

HAUS DER FAMILIE



PROGRAMM
August bis
Dezember 2026



EV. THOMAS-KIRCHENGEMEINDE
BAD GODESBERG



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:

Mittwoch 9.9. bis Dienstag 1.12.2026

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 Herbstferien (19.–30.10.26) 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](https://www.instagram.com/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

HERZLICH WILLKOMMEN IM HAUS DER FAMILIE plus Mehrgenerationenhaus & Kleiderkammer!

Liebe Familien, Neugierige und Wegbegleiter*innen des Hauses der Familie,

es ist so schön, jeden Tag die Türen unserer Familienbildungsstätte zu öffnen und zu sehen, wie sie sich mit Leben, Lachen und Lernfreude füllt! Im Haus der Familie sind Sie Teil einer lebendigen Gemeinschaft, die täglich bis zu 300 Menschen willkommen heißt. Gerne setzt sich das HDF-Team gemeinsam mit 140 engagierten Kursleitenden und 120 herzlichen Ehrenamtlichen begeistert für Sie ein.

In diesem Halbjahr weht ein besonderer frischer Wind durch unsere Räume: Wir begrüßen mit Nele.AI eine „neue Kollegin“. Als unsere neue KI-Lösung wird sie uns dabei helfen, Texte für unser Programm und die Homepage zu verfassen, Anträge zu formulieren und viele kleine Alltagsroutinen zu vereinfachen. So bleibt uns hoffentlich mehr Zeit für persönliche Begegnung und Gespräch – mit Ihnen?

Apropos neu und digital: Auch unsere Homepage erstrahlt in neuem Glanz, ist noch übersichtlicher und bietet viele neue Funktionen, die Ihnen das Stöbern und Buchen erleichtern. Überzeugen Sie sich am besten selbst! Ein Klick oder Scan genügt:



Gemeinsam mit unserem Träger, der ev. Thomas-Kirchengemeinde, blicken wir mit Stolz und Dankbarkeit auf unsere gemeinsame Geschichte. Wir freuen uns, die Feierlichkeiten zu unserem 60-jährigen Jubiläum mit dem Vortrag von Prof. Dr. med. Karl Heinz Brisch am 12. November abzuschließen. Unserem Förderverein gilt unser besonderer Dank. Er hat diesen Vortrag ermöglicht und freut sich übrigens immer über neue Mitglieder und Spenden, um unsere Arbeit auch in Zukunft unermüdlich zu unterstützen.

Herzlich willkommen sind Sie natürlich auch in unserer Kleiderkammer – sei es als Kundin oder Kunde auf der Suche nach neuen Lieblingsstücken, als Spender*in gut erhaltener Schätze oder bei unseren Sonderveranstaltungen wie der Sale-Woche, dem Langen Donnerstag und dem Late Night Shopping.

Ich lade Sie nun herzlich ein, in diesem Heft zu blättern, Altbewährtes wiederzuentdecken und Neues zu wagen. Ich freue mich darauf, Ihnen im Haus oder bei unseren Veranstaltungen zu begegnen und wünsche allen ein frohes, interessantes Halbjahr voller Gemeinschaft.

Herzlichst, Katharina Bete (Leitung) und das HDF-Team



Das Team des HDF:

oben: v.l.n.re. Theresa Böse, Susanne Behnke, Carola Jacke, Katja Unger
unten: v.l.n.re. Angela Faust, Sabine Theil, Katharina Bete, Stephanie Engels

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

THERESA BÖSE / Dipl.-Pädagogin

Kleiderkammer

☎ 39 17 77 27 ✉ kleiderkammer-bonn@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

MILENA GASPER

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	43
Gesundheit und Bewegung	59
Ernährung, Kochen, Nähen.....	73
Kreativität & Kultur	83
Sprachen	97
Fortbildung und Qualifizierung.....	103
Mehr-Generationen-Haus	109

HAUS DER FAMILIE VON A BIS Z

Teilnahmebedingungen	4
Fördermittelgeber.....	7
Kleiderkammer.....	91 / 95 / 106 / 124
„wellcome“ Bonn	14
Förderverein Haus der Familie	58
Stiftung „Zukunft mit Familien“	28
Ehrenamtliche Tätigkeiten	133
Kursleitende	135
Veranstaltungen von A-Z	139
Anmeldeformular / Lastschrift	143



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. Für interne Abläufe (z.B. Kursunterlagen-Erstellung) setzen wir Nele.AI als KI-Werkzeug ein. Unser Vertragspartner garantiert die ausschließlich DSGVO-konforme Verarbeitung der Daten innerhalb Deutschlands, so dass dabei der Schutz personenbezogener Daten jederzeit gewährleistet ist. Es findet keine automatisierte Verarbeitung persönlicher Daten oder eine automatisierte Entscheidungsfindung statt. Wir fallen daher, und mit unseren Anwendungen, nicht unter den Europäischen AI-Act. 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 zzgl. des Zinsausgleiches für Fremdentgelte.

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.

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!

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 und müssen bei nicht fristgerechter Abmeldung auch bezahlt werden.

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 der Mitgliederversammlung des Fördervereins und den Gemeindeversammlungen mit der Leitung und Gemeindeversammlungen der Thomas-Kirchengemeinde – und immer gerne im persönlichen Gespräch mit der Leitung!



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.**

**Aktion
MENSCH**



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Bonn



BARMER



.....
ÜBERNEHMEN SIE EINE CHANCEN-PATENSCHAFT



Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



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



Unser Träger:



EV. THOMAS-KIRCHENGEMEINDE
BAD GODESBERG

BINDUNGSERFAHRUNGEN – RESSOURCEN UND HERAUSFORDERUNGEN FÜR EIN GANZES LEBEN!



Pädagogischer Vortrag von Prof. Dr. Brisch

Donnerstag, 12.11.26, 19:30–21:00

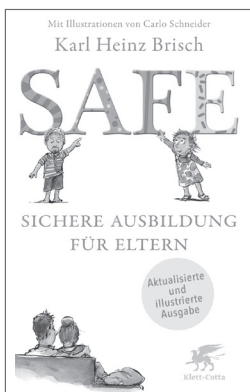
Wie unser Erleben, in der Familie, im Alltag und Beruf, während unseres gesamten Lebens immer wieder durch unsere frühen Bindungserfahrungen beeinflusst wird, stellt Prof. Dr. med. Karl Heinz Brisch fundiert, konkret und lebendig dar.

Erwiesen ist: Emotionale Bindung ist für unser Leben so grundlegend wichtig wie die Luft zum Atmen. Eine sichere Bindung fördert unsere gesunde körperliche, psychische und soziale Entwicklung.

Wenn Kinder in den ersten drei Lebensjahren mit ihren engsten Bezugspersonen feinfühlig Erfahrungen machen, bauen sie eine sichere Bindung auf, entwickeln Vertrauen, Selbstwirksamkeit und Empathie und haben ein psychisch solides Fundament für die Herausforderungen des Lebens. Welche seelischen und körperlichen Folgen es haben kann, wenn Eltern und andere Bindungspersonen nicht ausreichend angemessen auf die Bedürfnisse von Kindern reagieren, hat der Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Brisch in seiner langjährigen psychotherapeutischen Arbeit immer wieder erlebt.

Auch im Erwachsenenalter gibt es noch Möglichkeiten der Veränderungen, falls wir als Kind keine guten Bindungserfahrungen machen konnten.

Brisch stellt die von ihm entwickelten Präventionsprogramme „SAFE – sichere Ausbildung für Eltern“ und „B.A.S.E.-Babywatching“ mit anschaulichen Geschichten und Video-Beispielen vor.



Ein Vortrag für Eltern, Fachkräfte und alle Erwachsenen!

Seien Sie neugierig und gespannt auf einen anregenden Abend mit Diskussion, der das Geschenk des Fördervereins des HDF zum 60. Geburtstag der Familienbildungsstätte ist.



D1000

Eintritt: 10,- €

Ort: Christuskirche, Wurzerstr. 31



FAMILIE MIT KINDERN

Rund um die Geburt	11
Hebammensprechstunde, Rückbildung mit Babybetreuung, Aufbau- gymnastik, Babycafé, Erzählcafé Schwere Geburt, Taufe	
Eltern-Kind-Angebote	16
Babymassage, Elternstart NRW, Offene Gruppen, Elterncafés, Vater-Kind-Treff, Fitte Babys, Doppeltes Lottchen, PEKiP ®, DELFI ®, Eltern-Kind-Gruppen, Musikmäuse, Bewegung & Spiel (Psychomotorik)	
Familien-Werkstätten und -Veranstaltungen	20
„Latte Macciato und Kultur“ für Alleinerziehende, Bilderbuchkino, Malmäuse/Kunstkatten, Forscherclub, Yoga-Workshop, Eltern-Kind- Kochen, Töpferwerkstatt (Weihnachten), Kunstwerkstatt, Korbflechtwerk- statt, Kreativwerkstatt, Krippenwerkstatt, Clowntheater-Vorfürhungen	
Für Kinder und Jugendliche	29
Schwarzlichttheater, Flöte, Gitarre, Keramikurse, Kreativkurse, Malkurs, Strickkurs, Programmieren, Babysitterkurs	
Ferienzeit	34
Herbstferien: Strickwerkstatt, Upcycling, Astronomie-Labor, Lunchboxen, Programmieren, Creative Holiday Art Camp	
Erziehung & Entwicklung	35
Vortrag „Bindung“ von Prof. Brisch, Vorankündigung „wir2“ – Bindungstraining Alleinerziehende, Beratung rund ums erste Lebensjahr, First Aid/Erste Hilfe am Kind, Eltern-Themenabende	
Familienzentren	40

 **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: hebamme.schmerr@yahoo.com oder www.schmerr.hebamio.de

D1001 je 60 Min., Gebühr siehe oben
Leitung: Nadine Schmerr **Termine nach Vereinbarung**

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK MIT BABYBETREUUNG

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, großes Handtuch. Teilnahme ab der 7. Woche nach der Geburt. Babybetreuung für Kinder bis max. 7 Monate

D1002 Die Gebühr für die Babybetreuung beträgt € 52,- bis 72,-
6x2 Ustd., Gebühr siehe oben **Di. 8.9.26–13.10.26**
Leitung: Sarina Onnen / Nadine Schmerr **11:15–12:45**

D1003 Die Gebühr für die Babybetreuung beträgt € 52,- bis 72,-
6x2 Ustd., Gebühr siehe oben **Mi. 9.9.26–14.10.26**
Leitung: Nadine Schmerr / Ursula Schäfer **11:15–12:45**

Weitere Kurse zur Rückbildungsgymnastik sind in Planung.

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.

NEU! AUFBAUGYMNASTIK – WEITERFÜHRENDE RÜCKBILDUNG

Ganzheitliche Aufbaugymnastik, welche nach dem abgeschlossenen Rückbildungskurs durchgeführt werden kann. Eine Abwechslung aus funktionellem Krafttraining, Mobility-Übungen und Ausdauertraining, welche einen soliden Grundstein in der Frauengesundheit und dem alltäglichen Leben bildet.

