvollen Umfeld können Fragen gestellt, Herausforderungen besprochen und voneinander gelernt werden. Auf diesem Weg soll eine Atmosphäre entstehen, in der sich alle Mitglieder wohl und akzeptiert fühlen - frei von Vorurteilen oder Stigmatisierung, mit denen sie im Alltag oftmals konfrontiert werden.

Die Gründung der Selbsthilfegruppe ist ein erster Schritt, um betroffenen Familien zu vernetzen.

Das Projekt KUNTERBUNT lädt interessierte Eltern und Angehörige ein, die neue Austauschrunde kennen zu lernen, um sich gegenseitig zu stärken.

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

51- Mi 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 08.01.25

91937 Anika Eumann

3 Termine, gebührenfrei

## Kleine Kinder haben große Gefühle

### Ein Elternthemenabend

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum der Johanniter-Unfall- Hilfe e.V. Kindertagesstätte Hilden

### Hilden, Kindertagesstätte Hilden, Tucherweg 55

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum der Johanniter-Unfall- Hilfe e.V. Kindertagesstätte Hilden

51- Mo 19.30 - 21.45 Uhr 10.03.25  
39102 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

### Online-Kurs

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum der Johanniter-Unfall- Hilfe e.V. Kindertagesstätte Hilden

51- Do 20.00 - 21.30 Uhr 05.06.25  
39103 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

## „Gut gesagt“ - Die Macht der Sprache -online

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum der Johanniter-Unfall- Hilfe e.V. Kindertagesstätte Hilden.

### ZOOM Konferenz

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum der Johanniter-Unfall- Hilfe e.V. Kindertagesstätte Hilden

51- Mo 20.00 - 21.30 Uhr 02.06.25  
39104 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

## Mein Körper gehört mir

### Seminar für Eltern online

An diesem Abend wird Frau Himmelsbach mit den Eltern über alles was den Körper und kindliche Sexualität angeht sprechen. Warum ist es wichtig, dass Kinder auch Nein-Sagen dürfen zu Berührungen oder Küsschen? Wie hängt das mit dem Schutz vor sexuellen Belästigungen zusammen? Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Familienzentrum der Johanniter-Unfall- Hilfe e.V. Kindertagesstätte Hilden.

### Hilden, Kindertagesstätte Hilden, Tucherweg 55

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Johanniter Familienzentrum Hilden

51- Mo 19.30 - 21.45 Uhr 08.09.25  
39106 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Johanniter Familienzentrum Hilden

51- Mo 19.30 - 21.45 Uhr 10.02.25  
39107 Barbara Himmelsbach 1 Termin, gebührenfrei



## Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

### Starten statt warten!

Eltern oder andere Erziehungspersonen lernen, wie sie Unfälle, Verletzungen oder Vergiftungen vorbeugen und notfalls Hilfe leisten können. Wie reagiere ich bei Verletzungen schnell und richtig? Was kann ich tun, wenn mein Kind etwas Giftiges verschluckt hat oder von einem Insekt gestochen wurde?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer üben wichtige Maßnahmen der Ersten Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern.

Bitte mitbringen: bei Bedarf Schreibutensilien.

### Städtische KiTa Oststr., Oststr. 10, 40882 Ratingen

51- Mi 18.00 - 20.15 Uhr Beginn: 19.03.25  
39150 Saskia Dr. Sharp 2 Termine, gebührenfrei  
Termine auch in Ratingen Mitte.  
Bitte erkundigen Sie sich im Familienbildungswerk.

## Eltern-Kind-Turnen

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

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

51- Di 10.00 - 11.00 Uhr Beginn: 14.01.25  
41570 Anja Kopal 14 Termine, 70,70 €

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

51- Di 11.00 - 12.00 Uhr Beginn: 14.01.25  
41571 Anja Kopal 14 Termine, 70,70 €

## Eltern-Kind-Turnen

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

Im Turnraum können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Krabbeln, Laufen und Klettern machen Spaß! Wir bieten vielfältiges Material an. Die Bälle, Matten und Turnelemente zu erproben, stärkt die Muskeln und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Reime und Fingerspiele gehören zum Kurs dazu und bieten Anregungen für zu Hause. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

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

51- Mi 15.00 - 16.30 Uhr Beginn: 15.01.25  
41573 Nicole Rütten 12 Termine, 82,70 €

51- Mi 15.00 - 16.30 Uhr Beginn: 30.04.25  
41574 Nicole Rütten 10 Termine, 69,50 €

**Bewegung für Eltern mit Kindern von 1. bis 3 Jahren**

Im Turnraum können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Krabbeln, Laufen und Klettern machen Spaß! Wir bieten vielfältiges Material an. Die Bälle, Matten und Turnelemente zu erproben, stärkt die Muskeln und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Reime und Fingerspiele gehören zum Kurs dazu und bieten Anregungen für zu Hause. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Anti-Rutschsocken, auch für die Eltern.

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

51- Do 15.00 - 16.30 Uhr Beginn: 16.01.25  
41583 Nicole Rütten 12 Termine, 82,70 €

51- Do 15.00 - 16.30 Uhr Beginn: 08.05.25  
41584 Nicole Rütten 7 Termine, 49,70 €

## Mobile Tierfarm

Gabi kommt mit Ihrer mobilen Tierfarm ins Ev. Familienbildungswerk und bringt Pony, Esel, Kaninchen, Frettchen und Wüstenrennmäuse mit. Sie gestaltet ein Programm, bei dem Kinder (und Erwachsene) viel Spaß haben, einiges über die Tiere erfahren und mit Ihnen in Kontakt sein können.

„Erlebe Tiere als Freunde“ - ein besonderes Erlebnis!  
 Dieses Angebot findet im Rahmen unseres Projektes Kunterbunt  
 statt - Inklusion. Bei uns mittendrin.  
 Anmeldung unter: krogmeier@ev-familienbildung.de

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

- |              |   |                                  |
|--------------|---|----------------------------------|
| 51-<br>93045 | Mi 15.00 - 17.00 Uhr<br>Ronja Krogmeier | 26.03.25<br>Termin, gebührenfrei |
| 51-<br>93046 | Sa 10.00 - 12.00 Uhr<br>Ronja Krogmeier | 14.06.25<br>Termin, gebührenfrei |



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

Bewegung hält fit und macht schlau! Beim Singen, Tanzen und einer kleinen Turnlandschaft wird die Körperwahrnehmung, die Sprache und die soziale Entwicklung der Kinder auf spielerische Art und Weise gefördert. Es werden Kontakte geknüpft, man lernt sich kennen und wächst miteinander. Anregende Kinderlieder zu Beginn und Ende umrahmen die Kursstunde. Die Kleinen und Großen lernen Reime, Rhythmen und Tanzlieder kennen und können sich mit unterschiedlichen Materialien beim Turnen austoben. Bei allem steht der Spaß im Vordergrund.

