



PROGRAMM

Januar bis
Juli 2026



EV. THOMAS-KIRCHENGEMEINDE
840 50 SEIBERS

HAUS DER FAMILIE

HAUS DER FAMILIE



EV. THOMAS-KIRCHENGEMEINDE
BAD GODESBERG

Familienbildungsstätte plus



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Das HAUS DER FAMILIE – HDF in Trägerschaft der Evangelischen Thomas-Kirchengemeinde Bad Godesberg ist eine anerkannte Familienbildungsstätte des Landes NRW und Mehrgenerationenhaus. Angeschlossen sind die Kleiderkammer und wellcome Bonn.

Semesterdauer:

Montag 14.1. bis Freitag 10.7.2026

Bürozeiten während des Semesters:

Montag bis Donnerstag: 9.00–12.30 Uhr
15.00–18.00 Uhr
Ehrenamtlicher Bürodienst: 18.00–20.00 Uhr

In den Osterferien (30.3.–11.4.26) ist unser Büro immer mittwochs von 9:00 bis 12:30 Uhr geöffnet.

Anschrift Friesenstr. 6, 53175 Bonn

Telefon 0228 37 36 60

E-Mail info-hdf@ekir.de

Internet www.hdf-bonn.de

Instagram [hausderfamilie.bonn](https://www.instagram.com/hausderfamilie.bonn) | Kleiderkammer_bonn

Facebook Haus der Familie | Kleiderkammer-Bonn

Für alle Kurse und Veranstaltungen ist eine

Anmeldung notwendig! (siehe Seite 4)

Kursgebühren-Konto:

Ev. Thomas-Kirchengemeinde HDF

BIC: COLSDE33XXX

IBAN: DE33 3705 0198 0020 0041 31

60 Jahre Familienbildungsstätte!

Gemeinsam voller Energie weiter auf Zukunftskurs. Dieses Semester sogar mit Raketenschub!!

Liebe Freundinnen und Freunde unserer Familienbildungsstätte und der Kleiderkammer,

2026 ist ein besonderes Jahr: Das Haus der Familie wird 60! Sechs Jahrzehnte voller Begegnungen und Lernen, immer neuer Themen und Herausforderungen, unzähliger Stunden ehrenamtlichen Engagements und viele, viele Kursstunden zu Themen aus allen Lebensbereichen liegen hinter uns.

Wir werden dieses Jubiläum mit einem großen Weltraumtag am 23. Mai (Pfingstsamstag) feiern: Gemeinsam mit der Deutschen Raumfahrtagentur im DLR und unserem Träger, der ev. Thomas-Kirchengemeinde, laden wir ein, im SpaceBuzz virtuell über die Welt zu fliegen. Rund um das Thema Weltall spannen wir den Bogen zu Fragen der Bewahrung der Schöpfung, des Umweltschutzes und unserer Verantwortung für die Zukunft. Mit echten Einblicken in die Raumfahrt, Vorträgen, kreativen Angeboten für Kinder & Eltern und mit viel Gelegenheit zum Austausch soll der Weltraumtag ein (Familien-)FestTag für Alt und Jung sein. Die Kleiderkammer ist an diesem Tag auch geöffnet und lädt wie immer zum nachhaltigen Einkaufen zu sozialen Preisen ein. Gelebte Nachhaltigkeit und Diakonie!

Zukunftsfragen beschäftigen auch vor Ort: Wenn wir die beantragten Fördermittel von Aktion Mensch und REACT-EU erhalten, planen wir in den kommenden zwei Jahren energetische Sanierungen und einen barrierefreien Ausbau, um unser Haus zukunftsfähig zu machen. Nutzen Sie die Kamingespräche mit der Leitung, wenn Sie Einblicke in die Planungen interessieren.

Wir freuen uns darauf, Sie gemeinsam mit allen Kursleitungen in den Kursen zu begrüßen, von der Geburtsvorbereitung, über Spielgruppen, Persönlichkeitsbildung, Sport, Kochen, Nähen, Kunst & Kreatives und Sprachen und als Kund*in oder zur Abgabe von Spenden in der Kleiderkammer. Vieles hat sich geändert in 60 Jahren – eines ist geblieben: Wir gehen voller Energie voran, neugierig auf die Zukunft, und dankbar für das, was hinter uns liegt und uns prägt.

Schön, dass Sie ein Teil von uns sind!

Ihre Katharina Bete & das Team



Das Team des HDF:
v.l.n.re.: Katharina Bete, Stephanie Engels, Susanne Behnke, Angela Faust,
Anja-Maria Gummersbach, Katja Unger, Sabine Theil, Carola Jacke

Foto: Sabine Mann

DAS HDF-TEAM

KATHARINA BETE / Dipl.-Sozialarbeiterin

Leitung und Fachbereiche:

Persönlichkeitsbildung, Lebenswege/ Glaubenswege, Literatur, Kultur

☎ 37 54 45 ✉ katharina.bete@ekir.de

KATJA UNGER / Dipl.-Pädagogin

Fachbereiche:

Pädagogik, Rund um die Geburt, Eltern-Kind-Gruppen,
Familienzentren, Kunst und Kreatives

☎ 37 71 355 ✉ katja.unger@ekir.de

CAROLA JACKE / Hauswirtschaftsleiterin

Fachbereiche:

Hauswirtschaft, Ernährung, Sprachen, Gesundheit und Bewegung,
Qualitätsmanagement, Leitung Mehrgenerationenhaus

☎ 37 71 356 ✉ carola.jacke@ekir.de

SUSANNE BEHNKE / Dipl.-Sozialpädagogin, Germanistin M.A.

Öffentlichkeitsarbeit, Verwaltung, Koordination wellcome Bonn

☎ 93 79 71 10 ✉ susanne.behnke@ekir.de

STEPHANIE ENGELS / Lehrerin

Verwaltung, Büro und **Anmeldung**

☎ 37 36 60 ✉ info-hdf@ekir.de

SABINE THEIL / Industriekauffrau

Verwaltung, Büro und **Anmeldung**

☎ 37 36 60 ✉ info-hdf@ekir.de

ANGELA FAUST / Dipl.-Pädagogin

Kleiderkammer

☎ 39 17 77 27 ✉ kleiderkammer@thomas-kirchengemeinde.de

GÜLSEREN YAZICI

Auszubildende zur Kauffrau für Büromanagement

**TATJANA SCHAUFFLER, LUMNIJE HALITJAHA,
MIGUEL ANDRES SILVA MORA, CORNELIA FINETTE**

Reinigung und Hauspflege

PIA SCHNEIDER

Bundesfreiwilligendienstlerin

KURSLEITENDE & EHRENAMTLICHE

Rund 140 **Kursleitende** bieten Kurse und Veranstaltungen an. Siehe Seite 147

Rund 120 **freiwillig Engagierte** unterstützen die Arbeit im HDF in den Bereichen Büro und Verwaltung, wellcome, Kleiderkammer, Projekte, Haus- und Gartenarbeit, sowie bei der Kinderbetreuung und in der Flüchtlingsarbeit.

INHALT – FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Familie mit Kindern	9
Persönlichkeitsbildung	57
Gesundheit und Bewegung	73
Ernährung, Kochen, Nähen.....	87
Kultur und Kunst.....	95
Sprachen	107
Fortbildung und Qualifizierung.....	113
Mehr-Generationen-Haus	120

HAUS DER FAMILIE VON A BIS Z

Teilnahmebedingungen	4
Fördermittelgeber.....	7
Kleiderkammer.....	36 / 119 / 144
„wellcome“ Bonn	14
Förderverein Haus der Familie	72 / 112
Stiftung "Zukunft mit Familien"	8
Ehrenamtliche Tätigkeiten	145
Kursleitende	147
Veranstaltungen von A-Z	151
Anmeldeformular / Lastschrift	155



Bitte sprechen Sie uns an, ob Ihr Kurs im EG stattfindet.
Die anderen Räume sind leider, wie auch unsere Toiletten,
noch nicht barrierefrei.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Wie können Sie sich anmelden?

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Diese kann über unsere Homepage, schriftlich (Anmeldebogen letzte Seite im Programmheft), telefonisch, per E-Mail und natürlich persönlich in unserem Büro erfolgen.

Ihre Daten werden von uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Abläufe verwendet. Unsere vollständigen Datenschutzbedingungen finden Sie unter www.hdf-bonn.de

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen an. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr vor Kursbeginn. Die verbindliche Anmeldebestätigung erhalten Sie per E-Mail aus unserem Anmeldebüro. Bitte prüfen Sie auch regelmäßig Ihren Spam Ordner. Sollte der Kurs ausgebucht sein, melden wir uns.

Wie können Sie sich abmelden? – Aktualisierung!

Abmelden können Sie sich nur im Büro (nicht bei Kursleitenden) bis mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn. Bei späterer Absage erheben wir die volle Kursgebühr. Die Rückerstattung von Kursgebühren erfolgt nur dann, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, Sie sich fristgerecht bis zwei Wochen vor Kursbeginn abmelden oder ein ärztliches Attest vorliegt.

Wenn das HDF einen Kurs absagen muss ...

werden Sie per Email, Telefon oder SMS von uns informiert. Die Mindestteilnehmerzahl für die Durchführung eines Kurses liegt i.d.R. bei 10 erwachsenen Teilnehmer*innen bzw. 10 Kindern.

Wie können Sie die Kursgebühr bezahlen?

Lastschrift

Bei Ihrer Anmeldung geben Sie uns Ihre Bankverbindung an und unterzeichnen ein SEPA-Mandat, das Sie von uns erhalten. Damit ermächtigen Sie uns, die von Ihnen genannte Gebühr einzuziehen. Der Einzug erfolgt nach Kursbeginn. Eine Vorabankündigung erfolgt ausschließlich per Email bis spätestens eine Woche vorher. Rücklastschriften belasten wir mit 10,- € Gebühren.

Überweisung

Bitte unbedingt die Kursnummer und den Namen der teilnehmenden Person angeben!

**Kursgebühren-Konto:
Thomas-Kirchengemeinde HDF
Sparkasse Köln-Bonn**

BIC: COLSDE33XXX

IBAN: DE33 3705 0198 0020 0041 31

Barzahlung

Barzahlung ist im Büro zu den Bürozeiten möglich.

Ratenzahlung

Es besteht die Möglichkeit, die Kursgebühr in monatlichen Einzelbeträgen zu zahlen. Sprechen Sie uns gerne an!

WELCHE KURSgebÜHR ZAHLEN SIE?

Die errechneten Gebühren erlauben Ihnen einen Spielraum. Die erste angegebene Zahl entspricht der Mindestgebühr, die Sie zahlen müssen, wenn keine Ermäßigungsgründe vorliegen (s.u.). Die zweite angegebene Zahl enthält einen Solidaritätsbeitrag.

Jeder Betrag zwischen den beiden Zahlen entspricht einem freiwilligen Mehrbetrag und kann zur Zahlung angegeben werden, gemäß Ihrer Selbsteinschätzung.

Maximalbeträge tragen zu unserer finanziellen Stabilität bei.

Rückerstattung

Die Rückerstattung von Kursgebühren erfolgt nur dann, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, Sie sich fristgerecht bis zwei Wochen vor Kursbeginn abmelden oder ein ärztliches Attest vorliegt.

Welche weiteren Kosten gibt es?

Material- und Lebensmittelkosten

sind, sofern keine anderen Angaben im Programm aufgeführt sind, in den Kursgebühren enthalten, in der Kursbeschreibung gesondert aufgeführt und müssen bei nicht fristgerechter Abmeldung auch bezahlt werden.

Welche Ermäßigungen gibt es?

Ermäßigung (30%) auf Antrag für...

... niedrige Einkommen

z.B. Bonn-Ausweis (Bildungs- und Teilhabeleistungen), oder Wohngeld, Bürgergeld (SGB II), Sozialhilfe (SGB XII), Asylbewerber-Leistungsgesetz, Arbeitslosengeld I, Kindergeldzuschlag nach dem BKGG, Kurzarbeitende, Schüler*innen/Auszubildende/Studierende bis 27 Jahre in Erwachsenenkursen, Freiwilligendienstleistende (FSJ/BuFdi)

... Alleinerziehende

... Familien mit 3 und mehr Kindern

... Familien mit Migrationsbiografie

... Schwerbehinderte und Familien

in denen Menschen mit längerfristigen physischen oder psychischen Beeinträchtigungen leben

... von Strafvollzug betroffene Familien

Ermäßigung auf Anfrage

für jüngere Geschwisterkinder:

Im gleichen Eltern-Kind-Kurs wird für Geschwisterkinder bis zu deren 1. Geburtstag keine Gebühr fällig. Begleitende Geschwisterkinder ab einem Jahr müssen angemeldet werden, sie zahlen im selben Kurs 50 % der Kursgebühren.

Ermäßigung im Ermessen des Hauses:

Die Thomas-Kirchengemeinde gewährt Menschen in besonderen Problemsituationen/finanziellen Engpässen einen Gebührennachlass in Ermessenshöhe. Bitte sprechen Sie uns vertraulich an!

Wo finden die Veranstaltungen statt?

Wenn nicht anders vermerkt, finden die Kurse im HAUS DER FAMILIE, Friesenstr. 6 in Bad Godesberg statt.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche, psychologische oder physiotherapeutische Behandlung. Die Aufsichtspflicht bleibt in allen Kursen mit Elternbeteiligung bei den Erziehungsberechtigten. Für Verlust von Wertgegenständen kann keine Haftung übernommen werden. Haftungsschutz für Fehler oder Änderungen in unseren Veröffentlichungen besteht nicht. Unser Haus ist leider noch nicht barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns bei Fragen an.

Transparenz ist uns wichtig. Den aktuellen Haushalt, unseren Gebührenschlüssel und die Preisliste der Kleiderkammer können Sie im HDF-Büro einsehen. Bericht erstattet wird in Kamingesprächen mit der Leitung und Gemeindeversammlungen der Thomas-Kirchengemeinde – und immer gerne im persönlichen Gespräch mit der Leitung!

KAMINGESPRÄCH MIT DER LEITUNG

Interessieren Sie sich dafür, welche Ziele wir in diesem Jahr im Haus der Familie verfolgen? Welche inhaltlichen und baulichen Visionen es gibt? Wie eigentlich die Grundsätze der Personalführung im Haus sind? Haben Sie Fragen zum Haushalt und zur Preisgestaltung? Stecken in Ihnen Ideen und Rückmeldungen, die Sie uns geben möchten? Oder haben Sie einfach mal Lust, bei einem Getränk ins Gespräch mit der Leitung der Familienbildungsstätte zu kommen? Dann ist dieser Abend genau richtig. Abhängig von zeitlicher Verfügbarkeit unter Beteiligung des HDF-Ausschusses, des Fördervereins des Hauses der Familie und unserer Fundraiserin.

C0000A	1x2Ustd., gebührenfrei	Di. 19.30–21.00 3.2.26
C0000B	1x2Ustd., gebührenfrei Leitung: Katharina Bete	Do. 19.30–21.00 25.6.26

UNSERE FÖRDERMITTELGEBER

Zur Durchführung unserer Arbeit sind wir, neben den Trägergeldern der ev. Thomas-Kirchengemeinde, auf öffentliche Förderung angewiesen und danken unseren Mittelgebern. Entsprechende Hinweise finden Sie auch in den Kurstiteln.

**FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.**



BARMER



**MENSCHEN
STÄRKEN
MENSCHEN**

.....
ÜBERNEHMEN SIE EINE CHANCEN-PATENSCHAFT



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Bonn

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



**EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU**
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



EV. THOMAS-KIRCHENGEMEINDE
BAD GODESBERG



Spendenmöglichkeit für das Haus der Familie

Stiftung „Zukunft mit Familien“

Seit dem Frühjahr 2015 ist die Stiftung „Zukunft mit Familien“ als Unterstiftung der Evangelischen Thomasstiftung eingefügt. Natürlich ist es auch weiterhin möglich, Spenden und Zuwendungen an die Evangelische Thomasstiftung mit dem Zusatz „Für das Haus der Familie“ zu versehen. Dann kommt Ihre Spende unverändert unserem Haus der Familie zugute.

Spendenkonto der Evangelischen Thomasstiftung:

Verwendungszweck: Haus der Familie
Evangelische Thomas-Kirchengemeinde
Bad Godesberg

Sparkasse Köln/Bonn

IBAN: DE16 3705 0198 1931 9400 09

BIC: COLSDE33XXX



FAMILIE MIT KINDERN

- Rund um die Geburt** 11
 Hebammensprechstunde, Geburtsvorbereitung, Rückbildung mit Babybetreuung, Babycafé, Erzählcafé Schwere Geburt, Taufe
- Eltern-Kind-Gruppen** 16
 Elternstart NRW, Offene Gruppen, Elterncafés, Fitte Babys, Doppeltes Lottchen, PEKiP ®, DELFI ®, Eltern-Kind-Gruppen, Musikmäuse, Bewegung & Spiel (Psychomotorik)
- Familien-Werkstätten und -Veranstaltungen** 25
 60 Jahre HDF – Weltraumtag, Bilderbuchkino, Malmäuse/Kunstkatzen, Yoga-Workshop, Boxen, Töpferwerkstatt (Frühling/Ostern), Korbflechtwerkstatt, Druckwerkstatt, Kreativwerkstatt, Nähspaß, Filzwerkstatt, Malwerkstatt, Kochen, Clowntheater-Vorführungen
- Für Kinder und Jugendliche** 33
 Flöte, Gitarre, Keramikwerkstatt, Freundschaftsbänder, Nähen, Letzte-Hilfe-Kurs Teens, Babysitterkurs
- Osterferien** 36
 Wiesenkinder, Schokolade, Nähen, Häkeln, Keramik „Weltall“, Fotodetektive, Weltall, Bewegung-Spiel-Spaß
- Sommerferien** 40
 Offene Sommertreffs, Wiesenkinder, Nähen, Keramik „Weltall“ / „Fantastische Tierwesen“, Marco Polo, Fotodetektive, Programmieren, Experimentieren „Metamorphose“, „Survival“ im Wald
- Für Eltern** 45
 „wir2“ – Bindungstraining Alleinerziehende, „Latte Macciato und Kultur“ für Alleinerziehende, First Aid/Erste Hilfe am Kind, Beratung rund ums erste Lebensjahr
- Familienzentren** 48

 **DIAKONIE**

Eva

*Evangelische Beratungsstelle
für Schwangerschaft, Sexualität
und Pränataldiagnostik*

Schwanger?

**kompetent
zugewandt
evangelisch**

© Foto: Ingram Publishing

Wir beraten im Konflikt und zu allen Fragen
rund um Schwangerschaft und
in der ersten Zeit mit dem Baby.

Godesberger Allee 6-8, 53175 Bonn

Tel: 0228 22 72 24 25

E-Mail: schwanger@dw-bonn.de

RUND UM DIE GEBURT

HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Für Mütter und Väter – und die, die es werden wollen

Die Hebamme berät Sie in allen Fragen rund ums Elternwerden von Beginn der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes zu Themen wie:

- Besonderheiten in der Schwangerschaft und Hilfe bei Beschwerden
- Stillberatung und Einführung von Beikost
- Besondere Situationen im Alltag, wie z.B. Schreikinder
- Beratung und Unterstützung während des ersten Lebensjahres des Kindes

Die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden, bitte Versicherungskarte mitbringen. Anmeldung über die Hebamme erforderlich: hebamme.schmerr@yahoo.com oder www.schmerr.hebamio.de

C1001 Gebühr siehe oben
Leitung: Nadine Schmerr **Termine nach Vereinbarung**

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE

Wochenendkurs: Wenig Zeit - große Wirkung

Dieser Kurs bereitet Sie als Paar auf die Geburt Ihres Kindes vor und wird Sie auf die erste gemeinsame Familienzeit einstimmen. Sie erhalten kompakt alle wichtigen Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie lernen als Schwangere u.a. verschiedene Gebärhaltungen sowie Atem- und Entspannungstechniken kennen, die Ihnen die Geburtsarbeit erleichtern. Sie erfahren als Partner, welche wichtigen Aufgaben Sie im Kreißaal haben. Für die ersten Wochen zu Hause erhalten Sie als frischgebackene Eltern hilfreiche Ratschläge und Anleitungen. Auch für individuelle Fragen und Wünsche sowie den Austausch untereinander bleibt Zeit.

Die Kursgebühr wird bei erfolgter Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Hebamme rechnet direkt mit Ihrer Krankenkasse ab. Privatversicherte sollten die Kostenübernahme gem. Gebührenverordnung vorab mit ihrer Versicherung klären. Den Partnerbeitrag von 90€ zahlen Sie privat im Kurs. Dafür bekommen Sie eine Quittung, die Gebühr übernimmt i.d.R. ebenfalls die Krankenkasse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken.

Anmeldung über das HDF Büro, Tel. 0228 373660 oder info-hdf@ekir.de

C1002	2x300 Min., Gebühr siehe oben	Sa.+So. 9.00–14.00 21.2.–22.2.26
C1003	2x300 Min., Gebühr siehe oben Leitung: Meike von Aswege	Sa.+So. 9.00–14.00 13.6.–14.6.26

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK MIT BABYBETREUUNG

Teilnahme ab der 7. Woche nach der Geburt

Dieser Kurs bietet Ihnen Gelegenheit, nach der Geburt den Körper, vor allem den Beckenboden, zu stärken und zu entspannen.

Währenddessen wird Ihr Baby in einem separaten Raum von einer Kinderkrankenschwester und unseren ehrenamtlichen Helferinnen optimal betreut.

Gebühr: Für die Mutter wird die Kursgebühr von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Für die Kinderbetreuung erheben wir die unten angegebene Gebühr, die Sie an das HAUS DER FAMILIE zahlen. Babybetreuung für Kinder bis max. 7 Monate.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, großes Handtuch.

C1004	Die Gebühr für die Babybetreuung beträgt € 52,- bis 72,- 6x2 Ustd., Gebühr siehe oben	Mi. 11.00–12.30 14.1.–18.2.26
C1005	Die Gebühr für die Babybetreuung beträgt € 44,- bis 59,- 5x2 Ustd., Gebühr siehe oben	Mi. 11.00–12.30 25.2.–1.4.26
C1006	Die Gebühr für die Babybetreuung beträgt € 52,- bis 72,- 6x2 Ustd., Gebühr siehe oben	Mi. 11.00–12.30 15.4.–20.5.26
C1007	Die Gebühr für die Babybetreuung beträgt € 52,- bis 72,- 6x2 Ustd., Gebühr siehe oben Leitung: Nadine Schmerr/Ursula Schäfer	Mi. 11.00–12.30 3.6.–8.7.26

NEU! HEBAMMENGELEITETES BABYCAFÉ

Das Babycafé ist ein Treffen für Mütter und ihre Babies – unter der Leitung einer Hebamme. Hier können aktuelle Fragen besprochen, Still- und Beikosttipps abgeholt werden oder einfach nur ein Austausch unter Müttern stattfinden. Ein guter Anlaufpunkt, um Kontakt zu anderen jungen Müttern aus der Umgebung aufzubauen. Kaffee & Tee, sowie Kekse werden bereitgestellt.

The Baby Café is intended to be a contact point for mothers and their babies – under the supervision of a midwife. Here, current questions can be discussed, breastfeeding and complementary feeding tips can be obtained, or mothers can simply exchange. It's a good place to establish contact with other young mothers in the area. Coffee & Tea, as well as cookies are provided.

Ein offener Treff für Mutter und Baby.

Ein offenes Angebot, das auch ohne Anmeldung genutzt werden kann. Registration not required.

C1008	6x60 Min., gebührenfrei	Mi. 12.45–13.45 14.1.–18.2.26
C1009	5x60 Min., gebührenfrei	Mi. 12.45–13.45 25.2.–1.4.26
C1010	6x60 Min., gebührenfrei	Mi. 12.45–13.45 15.4.–20.5.26
C1011	6x60 Min., gebührenfrei Leitung: Nadine Schmerr	Mi. 12.45–13.45 3.6.–8.7.26

GEBURT? DAS HABE ICH MIR ANDERS VORGESTELLT!**Ein von Fachkräften moderiertes Erzählcafé für Eltern**

Jede Schwangerschaft, jede Geburt ist besonders und nicht immer verläuft alles wie erwartet. Wünsche und Hoffnungen erfüllen sich nicht immer. Vielleicht sind wir enttäuscht oder gar verletzt vom Geburtserlebnis oder dem Wochenbett, fühlen uns missverstanden oder finden uns in der Mutter- bzw. Vaterrolle schwerer zurecht. Sie sind eingeladen, mit erfahrenen Fachkräften aus dem Bonner Netzwerk Frühe Hilfen im geschützten Raum des Erzählcafés über Ihre Erfahrungen zu sprechen, auch wenn sie schon länger zurückliegen. Sie können einmal kommen oder mehrfach, so wie es Ihnen guttut. Hier wird nicht bewertet oder diskutiert, aber mitfühlend zugehört. Erzählen ist heilsam: Damit aus einer belasteten Erfahrung kein Tabu wird, gibt es seit 2021 in Bonn ein offenes, kostenfreies Angebot für Eltern.

Anmeldung: Katholische Familienbildungsstätte Bonn (FBS) & Haus der Familie (HDF)

WIR SIND FÜR SIE DA - Wir sind Pädagog*innen, Psycholog*innen und Therapeut*innen im Bereich Schwangerschaftsberatung und Familienbildung und aktiv im Bonner Netzwerk Frühe Hilfen. Dazu gehören die Bonner Schwangerenberatungsstellen EVA und esperanza, die Katholische Familienbildungsstätte Bonn, das Haus der Familie in Bad Godesberg und die Koordinierungsstelle Frühe Hilfen. In Kooperation mit der bundesweiten Erzählcafé-Aktion und Hebammen für Deutschland e.V. sind wir für Familien da.

Weitere Infos: www.erzaehlnet.net, www.fruehehilfen-bonn.de und www.hebammenfuerdeutschland.de

Das Katholische Bildungsforum bietet am Di 3.2.26 + Di 5.5.26, jeweils 10:00-12:15 Uhr (Tabea Branghofer) und am Di 16.6.26, 10:00-12:15 Uhr (Für Väter - Marcel Maus) jeweils einen Erzählcafé-Termin an:

Zugang und Anmeldung zu den Cafés im Bildungsforum:

Kath. Familienbildungsstätte Bonn, Lennéstr. 5, Tel. 0228 944900, Email: postmaster@fbs-bonn.de

C1012	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Mareike Gies	Mi. 10.00–11.30 25.3.26
--------------	--	--

Fragen zur Taufe?

Oliver Ploch, Pfarrer der Thomas-Kirchengemeinde, gibt gerne Informationen, ist für alle Fragen offen und freut sich über Ihre Kontaktaufnahme unter 0172 65 57 83 1 oliver.ploch@ekir.de oder über das Haus der Familie 0228 37 36 60 info-hdf@ekir.de

First Aid/Erste Hilfe am Kind (C1503/C1504) **siehe Seite 46/115**

Eltern-Themenabende in den Familienzentren (C1861-C1870) **siehe ab Seite 53 ff.**

Beratung rund ums erste Lebensjahr (C1505) **siehe Seite 47**



wellcome

Praktische Hilfe für Familien
nach der Geburt

WELCOME

Praktische Hilfe nach der Geburt

Trotz aller Freude über das neugeborene Baby kann es zu Hause trubelig bis stressig werden, es beginnt der ganz normale Wahnsinn einer Familie mit Neugeborenem. Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der Vater beruflich eingespannt und die Großeltern leben in einer anderen Stadt?

Wenn Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an wellcome. Wir vermitteln einen wellcome-Engel.

Für etwa drei bis sechs Monate ein- bis zweimal pro Woche kommt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch, individuell und unbürokratisch bei der Babyversorgung oder Kinderbetreuung.

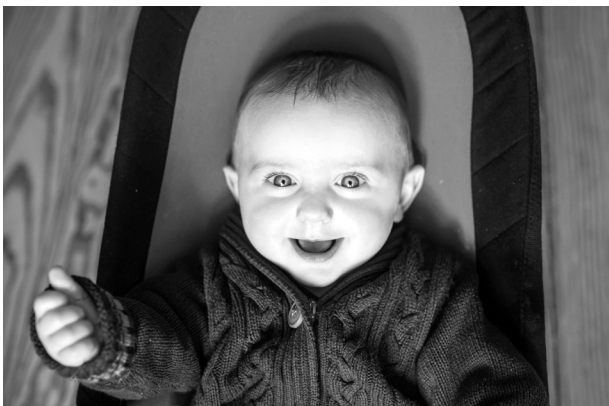
Für die Unterstützung berechnet wellcome zwischen fünf und sieben Euro pro Stunde und eine einmalige Vermittlungsgebühr von zehn Euro. Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern, wir ermäßigen gerne. Sprechen Sie uns an!

Nutzen Sie auch das wellcome Angebot ElternLeben unter www.elternleben.de

Hier finden Eltern Wissenswertes zu vielen Themen rund um den Familienalltag und das Leben mit einem Baby.

Ihre Ansprechpartnerin im Haus der Familie:

wellcome-Koordinatorin Susanne Behnke,
Tel.: 0228 / 93797110 oder bonn@wellcome-online.de



Das Baby ist da, die Freude riesig und nichts geht mehr. Wer keine Hilfe von Familie und Freunden hat, bekommt sie von wellcome. Wie ein guter Engel steht die ehrenamtliche Mitarbeiterin der Familie für einige Monate im ersten Lebensjahr des Kindes zur Seite.

Haben Sie Lust, Familien in den ersten Monaten nach der Geburt eines Kindes ganz individuell zu helfen?

- Babyversorgung
- Geschwisterbetreuung
- Begleitung zum Kinderarzt
- Unterstützung von Zwillingfamilien

Die Unterstützung ist so vielfältig wie das Leben. Wenn Sie bei wellcome ehrenamtlich mitarbeiten wollen, wenden Sie sich an die wellcome-Koordinatorin:

**Susanne Behnke Tel.: 0228-93797110
 bonn@wellcome-online.de**

wellcome finanziert sich über Spenden. Wenn Sie etwas dazu beitragen möchten, freuen wir uns über Spenden auf das Konto:

Thomas-Kirchengemeinde HDF
 Sparkasse Köln-Bonn

BIC: COLSDE33XXX
 IBAN: DE33 3705 0198 0020 0041 31
 Verwendung: wellcome-Spende

gefördert durch



**Stiftung Jugendhilfe
 der Sparkasse in Bonn**



ELTERN-KIND-GRUPPEN

BABYMASSAGE

Babymassage für Kinder im Alter von 6 bis 20 Wochen

Bei der traditionellen indischen Babymassage, wie im Buch von Leboyer beschrieben, wird die liebevolle Zuwendung durch die Eltern unterstützt, damit das Kind im ersten Lebensjahr das notwendige Urvertrauen zu seinen Eltern aufbauen und verstärken kann. Dadurch wird seine seelische Entwicklung, die entscheidend für die Persönlichkeitsentwicklung ist, maßgeblich gefördert. Durch Berührungen, Streicheln und Umarmungen wird ein gesundes Selbstwertgefühl aufgebaut; gleichzeitig können die Massagetechniken bei gesundheitlichen Problemen wie Schlaf- oder Verdauungsstörungen oder Hautproblemen hilfreich eingesetzt werden.

Bitte mitbringen: Wickelunterlage, Handtuch und Öl.

C1101	8x2 Ustd., 116,00 bis 136,00 €	Di. 13.30–15.00 20.1.–10.3.26
C1102	8x2 Ustd., 116,00 bis 136,00 €	Di. 13.30–15.00 17.3.–19.5.26
C1103	6x2 Ustd., 88,00 bis 108,00 € Leitung: Sarina Onnen	Di. 13.30–15.00 2.6.–7.7.26

ELTERNSTART NRW

Offene Eltern-Kind-Gruppe für Familien mit Babys im 1. Lebensjahr



Entscheiden Sie spontan mit ihrem Baby im ersten Lebensjahr zu uns ins Haus der Familie zu kommen! Einmal in der Woche gibt es Raum zum Austausch mit anderen Eltern und ihren Babys! Gemeinsam finden wir Antworten auf Fragen rund um das Leben als Familie. Vielfältige Spielanregungen und Sinneserfahrungen durch Lieder-, Finger- und Bewegungsspiele runden das Programm ab. Im Elternstart NRW Kurs erhalten Sie weitere Informationen über Angebote des HAUS DER FAMILIE. Eine Anmeldung ist nicht notwendig und ein Kommen jederzeit möglich - es handelt sich um eine offene Gruppe. Elternstart NRW ist ein Angebot der Familienbildung des Landes NRW.

C1104	21x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Michèle Schulte	Mo. 10.45–12.15 19.1.–6.7.26
--------------	--	---

Nutzen Sie unsere Möglichkeiten zur Ermäßigung und Ratenzahlung (S.4). Eine Teilnahme soll nicht aus finanziellen Gründen scheitern. Sprechen Sie uns an.

Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Es ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW.

ELTERNSTART NRW



Offenes Café Elternzeit für Familien mit Babys im 1. Lebensjahr

Im Gemeindesaal an der Pauluskirche Friesdorf wollen wir die herausfordernden und die seligen Zeiten des Familienlebens miteinander teilen. Es gibt Kaffee für die Großen, Lieder und Fingerspiele für die Kleinen und (mit viel Platz) menschliche Nähe für alle. Ein Einstieg ist jederzeit möglich - es handelt sich um eine offene Gruppe, Anmeldung nicht erforderlich. Elternstart NRW ist ein Angebot der Familienbildung des Landes NRW.

C1105 23x2 Ustd., gebührenfrei **Di. 9.30–11.00**
 Leitung: Konstanze Ebel **13.1.–7.7.26**
 Ort: Gemeindesaal Pauluskirche, In der Maar 7

OFFENES ELTERNCAFÉ

Offenes Angebot für Mütter und Väter aus aller Welt mit Kindern unter 3 Jahren

Wir laden Sie ein, bei einem Kaffee/Tee und Snacks...

- Kontakte mit anderen Müttern/Vätern und ihren Kindern zu knüpfen
- sich auszutauschen über die Themen und Sorgen rund um den Familienalltag
- Anregungen und Informationen zu bekommen
- Kinder spielen zu lassen

...und vieles mehr

Für ältere Geschwisterkinder gibt es die Möglichkeit im angrenzenden Raum verschiedene Gesellschaftsspiele kennenzulernen und zu spielen.

Wo? Im Haus der Familie, Friesenstr. 6, 53175 Bonn-Plittersdorf im großen Saal

Wann? Montags von 15:15-17:30 Uhr (außer in den Ferien), Anmeldung nicht erforderlich.

C1106 21x3 Ustd., gebührenfrei **Mo. 15.15–17.30**
 Leitung: Inga-Maria Lutz/Tania Hille **19.1.–6.7.26**

OFFENE ELTERN-KIND-GRUPPE

Für Familien mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Ein Treff für Eltern mit ihren Kindern zum Spielen, Lachen und Musizieren, zum Austausch und Ausspannen. Die Kinder erleben sich bei Bewegungsliedern, Singspielen und in verschiedenen Angeboten mit Materialien und Spielsachen. Eine Kaffeepause bietet den Eltern Gelegenheit zum Kennenlernen und Gespräch.

C1107 Anmeldung nicht erforderlich **Di. 16.15–17.45**
 19x2 Ustd., gebührenfrei **20.1.–30.6.26**
 Leitung: Lucia Freund-Ruland

OFFENER MUSIKTREFF

Eine musikalische Eltern-Kind-Gruppe für Familien mit Kindern im Alter von 10 bis 15 Monaten

Wer Musik in einer Eltern-Kind-Gruppe noch intensiver erleben möchte, ist hier richtig.

Wir werden in der ersten Hälfte unserer gemeinsamen Zeit zusammen singen, lauschen und vieles zum Klingen bringen.

Im zweiten Teil haben die Kinder Gelegenheit zum freien Spiel und die Eltern können sich in gemütlicher Runde bei einem Kaffee/Tea untereinander austauschen.

C1108 Anmeldung nicht erforderlich
20x2 Ustd., gebührenfrei
Leitung: Lucia Freund-Ruland

Di. 9.00–10.30
20.1.–30.6.26

OFFENER VATER-KIND-TREFF

Für Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Eingeladen sind alle Väter mit ihren Kindern von 1- 3 Jahren, die gemeinsam mit anderen Papas und deren Kindern Zeit verbringen wollen. Gemeinsam wird gespielt, gemalt, gesungen, gebastelt, gelacht, gestaunt und viel Neues entdeckt. Aber auch der Austausch der Väter untereinander wird nicht zu kurz kommen. Es gibt genügend Raum, über Alltagsthemen rund um die Kinder oder einfach nur über das Vatersein mit allen Höhen und Tiefen zu sprechen.

Eine regelmäßige Teilnahme ist schön, aber keine Voraussetzung.

C1109 Anmeldung nicht erforderlich
21x2 Ustd., gebührenfrei
Leitung: Slomo Roland Büth/Benedikt Rau

Fr. 16.00–17.30
16.1.–10.7.26

Wie lege ich in diesen Zeiten mein Geld sicher und ertragreich an?

Wir beraten **unabhängig, individuell, fair und transparent!**

- Wir betreuen unsere Klientel über viele Jahre und passen die Anlagestrategie Ihrer Lebenssituation an. Wir beraten unabhängig.
- Ihr Erfolg ist unser Erfolg.
- Wir beraten und handeln so, als wäre es unser Geld. Wir spekulieren nicht.
- Für wen auch immer wir uns einsetzen, unsere Kreativität, unsere Energie und unser Humor sind dabei.
- Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt. Nicht der Abschluss. Wir raten auch ab.
- Unsere Mandanten erhalten exklusive Informationen und einen persönlichen Service.
- Wir vermitteln Geldanlagen, die sich der Nachhaltigkeit verpflichtet fühlen.

Manfred Murschall

Finanzservice

Adenauerallee 89 b, 53113 Bonn
Tel. 0228-469842 • e-mail: murschall-finanz@t-online.de
www.murschallfinanz.de



Wir vermitteln Ihnen Sicherheit und Gewinn – seit über 30 Jahren

BEWEGUNG-SPIEL-SPASS & OFFENES ELTERNCAFÉ

Für Familien mit Kindern bis 3 Jahren

Einmal im Monat darf sonntags im Haus der Familie nach Herzenslust geklettert, gehüpft und gespielt werden. Wir laden alle Kinder im Alter von 0-3 Jahren mit ihren Eltern in den großen Saal ein.

Dort kann eine liebevoll aufgebaute Bewegungslandschaft entdeckt werden. Für die Eltern stehen Kaffee und Kuchen bereit. Neben Anregungen rund um Erziehungsfragen und den Familienalltag gibt es viel Gelegenheit sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. (Bitte Socken für Groß und Klein mitbringen.)

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen und mit Unterstützung der Stadt Bonn.

Anmeldung nicht erforderlich. Max. können 20 Familien teilnehmen

C1110A	1x4 Ustd., gebührenfrei	So. 15.00–18.00 1.2.26
C1110B	1x4 Ustd., gebührenfrei	So. 15.00–18.00 1.3.26
C1110C	1x4 Ustd., gebührenfrei	So. 15.00–18.00 29.3.26
C1110D	1x4 Ustd., gebührenfrei	So. 15.00–18.00 3.5.26
C1110E	1x4 Ustd., gebührenfrei	So. 15.00–18.00 7.6.26
C1110F	1x4 Ustd., gebührenfrei	So. 15.00–18.00 5.7.26

FITTE BABYS – BEWEGUNG MACHT SPASS

Wir bauen eine Krabbel- und Bewegungslandschaft auf und schaffen dadurch einen Erlebnisbereich für die Babys, der ihre Bewegungslust von Anfang an fördert. Die Eltern erhalten Anregungen, wie sie den Drang ihres Kindes nach Bewegung unterstützen können. Das Verständnis für das, was ein Kind gerade beschäftigt, bereichert die elterliche Kompetenz, lässt sie im Umgang mit dem Kind sicherer werden und trägt zu einer harmonischeren Eltern-Kind-Bindung bei.

Lieder, Kniereiter- und Fingerspiele erweitern das Bewegungs- und Spielangebot auch für Zuhause.

C1111	22x2 Ustd., 224,00 bis 244,00 € Leitung: Sarina Onnen	Fr. 9.30–11.00 16.1.–10.7.26
--------------	--	--

Hinweis: Da wir eine altershomogene Zusammensetzung in den Gruppen anstreben, beachten Sie bitte die Altersangabe auf unserer Homepage oder sprechen Sie uns an.

DOPPELTES LOTTCHEN

Spielgruppe für Familien mit Zwillingen bis 2,5 Jahre

Ein Treffpunkt für Eltern mit ihren Zwillingen. Hier können Sie Fragen besprechen, die sich aus der Situation mit Zwillingen in Erziehung, Alltagsorganisation, Paar- und Familienbeziehung etc. ergeben. Bei Tee und Kaffee möchten wir uns gemeinsam an der Entwicklung unserer Kinder freuen und uns gegenseitig Kraft und Unterstützung geben.

Den Kindern stehen in unserem großen Raum und Garten vielfältige Spielmöglichkeiten zur Verfügung. Die Kursleiterin ist selbst Zwillingmutter.

C1112 22x2 Ustd., 180,00 bis 200,00 €
Leitung: Sarina Onnen

Fr. 11.00–12.30
16.1.–10.7.26

ELTERN-KIND-GRUPPE

Die Eltern-Kind-Gruppen sind Treffpunkte für Eltern und Kinder. Sie geben Müttern und Vätern einerseits Gelegenheit zum Austausch und Gespräch, andererseits wird Raum geschaffen, die Entwicklungsphasen der Kinder wahrzunehmen und ihre individuellen Entwicklungsschritte unterstützend zu begleiten. Die Kinder erleben erste Sozialkontakte in einer Gruppe.

Wir werden gemeinsam singen, spielen, basteln, essen, lachen und unsere Freude daran haben, wenn die Kinder - von ihrer Neugierde geführt - krabbeln, laufen und neue Entdeckungen machen... .

Pro Gruppe finden ein bis zwei Elternabende statt, orientiert am Gesprächsbedarf der Gruppe. Die Termine werden in den Kursen abgesprochen.

Wir bieten verschiedene Eltern-Kind-Gruppen an.

Aktuelle Kurse mit konkreten Daten, Altersangaben und Kursleitungen finden Sie unter: www.hdf-bonn.de

Vorhandene Plätze werden zu **Anmeldebeginn am 30. November** auf unserer Homepage freigeschaltet.

KLEIDERKAMMER SECOND HAND CHARITY SHOP Kleidung für Erwachsene und Kinder, Wäsche, Haushaltsartikel, Spielzeug und vieles mehr Godesberger Allee 6-8

Die Kleiderkammer bleibt geschlossen...

...über Weihnachten: 22.12.25–6.1.26

...über Karneval: 12.–16.2.26

...über Ostern: 6.–10.4.26

...im Sommer: 27.7.–22.8.26

Tel: 0228 39 17 77 27

E-Mail: kleiderkammer-bonn@ekir.de

www.kleiderkammer-bonn.de

Leitung: Angela Faust

DELFI® – SPIELERISCH DIE ENTWICKLUNG BEGLEITEN

Mit viel Spaß und Freude am Miteinander lernen Sie mit Ihrem Kind Bewegungsanregungen, Streichelmassage, Fingerspiele, Lieder und spannende Materialien zum 'Begreifen' und Experimentieren kennen. Gemeinsames Erleben sowie Information und Austausch unterstützen Eltern und Kinder im Aufbau einer positiven und tragfähigen Bindung.

DELFI® ist ein Kursangebot für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr und steht für Denken-Entwickeln-Lieben-Fühlen-Individuell. Die Gruppe bietet Raum, die individuelle Entwicklung Ihres Kindes ganz ohne Leistungsdruck in den Blick zu nehmen und spielerisch zu begleiten.

Bitte mitbringen: Wickelzeug und ein bis zwei große Handtücher, leichte Bekleidung für Mütter / Väter ist sinnvoll, da der Raum sehr stark geheizt ist. Die Babys sind nackt.