Geeignet für Mütter, die gerne angeleiteten Sport in der Gruppe durchführen.

Das Baby ist gerne im Kurs willkommen!

Bitte mitnehmen: Stoppersocken, Handtuch, Trinken

Anmeldung direkt über die Hebamme: <https://schmerr.hebamio.de/kursliste>

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt über die Hebamme.

D1004	5x60 Min., € 72,- Leitung: Nadine Schmerr	Mi. 9.9.26–14.10.26 18:15–19:15
--------------	--	--

HEBAMMENGELEITETES BABYCAFÉ

Ein offener Treff für Mutter und Baby

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.

Gerne kann ein Mittagessen mitgebracht werden. Eine Mikrowelle steht zur Verfügung.

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 offenes Angebot, das auch ohne Anmeldung genutzt werden kann.

Registration not required.

D1005	6x60 Min., gebührenfrei Leitung: Nadine Schmerr	Di. 8.9.26–13.10.26 13:00–14:00
D1006	6x60 Min., gebührenfrei Leitung: Nadine Schmerr	Mi. 9.9.26–14.10.26 13:00–14:00

ONLINE: GEBURT? DAS HABE ICH MIR ANDERS VORGESTELLT! EIN VON FACHKRÄFTEN MODERiertes ERZÄHLCAFÉ FÜR ELTERN

Geburt? Das habe ich mir anders vorgestellt! Erzählen ist heilsam

Nicht jede Geburt verläuft wie erhofft, Wünsche und Erwartungen bleiben unerfüllt und manche fühlen sich enttäuscht, verletzt oder unsicher und nicht selten allein mit ihren Fragen und Erfahrungen. In diesem Erzählcafé lernt ihr andere Eltern kennen und tauscht euch zu euren Erfahrungen aus. Ihr werdet von erfahrenen Fachkräften und Therapeut:innen aus dem Bonner Netzwerk Frühe Hilfen begleitet. Kommt vorbei – auch wenn eure Erlebnisse schon länger zurückliegen.

Es handelt sich um ein offenes, kostenfreies Angebot für Eltern, um belastende Erfahrungen rund um Schwangerschaft, Geburt oder Wochenbett zu teilen und zu bearbeiten. Wir bitten um Anmeldung und um eine kurze Info, wenn ihr euer Kind mitbringt. Ihr könnt einmal oder mehrfach teilnehmen.

Weitere Information unter **Schwerer-Start-Geburt** (fruehehilfen-bonn.de)

In Kooperation mit: www.erzaehlcafe.net

Katholisches Bildungsforum Bonn www.bildungswerk-ev.de/bildungsforum-bonn

HAUS DER FAMILIE www.hdf-bonn.de

Rund um Schwangerschaft – Diakonisches Werk Bonn

www.diakonischeswerk-bonn.de/rund-um-schwangerschaft

esperanza Schwangerschaftsberatung in Bonn

www.caritas-bonn.de/hilfen-angebote/familien-kinder-und-jugendliche/esperanza

www.fruehehilfen-bonn.de

www.hebammenfuerdeutschland.de

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

Das Katholische Bildungsforum bietet am 12.11.26 um 19:00 (mit Marcel Maus für Paare) einen Erzählcafé-Termin an.

Zugang und Anmeldung zu den Cafés im Bildungsforum:

Kath. Familienbildungsstätte Bonn, Lennéstr. 5,

Tel. 0228 944900, SMS an 0174 7038 845 oder

Email: postmaster@fbs-bonn.de

<https://programm.bildungswerk-ev.de/bildungsforum-bonn/webbasys/index.php?kathaupt=11&knr=2666650019>

D1007 1x2 Ustd., gebührenfrei
Leitung: Mareike Gies

Mi. 23.9.26
10:00 – 11:30

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

Eltern-Themenabende

in den Familienzentren (D1861-D1869)

Beratung rund ums erste Lebensjahr (D1506)

siehe Seite 38

siehe Seite 37



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 trübelig 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-ANGEBOTE

Infos, konkrete Kursdaten und Anmeldung:
www.hdf-bonn.de.



Im Haus der Familie finden Sie verschiedene Eltern-Kind-Angebote mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten. Sie erleben eine intensive Zeit mit Ihrem Baby/Kind, fördern Bindung und begleiten mit Anregungen zum Spielen, Bewegen oder Musizieren die kindliche Entwicklung. Eltern haben die Möglichkeit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Alle Gruppen werden von einer pädagogischen Fachkraft mit entsprechender Qualifikation geleitet. Es gibt altershomogene wie altersgemischte Gruppen im ersten Lebensjahr und ab dem 1. Geburtstag.

- Fitte Babys
- Doppeltes Lottchen
- Eltern-Kind-Gruppen
- PEKiP®
- DELFI®
- Fabel®
- Musikmäuse
- Bewegung + Spiel

BABYMASSAGE

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.

D1101	Babymassage für Kinder ab 6 Wochen. 10x2 Ustd., € 144,- bis 164,- Leitung: Sarina Onnen	Di. 15.9.26 – 1.12.26 13:30 – 15:00
--------------	---	--

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

OFFENE ELTERN-KIND-ANGEBOTE

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.

D1102 Anmeldung nicht erforderlich
9x2 Ustd., gebührenfrei
Leitung: Michèle Schulte

Mo. 14.9.26–23.11.26
10:45–12:15

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.

Anmeldung nicht erforderlich

D1103 10x2 Ustd., gebührenfrei
Leitung: Konstanze Ebel
Ort: Gemeindezentrum Pauluskirche, In der Maar 7

Di. 15.9.26–1.12.26
9:30–11:00

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.

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 15:30-17:45 Uhr (außer in den Ferien), Anmeldung nicht erforderlich.

D1104	10x3 Ustd., gebührenfrei	Mo. 14.9.26–30.11.26
	Leitung: Inga-Maria Lutz / Tania Hille	15:30–17:45

OFFENER MUSIKTREFF – EINE MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-GRUPPE

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/Tee untereinander austauschen.

Für Familien mit Kindern im Alter von 10–15 Monaten

Anmeldung nicht erforderlich

D1105	9x2 Ustd, gebührenfrei	Di. 15.9.26–1.12.26
	Leitung: Lucia Freund-Ruland	9:00–10:30

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

OFFENER VATER-KIND-TREFF

Für Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Engeladen 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.

Anmeldung nicht erforderlich

D1106 9x2 Ustd., gebührenfrei **Fr. 11.9.26–20.11.26**
Leitung: Slomo Roland Büth / Benedikt Rau **16:00–17:30**

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 (Neu im Leben) und mit Unterstützung der Stadt Bonn.

Anmeldung nicht erforderlich, max. können 20 Familien teilnehmen.

D1107A	1x4 Ustd., gebührenfrei	So. 13.9.26 15:00–18:00
D1107B	1x4 Ustd., Gebührenfrei	So. 4.10.26 15:00–18:00
D1107C	1x4 Ustd., Gebührenfrei	So. 8.11.26 15:00–18:00
D1107D	1x4 Ustd., Gebührenfrei	So. 13.12.26 15:00–18:00

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

Kinderchöre
Jugendchor

Mittwoch 16.00–16.40, 16.45–17.30
Donnerstag 19.00–20.45

Informationen unter hannah.schlage@ekir.de

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!

OFFENER ADVENT

Die Adventszeit in HDF-Tradition einläuten: Im adventlich geschmückten Haus und Garten werden in den Bastelwerkstätten Weihnachtsgeschenke hergestellt. Die Gemeindebüchereien und der Keramikstand laden zum Basar ein. Der ‚Kleine Laden‘ ist wieder Anziehungspunkt für die Aller kleinsten. Eine Märchenerzählerin zieht Kinder und Erwachsene in ihren Bann. Im Café ist mit Waffeln für das leibliche Wohl gesorgt. Eine schöne Gelegenheit, sich in dieser Atmosphäre auf die besinnliche Zeit einzustimmen.



D8000 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Leitung: HDF-Team

Sa. 28.11.26
14:00–18:00

„LATTE MACCHIATO UND KULTUR“ – EIN SAMSTAG FÜR ALLEINERZIEHENDE UND IHR(E) KIND(ER) IM LVR-LANDESMUSEUM BONN

Für alleinerziehende Eltern mit Kindern ab 5 Jahren.

Steinzeitsafari

Wir laden Alleinerziehende und Ihr(e) Kind(er) zu einer Führung in unsere Dauerausstellung „Welt im Wandel“ ein. Auf den Spuren unserer Vorfahren schauen wir uns an, wie die Menschen in der Steinzeit hier in Bonn und im Rheinland gelebt haben, wie die Landschaft ausgesehen hat und welchen Tieren sie begegnet sind. Während die Eltern nach der 60-minütigen Führung im Museumscafé bei Kaffee und Kuchen eine Auszeit nehmen, können die Kinder bei einem Workshop kreativ werden und die Tiere gestalten, die ihnen auf der Steinzeitsafari begegnet sind.

Finanziert von der Stiftung Pfennigsdorf.

D1200A 1x120 Min., gebührenfrei
Leitung: HDF-Team

Sa. 26.9.26
15:00–17:00

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

„LATTE MACCHIATO UND KULTUR“ – EIN SAMSTAG FÜR ALLEINERZIEHENDE UND IHR(E) KIND(ER) IM LVR-LANDESMUSEUM BONN

Für alleinerziehende Eltern mit Kindern ab 6 Jahren.

Paris der 20er Jahre

Wir laden Alleinerziehende und ihr(e) Kind(er) auf einen Kurztripps ins Paris der 20er Jahre ein. Die Stadt der Liebe war zu dieser Zeit ein Knotenpunkt von Kunst und Kultur. Die Sonderausstellung „Fluchtpunkt Paris“ befasst sich mit drei Fotografinnen, die das Leben in der Metropole auf unterschiedlichste Art fotografisch festhielten. Begegnet mit uns gefeierten Künstlern, bekannten Orten und der Pariser Mode. Während die Eltern nach der 60-minütigen Führung im Museumscafé bei Kaffee und Kuchen eine Auszeit nehmen, können die Kinder bei einem Workshop kreativ werden.

Finanziert von der Stiftung Pfennigsdorf.

D1200B	1x120 Min., gebührenfrei Leitung: HDF-Team Veranstaltungsort: LVR-Landesmuseum Bonn, Colmantstr. 14–16, 53115 Bonn (Nähe Bonn Hbf)	Sa. 7.11.26 15:00–17:00
---------------	---	--

BILDERBUCHKINO

Für Kinder ab 4 Jahren

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

D1201A	Gute Nacht, Carola 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 8.9.26 16:30–17:30
D1201B	Wie Findus zu Petterson kam 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 13.10.26 16:30–17:30
D1201C	Wann gehen die wieder? 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 10.11.26
D1201D	Der kleine Weihnachtsmann geht in die Stadt 1x60 Min., gebührenfrei Leitung: Helga Dereje	Di. 8.12.26 16:30–17:30

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

BILDERBUCHKINO

Für Kinder im Kindergarten/Grundschulalter

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

Anmeldung nicht nötig.