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

- |              |   |   |
|--------------|---|---|
| 51-<br>41576 | Do 09.00 - 10.30 Uhr<br>Annette Hilland | Beginn: 16.01.25<br>12 Termine, 81,50 € |
| 51-<br>41577 | Do 09.00 - 10.30 Uhr<br>Annette Hilland | Beginn: 08.05.25<br>7 Termine, 49,00 €  |
| 51-<br>41580 | Do 10.35 - 12.05 Uhr<br>Annette Hilland | Beginn: 16.01.25<br>12 Termine, 81,50 € |

51- Do 10.35 - 12.05 Uhr Beginn: 08.05.25  
41581 Annette Hilland 7 Termine, 49,00 €

## Eltern-Kind-Turnen

### Babyschwimmen

#### Für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern

Babys und Kinder nehmen das Wasser als ein vertrautes Lebenselement wahr. Über und unter Wasser fühlen sie sich wohl, entwickeln Aufbaukräfte und Wassersicherheit. Der Hallenbadeintritt muss nicht mehr zusätzlich an der Schwimmbadkasse entrichtet werden, sondern ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

Auch ein späterer Einstieg als im Programm ausgeschrieben ist möglich, bitte erkundigen Sie sich bei uns telefonisch: Tel. 02102/10940

#### Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring

#### Für Kinder im Alter von 3 bis 18 Monaten

51- Mo 14.15 - 15.00 Uhr Beginn: 13.01.25  
41600 Regina Flach 20 Termine, 167,50 €

## Babyschwimmen

#### Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

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

#### Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

#### Für Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

51- Do 19.00 - 19.30 Uhr Beginn: 09.01.25  
41601 Regina Flach 19 Termine, 83,00 €

## Schwimmen

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

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

#### Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10

#### Für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren

51- Do 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 09.01.25  
41602 Regina Flach 19 Termine, 111,55 €





## Schwimmen

### Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Nach der Wassergewöhnung steht in diesem Kurs die Vermittlung der Grundlagen des Schwimmens im Vordergrund. In der Kursgebühr ist die Schwimmbadnutzung bereits enthalten. Die Wassertiefe des Lehrschwimmbeckens beträgt 1,25 m.

**Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10**

51- Do 17.30 - 18.15 Uhr  
41603 Regina Flach

Beginn: 09.01.25  
19 Termine, 111,55 €

**Über die Familienzentren im Kreis oder auch im Haus am Turm haben wir ständig neue aktuelle Kursangebote.**

**Bitte erkundigen Sie sich auch auf unserer Homepage.**

**Wir sind ebenfalls auf Instagram und Facebook als Ev. Familienbildungswerk zu finden.**

## Vital und Fit

### Fitnessgymnastik für Frauen

Die Fitnessgymnastik dient der Erhaltung und der Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit. Dieser Kurs macht Sie fit für den Alltag in Familie und Beruf. Verspannte Muskulatur wird gedehnt und geschwächte Muskeln werden gekräftigt. Dieser Kurs umfasst ein Herz-Kreislauf-Training und gezielte Lockerungs-, Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

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

51- 41610	Mo 08.15 - 09.15 Uhr Andrea Wiechert	Beginn: 13.01.25 21 Termine, 108,50 €
--------------	---	--

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

51- 41611	Di 19.15 - 20.00 Uhr Melanie Pietrek	Beginn: 14.01.25 23 Termine, 118,50 €
--------------	---	--

51- 41612	Di 20.05 - 20.50 Uhr Melanie Pietrek	Beginn: 14.01.25 23 Termine, 118,50 €
--------------	---	--

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

51- 41613	Mi 09.00 - 10.00 Uhr Siegrun Warneke	Beginn: 08.01.25 24 Termine, 109,10 €
--------------	---	--

51- 41615	Mi 10.00 - 11.00 Uhr Siegrun Warneke	Beginn: 08.01.25 24 Termine, 109,10 €
--------------	---	--

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

51- 41617	Mi 09.00 - 10.00 Uhr Martina Ludwig	Beginn: 08.01.25 12 Termine, 56,30 €
--------------	--	---

51- 41619	Mi 10.00 - 11.00 Uhr Martina Ludwig	Beginn: 08.01.25 12 Termine, 56,30 €
--------------	--	---

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

51- 41621	Di 17.00 - 18.00 Uhr Regina Flach	Beginn: 14.01.25 21 Termine, 95,90 €
--------------	--------------------------------------	---

51- 41622	Di 18.00 - 19.00 Uhr Regina Flach	Beginn: 14.01.25 21 Termine, 95,90 €
--------------	--------------------------------------	---

#### **Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19**

51- 41623	Di 09.30 - 10.30 Uhr Regina Flach	Beginn: 14.01.25 21 Termine, 95,90 €
--------------	--------------------------------------	---

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

#### **Fitnessgymnastik für sportliche Seniorinnen**

51- Mi 08.30 - 09.30 Uhr Beginn: 15.01.25  
41623 Sigrid Schöwe 22 Termine, 100,30 €

### **Erkrath, Joachim-Neander-Haus, Bavierstr. 19**

51- Di 10.35 - 11.35 Uhr Beginn: 14.01.25  
41624 Regina Flach 21 Termine, 95,90 €

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

#### **Fitnessgymnastik für sportliche Seniorinnen**

51- Mi 09.30 - 10.30 Uhr Beginn: 15.01.25  
41624 Sigrid Schöwe 22 Termine, 100,30 €

51- Mi 17.15 - 18.15 Uhr Beginn: 15.01.25  
41625 Regina Flach 22 Termine, 100,30 €



## **Fitnessgymnastik**

Sie steigern Ihre persönliche Fitness, kräftigen Ihre Muskeln, insbesondere die Schulter, Bauch- und Rückenmuskulatur. In diesen Kursen kommen verschiedene Fitnessgeräte wie Hanteln, Deuserbänder, Therabänder und der Fitball zum Einsatz.

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

51- Fr 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 10.01.25  
41626 Monika Tyszkiewicz-Adrian 18 Termine, 91,70 €

## Fitnessgymnastik für Frauen in Ratingen West

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

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

51- Di 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 04.02.25  
41626 Fatima Zohra Zefzafi 17 Termine, 35,00 €

## Fitnessgymnastik für Frauen

**mit pädagogischem Angebot zur Kinderbetreuung**

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

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

51- Fr 10.15 - 11.15 Uhr Beginn: 10.01.25  
41627 Monika Tyszkiewicz-Adrian 18 Termine, 143,90 €

## Wirbelsäulengymnastik

**Wirbel für Wirbel Wohlgefühl**

Die effektivste Methode, Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen oder diesen vorzubeugen, ist der Aufbau von wirbelsäulenstabilisierender Muskulatur. Mit speziellen Übungen stärken Sie ihre Rumpfmuskulatur. Zudem werden Mobilisations- und Dehnungsübungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt, um den Belastungen im Alltag wieder gewachsen zu sein. Entspannungsübungen runden die Stunden ab. So kommt der Spaß, etwas für den eigenen Körper zu tun, nicht zu kurz. Die Kursleitung Frau Ludwig ist ausgebildete Physiotherapeutin.