Pro Gruppe finden ein bis zwei Elternabende statt, orientiert am Gesprächsbedarf der Gruppe. Die Termine werden in den Kursen abgesprochen.

Wir bieten verschiedene DELFI-Gruppen an!

Aktuelle Kurse mit konkreten Daten, Altersangaben und Kursleitungen finden Sie unter: **www.hdf-bonn.de**

Vorhandene Plätze werden zu **Anmeldebeginn am 30. November** auf unserer Homepage freigeschaltet.

PEKiP®PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM – SPIELERISCH DIE ENTWICKLUNG BEGLEITEN

PEKiP® ist ein entwicklungsbegleitendes Spiel- und Bewegungsangebot im ersten Lebensjahr. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind gut tut, wie lange es sich bewegen und spielen will. Durch altersgemäße Anregungen können Eltern ihre Kinder in ihrer Ganzheit (Bewegung, Denken, Fühlen, Wollen und Erkennen) unterstützen. Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. In den Ruhepausen der Babys können die Eltern sich austauschen, Probleme ansprechen und Kontakte finden.

Bitte mitbringen: Wickelzeug und ein bis zwei große Handtücher, leichte Bekleidung für Mütter / Väter ist sinnvoll, da der Raum sehr stark geheizt ist. Die Babys sind nackt.

Pro Gruppe finden ein bis zwei Elternabende statt, orientiert am Gesprächsbedarf der Gruppe. Die Termine werden in den Kursen abgesprochen.

Wir bieten verschiedene PEKiP-Gruppen an.

Aktuelle Kurse mit konkreten Daten, Altersangaben und Kursleitungen finden Sie unter: **www.hdf-bonn.de**

Vorhandene Plätze werden zu **Anmeldebeginn am 30. November** auf unserer Homepage freigeschaltet.

MUSIKMÄUSCHEN SINGEN FÜR DIE ALLERKLEINSTEN

Für Babys von 0 bis 12 Monate

Musik macht Babys glücklich und fördert ihre Entwicklung. Wir wollen Verse lernen und Lieder singen zum Schaukeln, Strampeln, Wickeln, Kuschneln und Beruhigen, die Spaß machen und die intensive Bindung zwischen Babys und Eltern fördern.

C1128 21x1 Ustd., 151,00 bis 171,00 € **Do. 10.00–10.45**
Leitung: Hannah Schlage-Busch **15.1.–9.7.26**

MUSIKMÄUSE SINGEN, TANZEN, SPASS FÜR GROSS UND KLEIN

Gemeinsam werden Kinder und Eltern mit Freude Musik entdecken, singen, tanzen, trommeln, klatschen. Unsere Musikmäuse sollen unbefangenen musizieren, indem sie mit Musik, Singspielen und verschiedenen Musikinstrumenten wie Rasseln, Glöckchen, Klanghölzern etc. auf spielerische Art und Weise vertraut werden. Wir bewegen uns zu Rhythmen, lernen Lieder und Reime und später auch kleine Choreografien kennen.

Für eine altershomogene Zusammensetzung der Gruppen, beachten Sie bitte die Altersangaben. Sie haben keinen für das Alter Ihres Kindes entsprechenden Platz in einer unserer Musik Gruppen gefunden? Dann nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Sollten sich neue Kursmöglichkeiten ergeben, werden Sie von uns zu einem Kurs eingeladen.

C1129	20x1 Ustd., 144,00 bis 164,00 €	Mo. 15.15–16.00 19.1.–29.6.26
C1130	20x1 Ustd., 144,00 bis 164,00 €	Mo. 16.15–17.00 19.1.–29.6.26
C1131	19x1 Ustd., 137,00 bis 157,00 € Leitung: Luci Freund-Ruland	Di. 15.30–16.15 20.1.–30.6.26
C1132	21x1 Ustd., 151,00 bis 171,00 €	Do. 9.00–9.45 15.1.–9.7.26
C1133	21x1 Ustd., 151,00 bis 171,00 €	Do. 15.15–16.00 15.1.–9.7.26
C1134	21x1 Ustd., 151,00 bis 171,00 €	Do. 16.15–17.00 15.1.–9.7.26
C1135	21x1 Ustd., 151,00 bis 171,00 € Leitung: Hannah Schlage-Busch	Do. 17.15–18.00 15.1.–9.7.26

Tolle Musik-Erlebnisse mit dem Jugendkonzertchor Bonn und dem Kinderchor - als Angebot der Christuskirche - und dabei die eigene Stimme entdecken und systematisch entwickeln

Kinderchöre **Mittwoch 16.00–16.40, 16.45–17.30**
Jugendchor **Donnerstag 19.00–20.45**

Informationen unter hannah.schlage@ekir.de

BEWEGUNG & SPIEL MIT IMPULSEN AUS DER PSYCHOMOTORIK

Für Kinder von 2 bis 3 Jahren

Kinder sind ständig in Bewegung und lernen dabei sich selbst, den eigenen Körper und ihre Umwelt kennen. Dieses ganzheitliche und erlebnisorientierte Bewegungsangebot wird durch psychomotorische Impulse und Materialien unterstützt und fördert die kindliche Entwicklung mit allen Sinnen. Die Kinder erhalten Spielräume zum Krabbeln, Kriechen, Laufen, Hüpfen, Klettern, Balancieren etc. im Wechsel von Anspannung und Entspannung.

Sollten jüngere Geschwisterkinder mitgebracht werden, müssen sie ab Laufalter gebührenpflichtig angemeldet werden.

C1136	21x60 Min., 172,00 bis 192,00 €	Mo. 14.55–15.55 19.1.–6.7.26
C1137	21x60 Min., 172,00 bis 192,00 €	Mo. 16.00–17.00 19.1.–6.7.26
C1138	21x60 Min., 172,00 bis 192,00 € Leitung: Sarina Onnen	Mo. 17.05–18.05 19.1.–6.7.26
C1139	24x60 Min., 196,00 bis 216,00 €	Mi. 15.30–16.30 14.1.–8.7.26
C1140	24x60 Min., 196,00 bis 216,00 € Leitung: Anne Grund	Mi. 16.45–17.45 14.1.–8.7.26



BLUMEN HELD

Floristik

Gotenstraße 130-132
53175 Bonn

Tel: 0228 / 378563
info@held-gartenbau.de
www.held-gartenbau.de

BEWEGUNG & SPIEL

Kinder brauchen Bewegung für eine gesunde und selbstbewusste Entwicklung. Die Kinder lernen auf spielerische Weise ihre Bewegungsabläufe zu koordinieren, sie trainieren den Gleichgewichtssinn und sammeln wertvolle Körpererfahrungen.

All dies ist wichtig für die Lernfähigkeit der Kinder. In den Gruppen für die Kleinsten bilden Mattenberge, Rutschbahn und Kästen Hindernisse, über die es sich herrlich robben, krabbeln und klettern lässt. In den Gruppen für die Größeren wird die Freude an der Bewegung durch geeignete Sport- und Spielgeräte unterstützt. Spiele, Lieder und Tänze runden die "Turnstunde" ab.

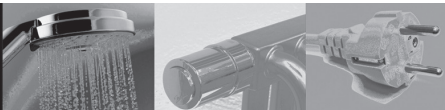
Die Eltern unterstützen ihre Kinder und machen aktiv mit.

Bitte mitbringen: Rutschsocken für die Kinder, Gymnastikschuhe für die "Großen".

Sollten jüngere Geschwisterkinder mitgebracht werden, müssen sie ab Lauffalter gebührenpflichtig angemeldet werden.

C1141	Für Kinder von 2–3 Jahren 19x1 Ustd., 118,00 bis 138,00 €	Di. 15.15–16.00 20.1.–7.7.26
C1142	Für Kinder von 2–3 Jahren 19x1 Ustd., 118,00 bis 138,00 € Leitung: Claudia Horn	Di. 16.15–17.00 20.1.–7.7.26
C1143	Für Kinder von 1–3 Jahren 21x1 Ustd., 130,00 bis 150,00 €	Fr. 10.00–10.45 16.1.–10.7.26
C1144	Für Kinder von 1–3 Jahren 21x1 Ustd., 130,00 bis 150,00 € Leitung: Hartmut Bünger	Fr. 10.50–11.35 16.1.–10.7.26

Sie haben keinen für das Alter Ihres Kindes entsprechenden Platz in einer unserer Bewegung & Spiel Gruppen gefunden? Dann melden Sie sich bitte auf der Warteliste C1152 an oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Sollten sich neue Kursmöglichkeiten ergeben, werden Sie von uns zu einem Kurs eingeladen.



SANITÄR | HEIZUNG | ELEKTRO

Telefon (0228) 95757-0
www.prinzservice.de
Mühlenstraße 13 53173 Bonn

FAMILIEN-WERKSTÄTTEN UND VERANSTALTUNGEN FÜR FAMILIEN

Unsere „Werkstätten“ sind Orte, zu denen wir speziell Familien einladen. Mütter, Väter, Großeltern, Geschwister, Enkelkinder können miteinander aktiv werden und sich außerhalb des Alltags durch das gemeinsame Tun neu begegnen. Da die verschiedenen Angebote auf jeweils eine spezifische Altersgruppe zugeschnitten sind, ist das Alter der Kinder bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben. Bitte beachten Sie dieses angegebene Alter!

NEU! WELTRAUMTAG – IM SPACEBUZZ ONE VIRTUELL DIE WELT UMFLIEGEN

Familientag für Alt und Jung zum 60. Jubiläum der Familienbildungsstätte



Zum 60jährigen Jubiläum wird etwas Besonderes möglich: Ein unvergesslicher Flug in den Weltraum! Nehmt auf den beweglichen Sitzen Platz, setzt eine VR-Brille auf und erlebt euren virtuellen Ausflug ins All.

Für 15 Minuten verlassen wir unsere Erde und umkreisen sie. Aus dem Blickwinkel der Astronautinnen und Astronauten lernen wir viel über unseren Heimatplaneten und über den menschengemachten Klimawandel bevor es zum Mond weitergeht, ehe am Schluss wieder auf der Erde gelandet wird. Davor und danach laden Mitmach-Aktionen und Vorträge im Haus der Familie ein, für das leibliche Wohl gibt es von 10 Uhr bis 16 Uhr Kaffee und Waffeln, die Kleiderkammer ist geöffnet für nachhaltiges Einkaufen und ressourcenschonende Spendenabgabe gut erhaltener, gebrauchter Sommerware. Ein Gemeinschaftsprojekt der ev. Thomas-Kirchengemeinde als Trägerin des Haus der Familie und der Deutschen Raumfahrtagentur im DLR. Details folgen!



C1200 Für Familien, Jugendliche und alle Raumfahrtbegeisterten
1x1 Ustd., Freiwilliger Beitrag **Sa. 10.00–16.00**
Leitung: HDF-Team **23.5.26**

BILDERBUCHKINO

Bilderbücher – so groß wie eine Wohnzimmerwand! Das gibt's nicht? Bei uns wohl. Denn wir schauen uns Dias zu den Bilderbüchern an und lassen uns die Geschichten vorlesen. Dazu gibt's dann 'ne Menge zu erzählen. Auch Malen, Spielen, Singen und Basteln kommen nicht zu kurz.

Bücherei Christuskirche, Hohenzollernstraße 70

Für Kinder ab 4 Jahren

C1201A	Rotschwänzchen, was machst du im Schnee? 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 16.30–17.30 13.1.26
C1201B	Pfoten hoch! 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 16.30–17.30 10.2.26
C1201C	Papa, du sollst kommen 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 16.30–17.30 10.3.26
C1201D	Theodor trödelt 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 16.30–17.30 14.4.26
C1201E	Mutig, mutig 1x60 Min., gebührenfrei Leitung: Helga Dereje	Di. 16.30–17.30 12.5.26

BILDERBUCHKINO

Ein Krabbelteppich, eine Popcornmaschine und Bilder, so groß wie die ganze Wand: dieses Literaturformat hat sich herumgesprochen und der Gemeindesaal an der Pauluskirche ist voll mit Kindern im Alter von Baby bis Grundschule. Auch für Dich und Deine Familie ist auf jeden Fall noch Platz! Herzlich willkommen!

Gemeindesaal Pauluskirche, In der Maar 7

Für Kinder im Kindergarten/Grundschulalter

C1202A	Der Krakeeler 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 16.00–17.00 8.1.26
C1202B	Die besten Beerdigungen der Welt 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 16.00–17.00 5.2.26
C1202C	Kurz nach sechs kommt die Echs 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 16.00–17.00 5.3.26
C1202D	Es war einmal 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 16.00–17.00 7.5.26
C1202E	Rosi in der Geisterbahn 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 16.00–17.00 11.6.26
C1202F	Zilly die Zauberin 1x60 Min., gebührenfrei Leitung: Konstanze Ebel	Do. 16.00–17.00 2.7.26

MALMÄUSE

Für Kinder von 3 bis 4 Jahren

Farbe, Schnipsel, Flatterbänder: Alles wird zu Kunst und die besten Ideen sind immer Deine eigenen! Wir machen zusammen alles, was schön ist: singen, ein Bilderbuch lesen; aber vor allem wird gemalt, gekleckst, geklebt, gebastelt. Die Erwachsenen machen unterstützend mit, wenn ihre Nähe gebraucht wird. Wenn nicht: Im Foyer gibt's Stühle und Kaffee!

Kittel sind vorhanden, aber Kleidung und Schuhe könnten trotzdem Farbe abbekommen. Materialkosten in Höhe von € 10,- sind in Kursgebühr enthalten.

C1203-1	8x60 Min., 86,00 bis 106,00 €	Mo. 15.00–16.00 19.1.–16.3.26
C1203-2	Anmeldung nur auf Warteliste 10x60 Min., 106,00 bis 126,00 €	Mo. 15.00–16.00 20.4.–29.6.26
C1204-1	8x60 Min., 86,00 bis 106,00 €	Di. 15.00–16.00 20.1.–17.3.26
C1204-2	Anmeldung nur auf Warteliste 10x60 Min., 106,00 bis 126,00 € Leitung: Konstanze Ebel	Di. 15.00–16.00 21.4.–30.6.26

KUNSTKATZEN

Für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Die Kunstkatzen machen aus allem Kunst! Komm in unser kreatives Atelier für 5 bis 6-jährige! Wir basteln und schnipseln, kleben und erfinden, wir zeichnen und malen. Bitte zieh dich so an, dass ein paar Kleckse nichts ausmachen. Eine Vorlese-Pause zum Ausruhen gibt es auch, bring dir dafür einen kleinen Imbiss mit, wenn du magst. Kittel, Mal- und Bastelmaterial sind vorhanden.

Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind in Kursgebühr enthalten.

C1205-1	8x60 Min., 86,00 bis 106,00 €	Mo. 16.15–17.15 19.1.–16.3.26
C1205-2	Anmeldung nur auf Warteliste 10x60 Min., 106,00 bis 126,00 €	Mo. 16.15–17.15 20.4.–29.6.26
C1206-1	8x60 Min., 86,00 bis 106,00 €	Di. 16.15–17.15 20.1.–17.3.26
C1206-2	Anmeldung nur auf Warteliste 10x60 Min., 106,00 bis 126,00 € Leitung: Konstanze Ebel	Di. 16.15–17.15 21.4.–30.6.26

Geschenkgutscheine!

Geschenk gesucht? Machen Sie Freude mit einem Geschenkgutscheine für einen Kurs im HDF oder den Einkauf in der Kleiderkammer!

NEU! ELTERN-KIND-YOGAWORKSHOP**Für Familien mit Kindern von 6 bis 10 Jahren**

Tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die Welt des Yoga ein und erleben Sie eine abwechslungsreiche Zeit voller Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit. Unser Eltern-Kind-Yogaworkshop richtet sich speziell an Kinder von 6 bis 10 Jahren und ihre Eltern. Durch altersgerechte Yogaübungen, kooperative Partnerübungen und fantasievolle Entspannungseinheiten fördern wir Beweglichkeit, Konzentration und die Beziehung zwischen Eltern und Kind auf spielerische Weise.

C1207 1x2 Ustd., pro Eltern-Kind-Paar 18,00 bis 25,00 €
jede weitere Person 4,00 € **Sa. 15.30–17.00**
Leitung: Sandra Wigge **31.1.26**

NEU! ELTERN-KIND-YOGAWORKSHOP**Für Familien mit Kindern von 2 bis 5 Jahren**

Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine fröhliche Auszeit voller Bewegung, Entspannung und Nähe. Unser Eltern-Kind-Yogaworkshop ist speziell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Kindern im Alter von 2 bis 5 Jahren abgestimmt. Mit spielerischen Yogaübungen, kleinen Fantasiereisen und liebevollen Entspannungsmomenten werden Körpergefühl, Konzentration und Verbundenheit zwischen Eltern und Kind auf sanfte Weise gefördert.

C1208 1x2 Ustd., pro Eltern-Kind-Paar 18,00 bis 25,00 €
jede weitere Person 4,00 € **Sa. 15.30–17.00**
Leitung: Sandra Wigge **7.2.26**

NEU! KINDER STÄRKEN DURCH BOXEN**Für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung fördern und steigern - das alles kann Boxen. Die Kinder erlernen in diesem Kurs die Grundlagen dazu: eine stabile Grundstellung, Schläge korrekt und wirkungsvoll anbringen, Meidbewegungen, Technik/Taktik, aber auch viele Übungen um Kraft, Schnelligkeit, Reflexe und Kondition zu steigern.

Achtung: wir machen hier kein Sparring, d.h. es wird nur gegen den Sandsack oder die Pratzen geboxt, nicht gegen die Trainingspartner*innen.

C1209-1 10x1 Ustd., 54,00 bis 74,00 € **Do. 15.15–16.00**
15.1.–26.3.26

C1209-2 **Anmeldung nur auf Warteliste** **Do. 15.15–16.00**
11x1 Ustd., 59,00 bis 79,00 € **16.4.–9.7.26**
Leitung: Roberto Arcellaschi

PAPA KOCH MIT MIR!

Für Väter mit Kindern zwischen 9 und 13 Jahren

Papa und du kochen gemeinsam ein Menü, und zum Abschluss werden noch kleine Plätzchen gebacken! Bitte eigenen Kochtopf mitbringen und auch an die Schürze denken.

Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1210	1x5 Ustd., 44,00 bis 59,00 € pro Vater/Kind-Paar	Sa. 10.00–13.45 21.2.26
C1211	1x5 Ustd., 44,00 bis 59,00 € pro Vater/Kind-Paar Leitung: Thomas Gießler	Sa. 10.00–13.45 20.6.26

ICH KOCH MIT DIR!

Für Eltern mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren

In diesem unterhaltsamen Kochkurs können Eltern und Kinder gemeinsam zwei Rezepte lernen und zubereiten.

Die Kinder entwickeln ihre kulinarischen Fähigkeiten, nutzen ihre Kreativität und verstehen die Bedeutung der eigenen Lebensmittelzubereitung. Sie nehmen aktiv am Kochprozess teil und genießen das gemeinsame Kochen mit der Familie auf spielerische Weise. Wir werden Cupcakes, Crêpes und Empanadas zubereiten.

Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1212	1x5 Ustd., 49,00 bis 64,00 € pro Eltern/Kind-Paar	Sa. 10.00–13.45 7.2.26
C1213	1x5 Ustd., 49,00 bis 64,00 € pro Eltern/Kind-Paar Leitung: Katuska Nunez	Sa. 10.00–13.45 30.5.26

NEU! FAMILIENWERKSTATT: OSTERHASEN & CO - OSTERBASTELN MIT NATURMATERIALIEN & FARBE

Familien mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

Mit Naturmaterialien, Farben, Papier und vielem mehr kreieren wir Osterhasen, -eier, -lämmer... und verschönen so unser Zuhause oder machen Geschenke für liebe Menschen. Osterhasen und -lämmer lassen uns das erste frische Grün der Natur und die Osterzeit noch mehr genießen und zaubern uns ein Lächeln auf die Lippen. Ein frühlingshafter Kreativnachmittag für Eltern und Kinder.

Materialkosten in Höhe von 3,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1214	1x4 Ustd., 35,00 bis 50,00 € (Familiengebühr für 2 Personen, jede weitere Person €10,- inkl. Material) Leitung: Kirsten Göritz-Rohde	Sa. 15.00–18.00 7.3.26
--------------	--	---

NEU! FAMILIENWERKSTATT: BASTELBETON MACHT VIELES MÖGLICH

Familien mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

Wir gestalten mit Bastelbeton schöne Dinge, wie zum Beispiel kleine Tiere, Gefäße u.a. Utensilien. Genau richtig, um im Frühsommer den Balkon zu dekorieren, gemeinsam damit zu spielen oder kleine Schätze darin aufzubewahren. Unsere Materialien sind Knetbeton, Farbe, Perlen etc. Bringt gerne auch eure eigenen Materialien zum Verschönern mit. Materialkosten in Höhe von 8,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1215 1x4 Ustd., 44,00 bis 59,00 €
(Familiengebühr für 2 Personen, jede
weitere Person €12,- inkl. Material) **Sa. 15.00–18.00**
Leitung: Kirsten Göritz-Rohde **18.4.26**

FAMILIENWERKSTATT: KORBFLECHTEN

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Gemeinsam wollen wir Einblicke in das alte Kunsthandwerk Korbflechten bekommen und zusammen kreativ einen individuellen Korb oder ein Windlicht flechten. Verschiedene Flechttechniken und Materialien (Peddigrohr, Seegrasschnur, Bast...) bieten vielfältige Möglichkeiten, einen Korb oder ein Tablett zu gestalten.

Eltern und Kinder können entspannt ihren gemeinsamen „Familienkorb“ gestalten. Aus verschiedenen beispielhaften Flechtobjekten für den Tag kann sich jede Familie nach ihrem Wunsch „ihr“ Familienflechtwerk aussuchen. Materialkosten richten sich nach Größe und Anzahl der gewählten Körbe, und sind pro Korb oder Tablett zwischen 5,00 und 15,00 €. Gerne können Sie Folgendes mitbringen (falls vorhanden): Rosenschere, Schürze, kleines Handtuch. Bitte bringen Sie für die kreative Mittagspause einen Imbiss für sich mit.

C1216 1x9 Ustd., 67,00 bis 87,00 €, **Sa. 11.00–17.45**
(Familiengebühr für 2 Personen,
jede weitere Person 18,00 € zzgl. Material) **30.5.26**
Leitung: Adrienne Gatzke

NEU! GENERATIONEN-NÄHSPASS – GEMEINSAM KREATIV AN DER NÄHMASCHINE!

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Dieser Workshop bringt Jung und Alt zusammen! Kinder ab 8 Jahren und nähbegeisterte Erwachsene (Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel ...) entdecken gemeinsam die Welt des Nähens. Nach einer Einführung in die Nähmaschine und ersten Stichen auf Papier und Stoff geht's an ein tolles Nähprojekt. Zur Auswahl stehen ein praktisches Utensilo für kleine Schätze, ein gemütlicher Leseknochen, ein kuscheliges Herzkissen oder eine stylische Stoffhülle für Bücher oder Tablets.

Bitte mitbringen: Einen kleinen Snack und ein Getränk für die Pause. Wer hat, bringt auch gern Stoff mit. Materialkosten 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

C1217 1x5 Ustd., 29,00 bis 44,00 €, **Sa. 10.00–13.45**
Leitung: Christiane Kranzhoff **18.4.26**

TÖPFERWERKSTATT

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Fühlen, Kneten, Formen, Gestalten, Experimentieren. Mit Ton zu arbeiten macht einfach Spaß, und die Ergebnisse können sich sehen lassen. Beim letzten Termin am 24.2.26 bzw. 2.6.26 werden die gebrannten Töpfersachen von 17:15 bis 18:00 Uhr liebevoll verpackt und können dann mit nach Hause genommen werden.

Material- und Brennkosten: 12,00 € bzw. 18,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1218-1	gesamt 9 Ustd., 70,00 bis 90,00 €	Di. 16.30–18.00 20.1.–10.2.26 Di. 24.2., 17.15–18.00
C1218-2	Anmeldung auf Warteliste gesamt 13 Ustd., 100,00 bis 120,00 € Leitung: Monika Botzet	Di. 16.30–18.00 14.4.–19.5.26 Di. 2.6., 17.15–18.00

FAMILIENWERKSTATT: TÖPFERN ZU FRÜHLING & OSTERN

Für Familien mit Kindern von 5 bis 10 Jahren

Gemeinsam gestaltet jede Familie Körbchen oder -schale, Deko oder kleine Geschenke z.B. Eierbecher, Serviettenringe, Schafe oder andere Tiere ...

Wir werden verschiedene Techniken des Töpfrens kennenlernen und unsere Werkstücke mit Engobe bemalen.

Materialkosten in Höhe von 8,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1219-1	1x3 Ustd., 36,00 bis 51,00 € (Familiengebühr für 2 Personen, jede weitere Person 10,00 € inkl. Material)	Sa. 14.00–16.15 28.2.26
C1219-2	1x3 Ustd., 36,00 bis 51,00 € (Familiengebühr für 2 Personen, jede weitere Person 10,00 € inkl. Material) Leitung: Monika Botzet	So. 14.00–16.15 1.3.26

FAMILIENWERKSTATT: FILZEN ZU OSTERN

Für Familien mit Kindern von 5 bis 9 Jahren

Durch Zupfen, Legen, Reiben, Wärme und Feuchtigkeit entstehen Osterkörbchen ...

Materialkosten in Höhe von 8,00 € in Kursgebühr enthalten.
Bitte 2 Handtücher und einen Snack mitbringen

C1220	1x3 Ustd., 33,00 bis 48,00 € (Familiengebühr für 2 Personen, jede weitere Person 8,00 € inkl. Material) Leitung: Monika Botzet	Sa. 14.00–16.15 21.3.26
--------------	---	--

NEU! MALWERKSTATT MIT OLGA

Für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren

In dem Kurs werden die Grundlagen der Farblehre sowie die malerische Umsetzung an einem Bild vermittelt. Die Kinder können ihre Fantasie und Kreativität frei laufen lassen und unter Anleitung diese zum Ausdruck bringen. Das fertige Kunstwerk können die Kinder am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen. Bitte Kleidung tragen, die ggf. auch dreckig werden kann.

Materialkosten in Höhe von 4,00 € (inkl. Leinwand) in Kursgebühr enthalten.

C1221	1x4 Ustd., 28,00 bis 43,00 € Leitung: Olga Dück	Sa. 13.00–16.00 24.1.26
--------------	--	--

NEU! FAMILIEN-KUNSTWERKSTATT: ACRYLMALEREI

Für Kindern ab 6 Jahren mit einem (Groß-)Elternteil

In unserer Familienwerkstatt zur Acrylmalerei steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Hier können Eltern und Kinder zusammen in entspannter Atmosphäre ihre künstlerische Seite entdecken. In dem Kurs werden die Grundlagen der Farblehre sowie die malerische Umsetzung an einem Bild vermittelt. Am Ende des Kurses können sie ein fertiges Meisterwerk mit nach Hause nehmen. Dieser Kurs ist für Eltern (oder Großeltern) und Kinder geeignet, die Freude am kreativen Arbeiten haben – unabhängig von Vorkenntnissen. Es sind keine besonderen künstlerischen Fähigkeiten erforderlich. Spaß und Entspannung stehen im Mittelpunkt!

Materialkosten in Höhe von 5,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1222	1x4 Ustd., 37,00 bis 52,00 € (Familiengebühr für 2 Personen, jede weitere Person 10,00 € inkl. Material) Leitung: Olga Dück	Sa. 13.00–16.00 17.1.26
--------------	--	--

DIE CLOWNS SIND LOS! CLOWNTHEATER – VORFÜHRUNG FÜR KINDER & ERWACHSENE

Für Familien mit Kindergarten- und Grundschulkindern

Immer wieder anders, immer wieder schön.

Einmal im Monat schenken uns die Clowns eine fröhliche gemeinsame Zeit. Sie laden uns ein gemeinsam zu lachen und zu staunen.

Herzlich Willkommen zu dieser ganz besonderen Theater-Aufführung für Groß & Klein. Clowns kommen ohne viele Worte aus - und sind auch ohne große Deutsch-Kenntnisse gut verständlich.

Freiwilliger Beitrag - ein Hut geht rum!

C1223A	1x1 Ustd., freiwilliger Beitrag	So. 16.00–16.45 22.2.26
C1223B	1x1 Ustd., freiwilliger Beitrag	So. 16.00–16.45 19.4.26
C1223C	1x1 Ustd., freiwilliger Beitrag Leitung: Arne Beeger	So. 16.00–16.45 21.6.26

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Unsere Kursangebote für Kinder und Jugendliche ermöglichen innerhalb einer Gruppe mit Gleichaltrigen Neues zu lernen und auszuprobieren. Dabei wird besonders Wert auf den Austausch untereinander gelegt und die gemeinsame Freude am Miteinander erlebt.

FLÖTE SPIELEN(D) LERNEN

Für Kinder ab dem 1. Schuljahr

Bei der Wahl eines ersten Musik-Instrumentes bietet sich die Flöte idealerweise als Einstiegs-Instrument an. In kurzer Zeit kann Ihr Kind elementare Grundkenntnisse der Musik erwerben und kleine Melodien spielen. Rhythmische Klatsch- und Bewegungsspiele bereichern den Unterricht.

Je nach Vorkenntnissen werden die Teilnehmenden in Gruppen von max. 5 Kindern unterrichtet.

Es gibt eine vierwöchige kostenpflichtige Probezeit. Monatliche Ratenzahlung ist möglich.

C1301	21x1 Ustd., 277,00 bis 297,00 €	Do. 15.00–15.45 15.1.–9.7.26
C1302	21x1 Ustd., 277,00 bis 297,00 €	Do. 16.00–16.45 15.1.–9.7.26
C1303	21x1 Ustd., 277,00 bis 297,00 € Leitung: Inga-Maria Lutz	Do. 17.00–17.45 15.1.–9.7.26

GITARRENUNTERRICHT FÜR GRUNDSCHÜLER:INNEN

Spielen erster Melodien und Akkorde

Grund- und Aufbaustufe für klassische Gitarre und Liedbegleitung. Die Teilnehmenden werden je nach Vorkenntnissen in Gruppen eingeteilt, Noten und Übungsmaterial werden bekannt gegeben.

Hinweis: Es gilt eine vierwöchige Probezeit, die gebührenpflichtig ist.

Bitte mitbringen: Eine zur Körpergröße passende Gitarre.

Kopiergeld pro Teilnehmer*in in Höhe von 2,00 € in der Kursgebühr enthalten.

C1304	21x1 Ustd., 279,00 bis 299,00 €	Do. 16.00–16.45 15.1.–9.7.26
C1305	21x1 Ustd., 279,00 bis 299,00 € Leitung: Günter Müller	Do. 16.45–17.30 15.1.–9.7.26

KERAMIKWERKSTATT

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Der Kurs bietet für Kinder eine spielerische und experimentelle Herangehensweise an das Material. Wir beginnen mit den Grundlagen, wie das Formen und Kneten des Tons. Schritt für Schritt werden die Kinder durch verschiedene Keramiktechniken eingeführt, so dass sie am Ende des Kurses nicht nur ein eigenes Kunstwerk in den Händen halten, sondern auch neues Wissen und Fähigkeiten mit nach Hause nehmen.

Wann die fertigen, gebrannten Teile abgeholt werden können, wird im Kurs bekannt gegeben.

Materialkosten in Höhe von 30,00 € in der Kursgebühr enthalten.

C1306-1 10x2 Ustd., 154,00 bis 174,00 € **Do. 16.00–17.30**
15.1.–26.3.26

C1306-2 **Anmeldung nur auf Warteliste**
10x2 Ustd., 154,00 bis 174,00 € **Do. 16.00–17.30**
Leitung: Naz Ersaracoglu **16.4.–9.7.26**

BUNTE FREUNDSCHAFTSBÄNDER

Für Kinder ab 8 Jahre

Aus buntem Stickgarn knüpfen wir kleine Freundschaftsbänder in verschiedenen Mustern. Diese können als Armbänder der liebsten Freundin geschenkt werden, als Schlüsselanhänger den Eltern oder wir behalten sie einfach selbst, weil sie so schön sind!

Bitte mitbringen: Wer hat, der bringt Reste von buntem Stickgarn mit und ein kleines Frühstück für die Pause.

Materialkosten: 3,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1307 1x6 Ustd., 37,00 bis 52,00 € **Sa. 9.30–14.00**
Leitung: Elisabeth Mette **7.2.26**

NÄHEN MIT DER PIZZA- ODER KONFETTI-TECHNIK

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Wir designen und nähen unseren eigenen "neuen" Stoff aus lauter kleinen Stoffschnipseln und werden diesen dann zu einem Beutel oder einem Kissenbezug weiterverarbeiten. Ihr müsst dafür keine Nähprofis sein, es wäre allerdings von Vorteil, wenn ihr schon ein bisschen mit der Nähmaschine vertraut seid.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): bunte Baumwoll-Stoffreste (es können auch ganz kleine Stücke sein), eine Stoffschere und einen kleinen Imbiss für die Mittagspause. Wer einen Kissenbezug nähen möchte, der kann auch gerne ein Kisseninlett (40x40) mitbringen.

Materialkosten: 3,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1308 1x6 Ustd., 37,00 bis 52,00 € **Sa. 9.30–14.00**
Leitung: Elisabeth Mette **21.2.26**

LETZTE HILFE KURS AM ENDE WISSEN, WIE ES GEHT – FÜR TEENS

Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Kinder und Jugendliche begegnen Krankheit und Sterben im Alltag und möchten darüber sprechen, meist fehlt aber die Gelegenheit. Für viele Menschen ist es ein Tabuthema. Unsere Letzte Hilfe Kurse für Kids und Teens bieten altersgerechte Informationen und Austausch, um Ängste zu reduzieren, Sicherheit zu gewinnen und gesellschaftliches Engagement zu fördern. Wir befähigen dazu, über das schwierige Thema Tod und Sterben zu sprechen. Letzte Hilfe ist so wichtig wie Erste Hilfe! Das Kurz-Seminar vermittelt Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe für die Begleitung schwerstkranker Menschen. Was sind mögliche Beschwerden, die Teil einer Krankheit oder des Sterbeprozesses sind? Wie kann ich Hilfe leisten? Möglichkeiten und Grenzen erkennen. Wir sprechen über die Normalität von Krankheit und Sterben als Teil des Lebens. Interaktiv, spielerisch, altersangepasst und praktisch.

Bitte Snack für eine gemeinsame Mittagspause mitbringen.

C1309 1x6 Ustd., freiwilliger Beitrag **Sa. 10.00–14.30**
Leitung: Mareike Hartig/Ursula Holtkamp-Wimmer **20.6.26**

BABYSITTERKURS – FIT FÜRS BABYSITTEN

Für Schüler/innen ab 14 Jahren

Wie verhalte ich mich, wenn die Kinder weinen, nicht zu Bett gehen wollen, streiten, quengeln...? Wie bereite ich Flasche und Brei zu? Wie wickele ich? Was eine Babysitterin oder Babysitter wissen sollte, wird in diesem Kurs praktisch und theoretisch vermittelt - auch: (Erst)-Gespräche mit Eltern, Gefahrenquellen, Unfallvermeidung, Beschäftigung mit Kindern in verschiedenen Altersstufen. Nach der erfolgreichen Teilnahme erhält jede/r ein Zertifikat.

Bitte mitbringen: Imbiss für die Mittagspause.

C1310 gesamt 11 Ustd., **Fr. 27.2.26 15.30–18.30**
54,00 bis 74,00 € **Sa. 28.2.26 10.00–15.15**
Leitung: Konstanze Ebel

Bitte ziehen Sie sich und Ihren Kindern in den
Kreativ-Werkstätten alte Kleidung an, die
fleckig werden darf.

FERIENANGEBOTE

Unsere Ferienangebote entlasten Eltern und bieten Kindern pädagogisch angeleitete Aktivitäten und Austausch unter Gleichaltrigen.

OSTERFERIEN

1. OSTERFERIEN-WOCHE

NEU! WIESENKINDER - NATURERLEBNIS RHEINAUE

**Für Familien mit Kindern von 2 bis 4 Jahren,
Geschwisterkinder bis 6 Jahre**

Die Wiesenkinder richtet sich an Familien mit jungen Kindern die gemeinsam erste Naturerlebnisse in der Gruppe machen möchten. An diesem Vormittag in der Rheinaue entdecken die Kinder gemeinsam mit ihren Begleitpersonen die Wiesenbewohner und Pflanzen mit allen Sinnen. Außerdem dürfen sie sich kreativ ausleben, um die Wiese noch näher zu erleben. Das Angebot richtet sich vorwiegend an die jüngeren Kinder. Ältere Geschwisterkinder bis 6 Jahren sind gerne willkommen.

Bitte mitbringen: eigenes Frühstück für die Pause.

Materialkosten in Höhe von 3,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1400	1x3 Ustd., 19,00 bis 26,00 €	Do. 9.15–11.30
	Leitung: Jennifer Odenthal / Zumbusch	2.4.26
	Ort: Rheinaue Bonn, Treffpunkt Parkplatz Baseballanlage, Europastraße	

LATE NIGHT SHOPPING

**KLEIDER
KAMMER**
SECOND HAND
CHARITY SHOP

MODEN-
SCHAU

DJ
CARSTEN
RHINOW

FREITAG, 24.04.2026
18.00 – 21.00 UHR

Godesberger Allee 6 – 8
53175 Bonn

U Wurzer Straße
(Linie 16 und 63)

PARTY

AHRWEILER
WINZER-
VEREIN



VON DER KAKAOBOHNE ZU SCHOKOLADEN-EI UND SCHOKO-OSTERHASE

Für Kinder von 6 bis 11 Jahre

Schokolade zählt weltweit zu den beliebtesten Süßwaren. Besonders in der Osterzeit haben Schokoeier und Schokohasen einen festen Platz und sind aus den Ostertraditionen nicht mehr wegzudenken. Hast du dich schon einmal gefragt, warum wir zu Ostern Schokoladeneier essen? Und warum sie oft eine Überraschung enthalten? Wir begeben uns auf eine spannende Reise in die Geschichte der Schokolade: Wir entdecken, wie aus Kakaobohnen Schokoladeneier und -hasen entstehen und erfahren, welche besondere Bedeutung die Kakaobohne für die Mayas und Azteken hatte. Außerdem finden wir heraus, wann das erste Schokoladenei hergestellt wurde. Nach einem kleinen Mittagessen bereiten wir gemeinsam ein köstliches Schokoladendessert zu und genießen es. Für diejenigen, die der Versuchung widerstehen können, gibt es die Möglichkeit, eine eigene Schokoladenkreation zu gestalten und mit nach Hause zu nehmen.

Am Montag und Mittwoch kochen wir gemeinsam ein Mittagessen, für die anderen Tagen bitte einen Snack mitbringen.

Material- und Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1401 4x7 Ustd., 129,00 bis 149,00 € **Mo.–Do. 9.00–14.15**
Leitung: Narine Rickmann **30.3.–2.4.26**

NÄH-WORKSHOP

Nähkurs für Fortgeschrittene und Anfänger:innen ab 12 Jahren

Im Kurs fertigen wir nützliche Artikel für den täglichen Gebrauch, wobei grundlegende Nähtechniken und der Umgang mit der Nähmaschine vermittelt werden. Im Vordergrund stehen die Kreativität und der Spaß am Nähen.

Alle Materialien werden von der Kursleitung gestellt. Materialkosten in Höhe von 18,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1402 3x4 Ustd., 70,00 bis 90,00 € **Mo.–Mi. 10.00–13.00**
Leitung: Judith Elsinghorst-Kratz **30.3.–1.4.26**

Haben Sie etwas übrig für das
HAUS DER FAMILIE?
Werden Sie Mitglied im Förderverein!

BUNTES HÄKELN ZUM FRÜHLING

Für Kinder ab 8 Jahren

Wir häkeln bunte Armbänder, kleine Täschchen oder Mäppchen. Wer Luftmaschen und feste Maschen schon gut häkeln kann, der kann auch kleine Bälle fertigen, sich sein Sommer -T-Shirt verschönern oder eigene Ideen umsetzen.

Es können sowohl Kinder mitmachen, die noch nie gehäkelt haben, als auch diejenigen, die schon etwas geübt im Häkeln sind.

Bitte mitbringen: Häkelnadel ab Stärke Nr. 3,5, (wer hat) entsprechende Wolle und einen kleinen Snack/Getränk für die Frühstückspause.

Materialkosten: 5,00 € sind in Kursgebühr enthalten.

C1403	4x4 Ustd., 73,00 bis 93,00 € Leitung: Elisabeth Mette	Mo.–Do. 9.30–12.30 30.3.–2.4.26
--------------	--	--

NEU! KERAMIKWERKSTATT - REISE INS WELTALL

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Mach dich bereit für eine kreative Mission ins All! In diesem Kurs starten wir mit unserer Fantasie-Rakete ins Universum und entdecken ferne Galaxien. Jedes Kind erschafft aus Ton sein eigenes Weltraum-Wesen: vielleicht einen Alien mit zehn Augen, einen geheimnisvollen Planeten, ein Raumschiff oder einen kosmischen Schatz. Wir lernen spielerisch, wie man Ton formt, zusammenfügt und verziert. So entstehen kleine Kunstwerke, die so einzigartig sind wie die Sterne am Himmel. Am Ende kehrt jede*r mit einem ganz besonderen Stück aus dem Weltall zurück. Eine Erinnerung an die eigene kreative Reise durchs Universum.

Materialkosten in Höhe von 12,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1404	3x5 Ustd., 91,00 bis 111,00 € Leitung: Naz Ersaracoglu	Mo.–Mi. 9.15–13.00 30.3.–1.4.26
--------------	---	--

NEU! FOTODETEKTIVE

Für Kinder im Grundschulalter von 6 bis 10 Jahren

Die Fotodetektive sind Grundschulkinder, die Spaß daran haben, mit Bildern Geschichten zu erzählen. In den Tagen lernen Kinder die Sprache der Bilder, entdecken die Grundtechniken der Fotografie und den Umgang mit verschiedenen Materialien und Medien. Gemeinsam entdecken wir die Natur rund um das Haus der Familie. Ziel ist es, mit Spaß das "Sehen" zu lernen und auf kleine Details zu achten. Die Kinder werden kleine Detektivteams bilden, die mit einer Kamera ausgestattet werden und gemeinsam die Natur und die Welt der Fotografie entdecken.

Jeder Kurstag endet mit einer gemeinsamen Mittagspause. Bitte für die Mittagspause und zwischendurch einen Snack mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1405	3x6 Ustd., 81,00 bis 101,00 € Leitung: Jennifer Odenthal / Zumbusch	Mo.–Mi. 9.00–13.30 30.3.–1.4.26
--------------	--	--

2. OSTERFERIEN-WOCHE

NEU! ABENTEUERREISE DURCHS WELTALL MITMACHEN, STAUNEN, ABHEBEN!

Für Kinder im Grundschulalter von 6 bis 11 Jahren

Mach dich bereit kleine*r Astronaut*in! Wir starten gemeinsam zu einer galaktischen Mission. Mit echten Experimenten zeigen wir dir, wie spannend das Leben im Weltall ist: Von der Raketenstart-Vorbereitung bis zur sicheren Landung auf der Erde. Dienstag und Donnerstag kochen wir ein kleines Mittagessen, für die anderen Tage bitte einen eigenen Snack mitbringen.

Material-/Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1406	4x7 Ustd., 129,00 bis 149,00 € Leitung: Narine Rickmann	Di.–Fr. 9.00–14.15 7.4.–10.4.26
--------------	--	--

BEWEGUNG – SPIEL – SPASS

Für Kinder im Grundschulalter von 6 bis 11 Jahren

Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter und bietet eine spielerische und kreative Möglichkeit, sich zu bewegen, auszutoben und neue Fähigkeiten zu entdecken. Durch gezielte Übungen stärken wir die Muskulatur, verbessern die Koordination und steigern die Ausdauer. Dadurch wird die körperliche Fitness gefördert.