D1202A	Frederick 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 10.9.26 16:00–17:00
D1202B	Kein Tag für Juli 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 8.10.26 16:00–17:00
D1202C	Wanda Walfisch 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 5.11.26 16:00–17:00
D1202D	Der gestiefelte Kater 1x60 Min., gebührenfrei Leitung: Konstanze Ebel	Do. 3.12.26 16:00–17:00

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.

D1203	8x60 Min., € 87,- bis 107,- Leitung: Konstanze Ebel	Mo. 14.9.26–16.11.26 15:00–16:00
D1204	8x60 Min., € 87,- bis 107,- Leitung: Konstanze Ebel	Di. 15.9.26–17.11.26 15:00–16:00

KUNSTKATZEN

Für Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren

Die Kunstkatzen machen aus allem Kunst! Komm in unser kreatives Atelier für 5–6-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,- sind in Kursgebühr enthalten.

D1205	8x60 Min., € 87,- bis 107,- Leitung: Konstanze Ebel	Mo. 14.9.26–16.11.26 16:15–17:15
D1206	8x60 Min., € 87,- bis 107,- Leitung: Konstanze Ebel	Di. 15.9.26–17.11.26 16:15–17:15

NEU! FORSCHERCLUB: WAS WEISST DU SCHON UND WAS MÖCHTEST DU NOCH WISSEN?

Für Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren

Forscherclub I–III: beobachten, fragen und experimentieren

Genau das machen Forscher und das wollen wir auch tun – an drei Nachmittagen beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

I. Wasser: Was macht es so spannend?

II. Luft: Luft ist nicht Nichts!

III. Klima: Was weißt du schon und was möchtest du noch wissen?

Was wird gemacht? In einer kleinen Gruppe können in einfachen Experimenten die Eigenschaften von Wasser und Luft erkundet werden. Diese Erkenntnisse werden beim Thema Klima genutzt, um Zusammenhänge besser zu verstehen.

D1207	3x2 Ustd., € 40,- bis 55,- Leitung: Claudia Appel	Fr. 25.9.26–9.10.26 15:30–17:00
--------------	--	--

ELTERN-KIND-YOGAWORKSHOP

Für Familien mit Kindern von 4 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 4 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.

Schläppchen oder Stoppersocken bitte mitbringen; ansonsten bewegen wir uns alternativ barfuß.

D1208	1x1 Ustd., € 11,- bis 18,- pro Eltern-Kind-Paar, jede weitere Person € 2,- Leitung: Sandra Wigge	Sa. 10.10.26 10:00–10:45
--------------	--	---

ELTERN-KIND-YOGAWORKSHOP

Für Familien mit Kindern von 6 bis 9 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 9 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.

Schlappchen oder Stoppersocken bitte mitbringen; ansonsten bewegen wir uns alternativ barfuß.

D1209 1x2 Ustd., € 18,- bis 25,- pro Eltern-Kind-Paar, jede weitere Person € 4,-
Leitung: Sandra Wigge

Sa. 10.10.26
11:00–12:30

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 € 16,- sind in Kursgebühr enthalten.

D1210 1x5 Ustd., € 45,- bis 60,- pro Vater/Kind-Paar
Leitung: Thomas Gießler

Sa. 26.9.26
10:00–13:45

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 € 18,- sind in Kursgebühr enthalten.

D1211 1x5 Ustd., € 47,- bis 62,- pro Elternteil/Kind-Paar
Leitung: Katuska Nunez

Sa. 19.9.26
10:00–13:45

NEU! ICH KOCH MIT DIR FÜR WEIHNACHTEN!**Für Eltern mit Kindern zwischen 5 und 10 Jahren**

In diesem Kurs lernen Kinder, leckere Rezepte für die Weihnachtszeit zuzubereiten. Gemeinsam mit ihren Eltern erlernen sie neue Techniken und lassen ihrer Kreativität freien Lauf, um drei Weihnachtsrezepte zu entwickeln. Bûche de Noël (Weihnachtsbaum), Weihnachtsplätzchen und eine herzhaftes Vorspeise.

Lebensmittelkosten in Höhe von € 18,- sind in Kursgebühr enthalten.

D1212 1x5 Ustd., € 47,- bis 62,- pro Elternteil/Kind-Paar

Sa. 21.11.26

Leitung: Katuska Nunez

10:00–13:45

FAMILIENWERKSTATT: TÖPFERN ZU WEIHNACHTEN

Für Familien mit Kindern von 5 bis 10 Jahren

Gemeinsam gestaltet jede Familie einen Adventskranz oder Weihnachtswindlicht, Deko oder kleine Weihnachtsgeschenke z.B. Seifenschale, Serviettenringe, Kochlöffelablage...

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

Die Eltern werden informiert, wenn die getöpften Dinge im HDF abholbereit sind.

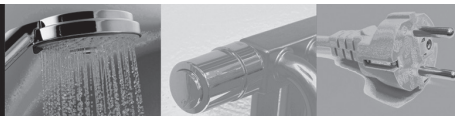
Materialkosten: € 8,- in Kursgebühr enthalten.

D1213 1x3 Ustd., € 36,- bis 51,-
Familiengebühr für 2 Personen,
jede weitere Person € 10,- inkl. Material
Leitung: Monika Botzet

So. 8.11.26
10:00–12:15

D1214 1x3 Ustd., € 36,- bis 51,-
Familiengebühr für 2 Personen,
jede weitere Person € 10,- inkl. Material
Leitung: Monika Botzet

So. 8.11.26
14:00–16:15



SANITÄR | HEIZUNG | ELEKTRO

Telefon (0228) 95757-0

www.prinzservice.de

Mühlenstraße 13 53173 Bonn

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 € 3,- sind in Kursgebühr enthalten.

D1215	2x2 Ustd., € 35,- bis 50,- Familiengebühr für 2 Personen, jede weitere Person € 11,- inkl. Material Leitung : Olga Dück	Sa. 12.9.26–19.9.26 14:00–15:30
D1216	2x2 Ustd., € 35,- bis 50,- Familiengebühr für 2 Personen, jede weitere Person € 11,- inkl. Material Leitung: Olga Dück	Sa. 14.11.26–21.11.26 14:00–15:30

NEU! FAMILIENWERKSTATT:

BASTELN MIT BLÄTTERN, BLÜTEN & CO. – WIR TAUCHEN EIN IN DIE WELT DER BLÄTTER UND BLÜTEN UND WERDEN EIN TEIL DER NATUR

Für Familien mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

Die Natur mit Bäumen und Gärten umgibt uns. Wir nehmen sie auf und erstellen zum Beispiel Masken zum Aufsetzen und spielen. Auch auf dem Papier können wir uns mit Tieren, Blättern und anderen Materialien in die Natur einfühlen und schöne Dinge erstellen. Der Workshop verbindet Kreativität und Natur wie ein Tag auf einer Wiese oder im Wald. Zur Verfügung stehen Naturmaterialien z.B. Blätter und Zweige aus dem Garten sowie Farben, Papier und vieles mehr.

Materialkosten von € 3,- sind in Kursgebühr enthalten.

D1217	1x4 Ustd., € 35,- bis 50,- Familiengebühr für 2 Personen, jede weitere Person € 10,- inkl. Material Leitung: Kirsten Göritz-Rohde	Sa. 19.9.26 15:00–18:00
--------------	--	--

Geschenkgutscheine!

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

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 liegen pro Korb oder Tablett zwischen € 5,- und 15,-.

Gerne können Sie Folgendes mitbringen (falls vorhanden): Rosenschere, Schürze, kleines Handtuch. Bitte bringen Sie für die Mittagspause einen Imbiss für sich mit.

D1218	1x9 Ustd., € 67,- bis 87,- Familiengebühr für 2 Personen, jede weitere Person € 18,- zzgl. Material Leitung: Adrienne Gatzke	Sa. 10.10.26 11:00–17:45
--------------	---	---

FAMILIEN-KRIPPENWERKSTATT

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Aus kleinen Holzkisten, Brettern, Stroh und anderen Naturmaterialien baut jede Familie zusammen eine Krippe! Anschließend modellieren wir aus Ton für die Krippe Figuren von Maria und Josef bis Ochs und Esel.

Materialkosten in Höhen von € 8,- in Kursgebühr enthalten.

D1219	1x6 Ustd., € 54,- bis 74,- Familiengebühr für 2 Personen, jede weitere Person € 16,- inkl. Material Leitung: Monika Botzet / Heike Wünnenberg	Sa. 7.11.26 10:00–14:30
--------------	--	--

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!

D1220	1x1 Ustd., Freiwilliger Beitrag Leitung: Arne Beeger	So. 20.9.26 16:00–16:45
--------------	---	--

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

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.

NEU! SCHWARZLICHTTHEATER – EIN WEIHNACHTLICHES SCHWARZLICHT-MUSICAL Für Kinder und Jugendliche von 6–16 Jahre

Wir machen Schwarzlicht-Theater! Schwarzlicht-Theater stellt eine besondere Form des darstellenden Spiels dar und lebt von der optischen Täuschung. Wir verzaubern und verblüffen das Publikum auf magische Weise; Tiere bewegen sich wie von selbst durch den Raum, Sterne tanzen am Himmel, Buchstaben erscheinen aus dem Nichts. Die dafür benötigten Requisiten bauen wir selbst. Mit den fertigen Requisiten proben wir den Ablauf des Theaterstücks bis zur Aufführung Anfang Dezember. Am Ende des Kurses führen wir das Weihnachtstück „Der kleine Stern“ an zwei Tagen auf.

Der Kurs gliedert sich in 3 Teile: das Bauen der Requisiten, die Proben und die Aufführungen.

Der Kurs ist gut geeignet für Kinder, die nicht gerne im Rampenlicht stehen, da die Kinder durch die Technik des Schwarzlicht-Theaters selbst nicht gesehen werden.

Zusätzlich zu den Freitagsterminen finden weitere Termine für die Hauptprobe und die Generalprobe statt. Am 16.10. entfällt der Termin, dafür braucht es ggf. noch einen Ersatztermin. Termine werden Anfang des Projektes bekannt gegeben.

Die Aufführungen finden am Sa., 05.12. und So., 06.12.2026 statt, jeweils um 17 Uhr im Saal des HDF.

Liebe Eltern! Zum guten Gelingen des Kurses benötigen wir 1–3 Eltern, die an den Kurstagen beim Anfertigen der Requisiten, bei den Proben und bei den Aufführungen unterstützen können.

Im Verlauf des Kurses benötigen die Kinder schwarze Bekleidung.