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

51- Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 07.01.25  
41628 Martina Ludwig 15 Termine, 69,50 €

## Wirbelsäulengymnastik für Männer

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

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

51- Mo 17.45 - 18.30 Uhr Beginn: 13.01.25  
41631 Annette Hilland 11 Termine, 39,80 €

51- Mo 17.45 - 18.30 Uhr Beginn: 28.04.25  
41632 Annette Hilland 9 Termine, 33,20 €

## **Pilates**

Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert - alles in harmonisch fließenden Bewegungen. Das Training stärkt die Elastizität der Muskeln und die Beweglichkeit der Gelenke. Pilates ist ideal, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Außerdem löst das Training Verspannungen, Blockaden und korrigiert Fehlhaltungen.

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

51- Mi 18.40 - 19.40 Uhr Beginn: 15.01.25  
41635 Maria Riesebeck 20 Termine, 121,50 €



## **Wassergymnastik**

Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Druckbelastung auf die Gelenke verringert, und es werden Bewegungen mit geringeren Beschwerden durchführbar. Die Kurse sind auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Der Eintritt für das Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.

### **Ratingen-Mitte, Angerbad, Hauser Ring**

51- Mo 13.00 - 13.35 Uhr Beginn: 13.01.25  
41638 Regina Flach 20 Termine, 133,50 €

51- Mo 13.35 - 14.10 Uhr Beginn: 13.01.25  
41639 Regina Flach 20 Termine, 133,50 €

### **Ratingen-West, Behindertenzentrum, Scheifenkamp 10**

51- Do 19.30 - 20.15 Uhr Beginn: 09.01.25  
41640 Regina Flach 19 Termine, 128,65 €

## **Line Dance**

Kein Tanz ist so abwechslungsreich wie Line Dance.

Ob langsam oder schnell. Auf Country, Pop, Disco, Schlager, Latin

oder Afrobeat Musik. Hier richtet sich Georges ganz nach eurem Musikgeschmack.

Bei unserem Workshop für Einsteiger zeigt er dir die ersten flotten Moves.

Dieser Workshop ist für alle ab 18 Jahren geeignet, ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Worauf wartest Du also noch? Schnapp Dir Freunde und Bekannte und tauche in die Welt des Tanzes und der Moves des Line Dance ein.

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

51- Mo 17.30 - 18.30 Uhr Beginn: 20.01.25  
41653 Georges Bouazo 20 Termine, 183,50 €

## **Piloxing**

Piloxing verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen zu einem Workout speziell für Frauen.

Piloxing ist ein forderndes Intervalltraining, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert, den Körper effektiv formt und strafft.

Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß.

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

51- Mo 18.30 - 19.30 Uhr Beginn: 20.01.25  
41655 Georges Bouazo 20 Termine, 183,50 €

## **Zumba® Fitness**

Zumba®, das ist Tanzen zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen und mit einfachen Tanzschritten. Ohne großen Aufwand Stress und überflüssige Pfunde wegtanzen? Kein Problem!

Durch den heißen Musikmix aus Salsa, Samba und Merengue wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert, Partystimmung inklusive.

Zumba® ist geeignet für Männer und Frauen aller Altersstufen. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, sondern braucht nur Spaß daran, sich gerne nach Musik zu bewegen.

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

51- Mo 20.05 - 21.05 Uhr Beginn: 20.01.25  
41657 Georges Bouazo 20 Termine, 183,50 €

## **Zumba Gold® für Neueinsteiger und aktive ältere Menschen**

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba Fitness® und ideal für Einsteiger und alle, die es langsam angehen möchten. Es eignet sich perfekt für absolute Fitness- oder Tanzeinsteiger.

Für Zumba muss man nicht tanzen können. Sie brauchen nur Spaß an Bewegung mit Musik. Die lateinamerikanischen Rhythmen wirken

dabei sehr motivierend und verbessern ganz nebenbei die Kondition.



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

51- Mo 16.15 - 17.15 Uhr Beginn: 20.01.25  
41643 Georges Bouazo 20 Termine, 183,50 €

## **Ballsport**

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

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

51- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 14.01.25  
41665 Nina Riedel 13 Termine, 99,70 €

51- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 29.04.25  
41666 Nina Riedel 10 Termine, 77,50 €

## **BodyFit**

### **Der sanfte Weg zu Kraft und Beweglichkeit**

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

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

51- Di 18.00 - 19.00 Uhr Beginn: 14.01.25  
41670 Evelyn Roppelt 23 Termine, 127,70 €

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

51- Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 13.01.25  
41672 Anja Salomon 12 Termine, 89,90 €

51- Mo 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 28.04.25  
41673 Anja Salomon 9 Termine, 68,30 €

## Bauch und Rücken Fitness

Für alle, die ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur suchen. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gestärkt und die körperliche Fitness erhöht. Vielseitige rückengerechte Dehnungs- und Kräftigungsübungen helfen, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen. Ein Faszientraining und Entspannungsübungen gehören zum Kursinhalt dazu und machen das Training abwechslungsreich.

Der Kurs wird hybrid angeboten (4 Termine online über ZOOM). Bitte mitbringen: TN nach Anmeldung bitte Einladung ZOOM zusenden.

Liegt auf Server N: 09 Webinare: Online Termine Bauch und Rücken Fitness (pdf)

### ZOOM Raum 3 und 1. Etage, Turmstr. 10 (s. Kursort)

51- Mo 17.00 - 18.00 Uhr Beginn: 13.01.25  
41674 Heike Groß 16 Termine, 73,90 €

## Fitness für den Rücken

Für alle, die ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur suchen. Durch spezielle Übungen mit Kleingeräten, zum Beispiel mit Therabändern, Hanteln oder Flexi-Bars wird die Muskulatur gestärkt und die körperliche Fitness erhöht. Vielseitige rückengerechte Dehnungs- und Kräftigungsübungen helfen, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen. Ein Faszientraining und Entspannungsübungen gehören zum Kursinhalt dazu und machen das Training abwechslungsreich.

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

51- Di 20.00 - 21.30 Uhr Beginn: 14.01.25  
41676 Maria Riesebeck 20 Termine, 131,50 €

## Qigong

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

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

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

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

51- Di 16.30 - 18.00 Uhr Beginn: 14.01.25  
41681 Kirsten Mittelbach 10 Termine, 103,50 €



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

51- Di 16.30 - 18.00 Uhr Beginn: 01.04.25  
41682 Kirsten Mittelbach 8 Termine, 83,50 €



### **Yoga**

#### **Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist**

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

### **Haan, Städt. Familienzentrum**

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

51- Do 18.30 - 20.00 Uhr Beginn: 16.01.25  
41682 Marion Klose 12 Termine, 109,10 €

### **Haan, Städt. Familienzentrum**

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

51- Do 18.30 - 20.00 Uhr Beginn: 08.05.25  
41683 Marion Klose 6 Termine, 56,30 €

### **Mettmann-Obschwarzbach, Sudetenstr. 1**

51- Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 15.01.25  
41687 Anja Salomon 13 Termine, 146,50 €