Zur Entwicklung der motorischen Fähigkeiten trainieren wir auf spielerische Art und Weise Balance, Beweglichkeit und Feinmotorik.

Bitte etwas zum Essen und Trinken für die Pause mitbringen.

C1407	4x6 Ustd., 100,00 bis 120,00 € Leitung: Daniel Danso Somuah	Di.–Fr. 9.00–13.30 7.4.–10.4.26
--------------	--	--

SELBSTEINSCHÄTZUNG BEI DEN KURSGEBÜHREN

Im Haus der Familie ermöglichen wir eine Selbsteinschätzung der Kursgebühren. Den Minimalbetrag müssen wir erheben, um das Honorar bezahlen zu können.

Kostendeckend für das Haus ist das nicht. Daher gibt uns jeder Mehrbetrag mehr Freiheiten, z.B. dass unser Haus gastfreundlich sein kann oder dass Menschen an Kursen teilnehmen können, die weniger Geld haben.

Danke für Ihren freiwilligen Solidaritätsbeitrag!

SOMMERFERIEN

OFFENER ELTERN-KIND-SOMMERTREFF

Für Familien mit Kinder von 6 Monaten bis 3 Jahren

Ein Treffpunkt für Mütter/Väter mit ihren Kindern - damit die Ferienzeit zwischen unseren beiden Semestern nicht zu lang wird! Aber natürlich auch für Interessierte, die unser Haus kennen lernen möchten. Der Eltern-Kind-Sommertreff findet draußen und drinnen statt. Wasser, Sand, Sonne, Musik, Farbe, Gespräche.....für Groß und Klein möchten wir einen abwechslungsreichen Nachmittag gestalten. Zum gemeinsamen kleinen Snack bringen Sie bitte Obst oder Gemüse mit. Für die "Großen" gibt es Kaffee, Tee und Wasser!

Die Eltern-Kind-Sommertreffs werden in diesem Jahr vom Förderverein finanziert und sind daher für die Familien gebührenfrei. Sollten Sie sich für die Arbeit des Vereins und/oder eine Mitgliedschaft interessieren, sprechen Sie uns an oder kontaktieren Sie den Förderverein direkt: foerderverein@hdf-bonn.de.

Anmeldung ist nicht nötig, aber möglich

C1410A	1x3 Ustd., gebührenfrei	Di. 15.30–17.45 21.7.26
C1410B	1x3 Ustd., gebührenfrei	Do. 15.30–17.45 23.7.26
C1410C	1x3 Ustd., gebührenfrei	Di. 15.30–17.45 28.7.26
C1410D	1x3 Ustd., gebührenfrei	Do. 15.30–17.45 30.7.26
C1410E	1x3 Ustd., gebührenfrei	Di. 15.30–17.45 4.8.26
C1410F	1x3 Ustd., gebührenfrei	Do. 15.30–17.45 6.8.26

Haben Sie etwas übrig für das
HAUS DER FAMILIE?
Werden Sie Mitglied im Förderverein!

Unsere Ferienangebote finden Sie auch
unter www.hdf-bonn.de

1. SOMMERFERIEN-WOCHE

NÄH-WORKSHOP

Für Fortgeschrittene und Anfänger*innen ab 12 Jahren

Im Kurs fertigen wir nützliche Artikel für den täglichen Gebrauch, wobei grundlegende Nähtechniken und der Umgang mit der Nähmaschine vermittelt werden. Im Vordergrund stehen die Kreativität und der Spaß am Nähen. Alle Materialien werden von der Kursleitung gestellt.

Materialkosten in Höhe von 22,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1411 4x4 Ustd., 90,00 bis 110,00 € **Mo.–Do. 10.00–13.00**
Leitung: Judith Elsinghorst-Kratz **20.7.–23.7.26**

NEU! WIESENKINDER - NATURERLEBNIS RHEINAUE

Für Familien mit Kindern von 2 bis 4 Jahren,
Geschwisterkinder bis 6 Jahre

Die Wiesenkinder richtet sich an Familien mit jungen Kindern die gemeinsam erste Naturerlebnisse in der Gruppe machen möchten. An diesem Vormittag in der Rheinaue entdecken die Kinder gemeinsam mit ihren Begleitpersonen die Wiesenbewohner und Pflanzen mit allen Sinnen. Außerdem dürfen sie sich kreativ ausleben, um die Wiese noch näher zu erleben. Das Angebot richtet sich vorwiegend an die jüngeren Kinder. Ältere Geschwisterkinder bis 6 Jahren sind gerne willkommen.

Bitte mitbringen: eigenes Frühstück für die Pause

Materialkosten in Höhe von 3,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1411A 1x3 Ustd., 19,00 bis 26,00 € **Do. 9.15–11.30**
23.7.26

C1411B 1x3 Ustd., 19,00 bis 26,00 € **Fr. 9.15–11.30**
Leitung: Jennifer Odenthal / Zumbusch **24.7.26**
Ort: Rheinaue Bonn, Treffpunkt Parkplatz Baseballanlage,
Europastraße

NEU! KERAMIKWERKSTATT - REISE INS WELTALL

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Mach dich bereit für eine kreative Mission ins All! In diesem Kurs starten wir mit unserer Fantasie-Rakete ins Universum und entdecken ferne Galaxien. Jedes Kind erschafft aus Ton sein eigenes Weltraum-Wesen: vielleicht einen Alien mit zehn Augen, einen geheimnisvollen Planeten, ein Raumschiff oder einen kosmischen Schatz. Wir lernen spielerisch, wie man Ton formt, zusammenfügt und verziert. So entstehen kleine Kunstwerke, die so einzigartig sind wie die Sterne am Himmel. Am Ende kehrt jede*r mit einem ganz besonderen Stück aus dem Weltall zurück. Eine Erinnerung an die eigene kreative Reise durchs Universum.

Materialkosten in Höhe von 12,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1412 3x5 Ustd., 91,00 bis 111,00 € **Mo.–Mi. 9.15–13.00**
Leitung: Naz Ersaracoglu **20.7.–22.7.26**

DIE SEIDENSTRASSE UND DIE ABENTEUER VON MARCO POLO

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren (Grundschulalter)

Begib dich mit uns auf eine faszinierende Reise entlang der legendären Seidenstraße – von Venedig bis nach China! Gemeinsam entdecken wir die historische Bedeutung dieses Handelswegs und warum er den Namen „Seidenstraße“ trägt. Dabei zeichnen wir eine Karte, die den Verlauf der Seidenstraße von Europa nach China zeigt, markieren die Länder, die Marco Polo bereiste, und tauchen mit einem spannenden Spiel in die Welt der Handelsgüter ein. Marco Polo sammelte während seiner Reisen viele einzigartige Eindrücke und Erfahrungen. Wir lassen uns davon inspirieren und setzen einige seiner Entdeckungen kreativ um: So basteln wir einen Kompass, erstellen ein Tangram-Spiel und gestalten eine Seidenbilderreihe, die du mit nach Hause nehmen kannst. Außerdem bemalen wir mit einer speziellen Technik T-Shirts mit chinesischen Mustern nach Wahl – bitte bring dafür ein einfarbiges, unbedrucktes T-Shirt mit.

Als besonderes Highlight stellen wir unser eigenes, köstliches Eis her und genießen es gemeinsam. Montag, Mittwoch und Freitag kochen wir ein kleines Mittagessen, für die anderen Tage bitte einen Snack mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € in Kursgebühr enthalten.

Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1413 5x7 Ustd., 161,00 bis 181,00 €
Leitung: Narine Rickmann

Mo.–Fr. 9.00–14.15
20.7.–24.7.26

NEU! FOTODETEKTIVE

Für Kinder im Grundschulalter von 6 bis 10 Jahren

Die Fotodetektive sind Grundschulkinder, die Spaß daran haben, mit Bildern Geschichten zu erzählen. In den Tagen lernen Kinder die Sprache der Bilder, entdecken die Grundtechniken der Fotografie und den Umgang mit verschiedenen Materialien und Medien. Gemeinsam entdecken wir die Natur rund um das Haus der Familie. Ziel ist es, mit Spaß das "Sehen" zu lernen und auf kleine Details zu achten. Die Kinder werden kleine Detektivteams bilden, die mit einer Kamera ausgestattet werden und gemeinsam die Natur und die Welt der Fotografie entdecken.

Jeder Kurstag endet mit einer gemeinsamen Mittagspause. Bitte für die Mittagspause und zwischendurch einen Snack mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1414 3x6 Ustd., 81,00 bis 101,00 €
Leitung: Jennifer Odenthal / Zumbusch

Mo.–Mi. 9.00–13.30
20.7.–22.7.26

2. SOMMERFERIEN-WOCHE

KLEINE GENIES, GROSSE CODES: DIE FASZINIERENDE WELT DES PROGRAMMIERENS

Für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

Tauche mit uns ein in ein einzigartiges Abenteuer, in dem wir spielerisch die Grundlagen digitaler Technologien erkunden. Von einfachen Algorithmen über Coding-Experimente bis hin zu den ersten Einblicken in die Welt der Robotik – dieses Abenteuer ist perfekt für kleine Entdeckerinnen und Entdecker! Du lernst Schritt für Schritt ohne Vorkenntnisse Programmieren und erfährst, warum Programmieren wichtig ist und in welchen Bereichen es im Alltag Anwendung findet. Zum Schluss werden wir uns mit verschiedenen Robotern beschäftigen und selber einen kleinen Mini-Roboter bauen, den du natürlich mit nach Hause nimmst!

Montag, Mittwoch und Freitag kochen wir ein kleines Mittagessen, für die anderen Tage bitte einen eigenen Snack mitbringen.

Material- und Lebensmittelkosten in Höhe von 17,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1415 5x7 Ustd., 161,00 bis 181,00 € **Mo.–Fr. 9.00–14.15**
Leitung: Narine Rickmann **27.7.–31.7.26**

NÄHEN AN DER NÄHMASCHINE

Für Kinder von 9-12 Jahren, ohne Nähmaschinen-Erfahrung

Wir lernen die Nähmaschine kennen und erleben, dass man auch als Anfänger sehr erfolgreich sein kann. Aus bunten Baumwollstoffen nähen wir kleinere und größere nützliche Dinge wie Kissen, Taschen, Körbchen u.a.

Bitte mitbringen: bunte Baumwollstoffe (kein Trikot/Jersey) und - falls vorhanden - eine Stoffschere.

Außerdem ein kleines Frühstück und Getränke für die Pause. 6,00 € für Material sind in der Kursgebühr enthalten.

C1416 5x4 Ustd., 90,00 bis 110,00 € **Mo.–Fr. 9.30–12.30**
Leitung: Elisabeth Mette **27.7.–31.7.26**

NEU! KERAMIKWERKSTATT FANTASTISCHE TIERWESEN

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren (Grundschulalter)

In diesem Kurs erschaffen die Kinder ihre eigenen Tierwesen. Vielleicht einen Drachen mit Flügeln aus Flammen, eine Katze mit Roboterbeinen, einen Fuchs mit drei Schwänzen oder ein völlig neues Mischwesen, das noch niemand zuvor gesehen hat. Mit Ton formen, modellieren und verzieren wir Schritt für Schritt einzigartige Geschöpfe. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: witzig, wild, geheimnisvoll oder einfach total verrückt.

Materialkosten 12,00 € in Kursgebühr enthalten.

C1417 3x5 Ustd., 91,00 bis 111,00 € **Mo.–Mi. 9.15–13.00**
Leitung: Naz Ersaracoglu **27.7.–29.7.26**

3. SOMMERFERIEN-WOCHE

NEU! MORPHOSA TRANSFORMER – DIE GEHEIMEN VERWANDLUNGSKÜNSTLER

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Die Natur steht niemals still – um uns herum bewegt und wandelt sich alles immerzu. Und selbst das Weltall, in dem unsere Erde, Mond, Sonne und alle anderen Himmelskörper kreisen, verwandelt sich mit jeder Sekunde. In dem Kurs erfährst du was Metamorphose eigentlich ist, erlebst Verwandlung mit Spielen, Experimenten und Bastelideen. Komm mit auf die Suche nach großen Verwandlungskünstlern – in der Natur, Technik und Kunst. Montag, Mittwoch und Freitag kochen wir ein kleines Mittagessen, für die anderen Tage bitte einen eigenen Snack mitbringen.

Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € und Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind in Kursgebühr enthalten.

C1418	5x7 Ustd., 161,00 bis 181,00 € Leitung: Narine Rickmann	Mo.–Fr. 9.00–14.15 3.8.–7.8.26
--------------	--	---

LETZTE SOMMERFERIEN-WOCHE

SOMMERFERIEN-FREIZEIT "SURVIVAL" IN DER WALDAU

Für Grundschul Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wie können wir im Wald überleben? Dazu bauen wir verschiedene Unterkünfte, lernen uns zu orientieren und schauen, was es im Wald Essbares gibt. Tierspuren werden gesucht, wir schleichen uns an, tarnen uns und schnitzen. Für freies Spiel ist natürlich auch Zeit, genauso für viele Abenteuerspiele. Wir werden klettern und die Natur erforschen. Angeleitet vom erfahrenen Waldabenteurer Dipl.-Geograph Enno Schriewer.

Ausrüstung: Wettergerechte Kleidung, etwas zu essen und zu trinken, Mücken-, Zecken-, Wespenschutz

C1419	5x7 Ustd., 144,00 bis 164,00 € Leitung: Enno Schriewer Treffpunkt: am Klangbaum in der Waldau, Haus der Natur, An der Waldau 48, Bonn-Venusber	Mo.–Fr. 10.00–15.15 24.8.–28.8.26
--------------	---	--

FÜR ELTERN

Eltern wünschen das Beste für ihre Kinder. Sie versuchen ihnen mit Verständnis zu begegnen, sie zu fördern, zu leiten. Doch Erziehung findet im Alltag statt, dort wo gelebt, gelernt, gequengelt, getröstet, geschrien und diskutiert wird, wo es manchmal geordnet und manchmal chaotisch zugeht. Viele Eltern fühlen sich gestresst und überfordert, wenn es nicht so läuft wie geplant. Dann macht Erziehung keine Freude, dann sind Eltern ratlos, hilflos und genervt. Sie brauchen Unterstützung. Deshalb bieten wir Elterninfo- und Gesprächsabende und Elternkurse an. Wir kooperieren gerne auch mit anderen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, wie z. B. Schulen, OGS, Kindertageseinrichtungen und Familienzentren. Sprechen Sie uns an!

WIR2-BINDUNGSTRAINING FÜR ALLEINERZIEHENDE

WALTER
BLÜCHERT
STIFTUNG

Balance herstellen·Bindung aufbauen·Beziehung stärken

In den meisten Familien läuft das Leben ähnlich ab: viel Arbeit, Organisationsstress, immer neue Herausforderungen – und Zeiten voller Harmonie und Zuneigung. Doch in manchen Familien wünschen sich Mutter oder Vater Unterstützung von Fachleuten bei der Bewältigung ihres Alltags. Oft in Ein-Eltern-Familien, weil äußere Umstände sie besonders belasten und sie Tag für Tag die emotionale und finanzielle Alleinverantwortung für die Familie tragen. Diese belastende Situation kann zu gesundheitlichen Risiken bei den Alleinerziehenden und ihren Kindern führen. Einsamkeit, psychosomatische Erkrankungen und besonders ein erhöhtes Risiko für Depressionen sind einige der möglichen Folgen. Für Alleinerziehende in einer belastenden Lebenslage bietet das Elterntaining wir2 ein passendes Unterstützungsangebot. Maßgeschneidert für die Themen von Alleinerziehenden mit einem oder mehreren Kindern von 3 – 10 Jahren und abgestimmt auf ihre besondere Lebenssituation: mit Kinderbetreuung, wohnortnah, nachweislich nachhaltig wirksam – und kostenlos. Insgesamt 20 Gruppentermine können den teilnehmenden Müttern bzw. Vätern helfen, familiäre Bindung zu stabilisieren und Beziehungen zu stärken.

Zum Auftakt findet am Freitag, 20.3.26 von 17:00-18:30 Uhr ein Kennenlern-Nachmittag statt. Im Vorfeld wird einer der Kursleiterinnen Kontakt zu Ihnen aufnehmen. Fragen und Unsicherheiten können in diesem Gespräch geklärt werden. Eine Anmeldung ist daher zunächst unverbindlich.

Anmeldung und Durchführungsort in Bonn ist das Haus der Familie. Bei der Anmeldung bitte Namen und Geburtstag der Kinder mit angeben. Nach den Sommerferien geht das Programm vom 4. September bis 20. November weiter.

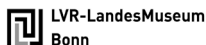
C1501	11x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Dr. Marianne Eßer/ Anke Steinberg/Merim Askour	Fr. 17.00–18.30 20.3.–10.7.26
--------------	--	--

NEU! "LATTE MACCHIATO UND KULTUR"

Zwei Samstage für Alleinerziehende und ihr(e) Kind(er) im LVR-Landesmuseum Bonn und im HDF

Vom Henkelmann zur SnackBox - Wie machen wir eigentlich Pause? Am ersten Samstag laden wir Alleinerziehende und ihr(e) Kind(er) zu einer Führung in die Ausstellung "Schöne neue Arbeitswelt. Traum und Trauma der Moderne" ein. Während die Eltern nach der 45-minütigen Führung im Museumscafé bei Kaffee und Kuchen eine Auszeit nehmen, können die Kinder bei einem Workshop kreativ werden. Am darauffolgenden Samstag treffen sich Eltern und Kinder in der Küche im Haus der Familie und bereiten gesunde und fröhliche LunchBoxen zu. Jedes Kind darf anschließend eine LunchBox mit nach Hause nehmen, samt Inhalt.

Finanziert von der Stiftung Pfennigsdorf.



Veranstaltungsort:

28.2.: LVR-Landesmuseum Bonn, Colmantstr. 14 - 16, 53115 Bonn (Nähe Bonn Hbf)

7.3.: Haus der Familie, Friesenstr. 6, 53175 Bonn (U-Halt Wurzerstr.)

Anmeldung bitte bis 15.2.26

C1502 Für alleinerziehende Eltern mit Kindern ab 6 Jahren
gesamt 5 Ustd., gebührenfrei **Sa. 28.2.26 16.00–17.30**
Sa. 7.3.26 10.00–12.15
Leitung: HDF-Team/Zsuzsanna Maly

NEU! FIRST AID FOR CHILDREN

Emergencies in Infants and Toddlers

As a child grows, the dangers and risks change. In this course, experienced pediatrician Dr. Middendorf will discuss the most common and age-typical emergencies in infants and toddlers. The focus is on recognizing potential risks and their prevention, with demonstrations.

C1503 1x3 Ustd., 21,00 bis 28,00 € **Mi. 19.00–21.15**
Leitung: Beatrix Middendorf **4.3.26**

ERSTE HILFE AM KIND

Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter

Mit dem Heranwachsen eines Kindes verändern sich die Gefahren und Risiken. In diesem Kurs wird die erfahrene Kinderärztin Frau Dr. Middendorf die häufigsten und alterstypischen Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter besprechen. Im Fokus stehen das Erkennen potentieller Risiken und deren Prävention. Mit Demonstrationen.

Der Kurs richtet sich an Eltern, werdende Eltern und Interessierte.

C1504 1x3 Ustd., 21,00 bis 28,00 € **Mi. 19.00–21.15**
Leitung: Beatrix Middendorf **25.3.26**

BERATUNG RUND UMS ERSTE LEBENSJAHR

Für alle Eltern, die Sorgen und Fragen rund um Themen des ersten Lebensjahres haben, bieten wir eine telefonische Beratung an. Der Schwerpunkt liegt bei der Schlafberatung, allerdings können auch Themen wie Entwicklung der Motorik, Essverhalten und Spielverhalten angesprochen werden.

Bei Interesse wenden Sie sich an unser Büro unter 0228-373660 oder info-hdf@ekir.de. Die Beratung erfolgt gebührenfrei.

Unsere Schlafberaterin und erfahrene Kursleiterin im ersten Lebensjahr, Sarina Onnen, wird sich dann individuell mit Ihnen in Verbindung setzen.

C1505 jeweils 1x1 Ustd., gebührenfrei **Termine auf Anfrage**
Leitung: Sarina Onnen

Beachten Sie auch unsere Elternthemen-Abende in den Familienzentren. Sie sind offen für alle Interessierten. Die Anmeldung erfolgt über eines der Familienzentren oder das HDF. Weitere Termine und Themen auch unter www.hdf-bonn.de.

Fragen zur Taufe?

Oliver Ploch, Pfarrer der Thomas-Kirchengemeinde, gibt gerne Informationen, ist für alle Fragen offen und freut sich über Ihre Kontaktaufnahme unter 0172 65 57 83 1 oliver.ploch@ekir.de oder über das Haus der Familie 0228 37 36 60 info-hdf@ekir.de

Ordnung bringt Ruhe ins Leben (C2016)	siehe Seite 64
Sonntagscafé für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder (C2030)	siehe Seite 69
Stress zu Hause? Erziehungs-, Lebens- und Paarberatung (C8028)	siehe Seite 137
Seelsorge und Gespräche (C8002)	siehe Seite 124
Beratungsangebote	siehe Seite 136 ff

BILDUNGSBÜNDNIS FÜR FAMILIEN KOOPERATION MIT FAMILIENZENTREN

Das Haus der Familie trägt mit Angeboten der Eltern- und Familienbildung dazu bei, dass die Familienzentren, mit denen wir kooperieren, zu entwicklungsfördernden Netzwerken für Kinder und Eltern im jeweiligen Sozialraum werden. Familienbildung ergänzt das vorhandene Angebot, reagiert passgenau und "just in time" auf den aktuellen Bildungsbedarf und entlastet mit fachlicher, personeller und räumlicher Zuarbeit die pädagogischen Teams. Fachliches Know-how in der Konzeption von Bildungsangeboten und die Nähe zur Zielgruppe Eltern sind die Stärken von Familienbildung. Sie findet idealerweise dort statt, wo sich Eltern, Kinder und Familien aufhalten, sei es in der Kita, im Familienzentrum oder auch in den Räumen der Familienbildungsstätte. In der Kooperation mit Familienzentren bietet sich dem Haus der Familie die Chance, eine strukturelle Verankerung der Familienbildung in Stadtteilen und Sozialräumen zu verbessern, indem Kindertageseinrichtungen als Begegnungs- und Veranstaltungsorte mit niedrigschwelligem Zugang erschlossen und gemeinsam kontinuierliche Veranstaltungen (z.B. Elternstart NRW und Angebote für Flüchtlinge) mit entwickelt werden. Die Veranstaltungen in den Familienzentren sind in der Regel gebührenfrei. Anmeldungen für die Gruppen erfolgen über die Familienzentren. Anmeldungen zu den online Elternthemen-Abenden sind über eines der Familienzentren oder das HDF möglich.

Die einzelnen Angebote erreichen Sie über unsere Homepage www.hdf-bonn.de oder nutzen Sie einfach diesen QR-Code:



DAS HAUS DER FAMILIE KOOPERIERT MIT FOLGENDEN FAMILIENZENTREN:

FAMILIENZENTRUM WALDNEST

Träger: Gemeinnützige Ev. Gesellschaft für Kind,
Jugend und Familie GmbH
Leitung: Esther Dohmen-Runkel

Waldstraße 73

53117 Bonn

Tel.: 0228 - 3827668

Email: kita-ltg-waldnest-waldstrolche@kjf-ggmbh.de

ELTERN-KIND-WALDGRUPPE

Für Kinder von 2 bis 5 Jahren mit einem Groß-/Elternteil

Auf dem Außengelände der Waldstrolche (Kita Waldnest) erforschen wir die Natur im Wandel der Jahreszeiten. Wir wollen die Natur mit allen Sinnen spüren und erleben: Wie riechen Pflanzen, welche Tiere hören wir, wie fühlt sich die Natur an. Die neugierigen Forscher können lernen, wie man Fährten liest, Tipis baut oder mit „Fundstücken“

aus der Natur kreativ bastelt. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das Miteinander von Eltern/Großeltern und Kindern wird dabei gefördert, indem Groß und Klein voneinander lernen. Wissenswertes aus Flora & Fauna, Spaß und Bewegung kommen auch nicht zu kurz!

C1811-1	8x3 Ustd., gebührenfrei	Fr. 15.30–17.45 6.2.–27.3.26
C1811-2	9x3 Ustd., gebührenfrei	Fr. 15.30–17.45 8.5.–10.7.26
C1812	1x4 Ustd., gebührenfrei Leitung: Enno Schriewer Ort: Gelände der Außengruppe der KiTa Waldnest ("Waldstrolche"), Venner Str. (hinter dem Jugendzeltplatz)	Sa. 15.00–18.00 13.6.26

FAMILIENZENTRUM WOLKENBURG

Träger: Gemeinnützige Ev. Gesellschaft für Kind,
Jugend und Familie GmbH
Leitung: Uta Woehlke-Guta

Zanderstraße 51 b
53177 Bonn
Tel.: 0228 - 3827619
Email: kita-wolkenburg@kjf-ggmbh.de

MUSIKMÄUSE

Wir singen, spielen, tanzen und musizieren auf elementaren Musikinstrumenten. Der Kurs ist für alle Familien offen und kostenfrei, auch wenn sie keinen Kita-Platz im Familienzentrum haben.

C1821	Kindergartenkinder 4 bis 6 Jahre 22x1 Ustd., gebührenfrei	Di. 14.30–15.15 20.1.–7.7.26
C1822	Eltern mit Kindern bis 3 Jahre 22x1 Ustd., gebührenfrei Leitung: Hannah Schlage-Busch	Di. 15.30–16.15 20.1.–7.7.26

ELTERN-KIND-GRUPPE:

GEMEINSAM DURCH DIE ERSTEN LEBENSJAHRE

Für Familien mit Kindern ab 0 Jahren bis Kindergartenentritt

Ein Treff für Eltern mit ihren Kindern zum Spielen, Lachen und Singen, zum Austausch und Ausspannen. Die Kinder erleben sich bei Bewegungsliedern, Singspielen und in verschiedenen Angeboten mit Materialien und Spielsachen. Eine Kaffeepause bietet den Eltern Gelegenheit zum Kennenlernen und Gespräch.

Termine für Elternabende oder individuelle Elterngespräche können mit der Kursleiterin abgesprochen werden.
Anmeldung über das Familienzentrum Wolkenburg: Frau Uta Woehlke-Guta, 0228-3827619
Email: kita-wolkenburg@kjf-ggmbh.de

C1823	22x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Flurina Omare	Di. 9.30–11.00 20.1.–7.7.26
--------------	--	--

STARKE ELTERN – STARKE KINDER® TEIL 1

Starke Eltern - Starke Kinder® ist ein Kursangebot für alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Erziehung bedeutet für Sie als Eltern, Ihrem Kind nachahmenswerte Beispiele und vor allem Liebe zu geben. Und wie Sie wissen, kann das manchmal sehr aufreibend sein. In dem Elternkurs Starke Eltern - Starke Kinder® werden Ansätze zur Konfliktlösung in der Familie vorgestellt. Anhand von Beispielen werden Methoden und Strategien entwickelt, die helfen, den Erziehungsalltag souveräner zu bewältigen.

Denn die Kurse

- stärken das Selbstbewusstsein von Müttern, Vätern und Kindern
- helfen, den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern
- zeigen Wege, um Konflikte zu bewältigen und zu lösen.
- bieten Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Müttern und Vätern
- eröffnen Ihnen Chancen, Freiräume für sich selbst zu schaffen und frische Kraft zu tanken
- informieren über allgemeine Erziehungsthemen und über Kinderrechte

Der Kurs wird mit einem zweiten Teil fortgeführt. Termine folgen.

C1824	5x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Claudia Horn	Mi. 19.30–21.45 11.3./18.3./20.3./15.4./22.4.26
--------------	--	--

FAMILIENZENTRUM "KLEINE HELDEN"

Träger: Stadt Bonn
Leitung: Angelika Zehnder

Friedrich-Bleek-Str. 1
53179 Bonn
Tel.: 0228 - 7787 240
Email: angelika.zehnder@bonn.de

FAMILIENZENTRUM IM VERBUND

Träger: Gemeinnützige Ev. Gesellschaft für Kind,
Jugend und Familie GmbH

EV. KINDERTAGESSTÄTTE CHRISTUSKIRCHE

Wurzerstraße 31
53175 Bonn
Tel.: 0228 - 38 27 271
Email: info-christuskirche@kjf-ggmbh.de
Leitung: Ulrike Gottschlich

EV. KINDERTAGESSTÄTTE PAULUS

Bodenschwinghstraße 9
53175 Bonn - Friesdorf
Tel.: 0228 - 38 27 274
Email: info-pauluskirche@kjf-ggmbh.de
Leitung: Jenni Jackisch

EV. KINDERTAGESSTÄTTE RHEINKINDER

Kennedyallee 115
53175 Bonn
Tel. 0228 - 38 27 890
Email: info-rheinkinder@kjf-ggmbh.de
Leitung: Manuela Braun

ELTERNCAFÉ

Wir treffen uns regelmäßig zum Austausch unter Eltern, deren Kinder den Kindergarten Christuskirche besuchen. Wir besprechen Themen die uns interessieren und bereiten Feste vor.

Termine in Absprache mit dem Familienzentrum

FAMILIENZENTRUM DER STADT BONN METZENTAL

Träger: Stadt Bonn
Leitung: Dagmar Naß

Talstraße 7
53177 Bonn
Tel.: 0228 - 74837782
Email: famz.talstrasse@bonn.de

ELTERN-KIND-GRUPPE: GEMEINSAM DURCH DIE ERSTEN LEBENSJAHRE Für Familien mit Kindern ab 0 Jahren bis Kindergarteneintritt

Ein Treff für Eltern mit ihren Kindern zum Spielen, Lachen und Singen, zum Austausch und Ausspannen. Die Kinder erleben sich bei Bewegungsliedern, Singspielen und in verschiedenen Angeboten mit Materialien und Spielsachen. Eine Kaffeepause bietet den Eltern Gelegenheit zum Kennenlernen und Gespräch.

Termine für Elternabende oder individuelle Elterngespräche können mit der Kursleiterin abgesprochen werden.

C1831	24x4 Ustd., gebührenfrei Leitung: Flurina Omare	Mi. 9.00–12.00 14.1.–8.7.26
--------------	--	--

GESPRÄCHSKREIS FÜR STARKE ELTERN

Ein Gesprächskreis für Eltern, die den Kurs "Starke Eltern, Starke Kinder" bereits besucht haben. Wir treffen uns einmal im Monat, um das Wissen und unsere Verhaltensweisen aufzufrischen.

C1832	6x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Claudia Horn	Di. 19.30–21.45 27.1.–30.6.26
--------------	--	--

FAMILIENZENTRUM DRACHENHÖHLE E.V.

Träger: Elterninitiative
Leitung: Anja Havenith

Wachtberg–Niederbachem
Mehlemerstraße 1
53343 Wachtberg
Tel.: 0228 - 857141
leitung@kita-drachenhoehle.de

MUSIKMÄUSE

Für Kinder bis 2 Jahre mit ihren Eltern/Tagesmüttern

Eltern-Kind-Musikgruppe im Familienzentrum Drachenhöhle.
Wir singen, spielen, tanzen und musizieren auf elementaren Musikinstrumenten.

C1841 23x1 Ustd., gebührenfrei **Fr. 9.30–10.15**
Leitung: Hannah Schlage-Busch **16.1.–10.7.26**

FAMILIENZENTRUM STERNENNEST

Träger: Gemeinnützige Ev. Gesellschaft für Kind, Jugend
und Familie GmbH
Leitung: Jasmin Barbian

Rotdornweg 30
53177 Bonn
Tel.: 0228-3827617
info-sternennest@kjf-ggmbh.de

ELTERN-KIND-GRUPPE: GEMEINSAM DURCH DIE ERSTEN LEBENSJAHRE

Für Familien mit Kindern ab 0 Jahren bis Kindergartenentrtritt

Ein Treff für Eltern mit ihren Kindern zum Spielen, Lachen und Singen, zum Austausch und Ausspannen. Die Kinder erleben sich bei Bewegungsliedern, Singspielen und in verschiedenen Angeboten mit Materialien und Spielsachen. Eine Kaffeepause bietet den Eltern Gelegenheit zum Kennenlernen und Gespräch.

Termine für Elternabende oder individuelle Elterngespräche können mit der Kursleiterin abgesprochen werden.

C1851 21x2 Ustd., gebührenfrei **Mo. 9.00–10.30**
Leitung: Flurina Omare **19.1.–6.7.26**

FAMILIENZENTRUM BRÜSER BERG (KINDERWELT)

Träger: Gemeinnützige Ev. Gesellschaft für Kind, Jugend
und Familie GmbH
Leitung: Kathrin Bäcker

Kindergarten Kinderwelt
Fahrenheitstr. 55
53125 Bonn
Tel.: 0228-3827614
info-kinderwelt@kjf-ggmbh.de

FAMILIENZENTRUM DRACHENFELSER LÄNDCHEN

Träger: Stadt Wachtberg
Leitung: Stefanie Weissenfels

Zwischen den Hüllen 1-9
53343 Wachtberg
Tel. 0228 40387611
Email: weissenfels@fzwachtberg.de

FAMILIENZENTRUM DRANSDORF

Träger: Stadt Bonn
Leitung: Thilo Demler (Stellv.)

Gerhart-Hauptmann-Str. 11
53121 Bonn-Dransdorf
Tel. 0228 7787780
Email: britta.astor@bonn.de

ELTERN-THEMENABENDE

Für weitere Informationen zu Inhalten der geplanten Eltern-Themen-
abende nutzen Sie bitte unsere Homepage www.hdf-bonn.de.

Zusätzliche Themenabende können geplant werden.

ONLINE: ENTSPANNTE FAMILIENNÄCHTE Ein bedürfnisorientierter Blick auf den Baby- und Kinderschlaf

C1861	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Astrid Koroch	Mo. 19.30–21.00 26.1.26
--------------	---	--

NEU! ONLINE: EINDEUTIGKEIT UND KLARHEIT MACHEN MICH STARK!

Ihre Rolle als Erziehende*r bewusst gestalten

C1862	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Sandra Wigge	Mi. 19.30–21.45 28.1.26
--------------	--	--

NEU! ONLINE: MUTTER (KIND) KUR Wenn Seele und Körper Erholung brauchen

C1863	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Astrid Koroch	Mo. 19.30–21.00 9.2.26
--------------	---	---

NEU! ONLINE: "ICH KANN DAS ALLEINE" Wie wir die Selbständigkeit unserer Kinder fördern können

C1864	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Agnieszka Steffens	Di. 19.30–21.00 3.3.26
--------------	--	---

ONLINE: HOMÖOPATHIE IN DER HAUSAPOTHEKE

C1865	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Astrid Koroch	Do. 19.00–21.15 12.3.26
--------------	---	--

NEU! ONLINE: RESILIENZ BEGINNT IN DER FAMILIE Wie wir Kinder stark machen können

C1866	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Agnieszka Steffens	Di. 19.30–21.00 17.3.26
--------------	--	--

ONLINE: ORDNUNG BRINGT RUHE INS LEBEN! Vortragabend & Umsetzungstipps

C1867	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Ela Schmidt	Di. 19.30–21.00 24.3.26
--------------	---	--

NEU! ONLINE: MENTAL LOAD Die Last der unsichtbaren Verantwortung verstehen und reduzieren. Vortrag

C1868	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Isabelle von Wezyk	Mi. 19.30–21.45 22.4.26
--------------	--	--

NEU! ONLINE: ICH KÖNNTE NUR NOCH AUS DER HAUT FAHREN! Gelassen bleiben, wenn die Nerven blank liegen

C1869	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Sandra Wigge	Do. 19.30–21.45 23.4.26
--------------	--	--

NEU! ONLINE: SPRACHE SCHAFFT WIRKLICHKEIT! Eine Weg zu mehr Harmonie im Familienalltag

C1870	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Sandra Wigge	Do. 19.30–21.45 10.6.26
--------------	--	--

VERANSTALTUNGEN FÜR FAMILIEN IN UNSERER GEMEINDE

Nutzen Sie www.thomas-kirchengemeinde.de für alle aktuellen Informationen rund um Gottesdienste, Konzerte, Gruppen und Kreise.

WIR SEHEN UNS AM SONNTAG!

Kirche für Kinder in der Thomas-Kirchengemeinde

Gottes Geschichte mit den Menschen ist voller Geschichten - ein Schatz, der uns ein Leben lang begleitet! Diesen Schatz wollen wir großen und kleinen Kindern mitgeben: spielend, erzählend, bastelnd, malend, singend und betend! Die Kindergottesdienste finden mehrmals monatlich an unseren beiden Kirchen statt. Von Babys bis zu Grundschulkindern: Kleine mit ihren Eltern/Großeltern etc. oder Größere ohne Begleitung sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit uns Gottesdienst zu feiern - parallel zum Sonntagsgottesdienst der Erwachsenen. Außerdem findet viermal im Jahr die Kinderkirche statt: Grundschulkindern sind hierfür eingeladen, samstags eine Andacht, ein Mittagessen, Spiele und Bastelangebote gemeinsam zu erleben. Mit einem wachsenden Team an ehrenamtlichen Erwachsenen und Jugendlichen gestalten wir diese gottesdienstlichen Angebote für Kinder und Familien. Liebe Senior*Innen, Eltern und Jugendliche: Wer Lust hat, im Kigo-Team mitzumachen, ist dazu auch herzlich eingeladen! Wer Kontakt aufnehmen oder in den Verteiler möchte, um regelmäßig Einladungen zu Kigo-Angeboten oder zu unseren Treffen zu erhalten, melde sich bitte einfach bei Konstanze Ebel (konebel@gmx.de) oder Christiane Töpffer-Huttel (christiane.toepffer@t-online.de)! Termine finden Sie ansonsten auf Aushängen oder im Gemeindebrief bzw. auf unserer Homepage. Wir freuen uns auf Sie und Euch alle!



Konstanze & Christiane und das ganze Kigo-Team

Fragen zur Taufe?

Oliver Ploch, Pfarrer der Thomas-Kirchengemeinde, gibt gerne Informationen, ist für alle Fragen offen und freut sich über Ihre Kontaktaufnahme unter 0172 65 57 83 1 oliver.ploch@ekir.de oder über das Haus der Familie 0228 37 36 60 info-hdf@ekir.de

Gesprächsabend in der Bücherei (C5002/C5005) siehe Seite 96/97

Geschenkgutscheine!

Geschenk gesucht? Machen Sie Freude mit einem Geschenkgutscheine für einen Kurs im HDF oder den Einkauf in der Kleiderkammer!

BÜCHEREIEN DER EVANGELISCHEN THOMAS-KIRCHENGEMEINDE

Kirche ist Bildung und Begegnung: Zur Thomas-Kirchengemeinde gehören zwei evangelische öffentliche Büchereien! Sie sind für jeden und jede zugänglich, ganz egal ob Sie kirchenfern sind oder Gemeindemitglied. Erwachsene, Jugendliche, Kinder und ganz Kleine, Lesekreise und Schulklassen finden hier die passenden Medien. Büchereien und HDF laden regelmäßig ein zum Bilderbuchkino - ein wunderbarer Weg, mit Kindern gemeinsam die Welt der Bücher zu entdecken! Kommen Sie vorbei - alle aktuellen Infos und Termine finden Sie im Gemeindebrief, online oder direkt im Haus der Familie. In den Büchereien werden Bilderbücher, Vorlesebücher, Comics, Romane, Krimis, Klassiker, Kunstbände, Hörbücher, Kochbücher... CDs und Filme verliehen.



Evangelische
öffentliche Bücherei
www.eliport.de

Bücherei an der Pauluskirche

für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

Friesdorf, In der Maar 7

paulusbuecherei@thomas-kirchengemeinde.de

Tel. 31 71 20

<https://www.bibkat.de/paulus>

Instagram: @paulusbuecherei

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 15.00–18.30 Uhr

Freitag: 15.00–17.30 Uhr

Während der Ferienzeiten nur Mittwoch 15.00–18.30 Uhr

Leitung: Andrea Reinkensmeier und Team

Bücherei an der Christuskirche

für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Hohenzollernstraße 70

christusbuecherei@ekir.de

Tel. 37 98 71

Online-Katalog (mit aktuellen Infos):

www.bibkat.de/christuskirche

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch und Donnerstag: 14.30–18.00 Uhr

Sonntags nach dem Gottesdienst 12.00–13.00 Uhr

Während der Schulferien NRW nur Mittwoch 14.30–18.00 Uhr

Leitung: Anja-Maria Gummersbach und Team

FLÜCHTLINGSARBEIT

Café Kontakt Christuskirche

Kontakt: Nina Schnutz

nina.schnutz@dw-bonn.de

Wellcome Café Pauluskirche

Kontakt: Bettina Citron, Karin Schüler

fluechtlingshilfe-friesdorf@thomas-kirchengemeinde.de

Weitere Informationen unter:

<http://www.fluechtlingshilfe-friesdorf.de/>



PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Lebenswege/Glaubenswege..... 58

Europäischer Islam, Kirche und Geld, Fastenbrechen, Stille, Jüdische Friedhöfe, Geistliche Zeit Schwanberg, System- und Familienaufstellungen, Supervision, Biografiearbeit, Psychodrama, Equal Care, Grenzen setzen, Fasten, Waldbaden, Ordnung, Gewaltfreie Kommunikation, Mediation, Einzelcoaching, Künstliche Intelligenz, Schweigewochenende Kloster Steinfeld, Selbstverteidigung, Frauen in Trennung und Scheidung, Sonntagscafé für Alleinerziehende, Ruhestand, Letzte Hilfe Kurs, Bestattungsvorsorge



LEBENSWEGE/GLAUBENSWEGE

Gute Eltern sein. Beruflich funktionieren. Den Anforderungen gerecht werden. (Familien-)Leben ist herausfordernd, und zu allem Äußeren bringen wir unsere Biographie und Erlebnisse mit. Durch Reflexion und neue Erkenntnisse entlasten die Kurse den Alltag, schulen Konfliktfähigkeit und Kommunikation und stärken die Persönlichkeit. Wir widmen uns zentralen Fragen des Familienlebens, fördern Toleranz und bilden Resilienz.

NEU! EIN EUROPÄISCHER ISLAM?

Der Abend wird von einem christlich-islamischen Tandem gestaltet: Pfarrer Johannes Nett führt in das Thema der Vielstimmigkeit der Religion ein, Dr. Hossein Pur Khassalian schildert sein Islambild, als er noch in seiner Heimat Iran lebte und wie es in den folgenden 69 Jahren, in Deutschland geworden ist. Wie jede andere Religion gibt es auch im Islam unterschiedlichen Lesarten. Der Abend bietet Ihnen Gelegenheit zu Fragen und Austausch - wir leben in unserer christlichen Mehrheitsgesellschaft, hören/ lesen/sehen Dinge zum Islam aus den Medien, häufig aus anderen Ländern. An diesem Abend wollen wir den Islam in den Blick nehmen, der von den Muslimen hier im Land praktiziert wird, also ein „europäischer Islam“.

C2001	1x2 Std., freiwilliger Beitrag	Mo. 19.00–20.30
	Leitung: Pfarrer Johannes Nett	23.3.26
	Ort: Gemeindezentrum Christuskirche, Wurzerstr. 31	

NEU! KIRCHE UND GELD: WIE FINANZIERT SICH DIE KIRCHE?

Der Kirchenaustritt folgt oft einer Kosten-Nutzen Abwägung: Der eigene Kirchensteuerbetrag wird gegenüber dem persönlichen Nutzen als unangemessen hoch empfunden. Es ist aufschlussreich diese Gleichung einmal über den eigenen Beitrag der abgeführten Kirchensteuer hinaus genauer unter die Lupe zu nehmen und zu zeigen, wie die Kirche ihre Arbeit finanziert und wofür sie ihr Geld ausgibt. Auch ein Blick über den Tellerrand hinaus lohnt sich. Gibt es andere Finanzierungsmodelle? Welche halten wir für sinnvoll?