D1301	8x4 Ustd., € 25,- bis 32,- Leitung: Arne Beeger	Fr. 11.9.26–20.11.26 16:00–19:00
D1301A	Aufführung 1x60 Min.	Sa. 5.12.26 17:00–18:00
D1301B	Aufführung 1x60 Min.	So. 6.12.26 17:00–18:00

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.

D1302	10x1 Ustd., € 134,- bis 154,- Leitung: Inga-Maria Lutz	Do. 10.9.26–26.11.26 15:00–15:45
D1303	10x1 Ustd., € 134,- bis 154,- Leitung: Inga-Maria Lutz	Do. 10.9.26–26.11.26 16:00–16:45
D1304	10x1 Ustd., € 134,- bis 154,- Leitung: Inga-Maria Lutz	Do. 10.9.26–26.11.26 17:00–17:45

GITARRENUNTERRICHT FÜR GRUNDSCHÜLER*INNEN

Spiele 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.

D1305	Anfängerkurs 10x1 Ustd., € 136,- bis 156,- Leitung: Günter Müller	Do. 10.9.26–26.11.26 16:00–16:45
D1306	Für Fortgeschrittene 10x1 Ustd., € 136,- bis 156,- Leitung: Günter Müller	Do. 10.9.26–26.11.26 16:45–17:30

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

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 3.11.26 werden die gebrannten Töpfersachen von 17:15 bis 18:00 Uhr liebevoll verpackt und können dann mit nach Hause genommen werden.

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

D1307 Gesamt 13 Ustd., € 100,- bis 120,- **Di. 8.9.26–3.11.26**
Leitung: Monika Botzet **16:30–18:00**

KERAMIKWERKSTATT

Für Kinder im Alter 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 in 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,- in Kursgebühr enthalten.

D1309 10x2 Ustd., € 154,- bis 174,- **Do. 10.9.26–26.11.26**
Leitung: Julia Salentin-Stalter **16:00–17:30**

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

NEU! KREATIVWERKSTATT: MALEN, ZEICHNEN UND EXPERIMENTIEREN

Für Grundschul Kinder

Herzlich willkommen in unserer Kreativwerkstatt! Hier kannst du ganz frei malen, zeichnen und gestalten, ohne dass es feste Vorgaben gibt. Mit spielerischen Übungen probierst du verschiedene kreative Techniken aus und arbeitest so Schritt für Schritt an deinem ganz eigenem Kunstwerk.

Die Kreativwerkstatt fördert nicht nur künstlerische Fähigkeiten, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen der Teilnehmenden. Kinder entdecken durch das Ausprobieren unterschiedlicher Materialien immer neue Lösungswege, entwickeln Ausdauer und Experimentierfreude und erleben, wie viel Freude das gemeinsame Gestalten mit anderen macht.

Materialkosten in Kursgebühr enthalten.

D1310-1	6x2 Ustd., € 73,- bis 93,- Leitung: Mariola Stadnik	Mi. 9.9.26–13.10.26 16:00–17:30
D1310-2	Folgekurs: Anmeldung nur auf Warteliste 4x2 Ustd., € 50,- bis 65,- Leitung: Mariola Stadnik	Mi. 4.11.26–25.11.26 16:00–17:30

MALWERKSTATT – KLECKSEN, MISCHEN, STAUNEN

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,- (inkl. Leinwand) sind in Kursgebühr enthalten.

D1312	2x2 Ustd., € 27,- bis 42,- Leitung: Olga Dück	Sa. 12.9.26–19.9.26 15:30–17:00
D1313	2x2 Ustd., € 27,- bis 42,- Leitung: Olga Dück	Sa. 14.11.26–21.11.26 15:30–17:00

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

NEU! STRICKWERKSTATT: MUSTER ÜBER MUSTER

Für fortgeschrittene Stricker/innen von 9–14 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits die rechten und linken Maschen beherrschen, egal ob zu Hause oder im Anfänger-Strickkurs erlernt. Wir werden mit den Maschen „spielen“ und so verschiedene Muster mit rechten und linken Maschen erzeugen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, das Stricken mit zwei verschiedenen Farben auszuprobieren. Unsere kleinen Strickquadrate lassen sich dann später zu einer Kuschedecke zusammenfügen.

Bitte mitbringen: Stricknadeln ab Stärke 4, entsprechende Wolle und ein kleines Frühstück für die Pause.

D1314	2x4 Ustd., € 44,- bis 59,- Leitung: Elisabeth Mette	Sa. 7.11.26+21.11.26 9:30–12:30
--------------	--	--

PROGRAMMIEREN WIE EIN PROFI – SPIELEND LEICHT CODEN!

Für Kinder im Grundschulalter von 7–11 Jahren.

Hast du Lust, deine eigenen Spiele zu erfinden, bunte Animationen zum Leben zu erwecken oder sogar einen Roboter zu steuern?

Dann bist du hier genau richtig! In unserem Programmierkurs für Kinder lernst du, wie du mit einfachen Bausteinen und coolen Tricks deine eigenen digitalen Welten erschaffst. Keine Sorge, du musst dafür kein Mathe-Genie sein – Programmieren ist wie ein magisches Puzzle, dass du spielerisch lösen kannst. Also, schnapp dir deine Ideen und lass uns gemeinsam coden! Wer weiß, vielleicht programmierst du bald dein erstes eigenes Spiel?

D1315	Level 1 1x5 Ustd., € 29,- bis 44,- Leitung: Narine Rickmann	Sa. 14.11.26 10:00–13:45
D1316	Level 2 1x5 Ustd., € 31,- bis 46,- Leitung: Narine Rickmann	Sa. 21.11.26 10:00–13:45

NEU! LET'S PLAY ENGLISH! – KOMM MIT INS GESCHICHTEN-ABENTEUER!

Hier wird Englisch lebendig!

Wir hören spannende Geschichten, singen, bewegen uns und werden kreativ. Ganz spielerisch entdecken Kinder die englische Sprache – ohne Druck und mit ganz viel Freude. Jedes Kind darf mitmachen, ausprobieren und seine eigenen Ideen einbringen.

Bitte Kleidung tragen, die auch mal bunt werden darf.
Materialkosten in Kursgebühr enthalten.

D1317	Für Kinder von 4–6 Jahren 4x1 Ustd., € 33,- bis 48,- Leitung: Tugce Ulutan Issi	Sa. 12.9.26–10.10.26 10:00–10:45
D1318	Für Kinder von 7–9 Jahren 4x1 Ustd., € 33,- bis 48,- Leitung: Tugce Ulutan Issi	Sa. 12.9.26–10.10.26 11:00–11:45

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.

D1319	Gesamt 11 Ustd., € 54,- bis 74,- Leitung: Konstanze Ebel	Fr. 9.10. 15:30–18:30 Sa. 10.10. 10:00–15:15
--------------	---	---

FERIENZEIT

Das ganze Angebot für Sommer und Herbst findet ihr hier.

Info und Anmeldung: www.hdf-bonn.de

Auch in den Ferien ist was los im Haus der Familie! Unsere Ferienangebote entlasten Eltern und bieten Kindern pädagogisch angeleitete Aktivitäten und Austausch unter Gleichaltrigen.

Gemeinsam mit anderen könnt ihr mit viel Spaß kreativ werden, kochen oder backen, spannende neue Dinge erforschen und entdecken oder euch spielerisch bewegen.



ERZIEHUNG & ENTWICKLUNG

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!

BINDUNGSERFAHRUNGEN – RESSOURCEN UND HERAUS- FORDERUNGEN FÜR EIN GANZES LEBEN!



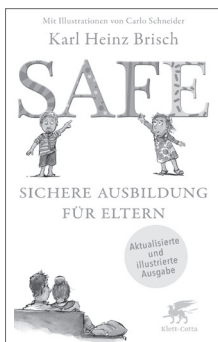
Pädagogischer Vortrag von Prof. Dr. Brisch

Donnerstag, 12.11.26, 19:30–21:00

Wie unser Erleben, in der Familie, im Alltag und Beruf, während unseres gesamten Lebens immer wieder durch unsere frühen Bindungserfahrungen beeinflusst wird, stellt Prof. Dr. med. Karl Heinz Brisch fundiert, konkret und lebendig dar.

Ein Vortrag für Eltern, Fachkräfte und alle Erwachsenen!

Seien Sie neugierig und gespannt auf einen anregenden Abend mit Diskussion, der das Geschenk des Fördervereins des HDF zum 60. Geburtstag der Familienbildungsstätte ist.



D1000

Eintritt: 10,- €

Ort: Christuskirche, Wurzerstr. 31

Geschenkgutscheine!

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

VORANKÜNDIGUNG: WIR2-BINDUNGSTRAINING FÜR ALLEINERZIEHENDE

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 Elterntraining 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.

Anmeldung und Durchführungsort in Bonn ist das Haus der Familie. Bei der Anmeldung bitte Namen und Geburtstag der Kinder mit angeben.

Für Alleinerziehende mit Kindern von 3 bis 10 Jahren

Mit pädagogischem Kinderprogramm

Bei Interesse am neuen wir2 – Durchgang ab April 2027 bitte im Büro (0228 373660 / info-hdf@ekir.de) oder auf dieser Warteliste unverbindlich anmelden. Sobald wir nähere Informationen zum Durchgang 2027 haben, werden wir uns mit Ihnen in Verbindung setzen.

D1503 gebührenfrei

WALTER
BLÜCHERT
STIFTUNG

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.

D1504 1x3 Ustd., € 21,- bis 28,- **7.10.26**
Leitung: Beatrix Middendorf **19:00–21:15**

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.

D1505 1x3 Ustd., € 21,- bis 28,- **1.12.26**
Leitung: Beatrix Middendorf **19:00–21:15**

ONLINE:

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.

Termine nach Vereinbarung unter HDF Büro, Tel. 0228-373660

D1506 Je 1 Ustd., gebührenfrei
Leitung: Sarina Onnen

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

ELTERNTHEMEN-ABENDE

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

ONLINE: ORDNUNG BRINGT RUHE INS LEBEN!

Vortragabend & Umsetzungstipps

D1861	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Ela Schmidt	Di. 22.9.26 19:30–21:00
--------------	---	--

ONLINE:

HOMÖOPATHIE IN DER HAUSAPOTHEKE

D1862	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Astrid Koroch	Do. 1.10.26 19:00–21:15
--------------	---	--

NEU! ONLINE: MENTAL LOAD

Die Last der unsichtbaren Verantwortung verstehen und reduzieren. Vortrag

D1862A	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Isabelle von Wezyk	Mi. 7.10.26 19:30–21:45
---------------	--	--

ONLINE: WUTANFÄLLE VERSTEHEN

Starke Gefühle sicher begleiten.
Was hinter Trotz, Tränen und Ausrastern steckt.

D1863	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Agnieszka Steffens	Di. 13.10.26 19:30–21:00
--------------	--	---

ONLINE: EINDEUTIGKEIT UND KLARHEIT MACHEN MICH STARK!