51- Mi 19.30 - 21.00 Uhr Beginn: 30.04.25  
41688 Anja Salomon 10 Termine, 113,50 €

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

51- Mo 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 13.01.25  
41689 Sandra Scheer 12 Termine, 109,10 €

51- Mo 19.00 - 20.30 Uhr Beginn: 28.04.25  
41690 Sandra Scheer 10 Termine, 91,50 €

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

51- Mi 19.50 - 21.20 Uhr Beginn: 22.01.25  
41692 Barbara Esser 18 Termine, 169,18 €

51- Di 18.00 - 19.30 Uhr Beginn: 14.01.25  
41694 Dorothea Junge 20 Termine, 179,50 €

## Yoga für Everybody

### Ein Weg zur Kräftigung und zur Entspannung von Körper und Geist

Viele Menschen trauen sich nicht zum Yoga, weil sie sich für unsportlich, zu dick, zu ungelenking halten. Dabei ist Marion Klose aus eigener Erfahrung davon überzeugt, dass Yoga gerade für unsportliche Menschen perfekt ist. Aufgrund meiner Erfahrungen bin ich mir sicher: Je unsportlicher, dicker, verspannter du bist, umso glücklicher wird dich Yoga machen.

In diesem Anfängerkurs ist es am wichtigsten, dass Du Dich wohlfühlst. Schließlich soll Dir Deine Yoga-Praxis Spaß machen. Und dann sei achtsam mit Dir. Und Du wirst schnell merken, wie gut Dir Yoga auf allen Ebenen tut.

Bitte bringe eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit.

### Haan, Städt. Familienzentrum

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

51- Di 18.30 - 20.00 Uhr Beginn: 14.01.25  
41684 Marion Klose 12 Termine, 109,10 €

51- Di 18.30 - 20.00 Uhr Beginn: 29.04.25  
41685 Marion Klose 10 Termine, 91,50 €

## Yoga für alle

### Yoga für alle

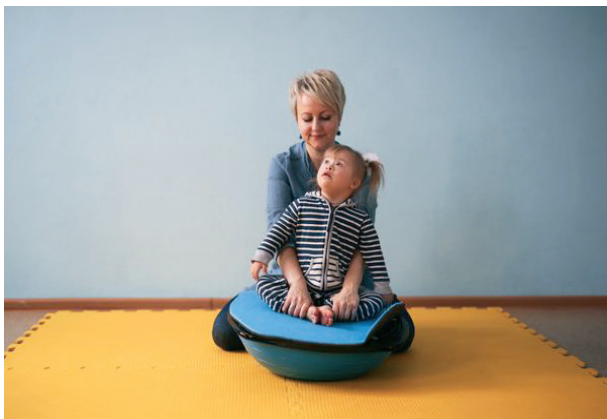
Dieser Yoga-Kurs ist für Jung und Alt geeignet, für Anfänger und Fortgeschrittene und Frauen und Männer sind gleichermaßen willkommen.

Der Schwerpunkt wird Yin Yoga sein: Dabei werden Entspannung, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gefördert und gleichzeitig die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die körperlichen Übungen - die Asanas - werden lange gehalten und im Anschluss fühlst Du Dich präsent, voller Energie und gelassen in Verbindung mit Dir selbst. Dein Atem fließt, Du bist gestärkt und entspannt zugleich.

Ich freu mich auf Dich! Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, genügend Wasser, Matten können selbst mitgebracht oder ausgeliehen werden.

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

51- Do 09.00 - 10.00 Uhr Beginn: 09.01.25  
41691 Claudia Elsner-Overberg 15 Termine, 106,40 €



## **Yoga für Eltern mit Kindern mit Behinderung**

Manchmal ist einfach die Luft raus und man braucht eine Pause vom Alltag. Freitags von 18 bis 19:30 Uhr bieten wir dafür Raum und Zeit: Yin Yoga ist ein ruhiges und eher langsames Hatha-Yoga mit anschließender Entspannung, die alle Sinne anspricht: Kleine Geschichten, Düfte, Gedichte und Deine Imagination lassen Dich fliegen und träumen. Nach einer Stunde Yoga gibt es Tee und wir haben Zeit für Austausch und Ausklang.

Fühle Dich herzlich eingeladen!

Das Alter Deines Kindes spielt bei diesem Angebot keine Rolle. Auch Eltern von bereits erwachsenen Kindern sind willkommen.

Dieses Angebot ist nur für Dich und beinhaltet daher keine Kinderbetreuung.

Der Kurs wird nach den Herbstferien fortgesetzt. Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, genügend Wasser, Matten können selbst mitgebracht oder ausgeliehen werden.

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

51- Fr 18.00 - 19.30 Uhr Beginn: 10.01.25  
93040 Claudia Elsner-Overberg 17 Termine, 125,90 €

## **Kann denn Singen Sünde sein?**

### **Stimmbildung und Chorgesang**

Sie sagen, Sie können nicht singen? Hier können Sie es erlernen und nach Herzenslust singen. Dabei erfahren Sie eine Menge Neues über Ihre Stimme und die Atmung. Der Kurs umfasst Stimmbildung und

einfachen Chorgesang. Singen verbindet Körper, Geist und Seele und vermittelt Lebensfreude. Lassen Sie sich anstecken!

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

51- Mo 19.45 - 21.15 Uhr Beginn: 13.01.25  
51701 Birgitta Hansen 22 Termine, 148,70 €

## **Let's Talk**

### **Kommunikationskurs Englisch**

Dieser Englisch-Kommunikationskurs richtet sich an alle, die daran interessiert sind, ihre verschütteten Englischkenntnisse aufzufrischen und gerne in der englischen Sprache über Tagesereignisse, persönliche Erlebnisse und vieles mehr sprechen möchten.

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

51- Mo 09.45 - 11.15 Uhr Beginn: 06.01.25  
51702 Roswitha Stubbs 21 Termine, 158,90 €

## **Baby- und Kinderkleidung Nähen**

Wer für sein Baby, kleine Nichte, Neffen oder Enkelkind schon immer mal ein selbstgemachtes Outfit nähen wollte, ist hier genau richtig! An euren Maschinen könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und Schritt für Schritt ein ganzes Set entstehen lassen. Natürlich unter Anleitung und Raum zum gemeinsamen Austausch.

Erste Schnitte für Body, Leggings, Pumphose und Oberteil können gestellt werden.

Aber es können natürlich auch mitgebrachte Schnitte verwirklicht werden.