C2002	1x2 Std., freiwilliger Beitrag	Mo. 19.00–20.30
	Leitung: Pfarrer Johannes Nett	20.4.26
	Ort: Café Selig, Pauluskirche, In der Maar 7, Friesdorf	

NEU! EINLADUNG ZUM FASTENBRECHEN

Für Frauen

in der Zeit vom 18. Februar bis zum 19. März 2026 begehen Muslime in aller Welt den Fastenmonat Ramadan. In diesem Zeitraum fasten Muslime von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang, indem sie auf jegliche Speisen und Getränke verzichten. An jedem Abend wird das Fastenbrechen, im arabischen "Iftar" genannt, regelrecht gefeiert. Man versucht dabei, immer einen Gast im Haus zu haben, damit das Fastenbrechen noch schöner wird. Deshalb ist der Ramadan auch ein Monat des Besuchs und des

gastfreundlichen Empfangs. Es ist eine Ehre, wenn man an diesen Abenden Freunde bei sich empfangen kann. Diese Gäste werden zudem auch als „Gast Gottes“ bezeichnet, weil sie ganz besondere Gäste an ganz besonderen Abenden sind.

So werden im Ramadan Begegnungen gefördert, Vorurteile abgebaut und neue Freundschaften geknüpft.

Wir laden Sie/dich gerne zu einem Fastenbrechen im Haus der Familie ein, um mit Ihnen/dir gemeinsam das Fastenbrechen zu begehen. Bitte bringe etwas zum Essen mit, wir teilen dann alles was da ist.

C2003 1x4 Std., gebührenfrei **So. 18.00–21.00**
Leitung: Chirin Chikhou **8.3.26**

NEU! WIE FINDE ICH ZUR STILLE? ZUGÄNGE AUS CHRISTENTUM UND ZEN-BUDDHISMUS

Unser Alltag ist häufig geprägt von zahlreichen Verpflichtungen, familiären und beruflichen Aufgaben, Freizeitaktivitäten und die Nutzung vielfältiger digitaler Medien. Manchmal scheint es, dass die Taktung des Lebens immer schneller wird und wir außer Atem kommen.

Stille finden – innehalten, sich besinnen auf das, was uns wichtig ist, wieder Orientierung finden, auch auf den Glauben hin.

Wir nähern uns dem Thema Stille mit Zugängen aus Christentum (Kontemplation) und Zen-Buddhismus (Meditation), beleuchten Gemeinsamkeiten und Unterschiede und verbinden dies konkret mit unseren eigenen Lebensthemen. Neben Textimpulsen und Kurzvortrag gibt es Zeit für Gespräch, Austausch und um in die Stille zu kommen.

C2004 2x2 Ustd., 20,00 bis 27,00 € **Di. 19.00–20.30**
Leitung: Regina Uhrig/Franziska Zeitler **10.3.–14.4.26**

NEU! JÜDISCHE FRIEDHÖFE ORTE JÜDISCHER KULTUR

Führung über den Burgfriedhof Bad Godesberg

Jüdische Friedhöfe werden ‚Häuser der Ewigkeit‘ genannt, weil sie auf Ewigkeit angelegt sind. Gerade in Deutschland kommen dem Gedenken & der Erinnerung an jüdische Traditionen eine besondere Bedeutung zu - insbesondere in Zeiten steigenden Antisemitismus'. In Deutschland zählen wir heute etwa 2400 Begräbnisstätten. In den meisten Orten gibt es nach der Schoah keine jüdischen Gemeinden mehr, die jüdischen Friedhöfe sind somit vielerorts die einzigen Zeugen jüdischen Lebens in Deutschland.

Die Geschichte der Gemeinde, des Friedhofes und der Gedenkstätte werden skizziert und das Selbstverständnis eines jüdischen Friedhofs erläutert. Aufbau der hebräischen Inschriften und Symbole werden an ausgewählten Grabmalen erklärt.

C2005 1x2 Ustd., 12,00 bis 19,00 € **Mo. 16.00–17.30**
Leitung: Walter Schiffer **13.4.26**
Ort: Haupteingang Burgfriedhof, Am Burgfriedhof

GEISTLICHE ZEIT AUF DEM SCHWANBERG

Die Thomas-Kirchengemeinde fährt seit vielen Jahren jeweils im Herbst zu geistlichen Tagen ins Kloster der evangelischen Benediktinerinnen auf den Schwanberg/Rödelsee in Franken. Dazu sind alle eingeladen, die Zeit, Lust und Interesse haben den eigenen Alltag zu unterbrechen, um im Leben inne zu halten und Gott und sich selbst neu zu entdecken.

Wir verbringen vier Tage im Rhythmus von Gespräch, Naturerfahrung (wir sind auf dem Berg), Stille, Gebet, Gottesdienst und Freizeit. Alleinsein und gemeinschaftliche Aktivitäten stehen dabei in guter Balance. Die Vormittage stehen im Zeichen eines gemeinsamen Themas, das bei einem Vorgespräch festgelegt wird. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung und werden oftmals für gemeinsame Unternehmungen genutzt. Bitte melden Sie sich bis Ende Mai 2026 im Haus der Familie an. Auskunft gibt Regina Uhrig Tel. 0171-2657827.

Die Möglichkeit einer Reiserücktrittsversicherung finden Sie unter <https://kloster-schwanberg.de/spirituelle-bildung/kurse/zuschuesse-und-ermaessigungen/>

Anmeldung bis Ende Mai 2026

C2006 5x14 Ustd., 490,00 bis 510,00 € (VP)
 Leitung: Oliver Ploch / Regina Uhrig
 Ort: Geistliches Zentrum Schwanberg

**Mo. 7.9.26
 bis Fr. 11.9.26**

Seelsorge und Gespräch (C8002)

siehe Seite 124

SYSTEM- UND FAMILIENAUFSTELLUNGEN

Familien- und Strukturaufstellungen sind ungewöhnlich effektive und eindrucksvolle Methoden, um Verstrickungen und Blockaden ans Licht zu bringen und ressourcenorientierte Lösungen für persönliche Fragestellungen zu ermöglichen. Maximal 8 Teilnehmende haben die Möglichkeit, eine Aufstellung zu einem Thema aus der Familie, einer Organisation o.ä. durchzuführen. Bis zu 6 zusätzliche Beobachtende (die nicht selbst aufstellen, aber als Stellvertreter*innen mit aufgestellt werden) können zugelassen werden. Information: Katharina Bete Tel. 0228 - 375445.

Getränke stehen bereit (Kosten 5,00 € in Kursgebühr enthalten). Bitte bringen Sie sich ein Mittagessen mit, Speisen können in der Küche des HDF aufgewärmt werden, oder es kann eine gemeinsame Pizza-Bestellung auf Selbstzahlerbasis erfolgen.

In diesem Kurs können max. 8 Personen aufstellen. Zusätzlich 6 Beobachtende (die nicht selbst aufstellen, aber mit aufgestellt werden) können zugelassen werden.

C2007 1x12 Ustd.,
 155,00 bis 175,00 € (Teilnehmende)
 105,00 bis 125,00 € (Beobachtende)
 Leitung: Hans Christoph Quick

**Sa. 9.30–18.30
 17.1.26**

NEU! "WENN'S MAL SCHWIERIG WIRD...." - SUPERVISIONSGRUPPE

Wo wir mit Menschen (zusammen)arbeiten - entstehen manchmal "Sackgassen", und wir wissen nicht mehr weiter. Wir nutzen den Blick, den die Supervisorin und die Gruppe "von außen" auf unsere Situation mitbringen und entwickeln nächste Schritte.

Mögliche Themen in der Gruppensupervision:

- einen Umgang finden mit Konflikten im Team, im Kollegium, mit Klient*innen oder mit Mitarbeitenden
- Strategien für den Umgang mit Stress und Belastungen im Beruf aufbauen
- mutig neue (berufliche) Aufgaben angehen
- Spielräume ausloten
- ...

Vertraulichkeit und wertschätzende Zusammenarbeit sind Grundprinzipien der Gruppe. Franziska Oldendorf hat mehrjährige Supervisionserfahrung im Kontext von Schule und Erwachsenenbildung. Sie setzt insbesondere Haltungen und Methoden aus Themenzentrierter Interaktion (TZI) und Psychodrama ein.

Fortlaufender Kurseinstieg nach Rücksprache u.U. möglich.

Die Supervisionsgruppe findet planmäßig einmal im Monat statt, immer am letzten Dienstag im Monat.

C2008 5x3 Ustd., 109,00 bis 129,00 €
Leitung: Franziska Oldendorf

Di. 18.00–20.15
27.1.– 30.6.26

BIOGRAPHIEKURS

Wer ich war, wer ich bin, wer ich sein möchte

Wer war ich? Wer bin ich? Wer will ich sein? Begib dich auf eine Reise zu dir selbst, durch deine Vergangenheit, deine Gegenwart und reise in deine mögliche Zukunft. Wir alle sind geprägt von den Erfahrungen unseres Lebens. Besonders unsere Kindheit und Pubertät hinterlassen Spuren in unserem jetzigen Sein. Wir entwickeln im Laufe unseres Lebens Verhaltensweisen, Glaubenssätze, Charaktereigenschaften. Manche von ihnen hüten wir, andere möchten wir lieber vergessen und einige kennen wir noch gar nicht. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich selber besser kennenlernen und ihre Persönlichkeit stärken wollen, um sich ein Leben zu gestalten, in dem sie sich wohlfühlen, sich annehmen können, um dann zielgerichteter nach vorne zu schauen. Wir arbeiten unter anderem mit Methoden aus der systemischen Therapie, dem Life Coaching und der Logotherapie und Existenzanalysen. An drei Terminen betrachten Teilnehmer*innen ihr Leben aus verschiedenen Perspektiven. Daraus resultiert, wer sie aktuell sind und wer sie zukünftig sein wollen. Zwischen den Kursen erhalten die Teilnehmer*innen vertiefende Arbeitsaufträge, die ihnen dabei helfen, das Erarbeitete zu vertiefen und neue Erkenntnisse zum nächsten Termin mitzubringen. Es ist nie zu spät, der Mensch zu werden, der man sein will. Getränkekosten: 9,00 € in Kursgebühr enthalten.

C2009 3x5 Ustd., 118,00 bis 138,00 €
Leitung: Anne Kolmsee

Do. 18.30–22.15
5.3./19.3./2.4.26

NEU! PSYCHODRAMA-WORKSHOP

Selbstbewusstsein stärken – Konflikte bearbeiten

Im Alltag stehen wir regelmäßig vor komplexen Anforderungen und vielfältigen Erwartungen. Wie können wir in herausfordernden Situationen gelassen, selbstsicher und klar bleiben? Ein zentraler Bestandteil des Seminars ist die Selbsterfahrung in einem geschützten Rahmen. Durch gezielte, praktische Übungen aus dem Psychodrama können eigene Ressourcen (wieder)entdeckt, gestärkt und bewusst aktiviert werden. Konfliktsituationen werden ausgehend von einer Szene erkundet und mögliche Veränderungen können entdeckt und erprobt werden. Das bietet neue Perspektiven. Vieles kann leichter ausgedrückt werden, so dass mögliche Lösungen und Strategien entwickelt und erprobt werden können, um selbstbewusst mit Konflikten in Familie, Freundeskreis und Beruf umzugehen. Bitte Mittagessen mitbringen, es kann in der HDF-Küche erwärmt werden. Getränkekosten: 5,00 € in Kursgebühr enthalten.

C2010 1x8 Ustd., 65,00 bis 85,00 € **Sa. 10.00–16.00**
 Leitung: Franziska Oldendorf/Werner Imbach **18.4.26**

NEU! ONLINE: GELD ODER LIEBE? BEIDES!

Warum Care-Arbeit finanzielle Anerkennung braucht

Anlässlich des Equal Care Days, der auf ungleiche Verteilung von Verantwortung, Erziehungs- und Pflegeaufgaben hinweist, liegt für die Veranstalterinnen dieses Jahr der Fokus auf dem Umgang mit Geld in der Familie, der partnerschaftlichen Verteilung der Sorgearbeit und wie sich das auf unterschiedliche/ gleiche Finanzmittel unter (Eltern-)paaren auswirkt, aber auch auf der Altersarmut.

Der Kurs findet per ZOOM statt. Der entsprechende Link wird nach der Anmeldung zeitnah vor Kursbeginn zugesandt.

C2010A 1x2 Ustd., gebührenfrei **Mo. 17.00–18.30**
 Leitung: Christiane Lauer/Katharina Bete **2.3.26**

NEU! ONLINE: MÜTTER VERÄNDERN DIE WELT!

Warum Mütterstimmen in der Politik fehlen – und warum wir sie jetzt brauchen | Reihe Frauenmärz 2026

Mütter sind tragende Pfeiler unserer Gesellschaft: Sie übernehmen fürsorgende Arbeit, meistern mentale Last, koordinieren Haushalt, Familie und oft auch Beruf. Dennoch sind ihre Perspektiven in politischen Entscheidungen häufig unterrepräsentiert – oder gar unsichtbar. Sarah Zöllner zeigt, warum das so ist – und welchen Unterschied es macht, wenn Mütter politische Macht übernehmen. Wenn Mütter in politische Entscheidungsprozesse einbezogen sind, verändert sich nicht nur Familienpolitik – es verändert sich, wie Gesellschaft gestaltet wird: gerecht, inklusiv, fürsorglich.

Der Kurs findet per ZOOM statt. Anmeldung unter folgendem Link: https://ekir.zoom.us/meeting/register/_aYjHF3gR2yoJ1gxH5EOBw

C2010B 1x2 Ustd., gebührenfrei **Di. 19.00–20.30**
 Leitung: Sarah Zöllner/Katharina Bete **24.3.26**

NEU! GRENZEN SETZEN OHNE ZU VERLETZEN

Ein klares JA oder NEIN. Ohne Rechtfertigung. Ohne schlechtes Gewissen. Geht das? Mit Tools aus der Systemischen Therapie und der Gewaltfreien Kommunikation wollen wir diese Frage klären. Und Wege einüben, wie dies zudem noch möglich ist, ohne mein Gegenüber zu verletzen. Mittagessen bitte mitbringen, es kann in der HDF-Küche erwärmt werden oder es besteht die Möglichkeit gemeinsam Pizza zu bestellen. Kosten für Getränke in Höhe von 5,00 € in Kursgebühr enthalten.

C2011 1x8 Ustd., 65,00 bis 85,00 €
Leitung: Anne Kolmsee

So. 11.00–17.00
26.4.26

FASTENWOCHE

Angeleitetes Fasten nach Buchinger/ Lütznert für Neulinge und Erfarene

Ob eher zur inneren Einkehr in der Fastenzeit oder als körperliches „Reset“ zum Start ins Frühjahr – Fasten tut Leib und Seele gut! Wir fasten sechs Tage mit Wasser, Tee, Saft und Brühe. Bei den Treffen gibt es Informationen, wir geben uns gegenseitig Kraft zum Durchhalten, haben Zeit für Erfahrungsaustausch in der Gruppe, für Fragen sowie für bewegende und entspannende Impulse. Am Sonntag ist eine gemeinsame Wanderung geplant. Nach der Woche fühlen wir uns gestärkt für den familiären und beruflichen Alltag.

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen. Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie geeignet ist, fragen Sie uns gern vor der Anmeldung. Wenn Sie regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, konsultieren Sie bitte vorab Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.

Vor Beginn der Fastenwoche findet am 18.02. um 18.30h ein Informationsabend zur Vorbereitung auf die Woche statt. Kosten für Tee und das Fastenbrechen sind in der Kursgebühr enthalten.

C2012 Gesamt 19 Ustd.
102,00 bis 122,00€
Leitung: Elke Proell

Fr. 27.2. bis Do. 5.3.26
Mi. 18.2.26 (Infoabend)

Trommeln (C5107)

siehe Seite 99

KASPARI **HEIZUNG**

GmbH **SANITÄR**

KLIMA

Beratung · Planung · Verkauf · Montage · Kundendienst
Öl- und Gasanlagen · Fußbodenheizung · Badsanierung

Drachenburgstraße 5a · 53179 Bonn
☎ 0228/ 34 51 51 · 34 95 06 · Fax. 34 24 03

WALDBADEN

Kleine Auszeit, große Wirkung

Fühlen Sie sich oft gestresst, erschöpft oder haben ständig das Gefühl, „im Kopf“ zu sein? Sehnen Sie sich nach einer Pause vom Alltag, nach Ruhe und nach einem Ort, an dem Sie einfach durchatmen können? Dann gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit im Wald – einem grünen Kraftort, der uns zum Entschleunigen und Entspannen einlädt. Beim Waldbaden tauchen wir gemeinsam in die besondere Atmosphäre der Natur ein. Mit sanften Übungen und kleinen Impulsen öffnen wir unsere Sinne, entschleunigen Schritt für Schritt und kommen zurück ins Hier und Jetzt. Alles darf sein – nichts muss. In rund zwei Stunden gehen wir langsam und achtsam auf ebenen Wegen, nehmen die Natur mit allen Sinnen wahr und lassen Stress und Anspannung hinter uns. Waldbaden findet bei (fast) jedem Wetter statt – bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung im Zwiebellook, feste Schuhe sowie Schutz vor Regen und Zecken.

Neugierig geworden? Dann kommen Sie mit zum Waldbaden! Alles, was Sie brauchen, sind etwas Zeit, Offenheit und Freude an der Natur. Ich freue mich auf Sie!

C2013	1x3 Ustd., 19,00 bis 26,00 €	Sa. 14.00–16.15 28.3.26
C2014	1x3 Ustd., 19,00 bis 26,00 €	Sa. 14.00–16.15 16.5.26
C2015	1x3 Ustd., 19,00 bis 26,00 € Leitung: Eva Freyer Treffpunkt: Wanderparkplatz am Ende der Venner Straße/ Ecke Röttgener Weg, 53177 Bonn-Bad Godesberg.	Sa. 14.00–16.15 27.6.26

NEU! ORDNUNG BRINGT RUHE INS LEBEN!

Vortragsabend & Umsetzungs-Tipps

Ob Familienchaos, volle Schränke, das Bedürfnis nach mehr Platz und Struktur, oder die Notwendigkeit in eine kleinere Wohnung umzuziehen – Ordnung bringt Ruhe ins Leben! Gemeinsam machen wir Platz für das, was wirklich zählt. Ordnung zu schaffen und zu halten, ist - mit den richtigen Tipps und Tricks - gar nicht so schwer! In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Praktische Tipps für mehr Struktur und Leichtigkeit im Alltag
- Wie Sie sich von Ballast befreien und Platz für Wichtiges schaffen
- Inspirationen, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passen

Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit, egal ob der Alltag entlastet werden soll, ein Umzug ansteht oder das „Von vielem zu viel“ nervt ...

C2016	1x2 Ustd., 18,00 bis 25,00 € Leitung: Ela Schmidt	Di. 19.30–21.00 9.6.26
--------------	--	---

Gesprächsabende

"Was (er)füllt eigentlich meine Zeit?" (C5002)

siehe Seite 96

"Vielfalt" zum 8. Mai (Kriegsende) (C5005)

siehe Seite 97

INFORMATIONSNABEND MIT ÜBUNGEN ZUR GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION (GFK)

Erleben Sie einen interaktiven Abend, an dem Sie die Grundlagen der GFK nicht nur kennenlernen, sondern direkt in praktischen Übungen anwenden können. Entdecken Sie, wie die klare und empathische Sprache Ihre Beziehungen im Alltag spürbar verbessert. Gern wird auf Ihre Fragen zu GFK Seminaren im Haus der Familie eingegangen.

C2017 1x3 Ustd., freiwilliger Beitrag
Leitung: Bernhard Bolz

Di. 19.00–21.15
10.3.26

MONATLICHE ÜBUNGSGRUPPE ZUR GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION (GFK)

GFK im Alltag lebendig halten und weiter vertiefen: Unsere monatliche Übungsgruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, in vertrauter Runde dranzubleiben, eigene Themen einzubringen und sich in herausfordernden Gesprächssituationen auszuprobieren. Mit abwechslungsreichen Übungen, gegenseitigem Feedback und vertiefendem Input stärken Sie Ihre empathische Präsenz und Wirksamkeit. Egal, ob Sie frische Impulse suchen oder einen konkreten Konflikt reflektieren wollen - hier ist der Raum für Wachstum und Austausch. Ich freue mich, Sie regelmäßig auf ihrem Weg zu begleiten.

C2018 6x3 Ustd., 130,00 bis 150,00 €
Leitung: Bernhard Bolz

Do. 19.00–21.15

22.1./5.2./12.3./16.4./7.5./11.6.26

EINFÜHRUNGSSEMINAR GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK) NACH M. ROSENBERG

Möchten Sie klarer kommunizieren, ohne zu verletzen, und gleichzeitig gehört werden? In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der GFK, um sich authentischer und wirksamer auszudrücken. Mit praxisnahen Übungen und inspirierenden Impulsen erkunden wir, wie Sprache Verbindung schafft - statt Konflikte zu verschärfen. Sie haben die Möglichkeit, eigene Konflikte in vertraulicher Atmosphäre zu reflektieren, neue Lösungswege zu entdecken und eine andere Haltung hervorzubringen. Ob im Beruf, in Beziehungen oder im Alltag: Eine wertschätzende Sprache kann zu der Wirksamkeit führen, die Sie sich wünschen. Seien Sie dabei und entdecken Sie die GFK.

Getränkedkosten in Höhe von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Falls Sie Ihr Mittagessen mitbringen möchten, kann es in der HDF-Küche aufgewärmt werden.

C2019 gesamt 15 Ustd., 117,00 bis 137,00 €

Leitung: Bernhard Bolz

Fr. 20.3.26 18.00–21.30
Sa 21.3.26 10.00–17.45

VERTIEFUNGSEMINAR GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK) NACH M. ROSENBERG

Haben Sie bereits erste Erfahrungen mit der GFK gemacht und möchten Sie ihre Fähigkeiten weiterentwickeln? In unserem Vertiefungsseminar tauchen wir tiefer in die Praxis ein: Mit Rollenspielen, alltagsnahen Übungen und der Möglichkeit, eigene Konflikte in vertraulicher Atmosphäre zu bearbeiten. Wir beschäftigen uns mit empathischem Zuhören, inneren Blockaden und herausfordernden Gesprächssituationen. Idealerweise stärken Sie Ihre Klarheit, Ihre Selbstwirksamkeit und Ihre Fähigkeit, auch in schwierigen Momenten in Verbindung zu bleiben. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Zeit mit wertvollen Erkenntnissen, Praxisrelevanz und angenehmer Gemeinschaft.

Kaffee, Tee, Wasser werden bereitgestellt. Getränkekosten in Höhe von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten, Falls Sie Ihr Mittagessen mitbringen möchten, kann es in der HDF-Küche aufgewärmt werden.

C2020 gesamt 15 Ustd., 117,00 bis 137,00 €

Leitung: Bernhard Bolz

Fr. 17.4.26, 18.00–21.30

Sa. 18.4.26, 10.00–17.45

MEDIATION

Schon ein Fall für eine Mediation?

Jeder schwelende Konflikt kann mit Mediation gewinnbringend entschärft werden. Nicht erst, wenn er schon eskaliert ist! Nutzen Sie das gebührenfreie Erstgespräch um zu klären, ob eine Mediation in Ihrem Fall in Frage kommt. Sollten Sie sich für eine Mediation entscheiden, haben Sie die Möglichkeit, diese im Haus der Familie mit der Kursleitung zu vereinbaren. Typische Konflikte im Familien-, Alltags- und Berufsleben sind anhaltender Stress und Streit zwischen Geschwistern, Partnern, Eltern, Kindern oder Großeltern, mit Nachbarn, Ämtern, Kita, Schule, Pflegeheim wie am Arbeitsplatz. Wenn die Kommunikation beeinträchtigt ist und die Interessen so zuwiderlaufen, dass Sie den Konflikt nicht allein lösen können, kann Mediation helfen den Streit beizulegen. In einem strukturierten, moderierten Prozess können Konflikte geklärt werden. Insbesondere auch bei Trennung und Scheidung, Erbschaftsfragen, Gefährdung des Arbeitsplatzes kann in der Mediation eine rechtsverbindliche Vereinbarung getroffen werden, um eine gerichtliche Auseinandersetzung zu vermeiden. Das spart Zeit, Nerven und Kosten. Bei Familiensachen ist mir besonders wichtig, die Kinder vom Streit zu verschonen und sie bei Bedarf einzubeziehen. Dr. Doris Keim ist zertifizierte Mediatorin mit den Schwerpunkten Konfliktprävention, Familien- und Wirtschaftsmediation. In ihre Arbeit fließen ihre langjährigen Erfahrungen als Führungskraft im Bundesfamilienministerium wie als Familienfrau mit fünf Kindern ein.

Zur Terminvereinbarung für ein gebührenfreies Erstgespräch melden Sie sich bitte im HDF-Büro unter 0228 37 36 60 oder info-hdf@ekir.de, bzw. direkt auf unserer Homepage an. Die Mediatorin nimmt dann Kontakt zu Ihnen auf.

C2021 1x1 Ustd., gebührenfrei

Leitung: Doris Keim

Termine nach Absprache

ONLINE: EINZEL-COACHING BEI BELASTUNGEN

Ein gutes Coaching unterstützt in der persönlichen Weiterentwicklung und hilft oftmals aus einer Sackgasse zu entfliehen. Die Ziele dieser Gespräche reichen von der Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Perspektiven über Anregungen zur Selbstreflexion bis hin zur Überwindung von Konflikten. Dieser 1:1 Beratungsprozess hilft dabei, berufliche und persönliche Ziele auf sanfte Art und Weise zu bearbeiten. Des Weiteren dient er dazu, Ursachen oder Lösungsansätze für immer wiederkehrende Problemstellungen zu finden.

Die Kursleitung coacht und unterstützt seit über 25 Jahren Menschen. Zu ihren Schwerpunkten zählen Job- und Karrierecoaching, Erstellung von Bewerbungsunterlagen, Mobbing, Achtsamkeit, Burnoutberatung, Selbstwert und Zeitmanagement.

Die Termine finden via Zoom statt und werden individuell zwischen Ihnen und der Kursleitung vereinbart.

Kontakt: HDF, Tel. 0228 373660 oder info-hdf@ekir.de. Der erste Termin dauert 45 Minuten, Anschlussgespräche können vereinbart werden.

C2022 1x1 Ustd., 20,00 bis 27,00 € **Termine nach Absprache**
Leitung: Barbara Voss

NEU! ONLINE: KI IM ALLTAG FÜR FRAUEN II - FORTGESCHRITTENE

In diesem Kurs vertiefen wir die Inhalte aus dem Grundkurs KI im Alltag für Frauen. Aufbauend auf Ihrem bisherigen Wissen gehen wir einen Schritt weiter: Sie lernen fortgeschrittene Anwendungen kennen, üben den kreativen Einsatz von KI und erfahren, wie Sie diese noch gezielter und persönlicher nutzen können. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Möglichkeiten der Individualisierung und entwickeln erweiterte Beispiele, die Sie direkt in Ihren Alltag übertragen können. Sie haben bereits aus anderen Kursen Vorerfahrung? Dann sprechen Sie uns vor einer Kursteilnahme bitte an.

C2023 3x2 Ustd., 46,00 bis 61,00 € **Do. 9.00–10.30**
22.1.–5.2.26

C2024 3x2 Ustd., 46,00 bis 61,00 € **Di. 9.00–10.30**
Leitung: Gesine Sion **23.6.–7.7.26**



BAUUNTERNEHMUNG

Windolf

Altbausanierung-Kellertrockenlegung-
 Verkieselung-Umbau,-und Anbau-
 Dachausbau-Trockenausbau-
 Putzarbeiten-Pflasterarbeiten-
 Reparaturen-Hochbau-

Meisterbetrieb

Mitglied im:



53173 Bonn, Zietenstraße 49, Info@windolfbau.de
 Tel: 0228 354599, Fax: 0228 354677, www.windolfbau.de

ONLINE: KI IM ALLTAG FÜR FRAUEN I - GRUNDKURS

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Künstliche Intelligenz in verschiedenen Lebensbereichen unterstützen kann. Sie erhalten praktische Einblicke, wie Sie KI anwenden können, um alltägliche Aufgaben zu erleichtern.

Stellen Sie sich vor, Sie planen eine Reise und lassen sich von KI bei der Erstellung einer Packliste, der optimalen Reiseroute oder der Auswahl von Ausflugszielen beraten. Oder Sie organisieren eine Familienfeier und lassen sich von KI kreative Ideen liefern – von der Themenwahl über die Gestaltung von Einladungen und Dekoration bis hin zu Menüvorschlägen und Aktivitäten. Darüber hinaus kann die KI Sie im Familien- und Schulalltag unterstützen, indem sie Übungsfragen für Ihre Kinder erstellt und die Vorbereitung auf Klassenarbeiten erleichtert. Und für alle, die Sprachen interaktiv lernen möchten: Üben Sie Konversationen und erhalten Sie sofortiges Feedback zu Aussprache und Grammatik.

In entspannter Atmosphäre probieren wir diese Anwendungen gemeinsam aus und erarbeiten konkrete Beispiele, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können. Der Kurs besteht aus drei Sitzungen à 1,5 Stunden und findet online über Zoom statt.

C2025 3x2 Ustd., 46,00 bis 61,00 €
Leitung: Gesine Sion

Di. 9.00–10.30
2.6.–16.6.26

SCHWEIGEWOCHELENDE FÜR FRAUEN IM KLOSTER STEINFELD/EIFEL

Gönnen Sie sich und Ihrer Seele endlich einmal Ruhe! Die Schweigetage im Kloster dienen der Besinnung und dem "Zur Ruhe-Kommen". Eine kleine Auszeitinsel in der Hektik und dem Strudel des Alltags. Erst im Schweigen können wir wirklich Ruhe und Besinnung erfahren, im Schweigen nehmen wir wahr, was in uns geschieht und können den Alltag hinter uns lassen. Durch meditative Übungen, Elemente aus dem Yoga, Tai-Chi und Ruhephasen, in denen Sie sich den nötigen Abstand und Erholung gönnen werden, kommen Sie sich selbst wieder näher. Das Kloster selbst und die wundervolle Umgebung tragen ebenso dazu bei, dass Sie erholt und regeneriert, kraftvoll und zuversichtlich Ihrem Alltag entgegenschauen können. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit Dusche und WC.

C2026 13x/gesamt 25 Ustd., 430,00 bis 450,00 €

Fr. 13.3. 18.00 bis So. 15.3.26 21.00

Leitung: Annette Dittmann-Weber
Ort: Kloster Steinfeld

WENDO-SCHNUPPERKURS

Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen ab 30

Immer wieder erleben Frauen aufgrund ihres Geschlechts Gewalt und Diskriminierung. Das beginnt mit blöden Sprüchen in der Kneipe oder übergriffigen Kommentaren von Arbeitskollegen und reicht von Begegnungen mit Grapschern bei einer Familienfeier bis hin zu Gewalt in Paarbeziehungen und sexualisierter Gewalt. Sie lernen in diesem Training: Situationen realistisch einzuschätzen, Gewalt

und Übergriffe zu erkennen, eigene Grenzen zu kennen und zu verteidigen, sich selbst ernst zu nehmen, selbstbestimmt zu handeln, die eigene Kraft und Stimme einzusetzen. Trainerin: Jennifer Schmit, Köln Anmeldungen bitte unter 0228 – 307870 oder per Mail sabine.cornelissen@ekir.de

Die Gebühr in Höhe von 30,00 € ist direkt im Kurs an die Kursleitung zu entrichten.

C2027 1x7 Ustd., 30,00 bis 45,00 € **Sa. 14.00–19.15**
Leitung: Sabine Cornelissen **30.5.26**

IMMER ÄRGER MIT DER EX / DEM EX

Ein Seminar für Männer und Frauen

Trotz der Trennung gibt es ständig Auseinandersetzungen, Streitigkeiten, Vorwürfe. Es geht um Kleinigkeiten und um Geld, Kommunikation scheint kaum möglich, der Ärger überwiegt. Wie lerne ich, das, was passiert, nicht persönlich zu nehmen, nicht enttäuscht oder traurig zu sein. Wie lerne ich es, mich nicht einschüchtern zu lassen, keine Angst zu haben, nicht wütend zu sein und gleichzeitig angemessen auf Angriffe zu reagieren. Mit diesen Fragen wollen wir uns beschäftigen.

Referentin: Barbara Gerhards, Anti-Ärger Trainerin und Coach
Anmeldungen bitte unter 0228 - 307870 oder per Mail sabine.cornelissen@ekir.de

C2028 1x4 Ustd., gebührenfrei **Mi. 19.15–22.15**
Leitung: Sabine Cornelissen/Barbara Gerhards **15.4.26**

TRENNUNGSGRUPPE FÜR FRAUEN

Die Trennung vom Partner verlangt von Ihnen, die eigene Situation neu zu reflektieren. Trauer, Wut und Verletztheit wollen ihren Raum haben. Das Treffen bietet Gelegenheit zu gegenseitigem Kennenlernen, zum Gespräch und Erfahrungsaustausch.

C2029 3x2 Ustd., freiwilliger Beitrag **Di. 19.00–20.30**
Leitung: Sabine Cornelissen **20.1./3.3./26.5.26**

SONNTAGSCAFÉ FÜR ALLEINERZIEHENDE FRAUEN UND IHRE KINDER

Eine Trennung bedeutet nicht nur eine starke emotionale Belastung für Mutter und Kind, sondern ist auch mit Härten im Alltag verbunden: Mit finanziellen Problemen, mit Schuldzuweisungen von Familienangehörigen, von Freunden und Gesellschaft, mit Betreuungsproblemen bei Arbeitsaufnahme, mit den Auswirkungen der alleinigen Verantwortung für die Kinder.

Das Treffen bietet Raum, sich auszutauschen, die Sorgen mit anderen zu teilen und von den Erfahrungen anderer bei der Lösung von Alltagsproblemen zu profitieren.

Mit pädagogischem Kinderprogramm.

C2030 7x3 Ustd., gebührenfrei **So. 15.00–17.15**
Leitung: Sabine Cornelissen **18.1./22.2./29.3./26.4./31.5./28.6./19.7.26**

NEU! "LATTE MACCHIATO UND KULTUR"

Zwei Samstage für Alleinerziehende und ihr(e) Kind(er) im LVR-Landesmuseum Bonn und im HDF

Vom Henkelmann zur SnackBox - Wie machen wir eigentlich Pause? Am ersten Samstag laden wir Alleinerziehende und ihr(e) Kind(er) zu einer Führung in die Ausstellung "Schöne neue Arbeitswelt. Traum und Trauma der Moderne" ein. Während die Eltern nach der 45-minütigen Führung im Museumscafé bei Kaffee und Kuchen eine Auszeit nehmen, können die Kinder bei einem Workshop kreativ werden. Am darauffolgenden Samstag treffen sich Eltern und Kinder in der Küche im Haus der Familie und bereiten gesunde und fröhliche LunchBoxen zu. Jedes Kind darf anschließend eine LunchBox mit nach Hause nehmen, samt Inhalt.

Finanziert von der Stiftung Pfennigsdorf.



LVR-LandesMuseum
Bonn

Veranstaltungsort:

28.2.: LVR-Landesmuseum Bonn, Colmantstr. 14 - 16, 53115 Bonn (Nähe Bonn Hbf)

7.3.: Haus der Familie, Friesenstr. 6, 53175 Bonn (U-Halt Wurzerstr.)

Anmeldung bitte bis 15.2.26

C1502 Für alleinerziehende Eltern mit Kindern ab 6 Jahren gesamt 5 Ustd., gebührenfrei **Sa. 28.2.26 16.00–17.30**
Leitung: HDF-Team/Zsuzsanna Maly **Sa. 7.3. 10.00–12.15**

ARBEIT ADÉ – RENTE JUCHHEE?!

Ein Workshop zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Sie sind in der letzten Phase Ihrer Erwerbstätigkeit - der Ruhestand zeichnet sich am Horizont ab? Haben Sie sich schon Gedanken gemacht, wie das "Leben danach" aussehen soll? Gibt es noch Wünsche, Ideen, Träume, die Sie noch realisieren möchten? Welchen Begrenzungen sehen Sie sich dabei gegenüber? In dem Workshop gehen wir systematisch durch die "Säulen unserer Identität" und besprechen, mit welchen Änderungen wir zu rechnen haben und entwickeln ein neues Bild hierzu.

Kosten für Kopien in Höhe von 1,00 € und Getränke in Höhe von 3,00 € in Kursgebühr enthalten.

C2032 1x4 Ustd., 48,00 bis 63,00 € **Fr. 16.30–19.30**
Leitung: Dagmar Völpel **27.3.26**

DER LETZTE HILFE KURS

Am Ende wissen, wie es geht

Wie in einem Erste-Hilfe-Kurs werden hier Wissen und praktische Handlungsmöglichkeiten für die Begleitung Sterbender vermittelt. Das "kleine 1x1 der Sterbebegleitung": Das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende, Tod und Sterben machen uns Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Letzte-Hilfe-Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierung, sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und

der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Der Kurstag ist als Vortrag mit 4 Themenblöcken und Fragerunden angelegt. Die Moderation erfolgt durch zwei zertifizierte Kursleitungen mit Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung. Der Erlös kommt je zur Hälfte dem Hospizverein Bonn und dem Haus der Familie zugute und unterstützt unsere jeweilige Arbeit.

C2033A	1x6 Ustd., freiwilliger Beitrag	Do. 16.00–20.30 30.4.26
C2033B	1x6 Ustd., freiwilliger Beitrag Leitung: Jonas Pelgen Ort: Hospizverein, Junkerstr. 21, Bonn-Bad Godesberg	Fr. 10.00–14.30 12.6.26

Letzte Hilfe – Teens C1309

siehe Seite 35

BESTATTUNGSVORSORGE

Informationsveranstaltung mit Gesprächsrunde

Bestattungsvorsorge ist ein Thema, das uns alle angeht, über das aber wenig gesprochen wird. Im Beerdigungsinstitut Glitsch-Necke Bestattungen gibt es Gelegenheit dazu in einer offenen Gesprächsrunde. Die Bestattungsvorsorge ist eine sinnvolle und verantwortungsvolle Entscheidung, insbesondere seitdem die staatliche Unterstützung im Sterbefall ersatzlos gestrichen ist. Das Beerdigungsinstitut gibt Aufschluss darüber, was man im Voraus regeln kann und welche Möglichkeiten es auch für die finanzielle Absicherung gibt. Wir wollen aber auch über unsere Bestattungskultur sprechen, in der sich in den letzten Jahren viel bewegt hat. Dabei werfen wir einen Blick auf die vielen - auch neuen - Möglichkeiten der Beisetzung (anonyme Bestattung, Mausoleum, Kolumbarium, etc.) und deren Kosten.

C2034	1x2 Ustd., gebührenfrei	Mi. 16.30–18.00 25.2.26
C2035	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Christopher Necke Ort: Bestattungsinstitut Glitsch-Necke, Beethovenallee 8-12, 53173 Bonn	Do. 16.30–18.00 11.6.26

Wir haben eine Kooperation mit dem Hospizverein Bonn e.V. Für alle Frage(n) zur Hospizarbeit können Sie direkt mit dem Hospizverein ein Informationsgespräch vereinbaren, das auch im HDF stattfinden kann. Tel.: (0228) 62 906 900, kontakt@hospizverein-bonn.de, <https://www.hospizverein-bonn.de/>. Oder Sie wenden sich an unser Anmeldebüro 0228 37 36 60, info-hdf@ekir.de und wir vermitteln den Termin für Sie.



UNSER FÖRDERVEREIN SUCHT NEUE MITGLIEDER!

Das Haus der Familie soll offen für alle, lebendig und gut ausgestattet fortgeführt werden!

Unser Förderverein unterstützt das Haus finanziell mit Mitgliedsbeiträgen und Spenden.

So haben wir in den letzten Jahren geholfen:

- Erneuerung von Spiel- und Lernmaterialien für Kurse
- Möblierung von Kursräumen
- Anschaffung von Küche und Kinderküche
- Anschaffung von Nähmaschinen und Ausstattung des Nähraumes
- Neumöblierung des Wickelraumes
- Bau einer feuersicheren Zugangsrampe in den Gartenbereich
- Finanzierung der Verwaltungsstelle im Büro
- Anschaffung von Laptops und technischer Ausrüstung zur Digitalisierung des HDF
- Gartenhaus, Gartenmöbel und Spielhäuschen
- Installation von Schaukelhaken
- Umgestaltung des Foyers
- Mitfinanzierung der Kursleitenden-Fortbildung
- Neuausstattung des HDF Anmeldebüros

WERDEN AUCH SIE

ab einem Beitrag von nur 15 Euro im Jahr

MITGLIED oder SPENDEN SIE

IHREN WUNSCHBETRAG,

damit wir wichtige Projekte

im Haus weiterhin fördern können.

Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE02 3705 0198 0029 0040 58

BIC: COLSDE33XXX

Anträge und weitere Informationen unter www.hdf-bonn.de
oder foerderverein@hdf-bonn.de oder am
Förderverein-Briefkasten im Foyer des HDF.

**Ein herzliches Dankeschön an alle,
die unseren Förderverein und damit
das Haus der Familie bereits unterstützen!**



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Naturheilkunde 74

Wechseljahre

Entspannung 74

Autogenes Training, Tanzen, Zumba, Antistress- und Entspannungsgymnastik, Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Alexandertechnik, Feldenkrais

Vorbeugung 79

Pilates, Gymnastik , Wirbelsäulengymnastik, Core und Stretch

Fitness 81

Fitness Parcours, Fit in den Tag, Step Aerobika, Fit im Kopf - Gedächtnis-training

Gymnastik für die ältere Generation 84

Fit und Aktiv, Gymnastik auf dem Stuhl, Gymnastik, Sturz-Prophylaxe, Walking und Fitness

Gymnastik in den Sommerferien..... 86

Qi Gong Ost-West im Park, Sommergymnastik

GESUNDHEITSKURSE

Unsere vielfältigen Gesundheitskurse bieten Aktivierung, Vorbeugung und Entspannung für Körper, Geist und Seele, um den Anforderungen des Alltags im Arbeits- und Familienleben gestärkt zu begegnen. Die Kurse bieten den sozialen Raum für ein gemeinschaftliches Miteinander.

NATURHEILKUNDE

ONLINE: WECHSELJAHRE - WIE KÖNNEN WIR DIESE "ZWISCHENZEITEN" GUT GESTALTEN?

Die Umstellung in den Wechseljahren kann uns ganz schön aus dem Gleichgewicht bringen. Zur körperlichen Veränderung kommen Geschehnisse im Außen: Wir stehen mitten im Leben und fragen uns manchmal, was wir da eigentlich tun. Dann kommen zum Beispiel Gedanken über unsere Beziehungen, über Beruf und Altersvorsorge, die Kinder werden größer, die Eltern älter... Wie ist da Entspannung für die Familie, für mich selbst möglich? Stress hat großen Einfluss auf das Hormonsystem. Viele berichten, dass sie sich dünnhäutiger fühlen. Vielleicht ist diese Zwischenzeit eine gute Zeit, um innezuhalten und all dem nachzuspüren?

Der Kurs zeigt wichtige Zusammenhänge auf und gibt Ihnen Anregungen, wie Sie selbst zu mehr Gleichgewicht beitragen können. Auch für den Austausch untereinander wird genug Platz sein.

Der Kurs findet per ZOOM statt. Der entsprechende Link wird nach der Anmeldung zeitnah vor Kursbeginn zugesandt.