Ihre Rolle als Erziehende*r bewusst gestalten

D1864	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Sandra Wigge	Mi. 4.11.26 19:30–21:45
--------------	--	--

ONLINE: MUTTER (KIND) KUR

Wenn Seele und Körper Erholung brauchen

D1865	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Astrid Koroch	Mo. 9.11.26 19:30–21:00
--------------	---	--

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

D1866	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Sandra Wigge	Mi. 11.11.26 19:30–21:45
--------------	--	---

ONLINE: GRENZEN SETZEN**Aber wie eigentlich?**

D1867	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Agnieszka Steffens	Di. 17.11.26 19:30–21:00
--------------	--	---

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

D1868	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Astrid Koroch	Mo. 2.11.26 19:30–21:00
--------------	---	--

ONLINE: SPRACHE SCHAFFT WIRKLICHKEIT!**Ein Weg zu mehr Harmonie im Familienalltag**

D1869	1x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Sandra Wigge	Mi. 18.11.26 19:30–21:45
--------------	--	---

Sonntagscafé für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder (D2026)

siehe Seite 57, 121

Stress zu Hause? Erziehungs-, Lebens- und Paarberatung (D8024A-C)

siehe Seite 125

Seelsorge und Gespräche (D8001)

siehe Seite 49, 111

Beratungsangebote

siehe MGH Seite 130

**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: 24.12.26–4.1.27

Tel: 0228 39 17 77 27**E-Mail: kleiderkammer-bonn@ekir.de****www.kleiderkammer-bonn.de**

Leitung: Angela Faust/Theresa Böse

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.

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN UND ELTERN

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



Die Veranstaltungen in den Familienzentren sind i.d.R. gebührenfrei. Informationen zur Anmeldung finden Sie unter den entsprechenden Angeboten.

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!

VERANSTALTUNGEN FÜR FAMILIEN IN UNSERER GEMEINDE

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



EV. THOMAS-KIRCHENGEMEINDE
BAD GODESBERG

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

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

Friedorf, 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-friedorf@thomas-kirchengemeinde.de

Weitere Informationen unter:

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



PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Persönliche Entwicklung/Glaube & Spiritualität 44

Interkultureller Frauentag, Waldbaden, Ordnung, Gewaltfreie Kommunikation, Geistliche Zeit Schwanberg, Herzenssprechstunde, Stille, Geborgenheit, Nachberufliche Phase, Zweite Lebenshälfte, Achtsamkeit, Psychodrama, System- und Familienaufstellungen, Fastenwoche, Künstliche Intelligenz für Frauen, Einzelcoaching, Mediation, Schweigewochenende Kloster Steinfeld, Frauen in Trennung und Scheidung, Sonntagscafé für Alleinerziehende, Bestattungsvorsorge



PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG/ GLAUBE & SPIRITUALITÄT

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.

INTERKULTURELLER FRAUENTAG – KRAFT, ENERGIE & LEBENSFREUDE TANKEN

Viele Frauen erleben Stress. Zum Beispiel durch die Arbeit, den Haushalt, die Familie oder durch schwere Erfahrungen im Leben. Manchmal fühlen wir uns dann müde, genervt und ohne Kraft.

An diesem besonderen Nachmittag nehmen wir uns Zeit für uns. Wir sprechen darüber: Was kostet uns Kraft? Was gibt uns neue Kraft?

Es gibt vier verschiedene Workshops, zum Mitmachen:

- Trommeln
- Selbstbehauptung
- Yoga und Qi Gong
- Tanzen

Alle Frauen sind willkommen. Frauen aus allen Ländern und Kulturen. Wir möchten uns begegnen, kennenlernen und neue Kraft finden. Sie sind herzlich willkommen!

Mit pädagogischem Kinderprogramm während der Veranstaltung. Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung das Alter der Kinder.

D2000 1x240 Min., freiwilliger Beitrag **Sa. 7.11.26**
Leitung: Sabine Cornelissen / Katharina Bete **14:00–18:00**



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

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.

D2001A	1x3 Ustd., € 19,- bis 26,-	Sa. 12.9.26 14:00–16:15
D2001B	1x3 Ustd., € 19,- bis 26,-	10.10.26 14:00–16:15
D2001C	1x3 Ustd., € 19,- bis 26,- Leitung: Eva Freyer	7.11.26 14:00–16:15

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Ende der Venner Straße/
Ecke Röttgener Weg, 53177 Bonn-Bad Godesberg

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!

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...

D2002 1x2 Ustd., € 18,- bis 25,-
 Leitung: Ela Schmidt

Di. 3.11.26
19:30–21:00

INFORMATIONSSABEND 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.

D2003 1x3 Ustd., freiwilliger Beitrag
 Leitung: Bernhard Bolz

Di. 15.9.26
19:00–21:15

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.

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

D2004 Gesamt 15 Ustd., € 117,- bis 137,-
 Leitung: Bernhard Bolz

Fr. 16.10. 18:00–21:00
Sa. 17.10. 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. Getränkedkosten in Höhe von € 8,- sind in der Kursgebühr enthalten, Falls Sie Ihr Mittagessen mitbringen möchten, kann es in der HDF-Küche aufgewärmt werden.

D2005 Gesamt 15 Ustd., € 117,- bis 137,- **Fr. 13.11. 18:00–21:30**
Leitung: Bernhard Bolz **Sa. 14.11. 10:00–17:45**

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.

D2006 3x3 Ustd., € 67,- bis 87,- **Do. 17.9. / 15.10. / 19.11.26**
Leitung: Bernhard Bolz **19:00–21:15**

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

ÜBUNGSABEND

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)

Freuen Sie sich auf einen Abend rund um die Praxis der GFK. In abwechslungsreichen Übungen erleben Sie, wie Worte Brücken bauen können und wie Kommunikation im persönlichen Alltag bewusster, klarer und wertschätzender gelingt.

Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie Neues aus und nehmen Sie konkrete Impulse für Ihr eigenes Umfeld mit. Wer an mehreren solcher Abende teilnimmt, darf sich auf ein vielfältiges und lebendiges Programm freuen, das immer wieder neue Perspektiven und Erfahrungen eröffnet.

D2007	1x3 Ustd., € 25,- bis 32,- Leitung: Bernhard Bolz	Di. 22.9.26 19:00–21:15
D2008	1x3 Ustd., € 25,- bis 32,- Leitung: Bernhard Bolz	Di. 13.10.26 19:00–21:15
D2009	1x3 Ustd., € 25,- bis 32,- Leitung: Bernhard Bolz	Di. 10.11.26 19:00–21:15

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. Auskunft gibt Regina Uhrig Tel. 0171-2657827.

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

D2010	5x14 Ustd., € 500,- bis 520,- (VP) Leitung: Oliver Ploch / Regina Uhrig Ort: Geistliches Zentrum Schwanberg	Mo. 7.9.26–Fr. 11.9.26
--------------	---	-------------------------------

HERZENSSPRECHSTUNDE

Bürgerdialog mit Vertreter*innen aus Politik und Verwaltung aus den Bad Godesberg Stadtteilen Plittersdorf/ Friesdorf

In der Herzenssprechstunde, moderiert von der Journalistin Dr. Ebba Hagenberg-Miliu, bestimmen Bürgerinnen und Bürger die Themen. Hier geht es um die großen und kleinen Anliegen der Godesberger Bevölkerung. Kommen Sie, reden Sie und diskutieren Sie mit. Wir freuen uns auf Sie, und auf Gesprächspartner*innen aus Lokalpolitik, Verwaltung, Polizei, Bonn Orange u.a.m..

Dieser Termin betrifft die Anliegen der Menschen in den Ortsteilen Plittersdorf, Friesdorf und Bad Godesberg Mitte/Innenstadt.

Eine weitere Herzenssprechstunde findet statt am 15. Oktober um 18 Uhr für die Menschen in den Ortsteilen Heiderhof und Muffendorf; Ort: Haus auf dem Heiderhof.

Moderation: Frau Hagenberg-Miliu

In Kooperation mit dem Generationennetzwerk

D2011	1x2 Ustd., gebührenfrei Leitung: Generationennetzwerk Ort: Offene Tür Dürenstraße e.V.	Do. 24.9.26 18:00–19:30
--------------	--	--

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.

D2012	2x2 Ustd., € 20,- bis 27,- Leitung: Regina Uhrig / Franziska Zeitler	Do. 1.10.26+5.11.26 19:00–20:30
--------------	---	--

„Seelsorge und Gespräch“ (D8001)

siehe Seite 111

INSEL DER GEBORGENHEIT – DER RAUM IN MIR

„In mir ist eine Insel, zu der ich heimkehren kann“ Thich Nhat Hanh. Die Herausforderungen des Alltags sind vielfältig und nicht selten schwierig. Persönlich und global leben wir in einer Zeit der Unsicherheit, suchen nach Halt und Geborgenheit. Da ist es gut, Vertrauen an einem Ort in uns zu empfinden, an dem unsere Seele zur Ruhe kommen kann. In diesem Seminar begeben wir uns mit Achtsamkeitsübungen und Übungen zu inneren Bildern auf Entdeckungsreise zu diesem Ort.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Stift, Decke und kleines Kissen für das Nachruhen auf dem Boden nach den Übungen.

D2013 3x2 Ustd., € 46,- bis 61,- **4./18./25.11.26**
 Leitung: Annette Dittmann-Weber **19:15–20:45**

NEU! DER NÄCHSTE SCHRITT... MIT ZUVERSICHT IN DIE NACHBERUFLICHE PHASE

Übergänge gehören zum Rhythmus des Lebens und geben uns die Chance zur persönlichen Entwicklung.

Besonders spürbar wird diese Dynamik in Phasen, in denen ein großer Einschnitt bevorsteht – so beim Übergang vom Berufsleben in die berufsfreie Lebenszeit.

Das Ende des Berufslebens bietet Aussicht und Vorfreude auf mehr Freiräume und Selbstbestimmung, weckt aber auch Gefühle wie Verunsicherung, Ängste und (Sinn-)Fragen. Fragen, wie:

Was habe ich in meinem Leben bisher erreicht? Wie werde ich neue Strukturen finden? Was lasse ich zurück und welche Ziele sind für mich persönlich noch offen? Welchen „roten Faden“ möchte ich in meinem Leben weiter verfolgen?

In diesem Seminar schauen wir auf das, was Sie an Ressourcen und Fähigkeiten in Ihrem Leben bereits gesammelt haben und verabschieden uns von dem, was es gilt loszulassen. Wir entwickeln mit Hilfe von kreativen Methoden Möglichkeiten, wie Sie Ihren persönlichen Weg weitergehen möchten (Arbeit mit Ritualen, Fotos und Collagen). Das sieht bei jedem Menschen anders aus – es gibt kein richtig und falsch. Lassen Sie sich durch die Gruppe inspirieren und stärken, Trittsteine zu legen und zuversichtlich in Ihre Zukunft zu gehen.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen am Ende ihres Berufslebens. Menschen, die bereit sind, sich mit anderen über ihre persönlichen Fragen, Vorstellungen und Wünsche auszutauschen, wobei jede(r) die Grenze selbst bestimmt, was man mit den anderen teilen möchte.