Bitte mitbringen:

- Nähmaschine (optional Overlock),
- Stoffe (Jersey & Bündchenware, Menge abhängig v. Kleidergröße),
- passendes Nähgarn und Maschinennadel,
- Nähzubehör (Schere, Stoffschere, Kreide/Stift, Geodreieck, Stecknadeln,...)
- Schnittpapier/ Pauspapier

Optional:

Eigene Schnittmuster

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

51- Mo 18.30 - 21.30 Uhr Beginn: 13.01.25  
51702 Stephanie Zaffke 12 Termine, 152,30 €



## Nähen

### Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Möchten Sie Ihre eigene Mode nähen? Reparaturen und Änderungen schnell selbst erledigen? Pfiffige Dekorationen mit Stoffen Ihrer Wahl passend zur Einrichtung erstellen? Oder möchten Sie endlich wissen, wie Sie die Nähmaschine Ihrer Mutter oder Großmutter sinnvoll nutzen können? Die Kursleiterin geht individuell auf Ihre Nähkenntnisse ein, so dass Sie alles rund ums Nähen und Schneiden erlernen, wie zum Beispiel: Einführung in die Maschinenkunde, das richtige Maßnehmen, Stoff- und Schnittkenntnisse, Tricks und Tipps bei besonders kniffligen Näharbeiten und den Umgang mit handelsüblichen Schnitten.

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

- |              |   |  |
|--------------|---|--|
| 51-<br>51703 | Di 19.00 - 22.00 Uhr<br>Rosemarie Scheffler | Beginn: 14.01.25<br>10 Termine, 127,50 € |
| 51-<br>51704 | Di 19.00 - 22.00 Uhr<br>Rosemarie Scheffler | Beginn: 29.04.25<br>10 Termine, 127,50 € |
| 51-<br>51705 | Do 19.00 - 22.00 Uhr<br>Inge Peters         | Beginn: 16.01.25<br>13 Termine, 164,70 € |
| 51-<br>51706 | Do 19.00 - 22.00 Uhr<br>Inge Peters         | Beginn: 08.05.25<br>7 Termine, 90,30 €   |

#### Ratingen-Homberg-Nord, Lutherhaus, Dorfstr. 10

- |              |  |  |
|--------------|--|--|
| 51-<br>51707 | Mi 09.00 - 12.00 Uhr<br>Susanne Tigges | Beginn: 15.01.25<br>13 Termine, 164,70 € |
| 51-<br>51708 | Mi 09.00 - 12.00 Uhr<br>Susanne Tigges | Beginn: 30.04.25<br>10 Termine, 127,50 € |

#### Erkrath- Hochdahl Forum Sandheide

- |              |   |  |
|--------------|---|--|
| 51-<br>51713 | Mo 18.00 - 21.00 Uhr<br>Rosemarie Scheffler | Beginn: 13.01.25<br>10 Termine, 127,50 € |
|--------------|---|--|

#### Erkrath Hochdahl Forum Sandheide

- |              |   |   |
|--------------|---|---|
| 51-<br>51714 | Mo 18.00 - 21.00 Uhr<br>Rosemarie Scheffler | Beginn: 28.04.25<br>9 Termine, 115,10 € |
|--------------|---|---|

## Gestalten mit Ton

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

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

51- Di 19.00 - 21.15 Uhr  
51715 Mona Jochum

Beginn: 14.01.25  
20 Termine, 219,50 €

## Me-time-Kreativ! – Elternkurs

**Elternkurs – Für Eltern (Teilnahme ohne Kinder)**

Elternschaft ist vielfältig, manchmal überaus beglückend und manchmal bringt sie uns an den Rand unserer Möglichkeiten. Auf jeden Fall will sie gestaltet werden!

Vielleicht sind wir noch dabei uns zu finden in dieser neuen Lebensphase, vielleicht managen wir bereits Berufstätigkeit und Familienalltag, vielleicht ist unser „mental load“ deutlich spürbar. Möglicherweise freuen wir uns einfach über den Austausch mit Gleichgesinnten oder haben Lust auf kreative Abwechslung und Entspannung. Wie auch immer, Motive kann es viele geben für diesen Kurs. Gönnen Sie sich einfach regelmäßige Auszeiten vom Alltag. Im Mittelpunkt des Kurses steht das Intuitive Malen mit Gouachefarben, Pastel- und Ölkreiden oder Aquarell. In der Gruppe können Sie Ideen und Anliegen teilen, sich gegenseitig inspirieren und Feedback geben. Ziel des Kurses ist nicht die Vermittlung von bildnerischen Techniken oder ein akkurates Bildergebnis. Bereichernd ist der Prozess der Gestaltung, die Freude am Tun, das Experimentieren, die Entspannung, das Miteinander und vieles mehr! Aktivierungsimpulse über die Dozentin fließen mit ein, z.B. Entspannungsübungen, Musik, thematische Ideen etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Die Dozentin ist ausgebildete Kunsttherapeutin und verfügt über langjährige Erfahrung in der Heilpädagogik.

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

51- Mo 16.15 - 17.45 Uhr  
51601S Stefanie Arnold

Beginn: 19.05.25  
5 Termine, 143,50 €



## Happy Painting - Schnupperzeit! Eltern-Kind-Workshop

### Kreativzeit für Eltern mit Ihren Kindern

Mit Ihrem Kind kreativ werden und sich eine Auszeit gönnen vom Gewohnten. Sich bewusst Zeit nehmen für einander, für Entspannung und eine gemeinsame Malaktion. Das Angebot richtet sich an Eltern und Kinder im Vorschulalter (ab 5 Jahre). Es möchte auch den Austausch und den Spaß in der Gruppe anregen. Sie haben die Möglichkeit im Anschlusskurs das Erlebte weiterzuführen und eine regelmäßige Qualitätszeit für sich und ihr Kind zu verankern.

Farbfleckfreundliche Kleidung (z.B. Malkittel/-Hemd, dicke Socken) sind zu empfehlen.

Anmeldung nur zu zweit!

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

51- Mo 16.15 - 17.45 Uhr

Beginn: 10.02.25

591025 Stefanie Arnold

1 Termin, 32,00 €

## Happy Painting - Zeit, für uns! Eltern-Kind-Kurs

### Kreativzeit für Eltern mit Ihren Kindern

Zu zweit kreativ werden, sich besondere Aufmerksamkeit schenken und den Alltag einmal ruhen lassen! In dieser Qualitytime für Eltern und Kinder ab 5 Jahre möchten wir in entspannter, bunter Runde gemeinsam malen, erzählen und die Fantasie einladen. Dabei können uns kleine Traumreisen unterstützen und anregen. Vielleicht beschäftigt uns aber auch schon das letzte Kindergartenjahr vor dem Schuleintritt oder wir haben andere spannende Fragen.

Im Vordergrund steht nicht das Malergebnis sondern die Freude am gemeinsamen Tun und die Stärkung der Beziehung. Wir nutzen Gouachfarben, Öl- und Pastelkreiden oder auch Natur- und Alltagsmaterialien. Die Dozentin ist ausgebildete Kunsttherapeutin und verfügt über langjährige Erfahrung in der Heilpädagogik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Farbfleckfreundliche Kleidung (z.B. Malkittel/-Hemd, dicke Socken) sind zu empfehlen.

Anmeldung nur zu zweit!

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

51- Mo 16.15 - 17.45 Uhr Beginn: 17.02.25  
51603S Stefanie Arnold 4 Termine, 113,50 €

## **Antipasti**

### **Italienische Häppchen**

Ob klassisch, ob warm oder kalt – eine große Vielfalt wird garantiert. Probieren Sie bis zu zwanzig verschiedene Variationen aus. Die kleinen Häppchen können als Aperitif, für den Antipastiteller oder als ganzes Sommeressen dienen. Eine Lebensmittelumlage von 13,00 € ist in den Gebühren enthalten.