C3001 3x2 Ustd., 49,00 bis 64,00 €
Leitung: Sonja Schurig

Mi. 9.00–10.30
11.3.–25.3.26

ENTSPANNUNG

AUTOGENES TRAINING – DEIN MODERNES ENTSPANNUNGSTOOL

Training nur für Frauen

Stell dir vor, du könntest dich in wenigen Minuten entspannen und neue Energie tanken... Autogenes Training hilft dir, im hektischen Alltag zur Ruhe zu kommen und deine innere Balance wiederzufinden. Durch einfache Übungen fühlst du dich ausgeglichener und gestärkter - genau das, was wir in dieser schnellen Welt brauchen. Komm am besten in bequemer Kleidung, mit warmen Socken und bring dir gegebenenfalls noch ein Kissen und eine Decke mit. Ich freue mich auf dich!

C3002 8x2 Ustd., 124,00 bis 144,00 €
Leitung: Atina Spies

Di. 19.15–20.45
20.1.–17.3.26

DANCE FIT

Mit viel Spaß und Elan tanzen wir zu Musik, die mitreißt und gefällt. Ganz nebenbei tun wir dabei viel für unser Herz-Kreislauf-System. Wir kräftigen und dehnen unsere Muskeln und Faszien, genießen die Entspannung zum Schluss und tanken neue Energie für den Alltag in Arbeit, Familie und Freizeit.

C3003 21x60 Min., 214,00 bis 234,00 € **Mo. 19.00–20.00**
Leitung: Susanne Straub **19.1.–6.7.26**

NEU! DIE SANFTE ART SICH ZU BEWEGEN: GYMNASTIK MAL TÄNZERISCH!

Mit ästhetischen Bewegungen stärken wir unsere tiefe Muskulatur und die Faszien. In allen Richtungen arbeiten wir unsere Wirbelsäule durch. Atmung und ansprechende Musik tragen dazu bei, die uns möglichen Bewegungen leicht auszuführen. Nach einer Stunde fühlen wir uns in Balance, konzentriert und energiereich.

Damit wir auch die Fußmuskulatur trainieren können, tragen wir Stoppersocken – keine Schuhe.

C3004 21x60 Min., 214,00 bis 234,00 € **Do. 17.45–18.45**
Leitung: Natascha Thurow **15.1.–9.7.26**

ZUMBA GOLD

Die einfachste und leichteste Form von Zumba

Ein Sport- und Fitnessprogramm, welches speziell für Anfänger*innen, Schwangere und Teilnehmende mit Rücken- oder Gelenkproblemen (ältere Teilnehmende, aktive Senior*innen) entwickelt wurde. Der wichtigste Unterschied zwischen Zumba®Gold und Zumba®Fitness liegt in der niedrigen Intensität (ohne Sprünge und Drehungen). Fetzige lateinamerikanische Musik sorgt auch hier für absoluten Spaß und eine ausgelassene Stimmung im Klassenraum. Zumba®Gold ermöglicht einen langsamen Fitness – Aufbau. Kondition und Koordination werden verbessert. Der Bewegungsradius wird erweitert und das Gleichgewicht geschult. Das Trainingsprogramm besteht aus leicht zu erlernenden Schrittfolgen und basiert auf dem Prinzip „Learning by doing“.

C3005 21x60 Min., 214,00 bis 234,00 € **Mo. 13.00–14.00**
Leitung: Andrea Hoffmann **19.1.–6.7.26**

ZUMBA DANCE WORKOUT

Das Workout basiert auf dem Prinzip „fun and easy to do“. Für ZUMBA®fitness muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. In Amerika wurde es schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist für alle geeignet, auch für Jugendliche ab 12 Jahren.

C3006 21x60 Min., 214,00 bis 234,00 € **Do. 13.00–14.00**
Leitung: Andrea Hoffmann **15.1.–9.7.26**

ANTISTRESS- UND ENTSPANNUNGSGYMNASTIK

Ob in der Familie oder im Beruf: Hektik, Stress und Anspannung bestimmen heute oftmals den Alltag. Es kommt zu einer falschen Atmung und dadurch wird der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Für die eigene körperliche und seelische Gesundheit ist es wichtig, Ruhe und Entspannung zu finden. Gezielte Übungen aus Yoga, dem Autogenen Training, Tai Chi-Qi Gong und der Feldenkrais-Arbeit. Mit Hilfe der Tiefenatmung werden Verspannungen abgebaut.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Trainingsanzug), Gymnastikschuhe, Decke und dicke Socken

C3007	18x1 Ustd., 139,00 bis 159,00 €	Mo. 18.00–18.45 19.1.–6.7.26
C3008	19x1 Ustd., 147,00 bis 167,00 € Leitung: Annette Richnow-Edingloh	Di. 9.30–10.15 20.1.–7.7.26

TAI CHI-QI GONG

Tai Chi-Qi Gong ist eine alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung, der Heilung und des Ganz-Werdens. Alle Bewegungen bilden fließende Übergänge von einem Zustand in den anderen und haben so einen positiven Effekt auf den Körper wie die Atmung, Beweglichkeit, das Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Trainingsanzug), Gymnastikschuhe

C3009	18x1 Ustd., 139,00 bis 159,00 € Leitung: Annette Richnow-Edingloh	Do. 16.15–17.00 15.1.–9.7.26
--------------	--	---

QI GONG OST-WEST

Östliches und westliches Qi Gong (F.M. Alexander-Technik). Mit den Techniken bewusster, gezielter Bewegungen und meditativer Konzentration (Achtsamkeit) können wir unsere Lebensenergie beeinflussen. Wir leiten sie durch den Körper und lösen so Blockaden auf den Meridianen. Wer regelmäßig Qi Gong übt, kann Krankheiten vorbeugen. Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt „Arbeiten mit der Lebensenergie“. Qi Gong ist Meditation in Bewegung, durch tägliches Üben erspürbar und äußerst wirkungsvoll. Die Anwendung der Alexander-Technik hilft uns, ungünstige Gewohnheiten bei den QG-Übungen und im Familienalltag loszulassen und uns leichter aufzurichten. Bei schönem Wetter üben wir im Garten des HDF.

C3010	21x1 Ustd., 162,00 bis 182,00 € Leitung: Anke Dau-Rieck	Do. 11.45–12.30 15.1.–9.7.26
--------------	--	---

HATHA YOGA

Für alle, die sich nach mehr Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit sehnen! Fühlst du dich oft gestresst, erschöpft oder ausgebrannt? Inmitten des hektischen Alltags bleibt wenig Zeit für dich selbst? Dann ist dieser Yogakurs genau das Richtige für dich! Mit fließenden Sequenzen, gezielten Atemtechniken und Meditation unterstützt dich dieser Kurs dabei, deine Yoga-Praxis zu vertiefen. Stärke deinen Körper, beruhige deinen Geist und schöpfe neue Energie – für Familie, Beruf und Freizeit.

Dein Nutzen auf einen Blick:

- Vertiefung deiner Yoga-Praxis
- Entspannung und Stressabbau im Alltag
- Mehr Energie und innere Ruhe
- Bessere Körperhaltung und Beweglichkeit
- Ein achtsamer Moment nur für dich

Sichere dir jetzt deinen Platz und erlebe die positive Wirkung von Yoga!

Bitte mitbringen: Warme Decke, Handtuch, Yogamatte (falls vorhanden).

C3011	Sanftes Hatha Yoga am Abend 21x2 Ustd., 319,00 bis 339,00 € Leitung: Hannah Urban Abracos	Mo. 20.15–21.45 19.1.–6.7.26
C3013	23x2 Ustd., 349,00 bis 369,00 € Leitung: Brigitte Engel	Mi. 17.15–18.45 14.1.–8.7.26
C3015	21x2 Ustd., 319,00 bis 339,00 € Leitung: Ariane Güdel	Do. 20.00–21.30 15.1.–9.7.26
C3017	Finde deine innere Balance – Yoga für mehr Energie und Gelassenheit 20x2 Ustd., 304,00 bis 324,00 € Leitung: Victoria Melu	Mi. 18.45–20.15 14.1.–8.7.26

VINYASA-YOGA FÜR LEBENSERFAHRENE

Für 50 Plus

Ab der Lebensmitte verändern sich die Prioritäten im Leben. Oft tauchen neue Herausforderungen für Körper und Geist auf. Dieser Vinyasa-Yoga-Kurs richtet sich mit moderater körperlicher Anstrengung an die Altersgruppe 50+. Er hat das Ziel, Deinen Rücken zu stärken und beweglich zu halten. Außerdem soll er Dein Gleichgewicht fördern und Dir helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen.

Bitte zieh dich bequem an. Deine Kleidung sollte Deine Bewegungen nicht einschränken. Bring gern Deine eigene Yoga-Matte mit.

C3012	22x2 Ustd., 334,00 bis 354,00 € Leitung: Florian Siebler-Guth	Di. 17.15–18.45 20.1.–7.7.26
--------------	--	---

HATHA YOGA FÜR NEU- UND WIEDEREINSTEIGER

Yoga ist ein wunderbar ganzheitliches System aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation für alle, das positiven Einfluss auf unser Leben hat - ob in Beruf, Freizeit oder Familie. Es geht darum, einen gesunden Körper mit einem klaren Geist zu verbinden und dadurch innere Erfahrungen zu machen. In der heutigen Zeit mit ihren vielfältigen Anforderungen sind wir oft gestresst, energielos und manchmal sogar "ausgebrannt". Yoga hilft, das Gleichgewicht der Energien auf sanfte und nachhaltige Weise wieder herzustellen und neue Energie für den Familienalltag zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Warme Decke, Handtuch, Yogamatte (falls vorhanden).

C3016 23x60 Min., 234,00 bis 254,00 € **Mi. 17.30–18.30**
 Leitung: Karin Wilke **21.1.–8.7.26**

FELDENKRAIS-WORKSHOP

Das Gleichgewicht halten – wieder ins Lot kommen

Das aufmerksame Erkunden der vielfältigen Bewegungsfolgen gibt uns einen klaren Spielraum, unsere jeweiligen Bewegungsgewohnheiten zu erforschen. Auf diese Weise erweitern wir die eigenen Koordinationsfähigkeiten. Überflüssige Anstrengungen und hinderliche Verspannungen können wir reduzieren, und wir finden unser dynamisches und stabiles Gleichgewicht wieder.

In diesem Sinne richtet sich der Workshop an Interessierte jeden Alters ab 14 Jahren, die eine gute Portion Neugier mitbringen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

C3018 2x4 Ustd., 76,00 bis 96,00 € **Fr. 20.3.26 17.00–20.00**
 Leitung: Rita Räderscheidt **Sa. 21.3.26 10.00–13.00**

MIT DER ALEXANDER-TECHNIK RÜCKEN- UND NACKENSCHMERZEN "VERLERNEN"

Je älter wir werden, desto mehr entfernen wir uns von dem, was als natürliches Bewegungsverhalten z.B. bei Kindern bis zum 3. max. bis zum 5. Lebensjahr anzusehen ist: Z.B. zwischen Standbein und Spielbein zu wechseln, anstatt das Gewicht auf beiden Beinen zu verteilen, in die Hocke zu gehen, anstatt sich nach vorn zu beugen, aufrecht zu sitzen, anstatt in leicht oder stark vorgebeugter Haltung. Die Methode F.M. Alexanders ist eine ganzheitliche Methode, die zu einem harmonischeren und bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper führt. Im Laufe des Unterrichts werden die Eigenwahrnehmung, die Aufrichtung, die Koordination und die Beweglichkeit verbessert. Dadurch kann eine größere Leichtigkeit, Gelassenheit und Mühelosigkeit erfahren werden. Wir lernen, uns in (fast) jeder Situation mehr zu spüren, wieder in unseren natürlichen Atemrhythmus zu kommen und so nach und nach den "Arzt" in uns zu entdecken.

C3019 1x5 Ustd., 42,00 bis 57,00 € **Sa. 14.00–17.45**
31.1.26

C3020 8x1 Ustd., 64,00 bis 84,00 € **Mi. 18.15–19.00**
 Leitung: Anke Dau-Rieck **4.2.–25.3.26**

VORBEUGUNG

NEU! PILATES FLOWS

Ein Training, das deinem Körper Struktur gibt. Von der Tiefenmuskulatur bis zu den Faszien. Kein klassisches Pilates, sondern eine Trainingsmethode, die Therapie, Faszienarbeit und moderne Bewegungstechniken vereint. Sie stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit und sorgt für stabile Körperhaltung, ohne den Körper zu überlasten. Egal, wo man gerade steht, die Bewegungen passen sich dir an und bauen dich gezielt auf.

C3030	21x1 Ustd., 162,00 bis 182,00 € Leitung: Andrea Hoffmann	Do. 18.30–19.15 15.1.–9.7.26
--------------	---	---

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem neben den oberflächlichen Muskeln auch die tiefe Rumpfmuskulatur gekräftigt wird. Ziel ist es, ein stabiles Körperzentrum aufzubauen. In Einklang mit einer tiefen, bewussten Atmung und hoher Konzentration führt Pilates zu mehr Körperbewusstsein. Durch Fehlhaltungen ausgelöste Schmerzen und Verspannungen werden abgebaut. Pilates wirkt gleichsam entspannend und belebend. Es ist perfekt um neue Energie für den Berufs- und Familienalltag zu tanken.

C3031	21x1 Ustd., 162,00 bis 182,00 € Leitung: Susanne Straub	Mo. 18.15–19.00 19.1.–6.7.26
--------------	--	---

C3032	Für Anfänger*innen 14x1 Ustd., 109,00 bis 129,00 € Leitung: Zsuzsanna Maly	Di. 10.45–11.30 20.1.–12.5.26
--------------	---	--

GYMNASTIK MIT SCHWERPUNKT SCHULTERN/NACKEN MIT ENTSPANNUNG

Dieser Kurs beinhaltet neben Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper gezielte und effektive Übungen für den Schulter-/ Nackenbereich. Darüber hinaus lernen wir mit Hilfe der Alexandertechnik Schmerzen zu vermeiden, indem wir ungünstige Bewegungsgewohnheiten auflösen. So lastet der Berufs- und Familienalltag weniger auf unseren Schultern.

C3033	22x1 Ustd., 169,00 bis 189,00 € Leitung: Anke Dau-Rieck	Di. 19.15–20.00 20.1.–7.7.26
--------------	--	---

Walk and Talk (C8025A-E)

siehe Seite 130

Tanz dich frei (C8018)

siehe Seite 128

CORE AND STRETCHING

Das Core and Stretch-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln - vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt. Und weil mit den Übungen auch alle großen Muskeln trainiert werden, kann man Beine und Po gleich mit straffen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Yogamatte (falls vorhanden)

C3034	20x1 Ustd., 154,00 bis 174,00 € Leitung: Dagmar Müller	Mo. 17.15–18.00 19.1.–6.7.26
C3035	21x2 Ustd., 319,00 bis 339,00 € Leitung: Sabine Keinert	Fr. 12.00–13.30 16.1.–10.7.26

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ein gesunder Rücken braucht ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung, Spannung und Entspannung sowie die Fähigkeit, leicht zwischen diesen Beanspruchungsformen wechseln zu können. Übungen zur gezielten Kräftigung, Dehnung und Lockerung des Muskel- und Skelettsystems fördern dieses natürliche Gleichgewicht. Die Kursleiterinnen erklären Ihnen, was die einzelnen Übungen bewirken und wie Sie diese zur Erhaltung Ihrer Gesundheit zu Hause durchführen können. Wirbelsäulengymnastik erleichtert so Ihren Familienalltag und erhält Ihre Arbeitskraft.

Bitte mitbringen: Trainings- oder Gymnastikhose, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch.

C3036	19x1 Ustd., 147,00 bis 167,00 € Leitung: Jilla Momtazi-Trautner	Mo. 10.45–11.30 19.1.–6.7.26
C3037	23x1 Ustd., 177,00 bis 197,00 €	Fr. 9.00–9.45 16.1.–10.7.26
C3038	21x1 Ustd., 162,00 bis 182,00 € Leitung: Anke Dau-Rieck	Mo. 11.45–12.30 19.1.–6.7.26
C3039	22x1 Ustd., 169,00 bis 189,00 € Leitung: Gabriele Lüder	Di. 17.15–18.00 20.1.–7.7.26
C3040	19x1 Ustd., 147,00 bis 167,00 € Leitung: Jilla Momtazi-Trautner	Do. 8.45–9.30 15.1.–9.7.26
C3041	mit Übungen auf der Matte 18x1 Ustd., 139,00 bis 159,00 €	Do. 9.45–10.30 15.1.–2.7.26
C3042	mit Übungen auf der Matte 18x1 Ustd., 139,00 bis 159,00 € Leitung: Angela Hürth	Do. 10.45–11.30 15.1.–2.7.26

GANZHEITLICHE WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT TIEFENENTSPANNUNG

In diesem Kurs werden effektive Übungen angeboten, die die innere Muskulatur, die Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen und dehnen. Bei den Übungen achten wir auf unsere Atmung und lernen, in uns hinein zu spüren. Des Weiteren gibt die Dozentin Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag. Das ganzheitliche Training wird durch eine Ruhe- und Tiefenentspannungsübung abgerundet. Dies dient der Stressreduzierung und führt zu Wohlbefinden. Wirbelsäulengymnastik erleichtert so Ihren Familienalltag und erhält Ihre Arbeitskraft.

Bitte mitbringen: Trainings- oder Gymnastikhose, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch.

Der Kurs kann auch online besucht werden.

C3043	21x2 Ustd., 319,00 bis 339,00 € Leitung: Anke Dau-Rieck	Do. 19.00–20.30 15.1.–9.7.26
--------------	--	---

FITNESS

FITNESS-PARCOURS

Der Fitnessparcours trainiert den ganzen Körper, ist abwechslungsreich, fördert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht. Alte und neue Fitnesstrends sind einbezogen. Alle Übungen werden angeleitet und begleitet. Jede Stunde beginnt mit einem Warm Up und schließt mit einem Cool Down. Feste, leichte Sportschuhe sind erforderlich.

C3050	22x60 Min., 224,00 bis 244,00 € Leitung: Gabriele Lüder	Di. 18.05–19.05 20.1.–7.7.26
--------------	--	---

Das HDF beim Bonner Firmenlauf (C8000)

siehe Seite 123

**PARK
BUCH
HAND
LUNG**

**Parkbuchhandlung
Koblenzer Str. 57
53173 Bonn
Tel.: 0228 352191**

FIT IN DEN TAG ...

Viel Bewegung wirkt sich positiv auf den Herzkreislauf aus und beugt Muskel- und Gelenkerkrankungen vor; auch für geistige Beweglichkeit spielt der Sport eine wichtige Rolle. So starten Sie fit in den Tag und können den Alltag mit Familie und Beruf besser bewältigen.

C3051	Mit Konditionsgymnastik 20x1 Ustd., 154,00 bis 174,00 € Leitung: Gudrun Buchholz	Mo. 8.45–9.30 19.1.–6.7.26
--------------	---	---

Neben Lockerung und Stärkung der Schultermuskulatur liegt der Fokus auf der Kräftigung von Rumpf- und Beckenbodenmuskeln. Diese Übungen dienen der Vorbeugung und Linderung von zu viel Arbeit am PC oder im Garten oder bei Harninkontinenz.

C3052	Mit Beckenbodengymnastik 22x1 Ustd., 169,00 bis 189,00 € Leitung: Gudrun Buchholz	Mi. 8.30–9.15 14.1.–8.7.26
--------------	--	---

C3053	am Donnerstag 19x1 Ustd., 147,00 bis 167,00 € Leitung: Jilla Momtazi-Trautner	Do. 7.45–8.30 15.1.–9.7.26
--------------	--	---

STEP AEROBIKA BY DARYNA

Für Frauen in ukrainischer Sprache

Tanzen Sie gerne und möchten Sie Übergewicht verlieren? Und wollen Sie außerdem eine gesunde Wirbelsäule, eine gute Haltung, straffe Muskeln und ein gesundes Herz-Kreislauf-System haben? Dann ist Step & Fit genau das Richtige für Sie!

Der erste Teil ist energiegeladene Tanzen auf der Step-Plattform. So werden Ausdauer und Koordination trainiert und überschüssige Kalorien abgebaut. Der zweite Teil besteht aus Übungen zur Entwicklung der Muskelkraft, für eine gute Entlastung und für eine attraktive Figur.

C3054	24x60 Min., 164,00 bis 184,00 €	Mi. 19.00–20.00 14.1.–8.7.26
--------------	---------------------------------	---

C3055	23x60 Min., 157,00 bis 177,00 € Leitung: Daryna Yenscheva	Fr. 18.00–19.00 16.1.–10.7.26
--------------	--	--

NEU! FIT IM KOPF, CLEVER IM ALLTAG

Gedächtnistraining mit Spaß!

Halten Sie Ihr Gedächtnis fit - spielerisch, kreativ und ganz ohne Druck! In diesem Kurs für alle ab 50 trainieren wir Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung mit abwechslungsreichen und unterhaltsamen Übungen. Ob geheime Codes knacken, Muster erkennen oder Namen und Zahlen leichter merken, hier fordern wir das Gehirn auf kreative Weise. Freuen Sie sich auf knifflige Rätsel, Denkspiele und praktische Merktechniken für den Alltag. Jetzt anmelden und geistig aktiv bleiben!

C3056	5x2 Ustd., 59,00 bis 79,00 € Leitung: Tanja Mahdavi	Mo. 14.45–16.15 16.3.–27.4.26
--------------	--	--



BIS ZUM LEBENSENDE ZU HAUSE

UNSER SAPV TEAM BIETET IHNEN ...

- Betreuung von Schwerstkranken in ihrem gewohnten Umfeld und im Umfeld von Altenhilfeeinrichtungen
- wir sind für Sie da: 24 Stunden an 7 Tagen
- Notfallereichbarkeit
- multiprofessionelle Teams aus Ärztinnen /Ärzten, Pflegefachkräften
- 100 % Kostenübernahme
- keine Anrechnung auf das Pflegegeld
- Ansprechpartner für Angehörige
- Kooperation mit medizinischen Leistungsbringern

WWW.PALLIATIVTEAM-RHEINERFT.DE

TEL. 02232 94 999 22

GYMNASTIK FÜR DIE ÄLTERE GENERATION

FIT MIT STUHLGYMNASTIK

Wir beginnen die Stunde mit lockeren Aufwärm- und Herz-Kreislauf - anregenden Übungen im Stehen oder Sitzen. Danach mobilisieren, kräftigen und lockern wir den ganzen Körper unter Einsatz des Stuhls. Am Ende der Stunde gibt es eine Atem- oder Entspannungsübung. Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die nicht auf der Bodenmatte üben können / möchten.

C3060 19x1 Ustd., 147,00 bis 167,00 € **Do. 11.00–11.45**
Leitung: Christiane Ulrike Cannizzo-Marcus **15.1.–9.7.26**

FIT AB 50, 60, 70...

Psychomotorik und Gehirnjogging

"Wer rastet, der rostet" - neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung beweisen, dass dieses Sprichwort Recht hat. Nur wer sich bewegt und seine Muskeln und das Gehirn benutzt, erhält Umfang und Kraft derselben. Die Forschung brachte auch die Erkenntnis, dass Gehirnjogging allein kontraproduktiv ist, nur die Kombination von Bewegung und Denksport führt zu verbesserter Gehirnleistung. In diesem Kurs werden wir zu Beginn der Stunde mit psychomotorischen Übungen (Training von Koordination, Gleichgewicht, Feinmotorik und Reaktionsvermögen) den Kreislauf und Gehirnstoffwechsel in Schwung bringen und dann das Gehirn mit Aufgaben zu Kreativität, Gedächtnis, Logik sowie mit sprachlichen und mathematischen Übungen trainieren.

Materialgeld in Höhe von 6,00 € in Kursgebühr enthalten.

C3061-1 11x60 Min., 120,00 bis 140,00 € **Mi. 9.30–10.30**
14.1.–25.3.26

C3061-2 Anmeldung nur auf Warteliste
11x60 Min., 120,00 bis 140,00 € **Mi. 9.30–10.30**
Leitung: Gudrun Buchholz **15.4.–8.7.26**

GYMNASTIK FÜR DIE ÄLTERE GENERATION

Durch regelmäßige Übungen bleiben Körper und Geist mobil. Ziel der Kurse ist es, die Funktionstüchtigkeit des Bewegungs- und Haltungsapparates zu erhalten und zu verbessern. Die Elastizität der Muskeln, Sehnen und Bänder sowie die Beweglichkeit der Gelenke werden durch Übungen für den ganzen Körper gefördert. Der Gleichgewichtssinn wird mittels Koordinations- und Reaktionsübungen trainiert. Entspannungsübungen beenden die "Turnstunden". Bitte mitbringen: Turnschuhe

C3062-1 60 plus im Gemeindezentrum der Erlöserkirche
9x60 Min., 94,00 bis 114,00 € **Mo. 10.00–11.00**
19.1.–23.3.26

C3062-2 Anmeldung nur auf Warteliste

10x60 Min., 104,00 bis 124,00 €

Leitung: Angela Hürth

Ort: Gemeindezentrum Erlöserkirche

Mo. 10.00–11.00**13.4.–6.7.26****C3063 In diesen Kurs fließen Elemente des Qi Gong ein**

18x1 Ustd., 139,00 bis 159,00 €

Leitung: Annette Richnow-Edingloh

Mo. 9.45–10.30**19.1.–6.7.26****STURZ-PROPHYLAXE**

Die Sturzprophylaxe setzt sich dafür ein, Stürze im Alltag zu vermeiden. Schließlich kann ein Sturz weitreichende Folgen haben. Mit zunehmendem Alter, insbesondere ab dem 65. Lebensjahr, nimmt das Risiko für Stürze allerdings zu. Eine Sturzprophylaxe ist nicht eine einzelne Maßnahme, sondern greift auf viele Handlungen zurück. Unterschiedliche Bewegungsübungen oder die Beseitigung von Stolperfallen verringern das Risiko für Stürze bedeutend.

Hier lernen Sie, was Sie dafür tun können, um sich vor risikoreichen Stürzen zu bewahren. Mit Übungen für die Kraft, Stabilisation und Reaktionsschnelligkeit.

Wir kräftigen z.B. die Handgelenke und -Muskeln, damit wir einen unvermeidlichen Sturz abfangen können und kräftigen die Bein- und Gesäßmuskulatur, um wieder aufstehen zu können.

C3064 23x60 Min., 234,00 bis 254,00 €

Leitung: Sabine Keinert

Mi. 11.30–12.30**14.1.–8.7.26****NEU! SITZGYMNASTIK**

In diesem Kurs werden v.a. die Gelenke von oben bis unten durchbewegt und wichtige Muskelgruppen gekräftigt. Gegebenenfalls auch in Kombination mit unterschiedlichen Spielgeräten (z.B. Bällen und Therabändern) sowie mit Übungen zum Gedächtnistraining. Spaß und Freude an der Bewegung sollen bei all dem im Vordergrund stehen.

C3065 22x1 Ustd., 169,00 bis 189,00 €

Leitung: Martin Schumacher

Ort: Gemeindezentrum Pauluskirche, In der Maar 7

Mi. 10.30–11.15**14.1.–8.7.26****NEU! WALKING MIT FITNESSÜBUNGEN
IM KOTTENFORST**

Outdoor - Fitness im Kottenforst ist ein ganzheitliches Training von Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Wir beginnen mit Aufwärmübungen und beenden das Training mit Dehnungen. Das Training findet bei jedem Wetter statt (bis auf: Gewitter, Starkregen), daher wird eine angepaßte Funktionskleidung empfohlen.

C3066 10x60 Min., 104,00 bis 124,00 €

Leitung: Angela Hürth

Treffpunkt: Wanderparkplatz Venner Straße/
Röttgener Weg**Mo. 12.00–13.00****13.4.–6.7.26**

GYMNASTIK IN DEN SOMMERFERIEN

SOMMERGYMNASTIK

Wir starten mit sanften Dehnungen und Lockerungsübungen, die den Körper aufwärmen und Verspannungen lösen. Langsam steigern wir das Tempo und aktivieren gezielt die innere Muskulatur, besonders im Rückenbereich. Schmerzen werden vorgebeugt und die Haltung wird gestärkt. Der Kurs endet mit wohltuenden Dehnübungen für den ganzen Körper. Dabei achten wir auf eine entspannte Atmung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Trainingsanzug), Gymnastikschuhe oder Stopper-Socken (nicht barfuß üben)

C3080 6x1 Ustd., 49,00 bis 64,00 €
Leitung: Anke Dau-Rieck

Mi. 10.00–10.45
15.7.–26.8.26

QI GONG OST-WEST IM PARK

Verbindung von östlichem mit westlichem (Alexandertechnik) Qi Gong - Mit den Techniken bewusster, gezielter Bewegungen und meditativer Konzentration (Achtsamkeit) können wir unsere Lebensenergie beeinflussen. Wir leiten sie durch den Körper und lösen somit Blockaden auf den Meridianen. Regelmäßig Qi Gong Praktizierende können Krankheiten vorbeugen. Qi Gong heißt wortwörtlich übersetzt "Arbeiten mit der Lebensenergie". Qi Gong ist Meditation in Bewegung, durch tägliche Praxis erspürbar und äußerst effektiv. Die Anwendung der Alexandertechnik hilft uns, ungünstige Gewohnheiten bei den QG Übungen und im Familienalltag loszulassen und uns leichter aufzurichten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Der Kurs findet im Park des Haus Carstanjen, Martin-Luther King Str. 8 und nur bei Regen im Gymnastikraum des HDF statt.

C3081 6x1 Ustd., 49,00 bis 64,00 €
Leitung: Anke Dau-Rieck
Ort: Haus Carstanjen, Martin-Luther King Str. 8 im Park

Mi. 18.30–19.15
15.7.–26.8.26

Niveauvoll einkaufen mit persönlichem Service

ZISCH
Getränkecenter

Tel.: 0228 39154855

Fax 0228 93490160

E-Mail: zisch-godesberg@t-online.de

www.zisch-godesberg.de

Plittersdorfer Str. 84

53173 Bonn-Bad-Godesberg

Täglicher Getränke-Lieferservice

Riesenauswahl: über 70 Sorten Flaschenbiere, 140 Sorten Wasser, Limonaden & Säfte
über 250 Sorten Wein, Sekt Champagner und Spirituosen

Wir möchten Sie begeistern!



ERNÄHRUNG, KOCHEN, NÄHEN

Nähen 88

Kochstudio 89

Kochkurs trauernde Männer, Kochstammtisch, Brötchen und Brot backen,
Menü des Monats, Pasta selbstgemacht

Internationale Küche..... 92

Indische Küche, Tortendekoration, Türkisch kochen, Spanisch kochen &
sprechen, Persische Küche, Südamerikanische Küche

NÄHEN

Fördern Sie die Kreativität, die in Ihnen steckt. Kreatives Gestalten schafft Distanz zu den Alltagsorgen und bietet die Möglichkeit, im Austausch mit anderen neue Sichtweisen und Lösungsansätze zu entwickeln. In unseren Nähkursen lernen Sie in der Gemeinschaft Grundlagen und Fertigkeiten in der Schneiderkunst. Sie erhalten Tipps und erwerben Fähigkeiten, mit denen Sie die Haushaltskasse Ihrer Familie entlasten und nachhaltig leben können. Unter fachkompetenter Anleitung nähen Sie ein „Stück“ Ihrer Wahl. 3 Overlock-Nähmaschinen stehen zur Verfügung!

NÄHEN FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE



Hier erwerben Sie die notwendigen Fertigkeiten. Vom Zuschnitt und Anprobe bis hin zur Fertigstellung werden Sie fachlich und kompetent angeleitet.

Bitte mitbringen: Garn, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Steck- und Nähadeln und eine Idee (Schnitt und Stoff).

Materialkosten: 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

C4001	21x3 Ustd., 387,00 bis 407,00 €	Mo. 10.00–12.15 19.1.–6.7.26
C4002	21x3 Ustd., 387,00 bis 407,00 € Leitung: Judith Elsinghorst-Kratz	Mo. 19.00–21.15 19.1.–6.7.26
C4003-1	11x3 Ustd., 207,00 bis 227,00 €	Mi. 19.30–21.45 14.1.–25.3.26
C4003-2	Anmeldung nur auf Warteliste 13x3 Ustd., 243,00 bis 263,00 €	Mi. 19.30–21.45 15.4.–8.7.26
C4004-1	10x3 Ustd., 189,00 bis 209,00 €	Do. 19.15–21.30 15.1.–26.3.26
C4004-2	Anmeldung nur auf Warteliste 11x3 Ustd., 207,00 bis 227,00 € Leitung: Birgitt Haag	Do. 19.15–21.30 16.4.–9.7.26

IHR PARTNER FÜR NACHHALTIG GEFANGENEN FISCH **4x in Bonn**

erlebe Fisch

STUCH

FISCHGESCHAEFT-STUCH.DE

KOCHSTUDIO

Gemeinschaftliches Kochen mit ausgewogener Ernährung erhält Ihre Gesundheit und fördert ihr persönliches Wohlbefinden. In den Kochkursen kommen unterschiedliche Generationen miteinander ins Gespräch. Für ihren Familienalltag können Sie viele Anregungen, Rezepte und Haushaltstipps mitnehmen.

NEU! KOCHKURS FÜR TRAUERENDE MÄNNER

Unser Kochangebot für trauernde Männer bietet schmackhafte, nahrhafte Mahlzeiten, die Trost und Geborgenheit spenden. Die Gerichte sind einfach zuzubereiten. Wir legen besonderen Wert auf eine ruhige Atmosphäre, in der Raum für Erinnerungen und Gespräche bleibt.

Bitte Schürze, Dosen für die Reste und einen Kochtopf mitbringen.

Lebensmittelkosten: 17,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4020	1x4 Ustd., 47,00 bis 62,00 €	Mo. 18.00–21.00 26.1.26
C4021	1x4 Ustd., 47,00 bis 62,00 €	Mo. 18.00–21.00 23.2.26
C4022	1x4 Ustd., 47,00 bis 62,00 €	Mo. 18.00–21.00 23.3.26
C4023	1x4 Ustd., 47,00 bis 62,00 € Leitung: Thomas Gießler	Mo. 18.00–21.00 15.6.26

KOCHSTAMMTISCH

Treffpunkt für begeisterte Hobbyköche

Sie kochen und genießen gemeinsam in netter Runde und erhalten wertvolle Tricks und Tipps. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Lebensmittelkosten: 16,00 € je Kurstag in Kursgebühr enthalten.

C4024	3x5 Ustd., 118,00 bis 138,00 € Leitung: Martina Henk	Do. 18.30–22.15 15.1./5.3./28.5.26
--------------	---	---

Geschenkgutscheine!

Geschenk gesucht? Machen Sie Freude mit einem Geschenkgutscheine für einen Kurs im HDF oder den Einkauf in der Kleiderkammer!

Für alle Kochkurse empfehlen wir eine Schürze und Behälter mit Deckel mit zu bringen!

RUSTIKALE BROTE MIT SAUERTEIG SELBER BACKEN

Gutes Brot lebt von wenigen Zutaten: Bio-Mehl, Wasser, Sauerteig und Salz - und viel Zeit! So wird das selbstgebackene Brot besonders aromatisch und bekömmlich. Und es bleibt lange frisch. Die passionierte Hobby-Bäckerin erläutert die Funktion und Herstellung von Sauerteig. Wir lernen, Sauerteig aufzufrischen, Brotteige herzustellen, Brote zu formen und zu backen. Dabei erfahren wir auch, wie sich mit dem entsprechenden Zeitplan das Brotbacken in den individuellen Tages- oder Wochenablauf einfügen lässt.

Mitzubringen: 1 Schürze, 1 Geschirrtuch, 1-2 Marmeladengläser

Lebensmittel/Materialkosten für ein Garkorbchen 14,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4025	1x7 Ustd., 64,00 bis 79,00 € Leitung: Marita Cwik-Rosenbach	Fr. 17.00–22.15 20.3.26
--------------	--	--

OFENKINO BRÖTCHEN UND BAGUETTES SELBER BACKEN

Selbstgemachtes Gebäck ist im Trend und oft viel bekömmlicher. Wir backen leckere Weizenbrötchen, Körnerecken und krosse Dinkelbaguettes. Unsere Zutaten für ein perfektes Backergebnis: Bio-Mehl, Wasser, wenig Hefe und Salz - und viel Zeit! Die passionierte Hobby-Bäckerin zeigt, wie man den Teig knetet, formt und anschließend abbackt. Mit einem entsprechenden Zeitplan lassen sich so Sonntagsbrötchen oder Baguettes für den nächsten Grillabend entspannt vorbereiten.

Mitzubringen: 1 Schürze, 2 Geschirrtücher, 1 große flache Frischhaltedose

Lebensmittelkosten: 5,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4026	1x7 Ustd., 55,00 bis 75,00 € Leitung: Marita Cwik-Rosenbach	Fr. 17.00–22.15 12.6.26
--------------	--	--

MENÜ IM FEBRUAR

Überraschung - Italienisch, orientalisch, spanisch oder auch asiatisch. Wir kochen zusammen ein leckeres und leichtes Menü mit frischen Zutaten, die uns auf den kommenden Frühling einstimmen.

Lebensmittelkosten: 16,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4027	1x5 Ustd., 53,00 bis 73,00 € Leitung: Martina Henk	Mi. 18.30–22.15 4.2.26
--------------	---	---

MENÜ IM APRIL

Wir kochen an diesem Abend mit frischen Zutaten ein leckeres und mehrgängiges Menü.

Lebensmittelkosten: 16,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4028	1x5 Ustd., 53,00 bis 73,00 € Leitung: Martina Henk	Mi. 18.30–22.15 22.4.26
--------------	---	--

MENÜ IM JUNI – SOMMERMENÜ

Der Sommer ist die Zeit der Gaumenfreude mit ganz vielen frischen Zutaten. Sternenklaarer Himmel, liebe Freunde, leckeres Essen - was gibt es Schöneres?!

Lebensmittelkosten: 16,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4029 1x5 Ustd., 53,00 bis 73,00 €
Leitung: Martina Henk

Mi. 18.30–22.15
10.6.26

NEU! ITALIENISCHE PASTA SELBST GEMACHT

Verschiedene Nudelteige und 3 Soßen. Eierteig mit italienischem, steingemahlenen Mehl vom Bio-Bauernhof. Hartweizengrieß-Teig – ein Teig ohne Eier. Rote-Linsenmehlteig (mehr Protein, Low Carb). Grüne Spinatnudeln mit Füllung. Nach dem Pastaherstellen kochen wir eine Tomatensoße, stellen ein Rucola-Pesto her und kochen eine Sahnesoße. Mit 1 Glas Wein oder Sekt und einem knackigen, grünen Salat genießen wir gemeinsam die frische italienische Pasta. Für alle Nudel-Reste bringe ich Papiertüten mit.

Lebensmittelkosten: 18,00 € in Kursgebühr enthalten.

Bitte eine Schürze mitbringen.

C4030 1x6 Ustd., 61,00 bis 81,00 €
Leitung: Annette Predeek

So. 14.15–18.45
8.2.26

Teamkochen im Haus der Familie

**Ob als Team, Freundesgruppe oder Familie –
gemeinsam Kochen macht nicht nur Spaß,
sondern stärkt den Zusammenhalt und fördert
die Kreativität.**

**Lasst Eure Ideen sprudeln und kreiert zusammen
ein einmaliges Geschmackserlebnis.**

**Wir bieten im Haus der Familie in Bonn Bad Go-
desberg verschiedene Koch-Möglichkeiten an.**

Informationen:

Carola Jacke

carola.jacke@ekir.de oder 0228 – 3771356

INTERNATIONALE KÜCHE

Die Küche eines jeden Landes spiegelt seine Kultur, Sitten und Gebräuche wider. In den internationalen Kochkursen erfahren Sie alles über regionale Esskulturen, landestypische Gerichte, deren Zutaten und Gewürze. Sie erhalten Tipps und brauchbare Ratschläge zum Einkauf dieser fremdländischen Zutaten hier bei uns vor Ort. Darüber hinaus lernen Sie einfache, aber raffinierte Rezepte zum Ausprobieren mit Familie und Freunden ganz praktisch kennen. Auf dieser kulinarischen Reise begleiten Sie größtenteils Kursleiter/in-nen, die aus dem jeweiligen Land stammen, so lernen Sie Land, Leute und typische Lebensgewohnheiten kennen und verstehen.

TORTENDEKORATION IN ENGLISCH & DEUTSCH

Lernen, wie man Geburtstagskuchen oder Kuchen für besondere Anlässe zubereitet, backt und dekoriert. In diesem Konditoreikurs können Sie die Entwicklung von 2 Rezepten erlernen.
Lebensmittelkosten: 18,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4040 1x5 Ustd., 55,00 bis 75,00 € **Sa. 15.00–18.45**
Leitung: Katuska Nunez **25.4.26**

SPANISCH KOCHEN: TAPAS & CO.

Spanisch kochen und nebenbei Spanisch lernen. Wir kochen und sprechen Spanisch und Deutsch. In der Küche lernt man auf eine schnelle Weise neue Vokabeln kennen, die durch die unterhaltende Interaktion gut zu merken sind. Uns erwarten neben typischem Gazpacho aus Cordoba balearisches Aioli und weitere Tapas wie gambas al ajillo, Empanadillas mit Gemüse oder mit Thunfisch ... und zum Nachtisch Crema Catalana, die wir zusammen zubereiten werden.

Lebensmittelkosten: 18,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4041 1x5 Std., 55,00 bis 75,00 € **Fr. 17.00–20.45**
Leitung: Estela González Páez **23.1.26**

PERUANISCHE UND SÜDAMERIKANISCHE KÜCHE

Die peruanische Gastronomie hat in den letzten Jahren einen Aufschwung erlebt und wird als eine der vielfältigsten und reichhaltigsten der Welt anerkannt. Ihre Fusion aus präkolumbianischen, europäischen, afrikanischen und asiatischen Aromen ist das Ergebnis eines kulinarischen Mischprozesses, der sich über Jahrhunderte entwickelt hat. In diesem Kochkurs lernen die Teilnehmenden Rezepte der peruanischen und südamerikanischen Küche kennen, erlernen die Techniken und können die Rezepte auf unterhaltsame Weise zubereiten.

Lebensmittelkosten: 18,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4042 1x5 Ustd., 55,00 bis 75,00 € **Fr. 18.00–21.45**
Leitung: Katuska Nunez **30.1.26**

PERSISCHES FINGERFOOD

Zaubern Sie im Handumdrehen persisch orientalische Köstlichkeiten, die sich gut vorbereiten lassen und sich hervorragend für Ihre Gäste eignen.

Lebensmittelkosten: 17,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4043 1x5 Ustd., 54,00 bis 74,00 € **Fr. 18.30–22.15**
Leitung: Dr. Faranak Bayat **27.2.26**

EINE EXPEDITION IN DIE PERSISCHE / ORIENTALISCHE KÜCHE

Kochen mit orientalischen Kräutern: Persischer Safran und duftiger Reis sowie fruchtige Soße und Gewürz-Kombinationen bieten eine Küche unvergleichbarer Art an. Angefangen mit viel Gemüse, Fleischgerichten bis zu Süßspeisen: Freuen Sie sich auf neue Geschmackserlebnisse und Gaumenfreuden.

Lebensmittelkosten: 17,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4044 1x5 Ustd., 54,00 bis 74,00 € **Fr. 18.30–22.15**
Leitung: Dr. Faranak Bayat **8.5.26**

TÜRKISCHE KOCHREISE AM SONNTAG

Buntes, Köstliches aus Anatolien! Suppe nach türkischer Art. Unterschiedliche "Appetithäppchen", die "Meze" heißen und die man kalt oder warm essen kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Stift, Behälter mit Deckel.

Lebensmittelkosten: 16,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4045 1x5 Ustd., 53,00 bis 73,00 € **So. 17.00–20.45**
Leitung: Dr. oec. troph. Sündüs Paker-Eichelkraut **22.3.26**

GAUMENFREUDEN AM SONNTAG

Entdecken Sie die faszinierende Welt der türkischen Küche. Gemeinsam zaubern wir verlockende Gerichte aus dem Ofen, die die Vielfalt und Raffinesse der türkischen Küche widerspiegeln.