Bitte bringen Sie sich Ihr Mittagessen für eine gemeinsame Pause mit, Getränke und Kekse stehen zur Verfügung.

Mehr Infos zur Arbeit von Lena Hennen-Heiliger:
www.lenahennen-heiliger.de

D2014A 1x9 Ustd., € 72,- bis 92,- **Sa. 24.10.26**
 Leitung: Lena Hennen-Heiliger **10:00–16:45**

„ALLE FRAGEN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE SIND LETZTLICH RELIGIÖSER NATUR“ (C.G.JUNG)

Ein Abend für Menschen ab 65 Jahren

Ein Abend für Menschen ab 65! Mit zunehmendem Alter und im Ruhestand beschäftigen sich viele Menschen mit den Themen, die nach der bisherigen Bilanz des eigenen Lebens fragen. Die Fragen nach dem Sinn und dem Halt sind auch die Fragen nach Gott und einer gesund gelebten Spiritualität. Ich lade ein zu einem Gesprächsabend (mit Impuls), an dem wir uns mit den Fragen der eigenen Spiritualität (im Alter) beschäftigen. Dabei wäre es gut, wenn nicht nur religiös erfahrene Menschen kommen, sondern ausdrücklich auch Skeptiker*innen, die aber an Formen der Spiritualität interessiert sind.

D2014B 1x3 Ustd., € 16,- bis 23,-
Leitung: Regina Uhrig

Fr. 6.11.26
18:00–20:15

NEU! ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG IM HERBST

Kraftquelle für Frauen in den Wechseljahren

Der Herbst lädt uns ein, innezuhalten. Wenn sich die Blätter färben und die Natur langsamer wird, entsteht ein besonderer Raum für Frauen in den Wechseljahren, die sich neu ausrichten und bewusst für sich sorgen möchten. Dieser Achtsamkeitsspaziergang schenkt Zeit zum Durchatmen, zum Austausch und für sanfte Impulse, die Körper und Seele stärken können. Kleine Atem- und Wahrnehmungsübungen unterstützen dabei, die innere Balance mit Hilfe der Natur zu finden.

Wir sind etwa zwei Stunden in ruhigem Tempo auf überwiegend ebenen Wegen unterwegs. Es geht nicht um Leistung, sondern um bewusstes Gehen, Spüren und Erleben. Zeiten der Stille wechseln sich mit achtsamen Übungen und – wenn gewünscht – kurzen Gesprächsimpulsen ab. Jede Teilnehmerin entscheidet selbst, wie viel sie teilen möchte.

Bitte tragen Sie wetterangepasste, bequeme Kleidung im Zwiebellook sowie feste, geschlossene Schuhe. Da wir uns auch in ruhigen Phasen im Freien aufhalten, empfiehlt sich eine zusätzliche wärmende Schicht. Ein kleines Sitzkissen und etwas zu trinken können ebenfalls angenehm sein. So vorbereitet können wir die heilsame Atmosphäre des Herbstes entspannt genießen und neue Kraft schöpfen.

D2015A 1x150 Min., € 27,- bis 42,-

So. 20.9.26
14:00–16:30

D2015B 1x150 Min., € 27,- bis 42,-

So. 18.10.26
14:00–16:30

D2015C 1x150 Min., € 27,- bis 42,-
Leitung: Eva Freyer

So. 15.11.26
14:00–16:30

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Ende der Venner Straße/
Ecke Röttgener Weg, 53177 Bonn-Bad Godesberg

PSYCHODRAMA-WORKSHOP

Selbstbewusstsein stärken – Konflikte bearbeiten

Im Alltag treffen wir auf komplexe Anforderungen und vielfältige Erwartungen. Wie bleiben wir in herausfordernden Momenten selbstbewusst, gelassen und innerlich klar? Dieses Seminar rückt gezielt Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein und das Hinterfragen von Glaubenssätzen in den Mittelpunkt.

In einem geschützten Rahmen und durch praktische Psychodrama-Übungen lernst du dich selbst besser kennen, entdeckst deine inneren Ressourcen neu und stärkst sie bewusst. Dabei identifizierst und reflektierst du hinderliche Glaubenssätze (z.B. „Ich muss es allen recht machen“, „Ich darf keine Fehler machen“) und entwickelst förderliche, realistische Selbstbotschaften.

Ausgehend von alltagsnahen Szenen erkundest du deine Bedürfnisse, Werte und Grenzen und erprobst neue Handlungsoptionen. So eröffnen sich neue Perspektiven: Mögliche Lösungen und Strategien werden greifbar und können unmittelbar ausprobiert werden.

D2016 Gesamt 12 Ustd., € 88,- bis 108,- **Fr 9.10. 18:30–21:00**
 Leitung: Franziska Oldendorf / **Sa 10.10. 10:00–16:30**
 Werner Imbach

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,- 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.

Gebühr für Beobachtende: € 105,- bis 125,-

D2017 1x12 Ustd., € 155,- bis 175,- **Sa. 31.10.26**
 Leitung: Hans Christoph Quick **9:30–18:30**

Die nächsten „Letzte Hilfe“-Kurse finden wieder im ersten Semester 2027 statt.

FASTENWOCHE

Angeleitetes Fasten nach Buchinger/Lützner für Neulinge und Erfahrene

Der Herbst steht für Ernte und Fülle ebenso wie für den Beginn einer ruhigeren Phase in der Natur. Eine gute Zeit zum Innehalten, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und unser Immunsystem zu stärken für die kältere Jahreszeit.

Wir fasten sechs Tage mit Wasser, Tee, Saft und Brühe. Bei den Treffen gibt es Inputs zum Fasten, 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.

Kosten für Tee und das Fastenbrechen sind in der Kursgebühr enthalten.

Vor Beginn der Fastenwoche (Fr. 2.10.–Do. 8.10.26) findet am Mi, 23.9.2026 um 18:30 Uhr ein Informationsabend zur Vorbereitung auf die Woche im Gemeindebüro Pauluskirche, In der Maar 7 statt.

D2018 8x, € 102,- bis 122,-
Leitung: Elke Proell

Fr. 2.10.–Do. 8.10.26
Mi. 23.9.26 (Infoabend)



BLUMEN HELD

Floristik

*Gotenstraße 130-132
53175 Bonn*

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

ONLINE: KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IM ALLTAG – EIN KI TRAINING FÜR FRAUEN

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.

D2020 3x2 Ustd., € 46,- bis 61,-
Leitung: Gesine Sion

Di. 22.9.26–6.10.26
9:00–10:30

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.

D2021 3x2 Ustd., € 46,- bis 61,-
Leitung: Gesine Sion

Di. 10.11.26–24.11.26
9:00–10:30

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.

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.

D2022 1x1 Ustd., € 20,- bis 27,-
Leitung: Barbara Voss

**Termin nach
individueller Vereinbarung**

2024 haben wir
3.400
gemeinnützige
Projekte gefördert.

Hier sind Ihre Finanzen am Ende gut für alle.

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.

*Füreinander
Hier.*  Sparkasse
KölnBonn

sparkasse-koelnbonn.de/engagement

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.

D2023	gebührenfrei Leitung: Doris Keim	Termin nach Vereinbarung
--------------	-------------------------------------	---------------------------------

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.

Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Str. 4, 53925 Kall-Steinfeld

D2024	Gesamt 25 Ustd., € 430,- bis 450,- Leitung: Annette Dittmann-Weber	Fr. 16.10. 16:00– So.18.10.26 13:30
--------------	---	--

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.

D2025 4 x2 Ustd., gebührenfrei **Di. 15.09./13.10./17.11./15.12.26**
 Leitung: Sabine Cornelissen **19:00–20:30**

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

D2026 4x3 Ustd., gebührenfrei **So. 13.09./18.10./15.11./13.12.26**
 Leitung: Sabine Cornelissen **15:00–17:15**

BESTATTUNGSVORSORGE

Eine der Säulen für einen selbstbestimmten Lebensabend

Bestattungsvorsorge ist ein Thema, das uns alle angeht, über das aber wenig gesprochen wird. Nun gibt es Gelegenheit dazu bei zwei Informationsveranstaltungen im Beerdigungsinstitut Glitsch-Necke Bestattungen in Bad Godesberg. Die Bestattungsvorsorge ist eine sinnvolle und verantwortungsvolle Entscheidung, insbesondere seitdem die staatliche Unterstützung im Sterbefall ersatzlos gestrichen ist. Das Beerdigungsinstitut gibt Aufschluss, welche Möglichkeiten es für die finanzielle Absicherung gibt. Wir wollen aber auch über unsere Bestattungskultur sprechen, in der sich in den letzten Jahren viel bewegt hat. Wir sprechen über die vielen neuen Möglichkeiten der Beisetzung (anonyme Bestattung, Mausoleum, Kolumbarium, Wald- und Seebestattung, etc.) und deren Kosten.

D2029 1x2 Ustd., gebührenfrei **Di. 29.9.26**
 Leitung: Christopher Necke **16:30–18:00**

D2030 1x2 Ustd., gebührenfrei **Do. 15.10.26**
 Leitung: Christopher Necke **16:30–18:00**

Ort: Bestattungsinstitut Glitsch-Necke,
 Beethovenallee 8–12, 53173 Bonn



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:

- Neugestaltung des Foyers
- Gartenmöbel
- Spiegelwand im Gymnastikraum
- Schaukelhaken für Nestschaukel
- Büromöbel in der Anmeldung
- Kinderspielhaus
- Gerätehaus Garten
- Spielmaterial z.B. Pikler-Spielmaterialien
- Förderung der Digitalisierung
- Finanzierung von Werbematerialien
- Anzeigetafel
- Honorare (päd. Vorträge, Seminare, Mitsingkonzerte, Fortbildungen)

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 60

Wechseljahre

Entspannung 60

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

Yoga & Pilates 64

Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Pilates,

Fitness 67

Wirbelsäulengymnastik, Core & Stretch, Fitness Parcours, Fit in den Tag, Step Aerobika, Fit im Kopf – Gedächtnistraining

Aktiv im Alter 71

Yoga auf dem Stuhl, Fit ab 60, Gymnastik, Sturz-Prophylaxe, Sitzgymnastik

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. Wir stehen mitten im Leben, im Job kann es intensiv sein, die Partnerschaft hat sich entwickelt, die Kinder werden groß, gehen vielleicht aus dem Haus, die Eltern werden älter, brauchen vielleicht mehr Zuwendung oder Pflege.

Und zu alledem kommen dann die Veränderungen des Körpers, die Sorge um die eigene Gesundheit, bei vielen Frauen verbunden mit massiven Symptomen. Wie ist gerade dann Entspannung möglich?

Stress hat großen Einfluss auf das Hormonsystem. 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 Raum sein.