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

51- Fr 18.00 - 21.00 Uhr 13.06.25  
61507 Catja Wohlhage 1 Termin, 38,20 €

## **Köstliche Thaiküche Vegetarisch**

### **Ein heiteres Essvergnügen**

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

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

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

51- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 31.01.25  
61508 Saowanee Neumann 1 Termin, 39,50 €

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

51- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 28.03.25  
61510 Saowanee Neumann 1 Termin, 39,50 €

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

51- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 27.06.25  
61513 Saowanee Neumann 1 Termin, 39,50 €

## **Köstliche Thaiküche**

### **Ein heiteres Essvergnügen**

Von der Sonne verwöhnt sind es die unzähligen frischen Gewürze, die die Herzhaftigkeit der thailändischen Küche ausmachen. Aber auch die ungezwungene Heiterkeit beeinflusst das Essvergnügen. Lernen Sie mit Koriander, Zitronengras und natürlich mit den





feuerscharfen Chilies umzugehen. Die Lebensmittelumlage ist in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

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

51- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 11.04.25  
61511 Saowanee Neumann 1 Termin, 40,50 €

## Street Kitchen

### Die Asiatische-Küche

Dampfende Woks, brodelnde Töpfe und betörende Düfte. Die kleinen Snackbars, Imbisse und offenen Straßenküchen in den Metropolen Asiens sind ein Erlebnis für Auge und Gaumen. Gemeinsam lernen wir Tricks und Kniffe der asiatischen Schnellküche und genießen authentische Speisen. Die Lebensmittelumlage ist in der Anmeldegebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen.

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

51- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 28.02.25  
61509 Saowanee Neumann 1 Termin, 39,50 €

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

51- Fr 18.00 - 21.45 Uhr 30.05.25  
61512 Saowanee Neumann 1 Termin, 39,50 €

## Tausendmal gerührt

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

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

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

51- Di 17.30 - 22.00 Uhr 14.01.25  
61515 Manfred Allinger 1 Termin, 59,60 €

51- Di 17.30 - 22.00 Uhr 13.05.25  
61516 Manfred Allinger 1 Termin, 59,60 €

## Koch-„Nische“

### -Butter bei die Fische-

An vier Dienstagen von 17:30 Uhr bis 22:00 Uhr kocht die sechs Personen Gruppe unter Anleitung von Küchenmeister Manfred Allinger. Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten in Theorie und Praxis vermittelt. Wie wird eine Consommè hergestellt? Wie löse ich Fleisch aus? Fachsprache und Fachwörter verstehen lernen. Auch Warenkunde, Logistik, Einkauf, Mengenangaben, Garzeiten... bleiben kein Geheimnis. Und viel Spaß haben wir beim Kochen sowieso; dann mal los: „Butter bei die Fische“!

Der Wareneinsatz für Kursreihe mit 4 Terminen beträgt 120 Euro und ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

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

51- Di 17.30 - 22.00 Uhr Beginn: 04.02.25  
61517 Manfred Allinger 4 Termine, 260,16 €

## Koch-Samstag in Ratingen

Ein Tag für Alle, die Spaß am Kochen haben und auch gerne in geselliger Runde genüsslich speisen. Aus überwiegend Bio-Lebensmitteln bereiten wir ein Vier-Gang-Menü zu. Das Amuse gueule und passende Getränke gehören genauso dazu, wie ein schön eingedeckter Tisch. Küchenmeister Manfred Allinger bringt Ihnen das Kochen so wie einem Lehrling bei; denn zum Lernen ist man nie zu jung oder zu alt.

Die Kosten für den Wareneinsatz sind in der Kursgebühr enthalten. Gute Laune, eigene Kochmesser und eine Schürze können sie gerne mitbringen.

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

51- Sa 12.45 - 18.00 Uhr 15.03.25  
61518 Manfred Allinger 1 Termin, 61,20 €

## Koch-Workshop Sushi

### Japanische Küche

Sushi ist eines der beliebtesten Gerichte der japanischen Küche, dass auch in Deutschland Popularität gewonnen hat. Es gilt fast als Synonym für Japan. Wer schon mal Sushi gekostet hat und Lust verspürt, es selbst zuzubereiten und damit eine Seite der Esskultur Japans kennen lernen möchte, ist hier herzlich willkommen. Kinder können ab 10 Jahren teilnehmen.

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 12,00 Euro sind in der

Kursgebühr enthalten

Bitte mitbringen: Dosen für übrig gebliebene Speisen.

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

51- Fr 17.30 - 20.30 Uhr

04.04.25

61520 Takako Fujimura

1 Termin, 37,20 €



## Koch Workshop: Udon-Nudeln Gyoza und Co.

### Japanische Appetizer

Lernen Sie den etwas anderen Appetitanreger kennen und tauchen Sie in eine Variante der japanischen (Ess-) Kultur jenseits von Sushi ein! Von Udon- Nudeln bis hin zu Gyoza, lernen Sie Ihre Zubereitung sowie zahlreiche Kombinationsmöglichkeiten kennen und entdecken Sie weitere kulinarische Köstlichkeiten aus der japanisches Küche. Kinder können ab 10 Jahren teilnehmen.

Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 12,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten

Bitte mitbringen: Dosen für übrig gebliebene Speisen

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

51- Fr 17.30 - 20.30 Uhr

06.06.25

61521 Takako Fujimura

1 Termin, 37,20 €

## Österreichische Küche

### Kochen mit Gabriele Förster Ela-Events

Österreichische Küche. Bei kaltem Wetter freuen wir uns auf dampfende Kochtöpfe und Leckeres aus dem Alpenstaat.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste.

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

51- Mi 18.00 - 21.45 Uhr

22.01.25

61522 Gabriele Förster

1 Termin, 46,50 €

## **OTTOLENGHI und die Versuchung von Ratingen..... (Gabriele Förster Ela-Events)**

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

Ottolenghi der israelische Starkoch läßt grüßen - Gabriele kocht nach neuen Rezepten mit Fleisch und Fisch. Alle die bereits einen Kurs gemacht haben, werden überrascht sein .