Bitte mitbringen: Schürze, Stift, Behälter mit Deckel.

Lebensmittelkosten: 16,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4046 1x5 Ustd., 53,00 bis 73,00 € **So. 17.00–20.45**
Leitung: Dr. oec. troph. Sündüs Paker-Eichelkraut **19.4.26**



Bergfeld's

Biomarkt

Bad Godesberg: Alte Bahnhofstr. 20

Mehr als Bio – Bio von hier.

TAUCHE EIN IN DIE SINNESWELT INDIENS

Namaste – Herzliche Einladung in die indische Küche!

Taucht ein in die Welt meiner indischen Heimat und entdeckt das Geheimnis exotischer Gewürze wie zum Beispiel Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel. Es entstehen nicht nur köstliche, sondern auch gesunde Speisen. Gemeinsam kochen wir authentische, vegetarische Gerichte, die Körper und Geist nähren. Erlebt, wie die Prinzipien des Ayurveda für Balance sorgen und wie achtsames Kochen in kleiner Runde fast wie Yoga für die Seele wirkt.

Bitte mitbringen: Schürze, Stift, Behälter mit Deckel.

Lebensmittelkosten: 16,00 € in Kursgebühr enthalten.

C4047 1x5 Ustd., 53,00 bis 73,00 €
Leitung: Vidya Banakar

Do. 18.30–22.15
12.3.26

**Es wird weitere italienische Kochangebote geben.
Näheres unter www.hdf-bonn.de**

2024 haben wir
3.400
gemeinnützige
Projekte gefördert.

**Hier erfüllen
Sie nebenbei
Herzenswünsche.**

Als Kundin und Kunde der Sparkasse KölnBonn machen Sie Köln und Bonn lebenswerter.

Denn ein Teil unserer Gewinne fließt zurück in die Region – und machte im Jahr 2024 für über 3.400 gemeinnützige Projekte und Initiativen einen Unterschied.


hiermit Herz.de

Füreinander
Hier.

 Sparkasse
KölnBonn



KULTUR UND KUNST

Literatur und Kultur 96

Themenabend Comic, Gesprächsabend „Erfüllte Zeit“/„Vielfalt“ (Talk Box), Kunstgeschichte, Schreiben, Lesen am Vormittag

Musik und Theater 98

HDF-Chor RheinKlang, Stimm-Workshop, Trommeln, Konzert Friedhelm Krebs, Gitarre, Theatertreff, Französische Chansons, Klangreise

Künstlerisches Gestalten und Kreativität 101

Offener Kreativtreff, Inklusiver Kreativkurs Keramik, Keramik, Druckgrafik, Korbflechten, Aquarell, Fotografie, Art Journal

LITERATUR UND KULTUR

Literatur bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Sichtweisen auseinanderzusetzen, neue Impulse zu erhalten, Wissen zu erweitern und uns in Austausch mit anderen zu bringen. All dies sind wichtige Fähigkeiten in einer demokratischen Gesellschaft, zu der wir mit unseren Kursen beitragen möchten.

SCHREIB-LUST

Schreib-Lust: Schreiben weil es Spaß macht und befreit. Schreiben: Nach Impulsen, ohne Vorkenntnisse, Rechtschreibung/Grammatik stehen nicht im Fokus. Schreiben: In der Gruppe, im geschützten Raum. Schreiben: Befreit, bringt neue Innovationen, lässt uns weitergehen Austausch in der Kaffeepause. Achtsam angeleitet von Elke Siegel, Schreibpädagogin.

C5001 20x3 Ust., 364,00 bis 384,00 €
Leitung: Elke Siegel

Do. 15.00–17.15
15.1.–9.7.26

GESPRÄCHSABEND

"WAS (ER)FÜLLT EIGENTLICH MEINE ZEIT?"

In der Bücherei Pauluskirche

Egal, ob wir am Ende eines Tages uns selbst fragen Was mache ich eigentlich den ganzen Tag?" oder neuen Bekannten die Frage stellen "Und - was machst du so?" - immer geht es darum: Was füllt eigentlich unsere Tage aus? Womit verdiene ich mein Geld? Was stresst, was begeistert mich? Was erlebe ich als zutiefst sinnvoll? An diesem Abend tauschen wir uns aus über jede Art von Arbeit, die unsere Zeit (er)füllt - ob Beruf, Care-Arbeit oder Ehrenamt - und auch über die berühmte Work-Life-Balance.

C5002 1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag
Leitung: Konstanze Ebel
Ort: Bücherei Pauluskirche, In der Maar 7, Bonn Friesdorf

Fr. 19.30–21.00
6.3.26

ONLINE: EIN SPAZIERGANG DURCH DIE KUNSTGESCHICHTE IV

Vom Jugendstil bis zur Gegenwart. Sie gehen gerne ins Museum und in Ausstellungen, und möchten Bilder, Skulpturen oder Architektur in ihren Symbolen, Stilmerkmalen, Techniken und der historischen Entwicklung besser einordnen können? Am liebsten nicht alleine, sondern in einer Gruppe Gleichgesinnter? Dann erwartet Sie in diesem Kurs ein Spaziergang durch die Epochen der Kunstgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts. Sie lernen bekannte und weniger bekannte Meister, Techniken und Stilepochen kennen. Dies ist der vierte Kurs einer auf vier Semester angelegten Reihe, in der Sie ein modularer Überblick der Kunstgeschichte von den Anfängen der abendländi-

schen Kultur bis zur abstrakten Kunst des 21. Jahrhunderts erwartet. Jeder Kurs behandelt einen in sich geschlossenen Themenkomplex. Der Einstieg ist jederzeit möglich, da die Module im Rotationsverfahren immer wieder angeboten werden. Nach dem Besuch aller vier Einheiten haben Sie fundierte Kenntnisse im Fachgebiet Kunstgeschichte erworben. Die Kursleitung ist Kunsthistorikerin.

Der Kurs findet per ZOOM Konferenz statt. Der entsprechende Link wird nach der Anmeldung zeitnah vor Kursbeginn zugesandt.

C5003 8x2 Ust., 108,00 bis 128,00 € **Mi. 9.30–11.00**
Leitung: Dr. Sabine Andree **15.4.–3.6.26**

CRASH! BANG! BOOM! VOM COMIC-STRIP ZUR GRAPHIC NOVEL

Themenabend mit Ingmar Jochem. Der französische Schriftsteller Francis Lacassin prägte schon 1971 den Begriff vom Comic als der „Neunten Kunst“. In Deutschland hat es diese Kunst traditionell schwer, anders als in Frankreich oder Belgien. Unter dem Titel „Graphic Novel“ erfährt aber diese Form der Literatur langsam auch bei uns Anerkennung. Ingmar Jochem, bekennender Comic-Fan, begibt sich auf die Suche nach den Ursprüngen der Comics, deren Wurzeln weiter zurückreichen, als manche glauben. Wussten Sie z.B., dass schon Goethe ein „Fan“ von Bildergeschichten war? Es gibt viel zu entdecken und zu erfahren an diesem Themenabend. Herzliche Einladung, der Eintritt ist frei.

C5004 1x3 Ustd., freiwilliger Beitrag **Mi. 19.00–21.15**
Leitung: Ingmar Jochem **15.4.26**
Ort: Bücherei an der Christuskirche, Hohenzollernstr. 70

GESPRÄCHSABEND "VIELFALT" ZUM 8. MAI (KRIEGSENDE)

In der Bücherei Pauluskirche

Was halte ich für "normal"? Was empfindest du als seltsam? Was schenkt ein Gefühl der Geborgenheit, was ist Anlass für Ärger? Lasst uns zusammenkommen am Jahrestag, der an des Ende des zweiten Weltkriegs erinnert, und mutig die Unterschiede und Gemeinsamkeiten unserer Perspektiven erkunden! Denn wo Dialog ist, da wächst gegenseitiges Verständnis und wir lernen uns noch besser kennen. Und das alles beginnt oft mit einer einzigen Frage! Die Impulse kommen aus der allerneuesten Talk-Box mit dem Titel "Vielfalt" und bringen uns ins Gespräch über Vielfalt und das, was uns verbindet.

C5005 1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag **Fr. 19.30–21.00**
Leitung: Konstanze Ebel **8.5.26**
Ort: Bücherei Pauluskirche, In der Maar 7, Bonn Friesdorf

Sonntagscafé und Buchausleihe (C8011) **siehe Seite 126**

Lesen am Vormittag mit Elke Volz (C8012) **siehe Seite 127**

Bilderbuchkino (C1201A–C1202F) **siehe Seite 26/131**

MUSIK UND THEATER

Singen, Musik und Darstellung sind wirkungsvoller Ausgleich zum Stress unserer Alltags-Anforderungen!

HDF-CHOR RHEINKLANG – SINGEN MIT WINGEN

Singen bringt Freude und Entspannung im Alltag! Singen, aufeinander hören und einfach die Seele baumeln lassen. Mit oder ohne gesangliche oder musikalische Vorkenntnisse - wir laden Sie herzlich ein, ohne Noten, nur mit Texten, zum gemeinsamen Singen. Sie sind neugierig darauf, an Ihrer Stimmtechnik zu arbeiten, Ihre Stimme ertönen zu lassen und mit Spaß verschiedene Lieblingsmelodien in Gemeinschaft auszuprobieren? Von Kanons bis hin zu 2-stimmigen Duetten arbeiten Sie mit der Dozentin, ausgebildet als Gesangscoach und Sopranistin, spielerisch und musikalisch an "Lieblingsmelodien" von Gospel, Klassik, Schlager bis zu Pop-Songs. Gerne können Sie auch während des Kurses Liedwünsche äußern, die dann gerne aufgenommen werden.

Fortlaufender Kurseinstieg möglich.
Kursleitende des HDF zahlen nur 50%.

C5101 15x2 Ustd., 169,00 bis 189,00 € **Do. 19.45–21.15**
Leitung: Katharina Wingen **15.1./29.1./5.2./19.2./**
5.3./19.3./26.3./16.4./30.4./7.5./
21.5./28.5./11.6./25.6./9.7.26
Ort: KulturBad Rüngsdorf, Am Schwimmbad 8

WIR SINGEN FRANZÖSISCHE CHANSONS

Mögen Sie die französische Sprache? Singen Sie gerne? Die französische Sprache zu hören ist allein schon Musik in den Ohren. Wenn wir alte französische Chansons und neuere französische Lieder gemeinsam singen, vervielfacht sich die Freude daran. Wir singen mit Klavierbegleitung und werden die französischen Lieder auch inhaltlich besser kennenlernen. Dazu werden neben den Noten und Texten auch Übersetzungshilfen mitgegeben und Hintergründe zu den jeweiligen Liedern berichtet. Das gemeinsame Singen stärkt das Gemeinschaftsgefühl und bringt uns die Kultur unserer französischen Nachbarn näher. Grundkenntnisse in der französischen Sprache sowie Notenkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich! Zum Mitsingen werden Liedhefte bereitliegen.

Kosten für kopierte Noten in Höhe von 1,00 € in Kursgebühr enthalten.

C5102 1x2 Ustd., 16,00 bis 23,00 € **Mi. 19.00–20.30**
28.1.26
C5103 1x2 Ustd., 16,00 bis 23,00 € **Mi. 19.00–20.30**
11.3.26
C5104 1x2 Ustd., 16,00 bis 23,00 € **Mi. 19.00–20.30**
Leitung: Friedhelm Krebs **20.5.26**

SING MAL WIEDER

Workshop für deine Stimme

Denken Sie, dass Sie nur unter der Dusche singen können, möchten aber schon längst wieder mehr singen? Dann kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam Ihr Instrument "Stimme" entdecken. Mit leichten Stimmübungen, die die Kernbereiche des Singens betreffen, wie Atmung, Resonanz, Artikulation, Register- und Vokalgleichgewicht, werden wir uns an die Stimme herantasten und das neu Erlernete umsetzen, um neue Leichtigkeit und Lebensfreude aus dem Singen in den Alltag mitzunehmen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen etwas zu trinken mit. Wer hat, bitte ein Theraband oder einen Schal mitbringen!

C5105	1x4 Ustd., 34,00 bis 49,00 € Ort: Pauluskirche, In der Maar 7, 53175 Bonn	Fr. 17.15–20.15 23.1.26
C5106	1x4 Ustd., 34,00 bis 49,00 € Leitung: Marie-Dorothea Wählt-Beste Ort: Pauluskirche, In der Maar 7, 53175 Bonn	Fr. 17.15–20.15 24.4.26

NEU! TROMMEL DICH FREI

Wenn Sie einmal alles Belastende vergessen wollen und Verbindung zu sich selbst suchen, ohne Worte in Kontakt mit anderen Menschen treten möchten, dann finden Sie das beim Trommeln. Trommeln ist mehr als Rhythmus. Kommen Sie und erleben Sie pure Freude und Kontakt - lassen Sie sich energetisieren! Bitte bringen Sie sich einen Snack oder etwas für Ihr Mittagessen mit. Es besteht die Möglichkeit gemeinsam Pizza zu bestellen.

Kosten für Getränke in Höhe von 5,00 € in Kursgebühr enthalten.

C5107	1x7 Ustd., 58,00 bis 78,00 € Leitung: Anne Kolmsee	Sa. 11.00–16.15 4.7.26
--------------	---	---

KLANGREISE FÜR KÖRPER UND SEELE MIT KAKAOZEREMONIE

Tauchen Sie ein in die Welt des Klang-Fühlens und erfahren Sie, wie sich Ihnen neue Wahrnehmungsräume und innere Erlebniswelten eröffnen. Finden Sie Ruhe, Entspannung und Gelassenheit im offenen Klangraum. Kehren Sie gestärkt und energetisiert in Ihr alltägliches Leben zurück. Eine Reise wie ein kurzer Urlaub, den wir mit einer Kakaozeremonie zur Einstimmung auf die gemeinsame Zeit und zur Öffnung aller Sinne beginnen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Yoga-Matte und Decke mit.

C5108	1x3 Ustd., 25,00 bis 32,00 € Leitung: Anne Kolmsee	Do. 18.00–20.15 16.4.26
--------------	---	--

NEU! KONZERT "VERGISS UNS NICHT!"**Albumvorstellung des Sängers Friedhelm Krebs**

Friedhelm Krebs stellt sein neues Album am Klavier und gesanglich vor! Songtexte über unseren Glauben und unsere Vertrauensbeziehung zu Gott, pfiffig, mitreißend und abwechslungsreich in Pop-Songs verpackt - auf seinem neuen Album "Vergiss uns nicht" präsentiert er seine berührenden Songs auf einfühlsame Weise, aufwändig mit Profimusikern eingespielt.

Wir freuen uns, ihn für ein Konzert im Haus der Familie gewonnen zu haben. Dazu hat er einige akustische Überraschungen im Gepäck. Wer Friedhelm Krebs von den Chanson-Abenden schon kennt, wird diesen Konzertabend genießen!

Mehr Infos zum Künstler unter www.dein-phonzimmer.de/projekte.

C5109	1x2 Ustd., 15,00 bis 22,00 € Leitung: Friedhelm Krebs	Sa. 19.00–20.30 13.6.26
--------------	--	--

GITARRE FÜR ERWACHSENE

Eine Stunde lang vergessen wir den Alltag und erleben Freude in der Gruppe: Wir üben gemeinsam Klassische Gitarre und Liedbegleitung. Die Noten und das Übungsmaterial werden bekannt gegeben.

Materialgeld für Noten: 2,00 € in Kursgebühr enthalten. Die Kursgebühr kann auch in Raten bezahlt werden.

C5110	21x1 Ustd., 342,00 bis 362,00 €	Do. 17.30–18.15 15.1.–9.7.26
C5111	21x1 Ustd., 342,00 bis 362,00 € Leitung: Günter Müller	Do. 18.15–19.00 15.1.–9.7.26

THEATERTREFF**Haben Sie Lust, mal wieder ins Theater zu gehen?**

Möchten Sie wissen, was es Neues auf den Bonner Bühnen gibt? Wir schauen uns dieses Semester zwei deutschsprachige Erstaufführungen an. Wir treffen uns im HDF zu einem Abend, um Informationen über die aktuellen Stücke zu erhalten, Theatertermine abzusprechen, Gleichgesinnte kennenzulernen und gemeinsam zu diskutieren. Die Termine für die beiden Stücke und den zweiten Gesprächsabend sprechen wir gemeinsam beim ersten Treffen ab.

C5112	Zweiter Termin nach Absprache 2x2 Ustd., 32,00 bis 47,00 € + Theaterkarten Leitung: Sabine Reemtsma Ort: Gemeindeamt Christuskirche, Friesenstr. 4	Do. 19.30–21.00 29.1.26
--------------	--	--

Musikmäuse (C1128-C1135)

siehe Seite 22

Flöte, Gitarre (C1301-C1305)

siehe Seite 33

Clowntheater-Vorführung (C1223A-C)

siehe MGH Seite 32/132

KÜNSTLERISCHES GESTALTEN UND KREATIVITÄT

Kreatives Gestalten schafft Abstand zu den Tätigkeiten des Alltags – gleichzeitig schafft es neue Perspektiven und gibt Kraft für die Bewältigung individueller Herausforderungen im täglichen Leben. Unsere Kurse bieten Freiräume sich kreativ zu entfalten und im Austausch mit anderen neue Perspektiven einzunehmen.

OFFENER KREATIV-TREFF

Entdecken Sie Ihre kreative Ader in unserem Kreativ-Treff. Vorkenntnisse sind dabei nicht notwendig. Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt. Für eine Tasse Kaffee oder Tee ist gesorgt. Eine Anmeldung pro Kurs ist erwünscht, aber nicht unbedingt nötig!

Die Kreativ-Treffen finden in deutscher und englischer Sprache statt.

The creative workshops are given in German & English.

C5201A	1x3 Ustd., gebührenfrei	Do. 10.00–12.15 5.2.26
C5201B	1x3 Ustd., gebührenfrei	Do. 10.00–12.15 5.3.26
C5201C	1x3 Ustd., gebührenfrei	Do. 10.00–12.15 7.5.26
C5201D	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Marcia Renée Shelton	Do. 10.00–12.15 11.6.26

NEU! "KERAMIK VERBINDET"

Ein inklusiver Kreativkurs für ALLE

Der inklusive Keramikkurs lädt Menschen unterschiedlicher Hintergründe ein, gemeinsam kreativ tätig zu werden. Unter fachkundiger Anleitung erlernen die Teilnehmenden grundlegende und weiterführende Techniken der Keramikgestaltung - vom Formen mit Ton über das Glasieren bis hin zum Brennen der Objekte. Dabei stehen sowohl die handwerklichen Fähigkeiten als auch die Freude am gemeinsamen Gestalten im Mittelpunkt. Für Erwachsene ab 18 Jahren - offen für alle, mit und ohne Behinderung, mit und ohne Fluchterfahrung.

C5102	10x2 Ustd., freiwilliger Beitrag Leitung: Naz Ersaracoglu	Do. 14.30–16.00 15.1.–26.3.26
--------------	--	--

Nutzen Sie unsere Möglichkeiten zur Ermäßigung und Ratenzahlung (S.5). Eine Teilnahme soll nicht aus finanziellen Gründen scheitern. Sprechen Sie uns an.

KERAMIK

Ton bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten: Gefäße, Reliefs, Objekte. Sie erhalten Anleitung u.a. zur Oberflächengestaltung, zum Engobieren und Glasieren. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

C5203-1	Am Vormittag 10x3 Ustd., 184,00 bis 204,00 €	Di. 9.30–11.45 20.1.–24.3.26
C5203-2	Am Vormittag Anmeldung nur auf Warteliste 12x3 Ustd., 220,00 bis 240,00 €	Di. 9.30–11.45 14.4.–7.7.26
C5204-1	Am Vormittag 11x3 Ustd., 202,00 bis 222,00 €	Mi. 9.30–11.45 14.1.–25.3.26
C5204-2	Am Vormittag Anmeldung nur auf Warteliste 12x3 Ustd., 220,00 bis 240,00 €	Mi. 9.30–11.45 15.4.–8.7.26
C5205-1	Am Abend 10x3 Ustd., 184,00 bis 204,00 €	Di. 19.00–21.15 20.1.–24.3.26
C5205-2	Am Abend Anmeldung nur auf Warteliste 12x3 Ustd., 220,00 bis 240,00 € Leitung: Naz Ersaracoglu	Di. 19.00–21.15 14.4.–7.7.26

KERAMIK UND ENGOBE AM WOCHENENDE

Kreativ sein und abschalten vom Alltag!

Am Abend konzentrieren wir uns auf Form und Textur von einer Müsli Schale, einer Vase, einem Becher oder etwas was Ihnen in den Sinn kommt. Sie lernen dabei verschiedene Aufbautechniken. Wir arbeiten ohne Drehscheibe. Am nächsten Tag wird den Kunststücken malerisch oder mit verschiedenen Ritztechniken der letzte Schliff gegeben.

Die Stücke werden dann gebrannt und können 2-3 Wochen später abgeholt werden. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

C5206	2x4 Ustd., 52,00 bis 72,00 €	Fr. 23.1.26 18.00–21.00 Sa. 24.1.26 10.00–13.00
C5208	2x4 Ustd., 52,00 bis 72,00 €	Fr. 6.3.26 18.00–21.00 Sa. 7.3.26 10.00–13.00
C5209	2x4 Ustd., 52,00 bis 72,00 €	Fr. 17.4.26 18.00–21.00 Sa. 18.4.26 10.00–13.00
C5210	2x4 Ustd., 52,00 bis 72,00 € Leitung: Naz Ersaracoglu	Fr. 8.5.26 18.00–21.00 Sa. 9.5.26 10.00–13.00

Töpferwerkstätten (C1218-1 – C1219-2) siehe Seite 31

Malmäuse (C1203-1 – C1204-2) siehe Seite 27

Kunstkatzen (C1205-1 + C1206-2) siehe Seite 27

KERAMIK UND GLASUR AM WOCHENENDE

Kreativ sein und abschalten vom Alltag!

Am ersten Kurstag konzentrieren wir uns auf Form und Textur von einer Müsli Schale, einer Vase, einem Becher oder etwas was Ihnen in den Sinn kommt. Sie lernen dabei verschiedene Aufbautechniken. Wir arbeiten ohne Drehscheibe. Eure Werke trocknen anschließend 1-2 Wochen und werden einmal gebrannt. Zwei Wochen später treffen wir uns zum Glasieren und lernen dabei verschiedene Glasurtechniken kennen. Anschließend werden eure Keramiken das zweite Mal gebrannt und können danach mit nach Hause genommen werden. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

C5207	2x4 Ustd., 52,00 bis 72,00 €	Sa. 7.2.26 10.00–13.00 Sa. 21.2.26 10.00–13.00
C5211	2x4 Ustd., 52,00 bis 72,00 € Leitung: Naz Ersaracoglu	Fr. 5.6.26 18.00–21.00 Fr. 19.6.26 18.00–21.00

DRUCKGRAFIK

Mit Messern und Beiteln, Stiften und Scheren bearbeiten wir die Oberfläche von Holz, Linoleum und modernen Materialien. Dabei entstehen abstrakte Strukturen, Ornamente, Landschaften und andere schöne Kompositionen. Die hochstehenden Teile werden mit Farbwalzen eingefärbt und dann mit der Druckpresse oder dem Japanreiber auf schöne Papiere gedruckt. Das Ergebnis ist immer eine wunderbare Überraschung.

Materialkosten in Höhe von 30,00 € werden direkt im Kurs mit der Kursleiterin abgerechnet

C5212	2x8 Ustd., 100,00 bis 120,00 € Leitung: Elisabeth Bille	Sa.+So. 10.00–16.00 31.1.–1.2.26
--------------	--	---

AQUARELLIEREN

Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Möchtest du deine Aquarellkünste auf das nächste Level heben? In diesem Aquarellkurs hast du die Möglichkeit, deine Fähigkeiten zu vertiefen, neue Techniken zu erlernen und zu experimentieren. Bewusstes Sehen, Komposition, zeichnerische und malerische Techniken werden an unterschiedlichen Motiven geübt.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (z.B. Hahnemühle matt, 200 g, Echtbüttens Aquarellkarton, Größe ca. 32 x 24 cm), Aquarellrundpinsel (z.B. Größen 4, 8 und 18) und Aquarellfarben.

C5213	8x3 Ustd., 148,00 bis 168,00 € Leitung: Dr. Holger Figge	Di. 18.00–20.15 27.1.–17.3.26
--------------	---	--

Familienwerkstatt: Korbflechten (C1216) siehe Seite 30

Familien-Kreativwerkstätten (C1214/C1215/C1220/C1222) siehe Seite 29/31

Malwerkstatt (C1221) siehe Seite 32

FOTOGRAFIEREN MIT "LEICHEM GEPÄCK"

Fotoexkursion in die Natur

Handyfotografie - zu naturnahen Themen rund um Bad-Godesberg mit Blick auf das Siebengebirge. Der Kurs wendet sich an alle Foto- und Kunstinteressierten. Es geht - neben der Freude am Fotografieren - um die Schulung des fotografischen Blickes - wie z.B. um Bildaufbau/Bildkomposition, den goldenen Schnitt, allgemeingültige Grundlagen der Fotografie und der Kunst. Das Handy bietet zunehmend fotografische Chancen, die wir kreativ nutzen wollen. Neben Theorie, Tipps und Tricks vom Profi wird die Dozentin am Samstag eine Fotoexkursion in der Natur im Raum Bonn Bad-Godesberg anleiten. Geplant ist dort ein alle Sinne ansprechender Fotoparcours, in einem poetischen Garten. Die Natur auf sich wirken lassen - den künstlerischen Zugang zum Motiv entdecken. Es werden Anregungen zum spontanen Fotografieren & Experimentieren, sowie zur Präsentation angeboten - bis hin zur Fotokunstserie. Die Dozentin Thekla Meusel (Dipl. Design) studierte Visuelle Kommunikation an der Universität der Künste Berlin / Schwerpunkt Fotografie. Sie arbeitet seit 1989 hauptberuflich als Presse- und Veranstaltungsfotografin, sowie zunehmend zu naturnahen Themen und künstlerischen Projekten.

Materialkosten in Höhe von 4,00 € in Kursgebühr enthalten.

C5214 Gesamt 8 Ustd., 56,00 bis 76,00 €

Fr. 8.5.26 17.00–19.15

Leitung: Thekla Meusel

Sa. 9.5.26 11.30–15.15

Treffpunkt: (im Raum Godesberg) wird am ersten

Kurstermin abgesprochen, PKW keine Voraussetzung

NEU! FRÜHLINGSERWACHEN MIT DEM ART JOURNAL

Dem Frühling kreativ auf der Spur

Der Frühling steckt voller Farben, Formen und neuer Energie – genau die richtige Zeit, um ein Art Journal zu beginnen. Knospen, Zweige und Licht laden zum Betrachten, Experimentieren und Kombinieren ein. Lassen Sie mit Collage, Farben und Stiften Schicht für Schicht ein visuelles (Tage-) Buch voller Spuren und Eindrücke entstehen. Hier aktivieren Sie Ihre Gestaltungsfreude gemeinsam mit anderen.

Das Material wird von der Kursleiterin bereitgestellt. Ein Materialbeitrag von 10,00 € ist im Kursbeitrag enthalten.

Bitte mitbringen: einen wasserfesten, schwarzen Stift, leere oder begonnene Hefte / Art Journale. Eigenes Material (Papiere, Stifte, Farben ...) ist willkommen.

C5215 2x4 Ustd., 62,00 bis 82,00 €

Mi. 18.00–21.00
25.2.–4.3.26

C5216 2x4 Ustd., 62,00 bis 82,00 €

Mi. 18.00–21.00
11.3.–18.3.26

C5217 4x4 Ustd., 110,00 bis 130,00 €
Leitung: Beatrix Schulte

Mi. 18.00–21.00
25.3./15.4./29.4./6.5.26

KORBFLECHTKURS

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Einblicke in das Kunsthandwerk Korbflechten mit Weidenruten zu erhalten und gleichzeitig auch einen nützlichen und dekorativen Gegenstand für den Garten oder den Balkon mit nach Hause zu nehmen. Oder vielleicht ist es auch ein schönes Geschenk für einen lieben Menschen?

Geeignet für Anfänger*innen. Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind direkt im Kurs an die Kursleitung zu entrichten.

Bitte bringen Sie für die kreative Mittagspause einen Imbiss für sich mit.

Gerne können Sie folgendes mitbringen (falls vorhanden): Rosenschere, Schürze, kleines Handtuch.

Wir flechten eine Weidenkugel im Chaosgeflecht. Kreatives Chaos? Ja das gibt es wirklich!

In diesem Kurs können Sie aus zwei angebotenen Projekten eines auswählen. Sie lernen, wie Sie eine große Weidenkugel im sogenannten Chaosgeflecht oder nach Wahl mit der sogenannten Rasselflechttechnik hübsche Windlichter/Meisenknödelhalter aus Weidenruten herstellen können.

C5218 1x9 Ustd., 58,00 bis 78,00 € **Sa. 11.00–17.45**
Leitung: Adrienne Gatzke **28.2.26**

Sie erlernen die Grundlagen des Korbflechtens, und wir flechten gemeinsam einen Boden, Kimme, Seitengeflecht, Zuschlag/Rand. Form, Farbe, Aussehen der Flechtarbeiten ist trotz teilweise gleicher Flechttechniken und Materialien oft sehr individuell, so dass Sie auf jeden Fall mit einem Einzelstück nach Hause gehen werden. Die Freude an der Herstellung eines schönen und nützlichen Gegenstandes mit den eigenen Händen und Fähigkeiten steht im Vordergrund.

Wir flechten einen runden Osterkorb aus Peddigrohr & Co.:

Es werden außer Peddigrohr auch verschiedene andere Flechtmaterialien zum Gestalten und Probieren zur Verfügung stehen. Beispielsweise Bast, Seegras, Wasserhyazinthe und Maisschnur o.ä.

C5219 Gesamt 13 Ustd., 82,00 bis 102,00 €
Leitung: Adrienne Gatzke **Fr. 20.3.26 17.00–20.00**
Sa. 21.3.26 11.00–17.45

Wir flechten einen runden Korb aus Weidenruten

Sie lernen, einen runden Korb aus Weidenruten selbst herzustellen. Es werden auch verschiedene andere Flechtmaterialien zum Gestalten und Probieren zur Verfügung stehen. Beispielsweise Bast, Seegras, Wasserhyazinthe und Maisschnur o.ä.

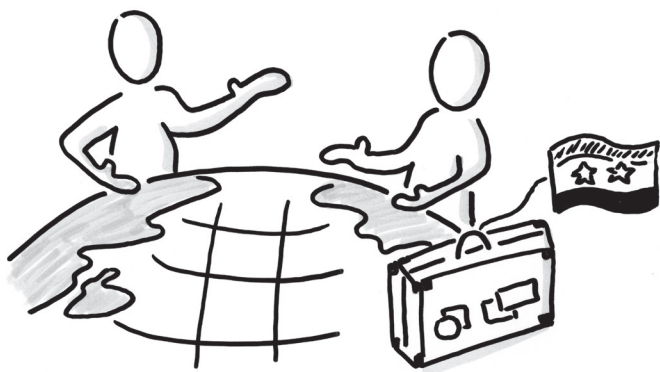
C5220 Gesamt 13 Ustd., 82,00 bis 102,00 €
Leitung: Adrienne Gatzke **Fr. 26.6.26 17.00–20.00**
Sa. 27.6.26 11.00–17.45



**GOLDSCHMIEDE
RONALD KRICK**

Theaterplatz 14 53177 Bonn

ronald-krick.de



SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache 108

Fremdsprachen 109

Spanisch, Englisch, Italienisch, Französisch

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Lernziel der Deutschkurse ist der Erwerb kommunikativer Kompetenz im Alltag und Beruf. In Alltagssituationen (z. B. Einkaufen, Arztbesuch, Kinder ...) lernen Sie miteinander Deutsch. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereitgestellt. Inhaltliche Schwerpunkte sind Textarbeit, Hörverständnis, Konversation und begleitende Grammatik. Im Mittelpunkt der Kurse steht das freie Sprechen. Wir fördern Integration und Teilhabe.

Das Unterrichtsmaterial in den Sprachkursen wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
Es fallen pro Teilnehmer*in Materialkosten an.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Kommen Sie und lernen Sie mit uns!

Wir sind Menschen aus aller Welt und freuen uns auf neue Gesichter.

- | | | |
|--------------|---|---|
| C6001 | Niveaustufe B1.1
Buch: Miteinander B1.1, Hueber Verlag
42x2 Ustd., 508,00 bis 528,00 € | Mo.+Do. 9.00–10.30
15.1.–9.7.26 |
| C6002 | Niveaustufe B1.2
Buch: Miteinander B1.2, Hueber Verlag
42x2 Ustd., 508,00 bis 528,00 €
Leitung: Birgit Jacob | Mo.+Do. 10.45–12.15
15.1.–9.7.26 |
| C6003 | Niveaustufe A2/1
39x2 Ustd., 472,00 bis 492,00 €
Leitung: Nalan Wiechert | Di.+Do. 9.00–10.30
15.1.–9.7.26 |

DER, DIE ODER DAS?

Sie sprechen die deutsche Sprache auf einem hohen Niveau wollen sich sprachlich verbessern? Dafür haben wir ein neues Angebot entwickelt: Ein B2/2 Kurs, ein generationsübergreifender Sprachkurs mit Fokus auf der Sprachkompetenz.

- | | | |
|--------------|--|---|
| C6004 | Niveaustufe B2 /2
39x2 Ustd., 472,00 bis 492,00 €
Leitung: Nalan Wiechert | Di.+Do. 10.45–12.15
15.1.–9.7.26 |
|--------------|--|---|

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE: KONVERSATION

Sie haben schon fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache und möchten diese erweitern und noch erfolgreicher anwenden können.

- | | | |
|--------------|--|--|
| C6005 | Niveaustufe 1/2
22x2 Ustd., 268,00 bis 288,00 €
Leitung: Nalan Wiechert | Mi. 9.15–10.45
14.1.–8.7.26 |
|--------------|--|--|

Weitere Deutschkurse für geflüchtete Menschen nach Bedarf in den Außenstellen. Aktuelles s. Homepage.

FREMDSPRACHEN

Im Beruf, auf Reisen, bei der Hausaufgabenbetreuung unserer Kinder ... Fremdsprachen gehören immer selbstverständlicher zu unserem Alltag. Das Erlernen von Fremdsprachen führt zu sprachlicher Kompetenz und ermöglicht interkulturelle Begegnung.

FRANZÖSISCH AM ABEND

Für Wiedereinsteiger*innen

Parlez-vous français? Sie lieben die französische Sprache? Sie möchten Ihr Französisch wieder auffrischen? Dann sind Sie in diesem Sprachkurs richtig.

C6101 20x2 Ustd., 244,00 bis 264,00 € **Mo. 18.15–19.45**
 Leitung: Francesca Bernecker **19.1.–29.6.26**

SPANISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN A1

In diesem Kurs erlernen wir Grundkenntnisse, um uns in Alltagssituationen und einfachen Gesprächen zu entwickeln. Ergänzt wird dies durch allgemeine kulturelle Kenntnisse der spanisch sprachigen Welt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Universo.ele.Intensivo A1/A2, Hueber
 ISBN: 978-3-19-154333-4

C6102 21x2 Ustd., 256,00 bis 276,00 € **Mo. 17.00–18.30**
 Leitung: Ana Julia Maroto Galán **19.1.–6.7.26**

SPANISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN A2

Für Lernende, die bereits Grundkenntnisse A1 mitbringen

Wir vertiefen unsere Grundkenntnisse, indem wir neue grammatikalische Strukturen lernen, um diese in unterschiedlichen Situationen des täglichen Lebens anzuwenden.

Kulturelle Kenntnisse im Spanischen werden vertieft.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Universo.ele.Intensivo A1/A2, Hueber
 ISBN: 978-3-19-154333-4

C6103 21x2 Ustd., 256,00 bis 276,00 € **Mo. 18.35–20.05**
 Leitung: Ana Julia Maroto Galán **19.1.–6.7.26**

BILDUNGSSCHECK

Zuschüsse über den Bildungsscheck NRW sind möglich.
 Die Voraussetzungen dafür müssen individuell in einer
 der Beratungsstellen geklärt werden. Nähere Infos
 erhalten Sie unter www.mags.nrw.de

SPANISCH AUF DEM WEG ZU B1

Mit diesem Kurs werden Sie grammatikalische Strukturen erlernen, um sich flüssiger und präziser ausdrücken zu können. Sie werden Ihre Meinung zu aktuellen Themen, Arbeit, Hobbys und Interessen äußern können und Sie werden in der Lage sein, zu improvisieren und alltägliche Situationen zu lösen.

Die Kultur der spanischsprachigen Länder wird aus einem modernen und nicht stereotypen Blickwinkel betrachtet. Die Themen werden im Kurs gemeinsam ausgewählt.

C6104 24x2 Ustd., 292,00 bis 312,00 € **Mi. 17.30–19.00**
 Leitung: Ana Julia Maroto Galán **14.1.–8.7.26**

KONVERSATION: SPANISCH FÜR LERNENDE MIT FORTGESCHRITTENEM NIVEAU

Sie können in diesem Kurs Ihre Sprachkenntnisse aktiv nutzen, gezielt Grammatik vertiefen, reale Texte lesen und miteinander über aktuelle Themen, Filme, Bücher und Nachrichten aus Spanien und Lateinamerika diskutieren.

Die Themen werden im Kurs gemeinsam ausgewählt.

C6105 21x2 Ustd., 256,00 bis 276,00 € **Do. 18.15–19.45**
 Leitung: Ana Julia Maroto Galán **15.1.–9.7.26**

EVERYDAY ENGLISH

Dieser Sprachkurs richtet sich an alle, die ihre Grundkenntnisse in einer entspannten Atmosphäre auffrischen möchten und dadurch mehr Vertrauen beim Englisch-sprechen erlangen wollen. Wir fokussieren uns auf die alltägliche Konversation, das Hörverständnis, den Wortschatz und die Grammatik. Der perfekte Wiedereinstieg nach einer Lernpause! Neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen (A2) sind herzlich willkommen!

C6106 21x2 Ustd., 256,00 bis 276,00 € **Do. 10.45–12.15**
 Leitung: Nora Adonyi **15.1.–9.7.26**

ENGLISCH FÜR WIEDEREINSTEIGENDE

Üben Sie freies Sprechen in englischer Sprache über aktuelle Tages-themen und frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf.

Das Kursbuch wird in der ersten Stunde des Sprachkurses bekannt gegeben.

C6107 22x2 Ustd., 268,00 bis 288,00 € **Di. 9.30–11.00**
 Leitung: Bridie McHale **20.1.–7.7.26**

ENGLISH CONVERSATION CLASS

In entspannter Atmosphäre können alle, die einfach nur aus der Übung sind, wieder fitter im Englischen werden und ihren Wortschatz erweitern.

C6108 22x2 Ustd., 268,00 bis 288,00 € **Mi. 10.30–12.00**
 Leitung: Francesca Bernecker **14.1.–1.7.26**

ITALIENISCH MIT VORKENNTNISSEN

In diesem Sprachkurs steht die Freude am Sprechen im Vordergrund. Mit etwas Grammatik und Landeskunde wollen wir uns Italien ein Stück näherbringen.

C6109	für Teilnehmende mit Vorkenntnissen 20x2 Ustd., 244,00 bis 264,00 €	Mo. 10.30–12.00 19.1.–29.6.26
C6111	für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen 20x2 Ustd., 244,00 bis 264,00 € Leitung: Francesca Bernecker	Fr. 10.30–12.00 16.1.–3.7.26

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

In diesen Kursen wird Wissen aus vorherigen Italienischkursen aufgefrischt und vertieft. Gespräche entstehen aus aktuellen Themen, Landeskunde und kurzen Lektüren und werden durch gezielte Grammatikübungen ergänzt.

C6110	20x2 Ustd., 244,00 bis 264,00 €	Fr. 9.00–10.30 16.1.–3.7.26
C6112	20x2 Ustd., 244,00 bis 264,00 €	Mo. 9.00–10.30 19.1.–29.6.26
C6115	22x2 Ustd., 268,00 bis 288,00 € Leitung: Francesca Bernecker	Mi. 9.00–10.30 14.1.–1.7.26

ITALIENISCH LEKTÜRE & KONVERSATION

Sie schätzen die italienische Sprache, das Bel Paese, seine Kunst und Kultur und möchten sich mit Gleichgesinnten darüber auf gehobenem Sprachniveau (B1+) unterhalten? Dann sind Sie hier nicht nur richtig, sondern herzlich willkommen! Die Dozentin geht auf Ihre Vorlieben bei der Auswahl der Texte und ergänzenden Grammatikübungen ein.

C6113	16x2 Ustd., 196,00 bis 216,00 € Leitung: Dr. Sabine Andree	Mi. 18.45–20.15 18.2.–24.6.26
--------------	---	--

ANDIAMO AVANTI ITALIENISCH B1

Benvenuti in unserem Italienischkurs, in dem wir Gelerntes mit Konversation, vielseitigen Lektüren und Hörtexten auf B1-Niveau vertiefen und bereichern. Die Dozentin geht auf Ihre Vorlieben bei der Auswahl der Texte und ergänzenden Grammatikübungen ein.

C6114	16x2 Ustd., 196,00 bis 216,00 € Leitung: Dr. Sabine Andree	Mi. 17.00–18.30 18.2.–24.6.26
--------------	---	--



UNSER FÖRDERVEREIN SUCHT NEUE MITGLIEDER!

Das Haus der Familie soll offen für alle, lebendig und gut ausgestattet fortgeführt werden!

Unser Förderverein unterstützt das Haus finanziell mit Mitgliedsbeiträgen und Spenden.

So haben wir in den letzten Jahren geholfen:

- Erneuerung von Spiel- und Lernmaterialien für Kurse
- Möblierung von Kursräumen
- Anschaffung von Küche und Kinderküche
- Anschaffung von Nähmaschinen und Ausstattung des Nähraumes
- Neumöblierung des Wickelraumes
- Bau einer feuersicheren Zugangsrampe in den Gartenbereich
- Finanzierung der Verwaltungsstelle im Büro
- Anschaffung von Laptops und technischer Ausrüstung zur Digitalisierung des HDF
- Gartenhaus, Gartenmöbel und Spielhäuschen
- Installation von Schaukelhaken
- Umgestaltung des Foyers
- Mitfinanzierung der Kursleitenden-Fortbildung
- Neuausstattung des HDF Anmeldebüros

WERDEN AUCH SIE

ab einem Beitrag von nur 15 Euro im Jahr

MITGLIED oder SPENDEN SIE

IHREN WUNSCHBETRAG,

damit wir wichtige Projekte

im Haus weiterhin fördern können.

Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE02 3705 0198 0029 0040 58

BIC: COLSDE33XXX

Anträge und weitere Informationen unter www.hdf-bonn.de oder foerderverein@hdf-bonn.de oder am Förderverein-Briefkasten im Foyer des HDF.

**Ein herzliches Dankeschön an alle,
die unseren Förderverein und damit
das Haus der Familie bereits unterstützen!**



FORTBILDUNG UND QUALIFIZIERUNG

Fortbildung und Qualifizierung 114

Babysitterkurs, Kooperationstreffen Familienzentren, Fachbereichstreffen,
First Aid/Erste Hilfe am Kind

FORTBILDUNG UND QUALIFIZIERUNG

BABYSITTERKURS – FIT FÜRS BABYSITTEN

Für Schüler/innen ab 14 Jahren

Wie verhalte ich mich, wenn die Kinder weinen, nicht zu Bett gehen wollen, streiten, quengeln...? Wie bereite ich Flasche und Brei zu? Wie wickele ich? Was eine Babysitterin oder Babysitter wissen sollte, wird in diesem Kurs praktisch und theoretisch vermittelt - auch: (Erst)-Gespräche mit Eltern, Gefahrenquellen, Unfallvermeidung, Beschäftigung mit Kindern in verschiedenen Altersstufen. Nach der erfolgreichen Teilnahme erhält jede/r ein Zertifikat.