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

D3001 3x2 Ustd., € 49,- bis 64,-
Leitung: Sonja Schurig

Mi. 28.10.26–11.11.26
11:00–12:30

ENTSPANNUNG

AUTOGENES TRAINING – DEIN ZEITGEMÄSSES ENTSPANNUNGSTOOL

Kurs nur für Frauen

Stell Dir vor, Du könntest Dich in wenigen Minuten entspannen und neue Energie tanken... Dieser Einstiegskurs ins 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 im Alltag oft zu kurz kommt. Komm am besten in bequemer Kleidung, mit warmen Socken und bring Dir gegebenenfalls noch eine Decke und ein Kissen mit.

D3002 8x2 Ustd., € 124,- bis 144,-
Leitung: Atina Spies

Mo. 21.9.26–23.11.26
19:15–20:45

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.

D3003 10x60 Min., € 104,- bis 124,- **Mo. 14.9.26–30.11.26**
Leitung: Susanne Straub **19:00–20:00**

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.

D3004 8x60 Min., € 84,- bis 104,- **Do. 10.9.26–19.11.26**
Leitung: Natascha Thurow **17:45–18:45**

ZUMBA GOLD IST 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“.

D3005 10x60 Min., € 104,- bis 124,- **Mo. 14.9.26–30.11.26**
Leitung: Andrea Hoffmann **13:00–14:00**

Geschenkgutscheine!

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

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.

D3006 10x60 Min., € 104,- bis 124,- **Do. 10.9.26–26.11.26**
Leitung: Andrea Hoffmann **13:00–14:00**

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.

D3007 8x1 Ustd., € 64,- bis 84,- **Mo. 14.9.26–30.11.26**
Leitung: Annette Richnow-Edingloh **18:00–18:45**

D3008 8x1 Ustd., € 64,- bis 84,- **Di. 15.9.26–1.12.26**
Leitung: Annette Richnow-Edingloh **9:15–10:00**

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.

D3009 8x1 Ustd., € 64,- bis 84,- **Do. 10.9.26–26.11.26**
Leitung: Annette Richnow-Edingloh **16:15–17:00**

D8022A-C Walk and Talk

siehe Seite 118

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

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 regel-mäßig 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

D3010 10x60 Min., € 104,- bis 124,- **Do. 10.9.26–26.11.26**
 Leitung: Anke Dau-Rieck **11:45–12:45**

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.

D3017 2x4 Ustd., € 76,- bis € 96,- **Fr. 6.11.26 17:00–20:00**
 Leitung: Rita Räderscheidt **Sa. 7.11.26 10:00–13:00**

MIT DER ALEXANDER-TECHNIK RÜCKEN- UND NACKENSCHMERZEN „VERLERNEN“

Je älter wir werden, desto mehr entfernen wir uns von dem, was z.B. bei Kindern bis zum 3., maximal 5. Lebensjahr als natürliches Bewegungsverhalten anzusehen ist: z.B. Wechsel zwischen Stand- und Spielbein, statt das Gewicht auf beiden Beinen zu verteilen, in die Hocke gehen, statt sich nach vorne zu beugen, aufrecht sitzen, statt leicht oder stark gebeugt. Die Methode von F.M. Alexander ist eine ganzheitliche Methode, die zu einem harmonischeren und bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper führt. Im Laufe des Unterrichts werden Selbstwahrnehmung, Aufrichtung, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Dadurch kann mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Mühelosigkeit erfahren werden. Wir lernen, uns in (fast) jeder Situation besser zu spüren, wieder in unseren natürlichen Atemrhythmus zu kommen und so nach und nach den „Arzt“ in uns zu entdecken.

D3018 1x5 Ustd., € 42,- bis 57,- **Sa. 10.10.26**
 Leitung: Anke Dau-Rieck **14:00–17:45**

YOGA & PILATES

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).

D3011	Sanftes Hatha Yoga am Abend 10x2 Ustd., € 154,- bis 174,- Leitung: Hannah Urban Abracos	Mo. 14.9.26–30.11.26 20:15–21:45
D3013	Hatha Yoga 10x2 Ustd., € 154,- bis 174,- Leitung: Brigitte Engel	Mi. 9.9.26–25.11.26 17:15–18:45
D3014	8x2 Ustd., € 124,- bis 144,- Leitung: Ariane Güdel	Do. 10.9.26–19.11.26 20:00–21:30

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.

D3012	10x2 Ustd., € 154,- bis 174,- Leitung: Florian Siebler-Guth	Di. 15.9.26–1.12.26 17:15–18:45
--------------	---	--

HATHA YOGA FÜR NEU- UND WIEDEREINSTEIGER*INNEN

Yoga ist ein wunderbar ganzheitliches System, das positiven Einfluss auf unser Leben hat – ob in Beruf, Freizeit oder Familie. Im Grunde geht es darum, einen gesunden Körper mit einem klaren Geist zu verbinden und dadurch innere Erfahrungen zu machen. In diesem Kurs lernst du durch Körperübungen, Atemtechniken und Meditation deinen Körper ins Gleichgewicht zu bringen, Energien auf sanfte und nachhaltige Weise wieder herzustellen und neue Energie für den Alltag zu gewinnen.

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

D3015 10x2 Ustd., € 154,- bis 174,-
Leitung: Karin Wilke

Di. 15.9.26–1.12.26
19:30–21:00

FINDE DEINE INNERE BALANCE

Yoga für mehr Energie und Gelassenheit

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!

D3016 8x2 Ustd., € 124,- bis 144,-
Leitung: Victoria Melu

Mi. 9.9.26–25.11.26
19:00–20:30

**PARK
BUCH
HAND
LUNG**

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

NEU! 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.

D3029	8x1 Ustd., € 79,- bis 99,- Leitung: Diana Franck	Mo. 14.9.26–23.11.26 18:15–19:00
D3031	10x1 Ustd., € 79,- bis 99,- Leitung: Susanne Straub	Mo. 14.9.26–30.11.26 18:15–19:00
D3032	Pilates für Anfänger*innen 10x1 Ustd., € 79,- bis 99,- Leitung: Zsuzsanna Maly	Di. 15.9.26–8.12.26 10:15–11:00

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.

D3030	8x30 Min., € 44,- bis 59,- Leitung: Andrea Hoffmann	Do. 10.9.26–19.11.26 18:30–19:00
--------------	--	---

TAI CHI – QI GONG IM PARK IN DEN SOMMERFERIEN

Tai Chi – Qi Gong ist eine alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung, der Heilung und des Ganzwerdens.

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.

Es können auch Einzeltermine belegt werden.

Pro Termin beträgt die Gebühr 12,- €.

Bei Regen findet der Kurs im HDF statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Trainingsanzug), Turnschuhe.

C3082	5 x 60 Min., € 54,- bis 74,- Leitung: Annette Richnow-Edingloh Ort: Haus Carstanjen, Martin-Luther-King-Straße 8 im Park, 53175 Bonn	Mi. 29.7.26–26.8.26 10:00–11:00
--------------	---	--

FITNESS

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).

D3033	9x1 Ustd., € 72,- bis 92,- Leitung: Dagmar Müller	Mo. 21.9.26–30.11.26 17:15–18:00
D3034	7x2 Ustd., € 109,- bis 129,- Leitung: Sabine Keinert	Fr. 11.9.26–20.11.26 12:00–13:30

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. Die angeleitete Entspannung zum Abschluss hilft bei 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.

D3034A	9x1 Ustd., € 72,- bis 92,- Leitung: Anke Dau-Rieck	Mo. 14.9.26–23.11.26 10:45–11:30
D3035	9x1 Ustd., € 72,- bis 92,- Leitung: Angela Hürth	Do. 10.9.26–19.11.26 10:45–11:30
D3036	9x1 Ustd., € 72,- bis 92,- Leitung: Anke Dau-Rieck	Fr. 11.9.26–20.11.26 9:00–9:45
D3037	9x1 Ustd., € 72,- bis 92,- Leitung: Anke Dau-Rieck	Mo. 14.9.26–23.11.26 11:45–12:30
D3038	10x1 Ustd., € 79,- bis 99,- Leitung: Anke Dau-Rieck	Di. 15.9.26–1.12.26 18:30–19:15
D3039	9x1 Ustd., € 72,- bis 92,- Leitung: Jilla Momtazi-Trautner	Do. 10.9.26–26.11.26 8:45–9:30
D3040	Mit Übungen auf der Matte 9x1 Ustd., € 72,- bis 92,- Leitung: Angela Hürth	Do. 10.9.26–26.11.26 9:45–10:30

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. Der 26.11. findet nur online statt.

D3042 9x2 Ustd., € 139,- bis 159,-
Leitung: Anke Dau-Rieck

Do. 10.9.26–26.11.26
19:00–20:30

FITNESSKURS FÜR ELTERN UND JUNGE MENSCHEN

Wenig Zeit, viel Verantwortung – genau das kennen viele.

Dieser Kurs ist speziell für euch entwickelt: Einmal pro Woche trainieren wir gemeinsam 90 Minuten, um fitter, gesünder und belastbarer zu werden – damit ihr im Alltag mehr Energie habt.

Und genauso wichtig: Es ist Zeit nur für euch selbst. Bewegung, Ausgleich und etwas, das nur euch gehört.

Jeden Mittwoch trainieren wir gemeinsam mit dem eigenen Körpergewicht und Widerstandsbändern. Nach einem kurzen Aufwärmen folgt ein effektives Krafttraining, das gezielt Muskeln und Kraft aufbaut und dabei auch das Herz-Kreislauf-System stärkt.

Ihr absolviert etwa 10 Übungen, bei denen die Wiederholungszahl individuell angepasst werden kann. Im Mittelpunkt steht nicht die Menge, sondern eine saubere Ausführung und ein Training, das euch nachhaltig stärkt.

Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet: Jede und jeder kann mitmachen und die Intensität individuell anpassen.

Ihr braucht nur Sportkleidung, Wasser, ein Handtuch und euren Körper – das Trainingsequipment stellt der Trainer.

D3049 10x90 Min., € 154,- bis 174,-
Leitung: Burak Ünveren

Mi. 9.9.26–25.11.26
17:00–18:30

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.

D3050 9x60 Min., € 94,- bis 114,- **Di. 22.9.26–1.12.26**
 Leitung: Dagmar Müller **17:15–18:15**

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.

D3051 **Mit Konditionsgymnastik**
 9x1 Ustd., € 72,- bis 92,- **Mo. 14.9.26–23.11.26**
 Leitung: Gudrun Buchholz **8:45–9:30**

D3053 **Am Donnerstag**
 9x1 Ustd., € 72,- bis 92,- **Do. 10.9.26–26.11.26**
 Leitung: Jilla Momtazi-Trautner **7:45–8:30**

FIT IN DEN TAG... MIT BECKENBODENGYMNASTIK

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.

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

So starten Sie fit und gestärkt in den Tag und können den Alltag mit Familie und Beruf besser bewältigen.

D3052 10x1 Ustd., € 79,- bis 99,- **Mi. 9.9.26–25.11.26**
 Leitung: Gudrun Buchholz **8:30–9:15**

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!