Alle Zutaten für diesen Kochabend, werden regional von Händlern aus Ratingen bezogen.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

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

51- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 05.02.25  
61523 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

## **Aschermittwoch beim Ev. Familienbildungswerk (Gabriele Förster Ela-Events)**

Gabriele Förster hat leckere Rezepte mit Fisch und Meerestieren.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

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

51- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 05.03.25  
61524 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

## **Indische Küche (Gabriele Förster Ela-Events)**

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

Diese Gerichte wärmen uns, wenn es noch nicht so richtig warm ist. Mit Anklängen aus dem Ayurveda.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

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

51- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 02.04.25  
61525 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

## **Frühlingsküche.....(Gabriele Förster Ela-Events)**

Wir begrüßen den Frühling mit ausgefallenen leckeren Gerichten. Salat, Kräuter, leckeres Burrata, leichte Geflügelküche, köstliches Obst. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste

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

51- Mi 18.00 - 21.45 Uhr 14.05.25  
61526 Gabriele Förster 1 Termin, 46,50 €

## **Libanesische Küche (Gabriele Förster Ela- Events)**

Die libanesische Küche strotzt nur so vor gesunden Vitaminen und Nährstoffen und ist dazu superlecker. Erleben Sie es selber!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen für Reste



## Wenn Eltern plötzlich Hilfe brauchen

### Informationen rund um die Pflege

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

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

51- Mi 17.00 - 18.30 Uhr  
71401 Sylvia Menke

05.02.25  
1 Termin, gebührenfrei

## 23. Rater Gemeindefseminar

### Resilienz durch Religion und Spiritualität?!

Unsere Zeit ist geprägt von Krisen in vieler Hinsicht: Die Pandemie scheinen wir gerade überwunden zu haben, da macht sich die drohende Klimakatastrophe durch Wetterkapriolen bemerkbar. In Europa wird wieder ein grausamer Krieg geführt, der Nahostkonflikt eskaliert und auch unsere Gesellschaft scheint sich zu radikalieren. Es vergeht kaum ein Tag ohne beängstigende Nachrichten. Wie kann man da zuversichtlich bleiben? Und wenn unvermeidbare persönliche Schicksalsschläge einen Menschen zusätzlich treffen: Was gibt dann Halt und stärkt in solchen Situationen? Kann etwa der Glaube bzw. können Religionen uns Resilienz vermitteln? Können wir dadurch befähigt werden, schwierige Lebenssituationen ohne langfristige Beschädigung zu überstehen oder sogar gestärkt aus Krisen hervorzugehen?

Diesen Fragen wollen wir an vier Abenden nachgehen. Dabei erfahren wir von den Ergebnissen wissenschaftlicher Untersuchungen zum Thema. Anhand von Psalm 91 beschäftigen wir uns damit, wie ein Bibeltext eine stärkende Ressource sein kann. Eine Klinikseelsorgerin berichtet davon, was Trost bewirken kann. Und abschließend hören wir von einer Schwester der Arenberger Dominikanerinnen, wie das Klosterleben stärkt und Resilienz unterstützt

21.01.2025

**Wie können Religion und Spiritualität stärken?**

**Erkenntnisse aus der Wissenschaft.**

Prof. Dr. Eberhard Hauschildt, Universität Bonn

18.02.2025

**Wie können biblische Texte stärken?**

**Am Beispiel von Psalm 91.**

Professorin Dr. Michaela Geiger, Kirchliche Hochschule Wuppertal

18.03.2025

**Wie kann Trost stärken?**

**Aus der Arbeit einer Krankenhauseelsorgerin.**

Pfarrerin Doris Taschner, Klinikseelsorgerin Marienhospital Düsseldorf

29.04.2025

**Wie können Rituale stärken?**

**Aus dem Klosterleben.**

Schwester Ursula Hertewich, Kloster Arenberg, Koblenz

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

51-

Di 19.30 - 22.15 Uhr

Beginn: 21.01.25

71402

Dieter Pohl, Eberhard Hauschildt,  
Michaela Geiger, Doris Taschner,  
Ursula Hartewich

4 Termine,  
gebührenfrei

## Schreibwerkstatt

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

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

Silvana E. Schneider (deutsche Autorin und Lyrikerin)



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

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

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

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

51-	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	Beginn: 08.01.25
71605	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	05.02.25
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	05.03.25
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	02.04.25
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	07.05.25
	Mi 18.00 - 20.30 Uhr	04.06.25
	Sabine Riedel	6 Termine, 10,00 €

## Selbsthilfegruppe SHG.7 Depression

**Diagnose Depression: Erfahrungsaustausch kann helfen**

Wir, die Selbsthilfegruppe SHG.7 in Ratingen, treffen uns regelmäßig einmal im Monat im Ev. Familienbildungswerk Ratingen. Unsere Gesundheit ist uns wichtig, daher tauschen wir uns in unserem Forum aus. Wir hören einander zu, stellen Fragen und teilen unsere Erfahrungen miteinander.

Das erzeugt ein großes Vertrauen, das uns miteinander verbindet. Gelegentliche Aktionen, wie kulturelle Veranstaltungen,

Spaziergänge etc. runden unsere Aktivitäten ab.

Die SHG.7 entstand aus ehemaligen Patienten der Fliedner Klinik, Station 7; unsere Gruppe besteht seit über sechs Jahren.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an

Frau Zenker, Ev. Familienbildungswerk, Tel: 0 21 02 -109 414

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

51-	Mo	17.00 - 19.15 Uhr	Beginn: 20.01.25
71606	Mo	17.00 - 19.15 Uhr	17.02.25
	Mo	17.00 - 19.15 Uhr	17.03.25
	Mo	17.00 - 19.15 Uhr	14.04.25
	Mo	17.00 - 19.15 Uhr	19.05.25
	Mo	17.00 - 19.15 Uhr	16.06.25
	Renate Kruk		6 Termine, gebührenfrei

## **Programmieren mit Python für Einsteiger**

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

Nachdem die ersten Programmierbefehle erlernt sind, wird mit vielen kleinen nützlichen Programmen der Einsatz der Programmierbefehle ausprobiert. Anschließend geht es dann speziell in die Spieleprogrammierung mit Python. Spezielle Befehle zur 2D-Programmierung und später auch für die 3D-Programmierung werden direkt umgesetzt in die Erstellung eigener Spielideen.

Der Einstieg ist in der Regel nach 6 bis 7 Wochen erlernt. Danach kann in die Programmier AG am Donnerstagnachmittag gewechselt werden. Ein Einstieg sowohl in den Einsteiger- als auch ein Wechsel in die Programmier AG ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der letzte Kurstag ist jeweils als Infoveranstaltung für und mit den Eltern vorgesehen. Hier können die entstandenen Produkte ausprobiert und bewundert werden. Der Dozent steht zudem für Fragen zur Verfügung.

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

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

51-	Mo	17.00 - 18.30 Uhr	Beginn: 13.01.25
81800	Martin Fischer		22 Termine, 110,00 €

## **Programmieren mit Python für Fortgeschrittene**

Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die bereits die Grundlagen der Programmierung kennen und gute Kenntnisse



im Umgang mit dem Computer besitzen. Dieser Computerkurs befasst sich ausschließlich mit der Programmierung von vielen kleinen Programmen in verschiedenen Programmiersprachen wie Python, C# oder sogar C++ und eignet sich daher speziell für Kinder und Jugendliche, die gerne Ihre eigenen Programme und Spiele entwickeln möchten.