Bitte mitbringen: Imbiss für die Mittagspause.

C1310	2x/gesamt 11 Ustd., 54,00 bis 74,00 € Leitung: Konstanze Ebel	Fr. 27.2.26, 15.30–18.30 Sa. 28.2.26, 10.00–15.15
--------------	---	--

TREFFEN ZUR KOOPERATION DER FAMILIENZENTREN MIT DEM HAUS DER FAMILIE

Die Leitungen der kooperierenden Familienzentren treffen sich mit dem Haus der Familie zur Reflexion der vergangenen Veranstaltungen und zur Planung künftiger Veranstaltungen. Eine Einladung erfolgt schriftlich.

C7010	1x2 Ustd. Leitung: Katharina Bete/Katja Unger	Termin nach Absprache
--------------	--	------------------------------

Wir suchen Kursleitende

Für die Kursleitung in unseren Fachbereichen suchen wir immer wieder Mitarbeiter/innen auf Honorarbasis.

Wenn Sie Lust haben, in unserer Familienbildungsstätte mitzuarbeiten, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf!

Carola Jacke, Tel. 0228 3771356

E-Mail: carola.jacke@ekir.de

Fachbereiche: Gesundheit und Bewegung, Hauswirtschaft und Ernährung, Sprachen, MGH

Katharina Bete, Tel. 0228 375445

E-Mail: katharina.bete@ekir.de

Fachbereiche: Persönlichkeitsbildung, Literatur, Kultur

Katja Unger, Tel. 0228 3771355

E-Mail: katja.unger@ekir.de

Fachbereiche: Pädagogik, Rund um die Geburt, Eltern-Kind-Gruppen, Kunst und Kreatives, Familienzentren

FACHBEREICHSTREFFEN

für Kursleiter*innen im Haus der Familie und Interessierte

In den einzelnen Fachbereichen werden regelmäßige Treffen für die Mitarbeiter/innen zur Reflexion und Organisation ihrer Arbeit angeboten. Ebenso werden Fortbildungsinhalte zu unterschiedlichen Schwerpunkten (z.B. aus der Gruppenpädagogik, neue Konzepte für Gruppen, aktuelle Forschungsergebnisse) angeboten. Die Termine werden frühzeitig bekannt gegeben oder sind im Büro erfragbar.

C7003	Familie mit Kindern 1x2 Ustd. Leitung: Katja Unger	Termin wird bekannt gegeben
C7004	Persönlichkeitsbildung & Kunst/Kultur 1x2 Ustd. Leitung: Katharina Bete	Termin wird bekannt gegeben
C7005	Gesundheit & Bewegung 1x120 Min. Leitung: Carola Jacke	Termin wird bekannt gegeben
C7006	Ernährung, Kochen, Nähen 1x120 Min. Leitung: Carola Jacke	Termin wird bekannt gegeben
C7007	Kreatives Leitung: Katja Unger	Termin wird bekannt gegeben
C7008	Sprachen 1x120 Min. Leitung: Carola Jacke	Termin wird bekannt gegeben
C7009	MGH Treffen Leitung: Carola Jacke	Termin wird bekannt gegeben

NEU! FIRST AID FOR CHILDREN

Emergencies in Infants and Toddlers

As a child grows, the dangers and risks change.

In this course, experienced pediatrician Dr. Middendorf will discuss the most common and age-typical emergencies in infants and toddlers. The focus is on recognizing potential risks and their prevention, with demonstrations.

C1503	1x3 Ustd., 21,00 bis 28,00 € Leitung: Beatrix Middendorf	Mi. 19.00–21.15 4.3.26
--------------	---	---

Nutzen Sie unsere Möglichkeiten zur Ermäßigung und Ratenzahlung (S.5). Eine Teilnahme soll nicht aus finanziellen Gründen scheitern. Sprechen Sie uns an.

ERSTE HILFE AM KIND

Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter

Mit dem Heranwachsen eines Kindes verändern sich die Gefahren und Risiken. In diesem Kurs wird die erfahrene Kinderärztin Frau Dr. Middendorf die häufigsten und alterstypischen Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter besprechen. Im Fokus stehen das Erkennen potentieller Risiken und deren Prävention. Mit Demonstrationen.

Der Kurs richtet sich an Eltern, werdende Eltern und Interessierte.

C1504 1x3 Ustd., 21,00 bis 28,00 €
Leitung: Beatrix Middendorf

Mi. 19.00–21.15
25.3.26



Die faire Vitrine im HDF

Die faire Vitrine ist ein Eine Welt
Selbstbedienungskiosk. Suchen Sie sich
Ihr faires Produkt aus!

Danke, dass Sie unsere Eine Welt Arbeit
unterstützen! Der Erlös von fair Trade Pro-
dukten geht nicht an Zwischenhändler oder
Großkonzerne, sondern direkt an die
Hersteller in aller Welt.

Ein größeres Sortiment von
Eine Welt Produkten finden Sie bei
unseren fair Trade Verkäufen nach
den Sonntagsgottesdiensten in der
Christuskirche und der Pauluskirche
um 10:30 Uhr.

Ihr Eine Welt Team
der Ev. Thomas-Kirchengemeinde
Bad Godesberg

P21.

Brands for **people.**

*We uncover value
to inspire people*

Strategische
Markenentwicklung

Design von Marken

Digitale und analoge
Markenführung

www.p21.design



KLEIDER KAMMER SECOND HAND CHARITY SHOP

Die Kleiderkammer ist eine diakonische Einrichtung und gehört zum Haus der Familie – Familienbildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus in Trägerschaft der Evangelischen Thomas-Kirchengemeinde in der nahe gelegenen Friesenstraße.

Basierend auf den christlichen Werten der Nächstenliebe und des respektvollen Miteinanders setzen wir uns für Vielfalt, Integration und Inklusion ein und fördern mit dem Betrieb der Kleiderkammer Nachhaltigkeit und ein soziales sowie generationenübergreifendes Miteinander. Wir sind offen für alle Religionen, Nationalitäten, Generationen und Geschlechter.

Sie möchten bei uns einkaufen?

Bei uns können alle einkaufen. Wir verzichten bewusst auf eine Bedürftigkeitsprüfung. Niemand nimmt Bedürftigen mit dem Einkauf in der Kleiderkammer etwas weg – die Auswahl ist stets groß genug. Ein regelmäßiger Besuch lohnt sich! Die Kleiderkammer ist mehr als ein Second-Hand-Kaufhaus. Sie ist ein herzenswarmer Ort, an dem der Grundbedarf an Kleidung und Hausrat zu fairen Preisen erworben werden kann. Sie ist ein Ort für alle, die statt Fast-Fashion auf re-use, recycling und upcycling setzen. Im Sommer kühl, im Winter warm, und immer mit persönlicher Ansprache finden Sie auf mehr als 300qm ein gut sortiertes, vielfältiges, täglich wechselndes Angebot.

Sie möchten Sachspenden abgeben? Dafür danken wir herzlich. Immer ohne Termin während der Öffnungszeiten.

Die gespendeten Waren werden zu fairen Preisen verkauft. Die Erträge decken die Betriebskosten und unterstützen soziale Projekte: Hilfen für Schwangere und Familien, Frauenhaus, Obdachlosenhilfe, Jugend- und Bildungsarbeit, Schulsozialarbeit, geflüchtete Menschen, Tierheim.

SEHR GUT ERHALTEN • SAISONAL • SAUBER



Bettwäsche, Deko, Geschirr, Gürtel, Hausrat, Kleidung, Koffer, Schmuck, Spiele & Spielzeug, Stoffe, Taschen, Tischdecken, Vorhänge, Wolle



Bücher, CDs, Elektrogeräte, Matratzen, Möbel, Pelze

Bitte maximal drei Säcke spenden.

Sie haben Lust auf ehrenamtliches Engagement? Volunteers welcome!

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Teil des internationalen Teams werden wollen. Unterstützen Sie uns ca. vier Stunden in der Woche bei Verkauf, Dekoration, Sortierung der Ware oder bei der Pflege unserer Social-Media-Kanäle.

Kleiderkammer SPEZIAL

Sie möchten uns mit einer Nachhaltigkeits-Initiative, einem Verein, einer Jugendgruppe, im Rahmen einer Geburtstags-Party etc. besuchen? Gerne planen wir mit Ihnen Ihr Shopping-Event außerhalb der regulären Öffnungszeiten.

Termine und Sonderaktionen!

Folgen Sie uns auf Instagram oder besuchen Sie unsere Website. Dann bleiben Sie stets aktuell informiert.



 www.kleiderkammer-bonn.de





 [kleiderkammer_bonn](https://www.instagram.com/kleiderkammer_bonn)


GEMEINSAM SOZIAL UND NACHHALTIG HANDELN! BEI UNS KÖNNEN ALLE EINKAUFEN


Einkauf und Spendenabgabe:

Montag & Dienstag	10.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch & Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr

 Godesberger Allee 6 – 8
53175 Bonn

 Wurzer Straße (Linie 16 und 63)

 Telefon: (0228) 39 17 77 27

 E-Mail: kleiderkammer-bonn@ekir.de



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Das bundeseinheitliche Logo der Mehrgenerationenhäuser, „das Puzzlehaus“, drückt aus, was das Aktionsprogramm des Bundes will:

- > das Miteinander der verschiedenen Generationen und Kulturen
- > Füreinander da sein, nicht nur in der eigenen Familie
- > Achten darauf, was die Menschen in der Umgebung brauchen und entsprechende Angebote und Dienstleistungen anbieten
- > Einbinden von freiwillig Engagierten mit ihren entsprechenden Fachkompetenzen.

Möchten Sie mehr erfahren?

- > www.mehrgenerationenhaeuser.de

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere Umsetzung dieser Grundgedanken.

**Wir suchen Freunde und Förderer, die das MGH ideell und finanziell unterstützen.
Sprechen Sie uns an!**



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ihre Ansprechpartnerin im Haus der Familie:

Carola Jacke

Tel. 0228 37 71 356

E-Mail: carola.jacke@ekir.de



MEHR GENERATIONEN HAUS

Treffpunkte für Jung & Alt 122

Weltraumtag, Bonner Firmenlauf, Offener Kreativtreff, Handwerkskurs für Frauen, Seelsorge und Gespräch, Autogenes Training, Angehörigencafé, Sprechstunden Digitale Medien, Smartphone Kurs, MINT Lesepatent, Doppelkopf, Sonntagscafé, Lesen am Vormittag, Bridge, Gesprächsangebot, Selbsthilfegruppe Depression, Musikalischer Frauenabend, Tanz, Gedächtnistraining, Teemeditation, offener Stricktreff, Late-Night-Shopping/Langer Donnerstag in der Kleiderkammer, Friedenstänze, Walk and Talk, Nähworkshops, Bilderbuchkino, Clownstheater Vorführungen, Treffpunkt nach Trennung und für Alleinerziehende, Gymnastik

Beratung 136

Hausaufgabenhilfe, Beratung für Schüler*innen, Erziehung, Familien- und Lebensfragen, Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung, Geldanlage, Ernährungsberatung, Coaching, Mediation, Biografiearbeit, Bestattungsvorsorge, Letzte Hilfe

Flüchtlingsarbeit im HDF 142

Individuelle Dienstleistung 143

Babysitter, Bieten & Suchen, Rat- und Hilfeangebote

Austausch und Reflexion 144

Was Sie für uns und andere tun können 145

TREFFPUNKTE FÜR JUNG UND ALT

OFFENES FOYER

UNSER FOYER STEHT ALLEN OFFEN

- zum Informieren, Lesen, ungezwungener Begegnung ...
- Tageszeitung, Zeitschriften, Broschüren, Internet, Kopiermöglichkeit ...
- Kaffee, Tee, Wasser...

In Gesellschaft mit Klein und Groß, Alt und Jung, mit Freunden und Bekannten...

NEU! WELTRAUMTAG – IM SPACEBUZZ ONE VIRTUELL DIE WELT UMFLIEGEN

Familientag für Alt und Jung zum
60. Jubiläum der Familienbildungsstätte



Zum 60jährigen Jubiläum wird etwas Besonders möglich:
Ein unvergesslicher Flug in den Weltraum! Nehmt auf den beweglichen Sitzen Platz, setzt eine VR-Brille auf und erlebt euren virtuellen Ausflug ins All.

Für 15 Minuten verlassen wir unsere Erde und umkreisen sie. Aus dem Blickwinkel der Astronautinnen und Astronauten lernen wir viel über unseren Heimatplaneten und über den menschengemachten Klimawandel, bevor es zum Mond weitergeht, ehe am Schluss wieder auf der Erde gelandet wird. Davor und danach laden Mitmach-Aktionen und Vorträge im Haus der Familie ein, für das leibliche Wohl gibt es von 10 Uhr bis 16 Uhr Kaffee und Waffeln, die Kleiderkammer ist geöffnet für nachhaltiges Einkaufen und ressourcenschonende Spendenabgabe gut erhaltener, gebrauchter Sommerware. Ein Gemeinschaftsprojekt der ev. Thomas-Kirchengemeinde als Trägerin des Haus der Familie und der Deutschen Raumfahrtagentur im DLR. Details folgen!



Deutsche
Raumfahrtagentur
im DLR

**SPACE
BUZZ ONE**
WE'RE TAKING YOUTH TO SPACE

C1200 Für Familien, Jugendliche und alle Raumfahrtbegeisterten
1x1 Ustd., Freiwilliger Beitrag
Leitung: HDF-Team

Sa. 10.00–16.00
23.5.26

GEMEINSAM BEWEGEN WIR WAS – ALS HDF BEIM BONNER FIRMLAUF

Lust auf ein Gemeinschafts-Event? Nach den positiven Erfahrungen der letzten Jahre, nimmt das HDF wieder am Firmenlauf teil! Team, Kursleitungen, Ehrenamtliche, Teilnehmende, BesucherInnen der Kleiderkammer, Freunde und Familienangehörige - kurz: alle rund ums HDF machen den Bonner Firmenlauf zu einem Gemeinschafts-erlebnis! Auf 5,7 km mit 23 Höhenmetern durch die Rheinaue werden wir joggen, walken, spazieren - ganz nach eigenem Fitness-Level, ohne Zeitnahme. Und uns im Ziel mit denen treffen, die nicht aktiv mitmachen, ein Getränk genießen und die Gemeinschaft unter den HDF-Menschen feiern. Anmeldung bis 1.6.! Detailinformationen erfolgen vor der Veranstaltung per Email.

Teilnehmende erhalten ein HDF-Laufshirt - bitte nennen Sie uns die Größe, in der Sie dies erhalten möchten.

C8000	1x4Ustd., gebührenfrei	Do. 17.00–20.00
	Leitung: HDF-Team	18.6.26
	Treffpunkt: Kiosk "Posthäuschen", Rheinaue	

NEU! NACHHALTIGKEIT & KLIMASCHUTZ IM ALLTAG



Schritt für Schritt nachhaltiger leben

Du interessierst dich für Nachhaltigkeit & Klimaschutz – weißt aber nicht, wo du anfangen sollst?

Oder suchst du neue Impulse, um dranzubleiben? In den Change Clubs triffst du Menschen aus deiner Umgebung, die Lust haben, etwas zu bewegen. In kleinen Gruppen sprechen wir über Themen aus dem Alltag – und finden gemeinsam Wege, wie Veränderung konkret gelingt: Ob Ernährung – nachhaltig einkaufen, kochen und genießen; Mobilität – klimafreundlich unterwegs; Lebensstil & Konsum – bewusster leben; oder Engagement – z. B. Projekte in der Nachbarschaft starten. Alle sind willkommen: Ob 25 oder 65, mit oder ohne Vorkenntnisse – entscheidend ist deine Lust, etwas zu verändern. Wir lernen voneinander, motivieren uns – und kommen Schritt für Schritt ins Handeln.

C8001	in der Regel jeden 1. Dienstag im Monat	Di. 18.00–20.00
	5x120 Min., gebührenfrei	20.1.–2.6.26
	Leitung: Pia Carazo/Gabriele Lierz	

Haben Sie etwas übrig für das
HAUS DER FAMILIE?
 Werden Sie Mitglied im Förderverein!

OFFENER KREATIV-TREFF

Entdecken Sie Ihre kreative Ader in unserem Kreativ-Treff. Vorkenntnisse sind dabei nicht notwendig. Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt. Für eine Tasse Kaffee oder Tee ist gesorgt. Eine Anmeldung pro Kurs ist erwünscht, aber nicht unbedingt nötig!

C5201A	1x3 Ustd., gebührenfrei	Do. 10.00–12.15 5.2.26
C5201B	1x3 Ustd., gebührenfrei	Do. 10.00–12.15 5.3.26
C5201C	1x3 Ustd., gebührenfrei	Do. 10.00–12.15 7.5.26
C5201D	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Marcia Renée Shelton	Do. 10.00–12.15 11.6.26

SEELSORGE UND GESPRÄCH

Als Ihr Pfarrer stehe ich Ihnen in Notfällen jederzeit oder ansonsten nach Vereinbarung zu Gespräch und Seelsorge zur Verfügung. Sie bestimmen das Thema. Scheuen Sie sich nicht, mich anzusprechen – egal, worum es geht. Pfarrerinnen und Pfarrer haben Schweigepflicht und unterliegen der gesetzlichen Pflicht zur Wahrung des Beichtgeheimnisses. Aber auch in weniger drängenden Situationen tut eine Aussprache oft gut. Kontaktieren Sie mich: Tel. 0228 374339, Email: oliver.ploch@ekir.de oder über das Gemeindeamt: Tel. 0228 33 60 33 78, Email: thomas-kgm.bad-godesberg@ekir.de

C8002	Gebührenfrei Leitung: Oliver Ploch	Termine nach Absprache
--------------	---------------------------------------	-------------------------------

ANGEHÖRIGENCAFÉ FÜR PFLEGENDE

Sie haben einen pflegebedürftigen Angehörigen und manchmal das Gefühl, Ihnen wächst alles über den Kopf? In unserem Gesprächskreis treffen Sie auf Menschen, denen es ähnlich geht, Sie erfahren Verständnis, erhalten wertvolle Tipps und können in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre Ihre Sorgen und Ängste teilen, aber auch über die schönen und dankbaren Momente ins Gespräch kommen. Begleitet wird der Gesprächskreis von Karin Schneider, Dipl. Heilpädagogin. Haben Sie Lust vorbeizukommen, sind aber an den genannten Terminen bereits verplant? Sprechen Sie uns gerne an. Die Räumlichkeiten, in denen der Gesprächskreis stattfindet, sind barrierefrei. Der Einstieg ist immer zum Semesterbeginn möglich.

Am 7.7. findet von 15:00-18:00 Uhr eine kleine Wellnesseinheit mit kulinarischen, kreativen, körperorientierten und meditativen Elementen statt. Sollte Betreuung nötig sein, ist die Kursleitung gerne behilflich (0171-8365429). Zum Wellnesstag für Pflegende (7.7.) sind auch Teilnehmer*innen, die nicht regelmäßig dabei sind, herzlich willkommen.

C8003	7x/Gesamt 16 Ustd., freiwilliger Beitrag Leitung: Karin Schneider	Di. 15.00–16.30 13.1./3.2./3.3./14.4./ 5.5./2.6./7.7.26
--------------	--	--

SPRECHSTUNDEN IM UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN

Vereinbaren Sie eine Beratungstermin per Telefon oder E-Mail mit dem Kursleiter Hubertus Krügler, Telefon 0228 2426 2642 oder E-Mail hubertus.kruegler@gmail.com. Treffen Sie sich mit einem Technikbot-schafter zur Beratung im Haus der Familie.

C8004 freiwilliger Beitrag **Termine nach Vereinbarung**
Leitung: Hubertus Krügler

SMARTPHONE-KURS FÜR SENIOR*INNEN UND ANFÄNGER*INNEN

Der Kurs vermittelt mit einfachen Beispielen und Aufgaben Grundkenntnisse im Umgang mit dem eigenen Smartphone (iPhone, Firma Apple oder Samsung/Google/Xiaomi/Nokia/...) und dem Internet. Es gibt Begleit-Videos im Internet und ein bebildertes Anleitungsbuch (19,90€) zum Kurs.

Themen: Telefonieren, Kontakte, Kalender, Fotos, Internet, WhatsApp, Passwörter

C8005A Für iPhone-Handys
12x2 Ustd., freiwilliger Beitrag **Mi. 18.00–19.30**
14.1./28.1./11.2./25.2./22.4./
6.5./20.5./3.6./17.6./1.7.26

C8005B Für Android-Handys
12x2 Ustd., freiwilliger Beitrag **Mi. 18.00–19.30**
Leitung: Dieter Störk **21.1./4.2./18.2./4.3./18.3./15.4./**
29.4./13.5./27.5./10.6./24.6./8.7.26

SO LERNE ICH MEIN SMARTPHONE KENNEN

Sie besitzen ein Smartphone und wünschen sich jemanden, der Ihnen hilft, wenn Sie nicht weiterwissen?

Eine Ehrenamtliche/ein Ehrenamtlicher erklärt Ihnen den Umgang mit Ihrem Smartphone und hilft Ihnen weiter. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihr Handy im alltäglichen Gebrauch privat nutzen.

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin unter 0228 373660.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit!

C8006 1x1 Ustd., freiwilliger Beitrag **Termine nach Absprache**
Leitung: Uwe Siemers

SURFEN IM INTERNET

Offenes Angebot

Sie wollen Ihr nächstes Urlaubsquartier näher in Augenschein nehmen? Einen Fachartikel nachlesen? Ein Rezept ausdrucken?... Das ist alles möglich - in unserem Offenen Foyer während der Öffnungszeiten unseres Hauses.

C8008 Keine Anmeldung erforderlich
Internetgebühren + freiwilliger Beitrag

MINT-LESEPAT:INNEN

Ehrenamtliche MINT-Vorleser gesucht!

Erfahren Sie, was ein MINT-VORLESER macht. Wozu vorlesen? Was verbirgt sich genau hinter dem Thema MINT und warum sind die MINT Themen nicht nur spannend, sondern heute wichtiger als je zuvor? Was und wem wird vorgelesen und wie? Welche Voraussetzungen sind erforderlich, welche Vorbereitungen sind nötig und welche Unterstützung erhalte ich? Warum sollte ich mich als Vorleser engagieren und was gibt mir das Vorlesen persönlich? Sind Sie neugierig geworden? Genau darum geht es! Kinder neugierig zu machen, um sie über das Vorlesen von Geschichten zu spannenden Themen wie "Was passiert bei einem Vulkanausbruch?" oder "Warum verfärben sich die Blätter im Herbst?" zu kleinen Forschern werden zu lassen. Wenn auch Sie jetzt neugierig auf das Thema MINT-VORLESEN geworden sind, dann lade ich Sie herzlich zu dieser Veranstaltung ein.

C8009A	1x3 Ustd., gebührenfrei	Di. 17.30–19.45 3.2.26
C8009B	1x3 Ustd., gebührenfrei	Di. 17.30–19.45 3.3.26
C8009C	1x3 Ustd., gebührenfrei	Di. 17.30–19.45 5.5.26
C8009D	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Wolfgang Külper	Di. 17.30–19.45 9.6.26

DOPPELKOPFABEND IM FOYER DES HDF

Meine (Kreuz) Dame als Partnerin finden. Taktisch klug, kooperativ, variationsreich und spielerisch zum Erfolg. Für alle Altersgruppen mit Kenntnissen der Grundregeln.

C8010	Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen 6x120 Min., freiwilliger Beitrag Leitung: Dietmar Tasche	Do. 19.00–21.00 15.1./19.2./19.3./ 16.4./21.5./18.6.26
--------------	--	---

SONNTAGSCAFÉ UND BUCHAUSLEIHE

Nach dem sonntäglichen Gottesdienst können Sie vor der Christuskirche bei einer Tasse Kaffee ins Gespräch kommen, sich über weitere Aktivitäten austauschen und sich verabreden. Sie haben zudem die Möglichkeit, in der Bücherei Literatur oder andere Medien auszuleihen. Die aktuellen Gottesdienstzeiten entnehmen Sie bitte dem Gemeindebrief.

C8011	Sonntag nach dem Gottesdienst Leitung: Mitarbeiter*innen der Bücherei/Küster Ort: Christuskirche, Wurzerstr. 31
--------------	--

LESEN AM VORMITTAG IN DER CHRISTUSKIRCHE

G.C. Lichtenberg (1742-1799): "Schreibt man denn Bücher zum Lesen? oder nicht auch zum Unterlegen in der Haushaltung? Gegen eins, das durchgelesen wird, werden Tausende durchblättert, andere Tausende liegen stille, andere werden auf Mauslöcher gepresst, nach Ratzen geworfen, auf andere wird gestanden, gesessen, getrommelt, Pfefferkuchen gebacken, mit anderen werden Pfeifen angesteckt, hinter dem Fenster gestanden"

Der Lesekreis "Lesen am Vormittag" gehört seit 2006 zur Bücherei an der Christuskirche. Elke Volz wählt Titel aus dem Kanon deutschsprachiger Klassiker aus und liest daraus vor. Im gesprochenen Wort entfalten sich die Texte mit Intensität, Frische und oftmals ganz anders als in der eigenen Leseerfahrung.

C8012	7x2 Ustd., 5,00 € pro Termin Leitung: Elke Volz Ort: Bücherei der Christuskirche, Hohenzollernstr. 70	Mi. 10.00–11.30 21.1./18.2./18.3./15.4./20.5./10.6./15.7.26
--------------	---	--

BRIDGE MACHT SPASS!

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Für alle, die auf Grundkenntnissen aufbauen möchten und voneinander lernen wollen. Bridge ist ein fabelhaftes Gedächtnistraining!

C8013	22x2 Ustd., freiwilliger Beitrag Leitung: Margot Kristof	Mi. 18.00–19.30 21.1.–1.7.26
--------------	---	---

ONLINE: ZUHÖREN

Ein Gesprächsangebot für alle, die mal jemanden zum Reden brauchen.

Spüren Sie Einsamkeit, Trauer, beruflichen Stress, familiäre Sorgen, Probleme in der Beziehung, Krankheit? Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass keiner da ist und Ihnen richtig zuhört? Oder Sie haben Freunde oder Familie, die Sie unterstützen, aber Sie wünschen sich zusätzlich jemanden von außen?

Unsere Kursleiterin Sonja Schurig ist ausgebildet im Aktiven Zuhören und ist für alle Themen ansprechbar und schaut gemeinsam mit Ihnen auf Ihre Kraftquellen, die Sie gut weitertragen. Die Gespräche finden vertraulich und in der Regel online statt. Nachdem Sie einen Termin vereinbart haben, erhalten Sie rechtzeitig vor der Sitzung einen Link. Auch am Telefon sind Gespräche möglich. Ein Gespräch dauert bis zu 45 Minuten. Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin über 0175-8002031 oder info@naturheilpraxis-schurig.de Gespräche dauern bis zu 45 Minuten und können nach Bedarf vereinbart werden.

C8014	1x1 Ustd., gebührenfrei Leitung: Sonja Schurig	Termin nach Vereinbarung
--------------	---	---------------------------------

DEPRESSIONSSELBSTHILFEGRUPPE

Selbsthilfegruppe im HDF – In Kooperation der Paritätische NRW Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Ziel dieser Depressionsselbsthilfegruppe ist es, sich gegenseitig zu helfen, um aus dem tiefen Loch herauszukommen. Die Selbsthilfegruppe sollte 6-10 Frauen und Männer ab 55 Jahren in Bad Godesberg zusammenführen. Keine Barrierefreiheit.

C8015	"Tiramisu" (Zieh mich hoch) 24x120 Min., gebührenfrei Leitung: Barbara Düser	Mi. 16.00–18.00 14.1.–8.7.26
C8016	"Das kleine Glück" 23x120 Min., gebührenfrei Leitung: Barbara Düser	Di. 17.00–19.00 6.1.–7.7.26

MUSIKALISCHER FRAUENABEND

Singen, Begegnen und Brücken Bauen

Musik verbindet: durch das gemeinsame Singen von Liedern aus aller Welt möchten wir Brücken zwischen Kulturen und Generationen bauen. Dieses offene Treffen soll Frauen aller Generationen und aus unterschiedlichen Kulturen zusammenbringen, um gemeinsam zu singen, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Für interkulturelle Verständigung, ein geschützter Raum für Frauen, in dem wir uns entfalten und gegenseitig unterstützen können.

Offen für Frauen aller Generationen & Nationalitäten. Anmeldung nicht zwingend erforderlich, aber erwünscht!

C8017	5x4 Ustd., 5,00 bis 10,00 € pro Abend Leitung: Chirin Chikhov/Nesrin Shikho	Sa. 17.00–20.00 31.1./21.3./25.4./23.5./27.6.26
--------------	--	--

NEU! TANZE DICH FREI – LASS DIE HÜFTEN SCHWINGEN

Oriental Moves

Tauche ein in die Welt des orientalischen Tanzes:

- Orientalische Tanztechniken von sanft bis kraftvoll
- Menschen aus verschiedenen Kulturen kommen zusammen
- Tanzen zur orientalischen Musik – lass dich vom Rhythmus mitreißen und spüre die Energie
- Gemeinschaft & Spaß – wir lachen, wir lernen, wir lassen die Hüften schwingen!

Für Anfänger und alle, die Lust haben zu tanzen. Zieh dir etwas Bequemes an und sei dabei!

C8018	14x2 Ustd., 214,00 bis 234,00 € Leitung: Kaouther Karri	So. 16.00–17.30 25.1.–28.6.26
--------------	--	--

TEEMEDITATION - EINE REISE ZU INNERER RUHE

Für alle Altersgruppen, die an Achtsamkeit und Entspannung interessiert sind.

Tauchen Sie ein in die Welt des achtsamen Teezubereitens und Tee-trinkens mit allen Sinnen, betrachten, fühlen, riechen, schmecken. Es belebt die Sinne und Sie spüren die beruhigende Wirkung des Teetrinkens auf Körper und Geist auf ganzheitliche achtsame Weise. Das Erlernete lässt sich leicht in Ihren Alltag integrieren. Erleben Sie Momente des Genusses und der Entspannung. Ich freue mich auf Sie.

Lebensmittelkosten in Höhe von 4,00 € in Kursgebühr enthalten.

C8019	1x2 Ustd., 16,00 bis 23,00 € Leitung: Franca Stauder	Di. 16.00–17.30 3.3.26
--------------	---	---

OFFENER STRICKTREFF

Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen.

Für Menschen, die gern stricken oder lange nicht mehr gestrickt haben und im Kreis Gleichgesinnter wieder einsteigen wollen oder neue Ideen suchen. Anleitung kann gegeben werden.

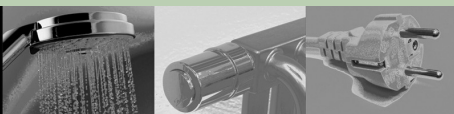
C8020	21x150 Min., 2,00 bis 4,00 € je Abend Leitung: Andrea Klein	Do. 18.00–20.30 15.1.–9.7.26
--------------	--	---

NEU! FIT IM KOPF, CLEVER IM ALLTAG

Gedächtnistraining mit Spaß!

Halten Sie Ihr Gedächtnis fit - spielerisch, kreativ und ganz ohne Druck! In diesem Kurs für alle ab 50 trainieren wir Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung mit abwechslungsreichen und unterhaltsamen Übungen. Ob geheime Codes knacken, Muster erkennen oder Namen und Zahlen leichter merken, hier fordern wir das Gehirn auf kreative Weise. Freuen Sie sich auf knifflige Rätsel, Denkspiele und praktische Merktechniken für den Alltag. Jetzt anmelden und geistig aktiv bleiben!

C3056	5x2 Ustd., 59,00 bis 79,00 € Leitung: Tanja Mahdavi	Mo. 14.45–16.15 16.3.–27.4.26
--------------	--	--



SANITÄR | HEIZUNG | ELEKTRO

Telefon (0228) 95757-0

www.prinzservice.de

Mühlenstraße 13 53173 Bonn

TÄNZE DES UNIVERSELLEN FRIEDENS

Wir laden Euch ein, mit uns zusammen im Kreis zu stehen, zu singen, zu tanzen und in die Stille zu gehen.

Die Tänze des Universellen Friedens sind eine Sammlung von Gesängen, Tänzen, Gebeten und Bewegungsmeditationen aus verschiedenen religiösen Traditionen dieser Erde, inspiriert durch die Weisheit und die heiligen Worte aus dem Juden- und Christentum, dem Buddhismus, Hinduismus, Islam und Sufismus, den Naturreligionen, der Tradition der „Großen Göttin“ und anderen geistigen Wegen. Durch die Verbindung von Atem, Klang und Bewegung können sie eine heilsame Wirkung auf unseren Körper und Geist entfalten.

Die Teilnehmenden zahlen direkt im Kurs 10,00 bis 20,00 € (je nach Selbsteinschätzung) an die Kursleitende.

Teilnahme an einzelnen Abenden möglich.

Anmeldung und weitere Infos bei Kristine Ammermüller unter kristine.ammermueller@posteo.de oder Whatsapp +49 177 681 7614

C8025	7x120 Min., Gebühren siehe Text Leitung: Kristine Ammermüller/Michael Stoeckel	11.1./15.2./15.3./19.4./10.5./21.6./12.7.26
--------------	---	--

WALK AND TALK

Jeden zweiten Mittwoch im Monat

Hier haben Sie die Gelegenheit, in einer entspannten Atmosphäre in Bewegung ins Gespräch zu kommen und sich selbst und andere besser kennenzulernen. Beim gemeinsamen Spaziergang haben Sie die Chance, dem anderen aktiv zuzuhören und in einen offen geführten Austausch zu treten. Durch gezielte Übungen, wie empathisches Zuhören, fördern wir ein tiefes Verständnis füreinander und ermöglichen einen wertvollen Dialog. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Gedanken und Gefühle in einem sicheren Rahmen zu teilen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Treffpunkt am Haus der Familie, Friesenstr. 6.

C8025A	1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag	Mi. 17.00–18.30 14.1.26
C8025B	1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag	Mi. 17.00–18.30 11.2.26
C8025C	1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag	Mi. 17.00–18.30 11.3.26
C8025D	1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag	Mi. 17.00–18.30 13.5.26
C8025E	1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag Leitung: Hannah Urban Abracos	Mi. 17.00–18.30 10.6.26

NEU! GENERATIONEN-NÄHSPASS GEMEINSAM KREATIV AN DER NÄHMASCHINE!

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Dieser Workshop bringt Jung und Alt zusammen! Kinder ab 8 Jahren und nähbegeisterte Erwachsene (Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel ...) entdecken gemeinsam die Welt des Nähens. Nach einer Einführung in die Nähmaschine und ersten Stichen auf Papier und Stoff geht's an ein tolles Nähprojekt. Zur Auswahl stehen ein praktisches Utensilo für kleine Schätze, ein gemütlicher Leseknochen, ein kuscheliges Herzkissen oder eine stylische Stoffhülle für Bücher oder Tablets.

Bitte mitbringen: Einen kleinen Snack und ein Getränk für die Pause. Materialkosten 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

C1217	1x5 Ustd., 29,00 bis 44,00 €, Leitung: Christiane Kranzhoff	Sa. 10.00–13.45 18.4.26
--------------	--	--

BILDERBUCHKINO

Bilderbücher – so groß wie eine Wohnzimmerwand! Das gibt's nicht? Bei uns wohl. Denn wir schauen uns Dias zu den Bilderbüchern an und lassen uns die Geschichten vorlesen. Dazu gibt's dann 'ne Menge zu erzählen. Auch Malen, Spielen, Singen und Basteln kommen nicht zu kurz.

Bücherei Christuskirche, Hohenzollernstraße 70

Für Kinder ab 4 Jahren

C1201A	Rotschwänzchen, was machst du im Schnee? 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 16.30–17.30 13.1.26
C1201B	Pfoten hoch! 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 16.30–17.30 10.2.26
C1201C	Papa, du sollst kommen 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 16.30–17.30 10.3.26
C1201D	Theodor trödelt 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 16.30–17.30 14.4.26
C1201E	Mutig, mutig 1x60 Min., gebührenfrei Leitung: Helga Dereje	Di. 16.30–17.30 12.5.26

WELCOME – Praktische Hilfe nach der Geburt

Trotz aller Freude über das Neugeborene kann es zuhause trübelig bis stressig werden. Wenn Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an wellcome. Wir vermitteln einen wellcome-Engel.
Weitere Informationen auf den Seiten 14–15

BILDERBUCHKINO

Ein Krabbelteppich, eine Popcornmaschine und Bilder, so groß wie die ganze Wand: dieses Literaturformat hat sich herumgesprochen und der Gemeindesaal an der Pauluskirche ist voll mit Kindern im Alter von Baby bis Grundschule. Auch für Dich und Deine Familie ist auf jeden Fall noch Platz! Herzlich willkommen!

Gemeindesaal Pauluskirche, In der Maar 7

Für Kinder im Kindergarten/Grundschulalter

C1202A	Der Krakeeler 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 16.00–17.00 8.1.26
C1202B	Die besten Beerdigungen der Welt 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 16.00–17.00 5.2.26
C1202C	Kurz nach sechs kommt die Echs 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 16.00–17.00 5.3.26
C1202D	Es war einmal 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 16.00–17.00 7.5.26
C1202E	Rosi in der Geisterbahn 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 16.00–17.00 11.6.26
C1202F	Zilly die Zauberin 1x60 Min., gebührenfrei Leitung: Konstanze Ebel	Do. 16.00–17.00 2.7.26

DIE CLOWNS SIND LOS! CLOWNTHEATER – VORFÜHRUNG FÜR KINDER & ERWACHSENE

Für Familien mit Kindergarten- und Grundschulkindern

Immer wieder anders, immer wieder schön.

Einmal im Monat schenken uns die Clowns eine fröhliche gemeinsame Zeit. Sie laden uns ein gemeinsam zu lachen und zu staunen. Herzlich Willkommen zu dieser ganz besonderen Theater-Aufführung für Groß & Klein. Clowns kommen ohne viele Worte aus - und sind auch ohne große Deutsch-Kenntnisse gut verständlich. Freiwilliger Beitrag - ein Hut geht rum!

C1223A	1x1 Ustd., freiwilliger Beitrag	So. 16.00–16.45 22.2.26
C1223B	1x1 Ustd., freiwilliger Beitrag	So. 16.00–16.45 19.4.26
C1223C	1x1 Ustd., freiwilliger Beitrag Leitung: Arne Beeger	So. 16.00–16.45 21.6.26

Haben Sie etwas übrig für das
HAUS DER FAMILIE?
 Werden Sie Mitglied im Förderverein!

SCHREIB-LUST

Schreib-Lust: Schreiben weil es Spaß macht und befreit. Schreiben: Nach Impulsen, ohne Vorkenntnisse, Rechtschreibung/Grammatik stehen nicht im Fokus. Schreiben: In der Gruppe, im geschützten Raum. Schreiben: Befreit, bringt neue Innovationen, lässt uns weitergehen Austausch in der Kaffeepause. Achtsam angeleitet von Elke Siegel, Schreibpädagogin.

C5001 20x3 Ust., 364,00 bis 384,00 € **Do. 15.00–17.15**
Leitung: Elke Siegel **15.1.–9.7.26**

TRENNUNGSGRUPPE FÜR FRAUEN

Die Trennung vom Partner verlangt von Ihnen, die eigene Situation neu zu reflektieren. Trauer, Wut und Verletztheit wollen ihren Raum haben. Das Treffen bietet Gelegenheit zu gegenseitigem Kennenlernen, zum Gespräch und Erfahrungsaustausch.

C2029 3x2 Ustd., freiwilliger Beitrag **Di. 19.00–20.30**
Leitung: Sabine Cornelissen **20.1./3.3./26.5.26**

SONNTAGSCAFÉ FÜR ALLEINERZIEHENDE FRAUEN UND IHRE KINDER

Eine Trennung bedeutet nicht nur eine starke emotionale Belastung für Mutter und Kind, sondern ist auch mit Härten im Alltag verbunden: Mit finanziellen Problemen, mit Schuldzuweisungen von Familienangehörigen, von Freunden und Gesellschaft, mit Betreuungsproblemen bei Arbeitsaufnahme, mit den Auswirkungen der alleinigen Verantwortung für die Kinder.

Das Treffen bietet Raum, sich auszutauschen, die Sorgen mit anderen zu teilen und von den Erfahrungen anderer bei der Lösung von Alltagsproblemen zu profitieren.

Mit pädagogischem Kinderprogramm.

C2030 7x3 Ustd., gebührenfrei **So. 15.00–17.15**
Leitung: Sabine Cornelissen
18.1./22.2./29.3./26.4./31.5./28.6./19.7.26

FIT MIT STUHLGYMNASTIK

Wir beginnen die Stunde mit lockeren Aufwärm- und Herz-Kreislauf - anregenden Übungen im Stehen oder Sitzen. Danach mobilisieren, kräftigen und lockern wir den ganzen Körper unter Einsatz des Stuhls. Am Ende der Stunde gibt es eine Atem- oder Entspannungsübung. Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die nicht auf der Bodenmatte üben können / möchten.

C3060 19x105 Min., 337,00 bis 357,00 € **Do. 11.00–12.45**
Leitung: Christiane Ulrike Cannizzo-Marcus **15.1.–9.7.26**

FIT AB 50, 60, 70...

Psychomotorik und Gehirnjogging

"Wer rastet, der rostet" - neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung beweisen, dass dieses Sprichwort Recht hat. Nur wer sich bewegt und seine Muskeln und das Gehirn benutzt, erhält Umfang und Kraft derselben. Die Forschung brachte auch die Erkenntnis, dass Gehirnjogging allein kontraproduktiv ist, nur die Kombination von Bewegung und Denksport führt zu verbesserter Gehirnleistung. In diesem Kurs werden wir zu Beginn der Stunde mit psychomotorischen Übungen (Training von Koordination, Gleichgewicht, Feinmotorik und Reaktionsvermögen) den Kreislauf und Gehirnstoffwechsel in Schwung bringen und dann das Gehirn mit Aufgaben zu Kreativität, Gedächtnis, Logik sowie mit sprachlichen und mathematischen Übungen trainieren.

Materialgeld in Höhe von 6,00 € in Kursgebühr enthalten.

C3061-1	11x60 Min., 120,00 bis 140,00 €	Mi. 9.30–10.30 14.1.–25.3.26
C3061-2	Anmeldung nur auf Warteliste 11x60 Min., 120,00 bis 140,00 € Leitung: Gudrun Buchholz	Mi. 9.30–10.30 15.4.–8.7.26

GYMNASTIK FÜR DIE ÄLTERE GENERATION

Durch regelmäßige Übungen bleiben Körper und Geist mobil. Ziel der Kurse ist es, die Funktionstüchtigkeit des Bewegungs- und Haltungsapparates zu erhalten und zu verbessern. Die Elastizität der Muskeln, Sehnen und Bänder sowie die Beweglichkeit der Gelenke werden durch Übungen für den ganzen Körper gefördert. Der Gleichgewichtssinn wird mittels Koordinations- und Reaktionsübungen trainiert. Entspannungsübungen beenden die "Turnstunden". Bitte mitbringen: Turnschuhe

C3062-1	60 plus im Gemeindezentrum der Erlöserkirche 9x60 Min., 94,00 bis 114,00 €	Mo. 10.00–11.00 19.1.–23.3.26
C3062-2	Anmeldung nur auf Warteliste 10x60 Min., 104,00 bis 124,00 € Leitung: Angela Hürth Ort: Gemeindezentrum Erlöserkirche	Mo. 10.00–11.00 13.4.–6.7.26
C3063	In diesen Kurs fließen Elemente des Qi Gong ein 18x1 Ustd., 139,00 bis 159,00 € Leitung: Annette Richnow-Edingloh	Mo. 9.45–10.30 19.1.–6.7.26

Geschenkgutscheine!

Geschenk gesucht? Machen Sie Freude mit einem Geschenkgutscheine für einen Kurs im HDF oder den Einkauf in der Kleiderkammer!

STURZ-PROPHYLAXE

Die Sturzprophylaxe setzt sich dafür ein, Stürze im Alltag zu vermeiden. Schließlich kann ein Sturz weitreichende Folgen haben. Mit zunehmendem Alter, insbesondere ab dem 65. Lebensjahr, nimmt das Risiko für Stürze allerdings zu. Eine Sturzprophylaxe ist nicht eine einzelne Maßnahme, sondern greift auf viele Handlungen zurück. Unterschiedliche Bewegungsübungen oder die Beseitigung von Stolperfallen verringern das Risiko für Stürze bedeutend.

Hier lernen Sie, was Sie dafür tun können, um sich vor risikoreichen Stürzen zu bewahren. Mit Übungen für die Kraft, Stabilisation und Reaktionsschnelligkeit.

Wir kräftigen z.B. die Handgelenke und -Muskeln, damit wir einen unvermeidlichen Sturz abfangen können und kräftigen die Bein- und Gesäßmuskulatur, um wieder aufstehen zu können.

C3064	23x60 Min., 234,00 bis 254,00 € Leitung: Sabine Keinert	Mi. 11.30–12.30 14.1.–8.7.26
--------------	--	---

NEU! SITZGYMNASTIK

In diesem Kurs werden v.a. die Gelenke von oben bis unten durchbewegt und wichtige Muskelgruppen gekräftigt. Gegebenenfalls auch in Kombination mit unterschiedlichen Spielgeräten (z.B. Bällen und Therabändern) sowie mit Übungen zum Gedächtnistraining. Spaß und Freude an der Bewegung sollen bei all dem im Vordergrund stehen.

C3065	22x1 Ustd., 169,00 bis 189,00 € Leitung: Martin Schumacher Ort: Gemeindezentrum Pauluskirche, In der Maar 7	Mi. 10.30–11.15 14.1.–8.7.26
--------------	---	---

SANFTE UND WOHLTUENDE GYMNASTIK

Wir starten mit sanften Dehnungen und Lockerungsübungen, die den Körper aufwärmen und Verspannungen lösen. Langsam steigern wir das Tempo und aktivieren gezielt die innere Muskulatur, besonders im Rückenbereich. Schmerzen werden vorgebeugt und die Haltung wird gestärkt. Der Kurs endet mit wohltuenden Dehnübungen für den ganzen Körper. Dabei achten wir auf eine entspannte Atmung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Trainingsanzug), Gymnastikschuhe oder Stopper-Socken (nicht barfuß üben)

C3080	6x1 Ustd., 49,00 bis 64,00 € Leitung: Anke Dau-Rieck	Mi. 10.00–10.45 15.7.–26.8.26
--------------	---	--

BERATUNG

Einzelberatung und Seminarangebote

SCHULKINDER STÄRKEN UND FÖRDERN!

Hausaufgabenhilfe für Schüler und Schülerinnen mit Migrationshintergrund von der 1. bis zur 8. Klasse!

Ein Team ehrenamtlicher Nachhilfelehrer unterstützt Schüler und Schülerinnen, die zu Hause keine Hilfe bei den Hausaufgaben bekommen können, da entweder ihre Eltern zu wenig Deutsch sprechen oder sich keinen regulären Förderunterricht leisten können. Diese Eltern und ihre Kinder wollen wir unterstützen und ihnen das Leben in ihrer neuen Heimat einfacher machen. Die Schülerinnen und Schüler werden über einen längeren Zeitraum einmal wöchentlich im Haus der Familie bei ihren Hausaufgaben unterstützt. Menschen, die Freude an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen haben, die sich für Themen rund um Schule und Sprachen interessieren und sich in diesem Bereich engagieren möchten, sind herzlich willkommen im ehrenamtlichen Team der Hausaufgabenhilfe.

Ansprechpartnerin ist Stephanie Engels, die die Arbeit des Teams hauptamtlich begleitet und koordiniert. Kontakt: 0228 373660 oder über info-hdf@ekir.de. Schüler und Schülerinnen, die sich für die Nachhilfe interessieren, melden sich bitte im Büro.

C8026 4,00 € pro Termin (Ermäßigung möglich)
Leitung: Stephanie Engels **Termine nach Absprache**

PSYCHO-SOZIALE-SPRECHSTUNDE

Fachliche Beratung durch die Stiftung Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg

Für Menschen, die durch belastende Situationen ihr Gleichgewicht verlieren. Für Verwandte, Freunde und Bekannte, die nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen. Wir möchten Ihnen dabei helfen, Wege zu suchen und zu finden, damit Sie mit Ihrem Anliegen nicht alleine sind. Offene Beratung montags 15.00-17.00 Uhr
Anmeldung unter der Telefonnummer: 0228 9753222

C8027 Leitung: Alexandra Kreymborg
Ort: M2, Moltkeplatz 2 **jederzeit auf Anfrage**

Haben Sie etwas übrig für das
HAUS DER FAMILIE?
Werden Sie Mitglied im Förderverein!

STRESS ZU HAUSE?

Wir bieten Erziehungs-, Lebens- und Paarberatung

Wenn Sie Unterstützung brauchen bei Themen rund um die Familie, Partner, "Kind und Kegel", nutzen Sie in unsere Sprechstunde.

(In Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend-, Ehe- und Lebensfragen.)

Anmeldung unbedingt erforderlich! Tel: 37 36 60 – Es finden zwei Beratungen pro Termin statt (jeweils à 45 Min.).

C8028A	je 45 Min., freiwilliger Beitrag	Do. 9.00–10.30 22.1.26
C8028B	je 45 Min., freiwilliger Beitrag	Do. 9.00–10.30 26.2.26
C8028C	je 45 Min., freiwilliger Beitrag	Do. 9.00–10.30 26.3.26
C8028D	je 45 Min., freiwilliger Beitrag	Do. 9.00–10.30 23.4.26
C8028E	je 45 Min., freiwilliger Beitrag	Do. 9.00–10.30 28.5.26
C8028E	je 45 Min., freiwilliger Beitrag Leitung: Christiane Wellnitz	Do. 9.00–10.30 25.6.26

HILFE BEIM UMGANG MIT JURISTISCHEN PROBLEMEN

Sind Sie unsicher, wie Sie mit einem rechtlichen Problem umgehen? Lassen Sie sich unverbindlich eine erste Einschätzung geben zum weiteren Vorgehen bei Themen wie

- Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- Scheidung, Unterhalt, Umgangsrecht
- Mietvertrag, Nebenkostenabrechnung, Kündigung

Kommen Sie zu einer ersten Beratung (freiwilliger Beitrag für das HDF) als Ausgangspunkt für Ihre Entscheidung. Wir bitten um Anmeldung! An jedem Vormittag finden vier Beratungstermine à 30 Minuten statt.

C8029A	1x30 Min., 7,00 bis 14,00 € pro Termin	Di. 10.30–12.30 3.2.26
C8029B	1x30 Min., 7,00 bis 14,00 € pro Termin	Di. 10.30–12.30 3.3.26
C8029C	1x30 Min., 7,00 bis 14,00 € pro Termin	Di. 10.30–12.30 5.5.26
C8029D	1x30 Min., 7,00 bis 14,00 € pro Termin	Di. 10.30–12.30 2.6.26
C8023E	1x30 Min., 7,00 bis 14,00 € pro Termin Leitung: Margret Ursprung	Di. 10.30–12.30 7.7.26

WIE LEGE ICH IN DIESEN TAGEN MEIN GELD SICHER UND ERTRAGREICH AN?

Es gibt zwar wieder Zinsen, aber Inflation und Steuern fressen das Ersparte wieder auf. Schon gibt es warnende Stimmen, die vom Kauf von Staatsanleihen abraten. Die Entwicklung hin zu einer multipolaren Welt, Digitalisierung, weltweite Verschuldung, Klimaschutz, Konfliktlösungen mit kriegerischen Mitteln beherrschen die Schlagzeilen und beeinflussen unser Anlageverhalten. Was also tun? Aktien, Gold, Immobilien... wie lege ich in diesem schwierigen Umfeld mein Geld am besten an? Das soll Thema des Abends sein. Es soll über verschiedene Anlageformen gesprochen werden und über mögliche eigene Strategien. Das Thema Nachhaltigkeit wird kurz angesprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

C8030 1x2Ustd., freiwilliger Beitrag
Leitung: Manfred Murschall

Do. 19.30–21.00
5.3.26

INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Leiden Sie unter Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Heißhunger auf Süßes, Verdauungsproblemen, Allergien gegen Nahrungsmittel-inhaltsstoffe? Wollen Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Vitalität erhalten oder müssen Sie aus medizinischen Gründen Ihre Ernährung umstellen? Dann lassen Sie sich individuell beraten und auf dem Weg zum gewünschten Ziel begleiten. Erstberatung ca. 60 Minuten, 40,00 €. Folgeberatung 30,00 €.

Wir bieten dieses Angebot in Kooperation mit der Ernährungsberaterin an. Die Gebühren sind direkt an sie zu zahlen.

Anmeldung erforderlich, Termine nach Vereinbarung!

Weitere Informationen unter www.gesundheitsberatung-bonn.de.

C8031 1x60 Min., Kosten siehe Text
Leitung: Angela Hürth

Termin nach Absprache

GLITSCH ▪ NECKE
Bestattungen

seit 1880 Familienunternehmen in Bonn ▪ Bad Godesberg

Christopher Necke, Catharina Schamari, Caroline Necke

24- stündige Erreichbarkeit:
(0228) 36 31 19

Beethovenallee 8-12, 53173 Bonn-Bad Godesberg
www.glitsch-neckel-bestattungen.de
info@glitsch-neckel-bestattungen.de

MEDIATION

Schon ein Fall für eine Mediation?

Jeder schwelende Konflikt kann mit Mediation gewinnbringend entschärft werden. Nicht erst, wenn er schon eskaliert ist! Nutzen Sie das gebührenfreie Erstgespräch um zu klären, ob eine Mediation in Ihrem Fall in Frage kommt.

Zur Terminvereinbarung für ein gebührenfreies Erstgespräch melden Sie sich bitte im HDF-Büro unter 0228 37 36 60 oder info-hdf@ekir.de, bzw. direkt auf unserer Homepage an. Die Mediatorin nimmt dann Kontakt zu Ihnen auf.

C2021	1x1 Ustd., gebührenfrei Leitung: Doris Keim	Termine nach Absprache
--------------	--	-------------------------------

ONLINE: EINZEL-COACHING BEI BELASTUNGEN

Ein gutes Coaching unterstützt in der persönlichen Weiterentwicklung und hilft oftmals aus einer Sackgasse zu entfliehen. Die Ziele dieser Gespräche reichen von der Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Perspektiven über Anregungen zur Selbstreflexion bis hin zur Überwindung von Konflikten. Dieser 1:1 Beratungsprozess hilft dabei, berufliche und persönliche Ziele auf sanfte Art und Weise zu bearbeiten. Des Weiteren dient er dazu, Ursachen oder Lösungsansätze für immer wiederkehrende Problemstellungen zu finden. Die Kursleitung coacht und unterstützt seit über 25 Jahren Menschen. Zu ihren Schwerpunkten zählen Job- und Karrierecoaching, Erstellung von Bewerbungsunterlagen, Mobbing, Achtsamkeit, Burnoutberatung, Selbstwert und Zeitmanagement. Die Termine finden via Zoom statt und werden individuell zwischen Ihnen und der Kursleitung vereinbart. Kontakt: HDF, Tel. 0228 373660 oder info-hdf@ekir.de. Der erste Termin dauert 45 Minuten, Anschlussgespräche können vereinbart werden.

C2022	1x1 Ustd., 20,00 bis 27,00 € Leitung: Barbara Voss	Termine nach Absprache
--------------	---	-------------------------------

ARBEIT ADÉ - RENTE JUCHHEE?!

Ein Workshop zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Sie sind in der letzten Phase Ihrer Erwerbstätigkeit - der Ruhestand zeichnet sich am Horizont ab? Haben Sie sich schon Gedanken gemacht, wie das "Leben danach" aussehen soll? Gibt es noch Wünsche, Ideen, Träume, die Sie noch realisieren möchten? Welchen Begrenzungen sehen Sie sich dabei gegenüber? In dem Workshop gehen wir systematisch durch die "Säulen unserer Identität" und besprechen, mit welchen Änderungen wir zu rechnen haben und entwickeln ein neues Bild hierzu. Kosten für Kopien in Höhe von 1,00 € und Getränke in Höhe von 3,00 € in Kursgebühr enthalten.

C2032	1x4 Ustd., 48,00 bis 63,00 € Leitung: Dagmar Völpel	Fr. 16.30–19.30 27.3.26
--------------	--	--

DER LETZTE HILFE KURS

Am Ende wissen, wie es geht

Wie in einem Erste-Hilfe-Kurs werden hier Wissen und praktische Handlungsmöglichkeiten für die Begleitung Sterbender vermittelt. Das "kleine 1x1 der Sterbebegleitung": Das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende, Tod und Sterben machen uns Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Letzte-Hilfe-Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierung, sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

Der Kurstag ist als Vortrag mit 4 Themenblöcken und Fragerunden angelegt. Die Moderation erfolgt durch zwei zertifizierte Kursleitungen mit Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung. Der Erlös kommt je zur Hälfte dem Hospizverein Bonn und dem Haus der Familie zugute und unterstützt unsere jeweilige Arbeit.

C2033A	1x6 Ustd., freiwilliger Beitrag	Do. 16.00–20.30 30.4.26
C2033B	1x6 Ustd., freiwilliger Beitrag Leitung: Jonas Pelgen Ort: Hospizverein, Junkerstr. 21, Bonn-Bad Godesberg	Fr. 10.00–14.30 12.6.26

NEU! Letzte Hilfe Kurs für Teens (C1309)

siehe Seite 35

HILFE AM ENDE DES LEBENS. VORTRAG

Frau Dr. Astrid Lueg begleitet als Geschäftsführerin des SAPV Rheinerft-Bonn Teams seit 2012 schwer- und unheilbar kranke Menschen und Zugehörige in ihrer gewohnten und vertrauten Umgebung. Mit ihrem Vortrag erläutert sie die wichtige Rolle des Palliativteams in der Unterstützung von Menschen am Ende ihres Lebens. Das Thema ist sensibel und von großer Bedeutung, sowohl für die Betroffenen als auch für ihre Zugehörigen. Ziel dieses Vortrags ist es, Ihnen Informationen über die Aufgaben des Palliativteams zu geben, häufige Fragen zu beantworten und Angehörigen Mut zu machen sowie praktische Ratschläge an die Hand zu geben.

C8034A	1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag	Di. 18.00–19.30 3.3.26
C8034B	1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag Leitung: Dr. Astrid Lueg	Di. 18.00–19.30 2.6.26

BESTATTUNGSVORSORGE

Informationsveranstaltung mit Gesprächsrunde

Bestattungsvorsorge ist ein Thema, das uns alle angeht, über das aber wenig gesprochen wird. Im Beerdigungsinstitut Glitsch-Necke Bestattungen gibt es Gelegenheit dazu in einer offenen Gesprächsrunde. Die Bestattungsvorsorge ist eine sinnvolle und verantwortungsvolle Entscheidung, insbesondere seitdem die staatliche Unterstützung im Sterbefall ersatzlos gestrichen ist. Das Beerdigungsinstitut gibt Aufschluss darüber, was man im Voraus regeln kann und welche Möglichkeiten es auch für die finanzielle Absicherung gibt. Wir wollen aber auch über unsere Bestattungskultur sprechen, in der sich in den letzten Jahren viel bewegt hat. Dabei werfen wir einen Blick auf die vielen - auch neuen - Möglichkeiten der Beisetzung (anonyme Bestattung, Mausoleum, Kolumbarium, etc.) und deren Kosten.

C2034	1x2 Ustd., gebührenfrei	Mi. 16.30–18.00 25.2.26
C2035	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Christopher Necke Ort: Bestattungsinstitut Glitsch-Necke, Beethovenallee 8-12, 53173 Bonn	Do. 16.30–18.00 11.6.26



MARGRET URSPRUNG
RECHTSANWÄLTIN

Ihre Vorsorgeanwältin in Bad Godesberg

Vorsorgeregelungen:

Individuelle Patienten- und Vorsorgeverfügungen.

Familienrecht:

Scheidung, Unterhalt, Zugewinn- | Versorgungsausgleich, Umgang, Scheidungsfolgenvereinbarungen.

Erbrecht:

Testament, Pflichtteil, Schenkung, Testamentsvollstreckung.

Kranken- und Pflegeversicherungsrecht:

Erstattungs-, Pflegeeinstufungs-, Hilfsmittelbeantragung.

Übernahme von Betreuungen:

Gesetzliche Betreuungen und Bevollmächtigungen.

Leonardusstr.72, 53175 Bonn | Tel: 0228-5500883

info@rechtsanwaeltin-ursprung.de

www.rechtsanwaeltin-ursprung.de

FLÜCHTLINGSARBEIT IM HAUS DER FAMILIE

CAFÉ KONTAKT

Informeller Treffpunkt von Geflüchteten und Helfenden (Themen: Wohnungssuche, Sprachkurse, Unterstützung bei Amtsgängen, Suche nach Beschäftigung und Arbeit, gemeinsame Aktivitäten wie Wandern, Kochen u.v.m.)

C8032 23x2 Ustd., gebührenfrei **Sa. 11.00–12.30**
Leitung: Ibrahim Al Haifi **17.1.–11.7.26**
Ort: Jugendheim an der Christuskirche

Flüchtlingshilfe rund um die Pauluskirche

nähere Informationen unter www.fluechtlingshilfe-friesdorf.de

EVANGELISCHE FLÜCHTLINGSHILFE BAD GODESBERG

Nina Schnutz
Ehrenamtskoordination/Geflüchtetenarbeit
Bad Godesberg
Diakonisches Werk Bonn und Region
Telefon: 0173 8014365 (Mo, Di, Mi)
Email: nina.schnutz@dw-bonn.de
Webseite: www.diakonie-bonn.de

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE Kommen Sie und lernen Sie mit uns!

Wir sind Menschen aus aller Welt und freuen uns auf neue Gesichter.

C6001 Niveaustufe B1.1
Buch: Miteinander B1.1, Hueber Verlag
42x2 Ustd., 508,00 bis 528,00 € **Mo.+Do. 9.00–10.30**
15.1.–9.7.26

C6002 Niveaustufe B1.2
Buch: Miteinander B1.2, Hueber Verlag
42x2 Ustd., 508,00 bis 528,00 € **Mo.+Do. 10.45–12.15**
Leitung: Birgit Jacob **15.1.–9.7.26**

C6003 Niveaustufe A2/1
39x2 Ustd., 472,00 bis 492,00 € **Di.+Do. 9.00–10.30**
Leitung: Nalan Wiechert **15.1.–9.7.26**

DER, DIE ODER DAS?

Sie sprechen die deutsche Sprache auf einem hohen Niveau wollen sich sprachlich verbessern? Dafür haben wir ein neues Angebot entwickelt: Ein B2/2 Kurs, ein generationsübergreifender Sprachkurs mit Fokus auf der Sprachkompetenz.

C6004 Niveaustufe B2 /2 **Di.+Do. 10.45–12.15**
39x2 Ustd., 472,00 bis 492,00 € **15.1.–9.7.26**
Leitung: Nalan Wiechert

INDIVIDUELLE DIENSTLEISTUNGEN

MÖCHTEN SIE EINEN RAUM FÜR IHRE FEIER MIETEN?

C8040 Information über Organisation, Gebühren
und Terminabsprache: Carola Jacke, Tel: 37 71 356

SUCHEN SIE EINE BABYSITTERIN, EINEN BABYSITTER?

Schülerinnen und Schüler, die sich durch einen Babysitterkurs im
HAUS DER FAMILIE qualifiziert haben, bieten ihre Dienste an.

C8041 Eine aktuelle Namensliste können Sie gerne gegen eine
Schutzgebühr im Büro erhalten

ICH BRAUCHE HILFE! WOHIN KANN ICH MICH WENDEN?

Adressen, Telefonnummern von Organisationen und
Beratungsstellen in Bonn und Umgebung geben wir gerne weiter.

C8042 Sprechen Sie uns an!

BIETEN & SUCHEN

Sie haben etwas zu verkaufen, zu verschenken, zu vermieten?
... Sie suchen etwas Bestimmtes?

C8043 Nutzen Sie unser „schwarzes Brett“ im Eingangsbereich.
Keine gewerblichen Angebote!

Das HDF ist gerne Kooperationspartner:

Mitmachzentrum im Klimaviertel Godesberg Nord

Das Mitmachzentrum im Klimaviertel Godesberg-Nord wird sowohl
vom Klimaviertel als auch vom Quartiersmanagement genutzt. Hier
dreht sich alles um das Thema Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit
und Nachhaltigkeit. In der Bonner Str. 17, 53173 Bonn hast Du die
Chance, Nachbarinnen und Nachbarn zu treffen, dich mit Gleich-
gesinnten auszutauschen und an inspirierenden gemeinschaftlichen
Aktionen teilzunehmen. Werde Teil unserer Initiative und gestalte
aktiv eine grünere, soziale Zukunft. Bei Interesse melde Dich einfach
unter kontakt@klimaviertel-godesberg.de (mailto:kontakt@klima-
viertel-godesberg.de). Weitere Infos findest du unter [www.bonn.de/
klimaviertel](http://www.bonn.de/klimaviertel) (<http://www.bonn.de/klimaviertel>) oder demnächst auch
unter www.klimaviertel-godesberg.de ([http://www.klimaviertel-go-
desberg.de](http://www.klimaviertel-go-
desberg.de)).

Wir freuen uns auf Dich!

AUSTAUSCH UND REFLEXION

PLANUNGSTREFFEN DES EHRENAMTLICHEN BÜRODIENSTES

Treffpunkt für alle, die ehrenamtlich in den Abendstunden und am Freitag im Büro mitarbeiten oder mitarbeiten wollen. Wir planen miteinander die "Diensttermine" des kommenden Quartals, reflektieren die Arbeit und tauschen uns aus.

C8044 1x2 Ustd. **Termine nach Absprache**
Leitung: Stephanie Engels

PLANUNGSTREFFEN DES EHRENAMTLICHEN NACHHILFETEAMS

Austausch- und Informationsabend für alle, die ehrenamtlich als Nachhilfelehrer/-lehrerin im Projekt "Schulkinder stärken und fördern!" tätig sind.

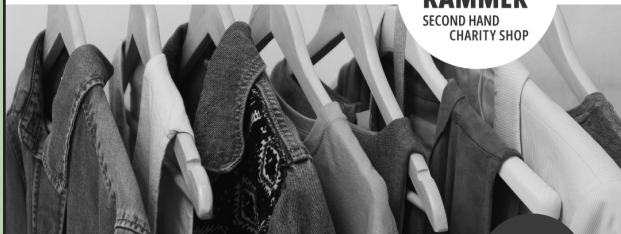
C8045 1x2 Ustd. **Termine nach Absprache**
Leitung: Stephanie Engels

WELLCOME – ENGELTREFFEN

Treffen der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen zum gegenseitigen Austausch über die aktuellen Einsätze in den Familien und für theoretische und praktische Impulse für die wellcome-Tätigkeit.

C8046 1x120 Min. **Termine nach Absprache**
Leitung: Susanne Behnke


LANGER DONNERSTAG



Do, 05.03.2026
15.00 – 20.00 UHR

Abend-
Öffnung

Godesberger Allee 6 – 8
53175 Bonn

 Wurzer Straße
(Linie 16 und 63)



Was Sie für uns und andere tun können ...

wellcome Engel gesucht!

Wer hat Lust auf
Garten- und Büroarbeiten
für unser Haus?

Wir suchen ehrenamtliche
Lehrer/innen für unser
Nachhilfeprojekt

Unterstützung in der Kleiderkammer

Wir suchen ehrenamtliche
Babybetreuung für die
Rückbildungskurse

Wir suchen Menschen,
die für Andere einkaufen, sie zum
Arzt begleiten, ihnen bei einem
Spaziergang, Kino- oder Theater-
besuch Gesellschaft leisten, ...

Melden Sie sich bei
Carola Jacke
Telefon 0228 37 71 356



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Haus der Familie
Familienbildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus & Kleiderkammer
Friesenstraße 6
53175 Bonn
www.hdf-bonn.de
[@hausderfamilie.bonn](https://www.instagram.com/hausderfamilie.bonn)
Facebook: Haus der Familie

TRÄGER

Ev. Thomas-Kirchengemeinde
Bad Godesberg

LAYOUT

see-eye Büro für Grafik Design, Bonn
www.see-eye.de

ZEICHNUNGEN

Jörg Schmidt
www.einfach-visualisieren.com

SATZ

P21 GmbH
www.p21.design

DRUCK

Druckerei Paffenholz, Bornheim
www.druckerei-paffenholz.de

AUFLAGE

4000 Stück

Print  kompensiert
Id-Nr. 1768672
www.bvdm-online.de



- Adonyi, Nora: Englischlehrerin
Andrée, Dr. Sabine: Romanistin
Arcellaschi, Roberto: Hobbyhandwerker, Boxtrainer
Askour, Merim: Tagesmutter
Aswege, Meike von: Hebamme
Banakar, Vidya: Hobbyköchin
Bayat, Dr. Faranak: Hobbyköchin, Zahnärztin
Beeger, Arne: Clown
Behnke, Susanne: Dipl. Soz.päd., DELFI®-Kursleiterin, Germanistin M.A
Bernecker, Francesca: Übersetzerin
Bete, Katharina: Dipl. Sozialarbeiterin
Bille, Elisabeth: Künstlerin
Bolz, Bernhard: zertifizierter Mediator
Botzet, Monika: Erzieherin, Werklehrerin
Buchholz, Gudrun: Sportlehrerin
Buchsteiner, Karen: Rechtsanwältin (Familienrecht), Mediatorin
Büth, Roland Slomo: Dipl. Geograph, Vater-Kind-Arbeit
Bünger, Hartmut: Übungsleiter
Cannizzo-Marcus, Christiane: Yogalehrerin
Chikhou, Chirin: Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Traumapädagogin
Cornelissen, Sabine: Ev. Kirchenkreis Bad Godesberg, Frauenreferentin
Cwik – Rosenbach, Marita: Hobbybäckerin
Dau-Rieck, Anke: Heilpraktikerin
Dereje, Helga: Dipl. Pädagogin
Dittmann-Weber, Annette: Trauerbegleiterin, Meditationslehrerin
Dück, Olga: zertifizierte Mallehrerin
Ebel, Konstanze: Kunsthistorikerin M.A., Märchenerzählerin
Elsinghorst-Kratz, Judith: Damenschneiderin, Dipl. Mode-Designerin
Engel, Brigitte: Yogalehrerin
Ersaracoglu, Naz: Schneiderin, Keramikerin
Eßer, Dr. Marianne: Kinderärztin
Figge, Dr. Holger: Dipl. Ingenieur, Maler
Freund-Ruland, Lucia: Tagesmutter, Musikpädagogin
Gatzke, Adrienne: Korbwerkgestalterin, Bauzeichnerin
Gies, Mareike: Hebamme, Heilpraktikerin, Therapeutin
Gießler, Thomas: Hauswirtschaftslehrer

- González Páez, Estela: Hobbyköchin
- Göritz-Rohde, Kirsten: Künstlerin, Kunsttherapeutin
- Grund, Anne: Kindheitspädagogin, Psychomotorik
- Gummersbach, Anja-Maria: Dipl. Kulturpädagogin, PEKiP®-KL
- Güdel-Jung, Ariane: Yogalehrerin
- Haag, Birgitt: Schneiderin
- Hartig, Mareike: Hospizkoordinatorin, Dipl.-Sozialpädagogin
- Henk, Martina: Dipl. Oecotrophologin
- Hoffmann, Andrea: Zumba Lehrerin
- Holtkamp-Wimmer, Ulla: Hospizbegleiterin, Lehrerin i.R.
- Horn, Claudia: Dipl. Sozialpädagogin, PEKiP®-Gruppenleiterin
- Hürth, Angela: Übungsleiterin, Dipl. Ökotrophologin
- Imbach, Werner: Lehrer, Psychodrama Praktiker
- Issarti, Nual: Tagesmutter
- Jacob, Birgit: DAF-Lehrerin
- Jochem, Ingmar: Theaterpädagoge, Schauspieler, Schriftsteller
- Keim, Doris: zertifizierte Mediatorin
- Keinert, Sabine: Gymnastiklehrerin, BVPPT, Tanzleiterin BVST
- Klein, Andrea: Verwaltungsangestellte
- Kolmsee, Anne: Heilpraktikerin, Systemische Therapeutin
- Koroch, Astrid: Heilpraktikerin, Krankenschwester
- Kranzhoff, Christiane: Upcycling-Designerin
- Krebs, Friedhelm: Musiker
- Kreymborg, Alexandra: Dipl.-Sozialarbeiterin
- Kristof, Margot: Dipl. Übersetzerin
- Krügler, Hubertus: Techniker a.D.
- Külper, Wolfgang: MINT Lesepate
- Lauer, Christiane: Finanzberaterin
- Lüder, Gabriele: Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
- Lueg, Dr. Astrid: Ärztin
- Lutz, Inga-Marie: Erzieherin, Musik- u. Theaterpädagogin
- Mahdavi, Tanja: Dipl.-Oecotrophologin, ganzheitl. Gedächtnistrainerin
- Maly, Zsuzsanna: Pilates Trainerin
- Maroto, Ana: Spanischlehrerin
- Maul, Uta Kristina: Journalistin
- McHale, Bridie: Englischlehrerin

- Mette, Elisabeth:** Erzieherin
- Melu, Victoria:** Yogalehrerin
- Meusel, Thekla:** Designerin, Künstlerin
- Middendorf Dr., Beatrix:** Kinderärztin
- Momtazi-Trautner, Jilla:** Physiotherapeutin
- Müller, Dagmar:** Sportlehrerin
- Müller, Günter:** Gitarrenlehrer, Musikwissenschaftler M.A.
- Müller, Sr. Tina:** Hospizkoordinatorin, Palliativ Care Fachkraft
- Müller-Leyendecker, Petra:** Dipl. Pädagogin
- Murschall, Manfred:** Finanzberater
- Necke, Christopher:** Bestatter
- Nett, Johannes:** Pfarrer, Ev. Thomas-Kirchengemeinde
- Nunez, Katuska:** Konditorin, Köchin
- Oldendorf, Franziska:** Lehrerin, Psychodrama-Leiterin, Supervisorin DGSv (i.Q)
- Omare, Flurina:** Heilpädagogin, Sozialpädagogin
- Onnen, Sarina:** Kinderkrankenschwester, DELFI®-Kursleiterin, Elternbegleiterin, bindungsorientierte Schlafberaterin, Psychomotorik
- Paker Eichelkraut, Sündüs:** Dipl. Ökotrophologin
- Pelgen, Jonas:** Hospizkoordinator, Palliativ Care Fachkraft
- Piroth, Isabell:** Yogalehrerin
- Plate, Jenny:** Sozialpädagogin, Religionspädagogin, DELFI® - KL
- Ploch, Oliver:** Pfarrer, Ev. Thomas-Kirchengemeinde
- Proell, Elke:** Dipl. Oecotrophologin, zertifizierte Fastenberaterin
- Predeek, Anette:** freischaffende Künstlerin
- Quick, Hans-Christoph:** Systemischer Berater (IGST) und Therapeut
- Räderscheidt, Rita:** Feldenkrais-Lehrerin
- Rau, Benedikt:** Sozialarbeiter
- Reemtsma, Sabine:** Germanistin
- Richnow-Edingloh, Annette:** Sport- u. Übungsl., Autog. Training
- Rickmann, Narine:** Dipl. Pädagogin
- Schäfer, Ursula:** Kinderkrankenschwester, DELFI® - Gruppenleiterin
- Schiffer Dr., Walter:** M.A., Magister der Theologie
- Schneider, Karin:** Dipl.-Heilpädagogin
- Schulte, Beatrix:** Erzieherin, Kunstpädagogin
- Schulte, Michèle:** Fabel-Kursleiterin, Trageberaterin
- Schlage-Busch, Hannah:** Musikerin, Musikpädagogin

- Schriewer, Enno: Geograph, Naturpädagoge
- Schurig, Sonja: Heilpraktikerin, psychologische Beraterin
- Shelton, Marcia: B.A. Germanistik, Kunstgeschichte
- Shikho, Nesrin: Köchin
- Siebler-Guth, Florian: Yogalehrer
- Siegel, Elke: Schreibpädagogin
- Sion, Gesine: TÜV-zertifizierte KI-Trainerin
- Somuah, Daniel: Fußballer
- Spies, Atina: Resilienz Trainerin
- Stauder, Franca: Heilpraktikerin
- Steffens, Agnieszka: Montessori-Pädagogin, Tagesmutter, Fen Kid-KL
- Steinberg, Dr. Anke: Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, PEKiP-Kursleiterin
- Störk, Dieter: Dipl. Ing. IT
- Straub, Susanne: Pilateslehrerin
- Tasche, Dietmar: Dipl. Volkswirt
- Thurow, Natascha: Tanzpädagogin
- Uhrig, Regina: Dipl.-Religionspädagogin, Supervisorin, Mediatorin, Prädikantin
- Unger, Katja: Dipl. Pädagogin, PEKiP®-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin
- Urban Abracos, Hannah: Physiotherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin
- Ursprung, Margret: Rechtsanwältin
- Volz, Elke: Lehrerin, a. D.
- Voss, Barbara: Journalistin
- Wählt-Beste, Marie Dorothea: Musikpädagogin
- Wegmann, Martina: Maskenbildnerin
- Wellnitz, Christiane: Dipl.-Sozialarbeiterin, Systemische Therapeutin
- Wiechert, Nalan: Literaturwissenschaftlerin M.A.
- Wilke, Karin: Yogalehrerin
- Wingen, Katharina: Dipl.-Opernsängerin
- Yenscheva, Daryna: Fitnesstrainerin
- Zeitler Dr., Franziska: Vorstand „Verein Interreligiöser Dialog e.V.“
- Zöllner, Sarah: Journalistin/Autorin(Familien- & Gesellschaftsthemen)

VERANSTALTUNGEN VON A BIS Z

	Acryl	32
	Alleinerziehende	45
	Antistress	76
	Aquarellieren	103
	Art Journal	104
	Autogenes Training	74
NEU!	Babycafé mit Hebamme	12
	Babymassage	16
	Babysitterkurs	45/114
	Backen	90
	Beratung	136
	Beratung rund ums erste Lebensjahr	47
	Bestattung	71/141
	Bewegung und Spiel für Kleinkinder	23
	Bilderbuchkino	26/131
	Biographiearbeit	61
	Boxen	28
	Büchereien	56
	Café Elternzeit	17
	Café Kontakt	142
	Clowntheater	31
	Coaching	67/139
NEU!	Comic	97
	DELF [®]	21
	Deutsch als Fremdsprache	108/142
	Digitale Medien	125
	Doppeltes Lottchen	20
	Druckgrafik	103
	Ehrenamt	145
	Elterncafé	17/19
	Eltern-Kind-Gruppen	20
	Elternstart NRW	16
	Elternthemen	45/53
	Englisch	110

	Entspannung	74
	Ernährungsberatung	138
NEU!	Erste Hilfe am Kind/First Aid for Children	46
	Erziehungsberatung (Stress im Alltag)	137
NEU!	Equal Care	62
	Familienwerkstätten	25
	Familienzentren	48
NEU!	Fasten	58/63
	Feldenkrais	78
	Ferienprogramm	36
	Firmenlauf	123
	Fitness	81
	Fitte Babys	19
	Flöte	33
	Flüchtlingsarbeit	142
	Fördermittelgeber	7
	Förderverein	72/112
	Fortbildungen	114
	Fotografie	104
	Frauen	69/128/133
	Französisch	109
	Geburtsvorbereitung	11
	Gedächtnistraining	82/134
	Gesang und Stimme	98
	Gesellschaftsspiele	126
NEU!	Gesprächsabende (Talk Box)	96
	Gewaltfreie Kommunikation	65
	Gitarre	33/100
	Gymnastik	79
	Hebammensprechstunde	11
	HDF Chor	98
	Hospizarbeit	70/140
NEU!	Inklusion	101
	Internationale Küche	92
NEU!	Islam	58

	Italienisch	111
NEU!	Jubiläum – 60 Jahre HDF	20
NEU!	Jüdische Friedhöfe	59
NEU!	Kamingespräch	6
	Keramik	100
NEU!	KI	67
	Kinderkochen	29
	Kirche mit Kindern	55
NEU!	Kirche und Geld	58
	Kleiderkammer	36/119/144
	Kochen	89
NEU!	Konzert	100
	Korbflechten	30/105
	Kreativangebote	27/101
	Kunstgeschichte	96
	Lesen am Vormittag	127
	Literatur	96
	Malen	27/32
	Mediation	66
	Mehrgenerationenhaus	121
	MINT Vorlesen / Lesepaten	126
NEU!	Museum	46
	Musikmäuse / Musiktreff	18/22
NEU!	Nachhaltigkeit/Change Clubs	123
	Nachhilfe	136
	Nähen	30/34/88/131
	Offene Angebote	16
	PEKiP® - Eltern-Kind-Programm	21
	Persönlichkeitsbildung	57
	Pflegende Angehörige	124
	Pilates	79
	Psychomotorik für Kinder	23
	Psychosoziale Sprechstunde	136
	Raumvermietung	143
	Rechtsberatung	137

	Reflexion & Austausch	144
	Rente	70/139
	Rückbildung	12
	Schreibwerkstatt	96
	Schwere Geburt	13
	Seelsorge	124
	Selbsthilfe	128
	Seniorengymnastik	84/134
	Sonntagscafé	69/133
	Spanisch	109
	Starke Eltern – starke Kinder®	50
NEU!	Stille/Schweigen	59/68
	Stricktreff	129
	Sturzprophylaxe	85
NEU!	Supervision	61
NEU!	System- und Familienaufstellung	60
	Tai Chi	76
	Tanz	75/128/130
	Taufe	13/55
	Theater	100
	Töpfern für Kinder	31
NEU!	Trauer	89
	Trennung	69/133
	Trommeln	99
	Qi-Gong	76
	Väter	18
NEU!	Vorbeugung	79
	Waldgruppe	48
	Wechseljahre	74
NEU!	Weltraumtag	25
	wellcome-Bonn	14
	Wirbelsäulengymnastik	80
	Yoga	77
NEU!	Yoga für Kinder	28
	Zumba	75
	Zwillinge	20

ANMELDUNG

HAUS DER FAMILIE

53175 Bonn-Bad Godesberg, Friesenstraße 6

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Siehe die Teilnahmebedingungen auf Seite 4 im Programm. Die verbindliche Anmeldebestätigung erhalten Sie per E-Mail aus unserem Anmeldebüro. Bitte prüfen Sie auch regelmäßig Ihren Spam Ordner. Sollte der Kurs ausgebucht sein, melden wir uns. Mit der Anmeldung wird die Kursgebühr fällig. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere allgemeinen Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen an. Nähere Informationen unter www.hdf-bonn.de

.....
Name, Vorname

.....
Straße

.....
PLZ/Wohnort

.....
Geburtsjahr

.....
Telefon

.....
E-Mail

Kurs Nr.: **C** ich zahle: €
per Lastschrift

Kurstitel:.....

Zusätzliche Angabe für Kurse mit Kindern:

.....
Vor- u. Zuname des Kindes

.....
Geburtsdatum

Ich beantrage Ermäßigung gemäß den Teilnahmebedingungen.

- Niedriges Einkommen
- Alleinerziehende
- Familien mit 3 und mehr Kindern
- Familien mit Migrationsbiografien
- Schwerbehinderte/Familien in denen Menschen mit längerfristigen physischen oder psychischen Beeinträchtigungen leben
- Strafvollzug
- Jüngere begleitende Geschwisterkinder
- Ermessen des Hauses

Datum:..... Unterschrift:.....

Lastschriftverfahren umseitig

DATENERFASSUNG FÜR DIE LASTSCHRIFT

**Mein SEPA-Mandat liegt dem
HAUS DER FAMILIE
vor und hat sich nicht verändert.**

ja

WENN NICHT benötigen wir für die Erstellung eines SEPA-Lastschriftenmandats von Ihnen folgende Angaben. Das Mandat lassen wir Ihnen zukommen und bitten Sie, es **unterschrieben** an das Büro **zurückzugeben**. Andernfalls ist es uns nicht möglich den Lastschrifteneinzug durchzuführen.

IBAN: DE __ | ____ | ____ |
____ | ____ | ____ |

BIC: | ____ | DE __ | ____ |

Geldinstitut:.....

Vor- und Zuname

Kontoinhaber/in:.....

KEINE UNTERSCHRIFT KONTOINHABER

**Die hier erhobenen Daten werden nur zum Zwecke
der Begleichung der Kursgebühr und der
Durchführung von uns elektronisch gespeichert
und für interne Abläufe genutzt.**

Die Ev. Familienbildungsstätte HAUS DER FAMILIE ist Mitglied im Kooperationsverbund „Evangelische Familienbildungsstätten und -werke im Rheinland“

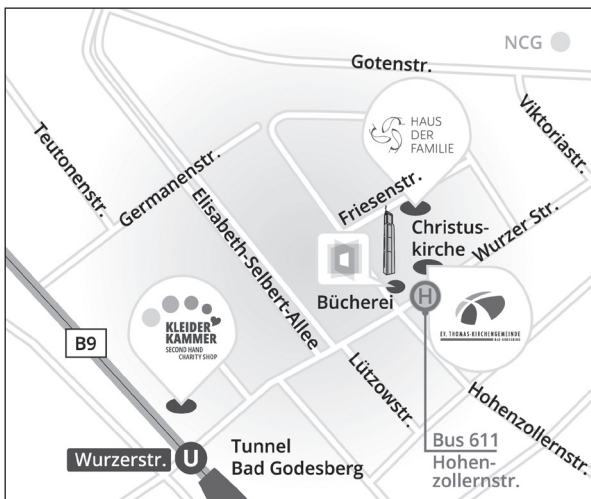
Dazu gehören:

- Evangelisches Familienbildungswerk Duisburg
- Evangelische Familienbildungsstätte Düren
- Evangelisches Familienbildungswerk Düsseldorf
- Evangelische Familienbildungsstätte Köln
- Haus der Familie Krefeld
- Evangelische Familienbildungsstätte Mülheim
- Evangelisches Familienbildungswerk Oberhausen
- Evangelisches Familienbildungswerk Neanderdiakonie Ratingen
- Evangelische Familienbildungsstätte Voerde
- Evangelische Familienbildungsstätte Wuppertal
- Haus der Familie Bonn

Alle Einrichtungen sind seit dem 1.1.2010 nach DIN ISO 9001: 2015 zertifiziert.
Weiterführung der Zertifizierung bis 2027.



HIER FINDEN SIE UNSERE EINRICHTUNGEN:



Ein Kirchen-(wieder)-Eintritt ist jederzeit unkompliziert möglich...

...direkt im HDF-Büro 0228 37 36 60 / info-hdf@ekir.de

...im Evangelischen Kirchenpavillon, Kaiserplatz 1a, 53113 Bonn
0228 63 90 70 / info@kirchenpavillon.de

...oder persönlich bei Pfarrer Oliver Ploch
0172 65 57 83 1 / oliver.ploch@ekir.de

Ihre Kirchensteuern unterstützen z.B. auch das
Haus der Familie und die Kleiderkammer –
dafür sind wir Ihnen von Herzen dankbar!



WILLKOMMEN
in der evangelischen Kirche!

HAUS DER FAMILIE

Anschrift	Friesenstr. 6, 53175 Bonn
Telefon	0228 37 36 60
E-Mail	info-hdf@ekir.de
Internet	www.hdf-bonn.de
Instagram	hausderfamilie.bonn
Facebook	Haus der Familie