Nachdem die ersten Programmierbefehle erlernt sind, geht es dann speziell in die Spieleprogrammierung. Die Teilnehmer experimentieren eigenhändig an für den Kurs vorbereiteten Spieleprojekten, oder an ihren eigenen Spieleprojekten, und erhalten jederzeit Unterstützung um technische Probleme aus dem Weg räumen zu können. Die Spiele können dann sogar auf den eigenen Smartphones der Teilnehmer installiert werden, damit die Teilnehmer ihre eigenen Spiele zu Hause spielen und ihrer Familie und Freunden zeigen können. Der letzte Kurstag ist jeweils als Infoveranstaltung für und mit den Eltern vorgesehen. Hier können die entstandenen Produkte ausprobiert und bewundert werden. Der Dozent steht zudem für Fragen zur Verfügung.

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

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

51- Do 17.00 - 18.30 Uhr  
81802 Martin Fischer

Beginn: 16.01.25  
21 Termine, 105,00 €



### **Computerkurs Word / Excel Basics**

Anhand altersgerechter Projekte erhalten Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren einen Einstieg in die Programme Microsoft Word und Excel. Schwerpunkte liegen im Erstellen und Gestalten von ersten Texten und den Grundlagen von Formeln in Excel.

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

51- Di 16.00 - 17.30 Uhr  
81803 Jürgen Comp

Beginn: 21.01.25  
6 Termine, 99,00 €

## 10 Finger-Schreibkurs

Kinder gehen in der heutigen Zeit ohne jegliche Scheu an den Computer und die Tastatur heran. Sie können mit Leichtigkeit Programme richtig bedienen. Oft fehlt die Fingerfertigkeit. In jüngerem Alter können sie sich aber schnell an das professionelle Schreibsystem gewöhnen. In mehreren Lektionen werden sie nach und nach an die 10-Finger-Schreibtechnik herangeführt. Zum Abschluss des Kurses erfolgt eine Prüfung mit Zertifikat.

Umfang: 8 x 1,5 Stunden (2 UEs).

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

51- Di 15.30 - 17.00 Uhr Beginn: 06.05.25  
81804 Jürgen Comp 8 Termine, 99,00 €

## PowerPoint und Internetrecherche

Mit dem Programm PowerPoint können sehr interaktive Präsentationen von Texten, Bildern und weiteren Medien erstellt werden. Diese Präsentationen werden heute auch gerne in Schulen für die Erstellung von Projekten genutzt. In diesem Kurs erhalten die Kinder und Jugendlichen ein umfangreiches Wissen über die verschiedenen Funktionen des Programmes. In Verbindung mit einem altersgerechten Projekt wird zusätzlich die Wissenssammlung mit Hilfe einer effektiven Internetrecherche vermittelt.

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

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

51- Di 16.00 - 17.30 Uhr Beginn: 04.03.25  
81805 Jürgen Comp 6 Termine, 99,00 €

## Die sichere Einrichtung von Smartphones für Kinder und Jugendliche

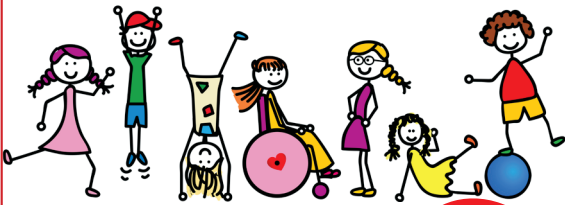
**Kursabend für Eltern**

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

**Waldbleeke 47, Familienzentrum Lindenhof**

51- Do 19.30 - 21.45 Uhr 16.01.25  
81806 Jürgen Comp 1 Termin, gebührenfrei

**Sie haben Vorschläge für weitere interessante Angebote? Melden Sie sich gern bei uns. Wir freuen uns auf Ihre Ideen.**



**Familienbildung kunterbunt**  
**Begegnung - Kultur - Sport**

[www.ev-familienbildung.de](http://www.ev-familienbildung.de)

**Für Kinder  
 von 0 bis  
 12 Jahren**



**Diakonie**  
 Im Kirchenkreis  
 Düsseldorf-Mettmann

**Neuer Job?  
 Sie suchen?  
 Wir bieten!**

## Sie suchen einen Job mit Herz & Zukunft?

Sie suchen einen neue Herausforderung, oder haben nur bedingt Zeit, oder möchten nach einer familienbedingten Erwerbsunterbrechung wieder in den Beruf zurückkehren oder eine Ausbildung als Altenpfleger\*in ausüben? Wir finden eine Lösung!

### Wir suchen (w/m/d)

#### zur Verstärkung unseres Teams in der ambulanten Pflege in Hilden

- Examierte Pflegefachkräfte
- Pflegeassistenten mit Kassenzulassung
- Angelernte Pflegekräfte/ Arzthelfer mit Kassenzulassung

Eine professionelle Einarbeitung ist bei uns selbstverständlich.

### Wir bieten

Festanstellung, Vorteile eines Arbeitgebers mit über 750 Mitarbeitenden, tarifliche Bezahlung nach BAT KF, Weihnachtsgeld, tarifliche Kinderzulage, Wochenend- und Feiertagszuschläge, zusätzliche Betriebsrente über die kirchliche Zusatzversorgung, individuelle Arbeitszeitmodelle, gutes Arbeitsklima, erfahrene und freundliche Teams, moderne Technik zur Dokumentation, Möglichkeit eines Job-Rad-Leasings, ...

**Interesse? Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Email:**  
 (Anlagen bitte nur als PDF Datei senden)

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH  
 Sylvia Menke  
 Telefon 0211 - 28 07 03 32  
 Email [s.menke@diakonie-kreis-mettmann.de](mailto:s.menke@diakonie-kreis-mettmann.de)



[www.diakonie-kreis-mettmann.de](http://www.diakonie-kreis-mettmann.de)

Bild: stock.adobe.com - lihaber © dovee

Weitere Jobangebote der Diakonie unter  
[www.diakonie-kreis-mettmann.de](http://www.diakonie-kreis-mettmann.de)

# Evangelisches Familienbildungswerk

Diakonie  im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann



## Impressum

### Herausgeber

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

### Redaktion

Claudia Zenker, Nadine Brancke

### Bildquellen

Pixel-Shot (S.1); Andrey Kiselev (S.4); Iryna (S.7); MG1408 (S.9); kolinko\_tanya (S.11); stickerside (S.13); llshat (S.15); spass (S.17); liderina (S.19); BillionPhotos.com (S.21); aimodels24 (S.23); JenkoAtaman (S.25); HasibulAlam (S.27); VisualProduction (S.29); SnowElf (S.31); yanlev (S.33); nadianb (S.35); ViDi Studio (S.36); Eightshot Studio (S.39); C.Schuessler(S.40); rawpixel.com(S.41); natalialeb(43); Oleg Zhukov (S.45); Natalla Vintsik (S.47); mindscaphephotos (S.49); yailek (S.51); emma (S.53); nikol85 (S.55); insta\_photos (S.57); VRD (S.59); devee (S.59); Jenny Corsten (S.60).

## Kontakt

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

Telefon 02102 - 10 94 0  
Fax 02102 - 10 94 29  
web [www.ev-familienbildung.de](http://www.ev-familienbildung.de)  
[www.diakonie-kreis-mettmann.de](http://www.diakonie-kreis-mettmann.de)

SCAN ME