D3054 5x2 Ustd., € 59,- bis 79,-
Leitung: Tanja Mahdavi

Mo. 2.11.26–30.11.26
14:45–16:15

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.

Treffpunkt: Parkplatz Venner Straße.

D3055 7x60 Min., € 74,- bis 94,-
Leitung: Angela Hürth

Di. 15.9.26–10.11.26
10:00–11:00

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 energiegeladenes 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.

D3056 13x60 Min., € 91,- bis 111,-
Leitung: Daryna Yenscheva

Mi. 9.9.26–16.12.26
19:30–20:30

AKTIV IM ALTER

NEU! YOGA AUF DEM STUHL

Stuhlyoga ist eine sanfte Form des Yoga, bei der die Übungen sitzend auf einem Stuhl oder stehend am Stuhl als Stütze ausgeführt werden. Die traditionellen Asanas (Körperhaltungen) werden somit barrierefrei ausgeführt, schonend für Gelenke und Wirbelsäule. Stuhlyoga wirkt muskelstärkend und durch Atemübungen und kurze Meditationen sehr entspannend.

D3060 10x1 Ustd., € 79,- bis 99,- **Do. 10.9.26–26.11.26**
Leitung: Christiane Ulrike Cannizzo-Marcus **11:00–11:45**

FIT AB 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,- in Kursgebühr enthalten.

D3061 10x60 Min., € 110,- bis 130,- **Mi. 9.9.26–25.11.26**
Leitung: Gudrun Buchholz **9:30–10:30**

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

D3062 **60 plus im Gemeindezentrum der Erlöserkirche**
9x60 Min., € 94,- bis 114,- **Mo. 14.9.26–23.11.26**
Leitung: Angela Hürth **10:00–11:00**
Ort: Gemeindezentrum der Erlöserkirche

D3063 **In diesen Kurs fließen Elemente aus dem Qi Gong ein**
7x1 Ustd., € 57,- bis 77,- **Mo. 14.9.26–23.11.26**
Leitung: Annette Richnow-Edingloh **9:45–10:30**

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 mit Elementen aus dem Qi Gong beenden die „Turnstunden“.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

In diesen Kurs fließen Elemente aus dem Qi Gong ein.

D3063	7x1 Ustd., € 57,- bis 77,-	Mo. 14.9.26–23.11.26
	Leitung: Annette Richnow-Edingloh	9:45–10:30

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.

D3064	8x60 Min., € 84,- bis 104,-	Mi. 9.9.26–25.11.26
	Leitung: Sabine Keinert	11:30–12:30

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.

D3065	10x1 Ustd., € 79,- bis 99,-	Mi. 9.9.26–25.11.26
	Leitung: Martin Schumacher	10:30–11:15
	Ort: Gemeindezentrum Pauluskirche	



ERNÄHRUNG, KOCHEN, NÄHEN

Nähen 74

Kochstudio 74

Kochkurs trauernde Männer, Kochstammtisch, Tortendekoration,
Sauerkraut & Kimchi, Herbstmenü, November Menü, Weihnachtsmenü,
Mediterranes Buffet, Vegetarische Küche

Internationale Küche..... 78

Peruanische & Südamerikanische Küche , Brot backen, Spanisch kochen,
Persische Küche, Indische Küche, Türkische Küche, Italienische 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,- sind in der Kursgebühr enthalten.

D4001	9x3 Ustd., € 171,- bis 191,- Leitung: Judith Elsinghorst-Kratz	Mo. 14.9.26–23.11.26 10:00–12:15
D4002	10x3 Ustd., € 189,- bis 209,- Leitung: Birgitt Haag	Mi. 9.9.26–25.11.26 19:30–21:45
D4003	8x3 Ustd., € 153,- bis 173,- Leitung: Birgitt Haag	Do. 10.9.26–19.11.26 19:15–21:30

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.

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,- in Kursgebühr enthalten.

D4020	1x4 Ustd., € 47,- bis 62,- Leitung: Thomas Giebler	Mo. 21.9.26 18:00–21:00
D4021	1x4 Ustd., € 47,- bis 62,- Leitung: Thomas Giebler	Mo. 16.11.26 18:00–21:00

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: € 48,- sind in der Kursgebühr enthalten.

D4022 3x5 Ustd., € 150,- bis 170,- **Do. 10.9./22.10./3.12.26**
Leitung: Martina Henk **18:30–22:15**

TORTENDEKORATION IN ENGLISCH UND DEUTSCH

Lernen, wie man Geburtstagskuchen oder Kuchen für besondere Anlässe zubereitet, backt und dekoriert.

In diesem Konditoreiekurs können Sie die Entwicklung von 2 Rezepten erlernen.

Lebensmittelkosten: €18,- in Kursgebühr enthalten.

D4023 1x5 Ustd., € 55,- bis 75,- **Sa. 10.10.26**
Leitung: Katuska Nunez **15:00–18:45**

VON SAUERKRAUT BIS KIMCHI – KULTURELLE VIELFALT UND MODERNES WISSEN

Für Erwachsene jeden Alters

Seit Jahrtausenden machen die Menschen rund um den Globus Lebensmittel durch Fermentation haltbar. Dass diese Methode nicht nur der Konservierung dient, sondern auch positive gesundheitliche Aspekte hat, ist heute wissenschaftlich belegt. Wer die Grundlagen des Fermentierens von Gemüse beherrscht und diese Vorteile für sich nutzen möchte, schaut deshalb gerne auch über den Tellerrand der Kulturen und wagt sich an etwas aufwändigere Fermente. Kimchi ist eine koreanische Variante von Sauerkraut, die eine noch größere Aromenvielfalt mit sich bringt und ein fester Bestandteil der Landküche ist. Während wir mehr zu den Variationen und dem „Kochen mit Mikroben“ erfahren und Kimchi verkosten, bereiten wir im Kurs ein klassisches Kimchi zu, das jede(r) im eigenen Glas mit nach Hause nimmt. Drahtbügelglas, Glasgewicht sowie Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

D4024 1x5 Ustd., € 55,- bis 75,- **Do. 5.11.26**
Leitung: Gudrun Rieck **18:00–21:45**

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

SAUERKRAUT & CO. – ALTBEWÄHRTES NEU ENTDECKEN

Grundkurs Fermentation für Erwachsene jeden Alters

Jede(r) kann Sauerkraut & Co. zu Hause leicht selbst herstellen, und das nicht nur aus Weißkohl! Gemüse selbst zu fermentieren ist eine uralte Kulturtechnik der Menschheit. Sie ist einfach, kostengünstig, nachhaltig und sicher, wenn man ein paar wichtige Grundregeln kennt. Das Ergebnis ist nicht nur gesund, weil es die Darmflora/das Darm-Mikrobiom durch eine Vielzahl an Milchsäurebakterien stärkt, sondern schmeckt auch ausgesprochen gut. Durch die Fermentation entwickeln sich komplexe Aromen, die fermentierte Lebensmittel auch geschmacklich zu einer Bereicherung des Speiseplans machen. Während wir dazu mehr erfahren und verschiedene Fermente verkosten, bereiten wir im Kurs ein buntes Sauerkrautferment zu, das jede(r) mit nach Hause nimmt. Drahtbügelglas, Glasgewicht sowie Lebensmittel-/Materialkosten in Höhe von € 16,- sind in der Kursgebühr enthalten.

D4025 1x5 Ustd., € 53,- bis 73,-
Leitung: Gudrun Rieck

Do. 24.9.26
18:00–21:45

HERBSTKÜCHE

So gut schmeckt der Herbst. So bunt die Natur im Herbst ist, so vielfältig geht es auch in der Küche zu. Ein Korb voller Köstlichkeiten.

Lebensmittelkosten: € 16,- in Kursgebühr enthalten.

D4026 1x5 Ustd., € 53,- bis 73,-
Leitung: Martina Henk

Mi. 30.9.26
18:30–22:15

MENÜ IM NOVEMBER

Überraschung – ich lasse mir leckere Rezepte einfallen, die wir an diesem Abend zusammen kochen und gemeinsam essen.

Lebensmittelkosten: € 18,- in Kursgebühr enthalten.

D4027 1x5 Ustd., € 55,- bis 75,-
Leitung: Martina Henk

Mi. 4.11.26
18:30–22:15

WEIHNACHTSMENÜ

Weihnachten ist das Heilige Fest. Die Familie kommt zusammen und dazu möchten wir gemeinsam ein festliches Menü kochen

Lebensmittelkosten: € 18,- sind in der Kursgebühr enthalten.

D4028 1x5 Ustd., € 55,- bis 75,-
Leitung: Martina Henk

Mi. 25.11.26
18:30–22:15

NEU! MEDITERRANES BUFFET

Häppchen, Dips & Salate mit modernen Akzenten

Wir bereiten ein stilvolles, saisonales Buffet mit selbst hergestellten Komponenten, aromatischen Dips und raffinierten Details wie Balsamico-Perlen zu.

Lebensmittelkosten: € 16,- in Kursgebühr enthalten.

D4029 1x5 Ustd., € 53,- bis 73,-
Leitung: Linda Jäger

Mi. 23.9.26
18:30–22:15

NEU! VEGETARISCHE KÜCHE

Fundierte Grundlagen für eine aromatische Alltagsküche

Heute lernen wir die Grundlagen für eine aromatische Alltagsküche kennen. Der Schwerpunkt an diesem Abend liegt auf der Technik, der Gewürzballance und vielseitigen pflanzlichen Gerichten.

Lebensmittelkosten: € 16,- in Kursgebühr enthalten.

D4030 1x5 Ustd., € 53,- bis 73,-
Leitung: Linda Jäger

Mi. 7.10.26
18:30–22:15

NEU! MODERNE VEGETARISCHE WOCHENKÜCHE

Aufstriche & Füllungen mit Getreide und Hülsenfrüchten

Wir bereiten Aufstriche & Füllungen mit Getreide und Hülsenfrüchten zu. Der Fokus liegt auf pflanzlichen Eiweißquellen, Textur und Aromatiefe.

Lebensmittelkosten: € 16,- in Kursgebühr enthalten.

D4031 1x5 Ustd., € 53,- bis 73,-
Leitung: Linda Jäger

Mi. 18.11.26
18:30–22:15



Bergfeld's

Biomarkt

Bad Godesberg: Alte Bahnhofstr. 20

Mehr als Bio – Bio von hier.

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/innen, die aus dem jeweiligen Land stammen, so lernen Sie Land, Leute und typische Lebensgewohnheiten kennen und verstehen.

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,- in Kursgebühr enthalten.

D4040	1x5 Ustd., € 55,- bis 75,- Leitung: Katuska Nunez	Fr. 11.9.26 18:00–21:45
D4043	1x5 Ustd., € 55,- bis 75,- Leitung: Katuska Nunez	Fr. 6.11.26 18:00–21:45

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 Garkörbchen €14,- in Kursgebühr enthalten.

D4041	1x7 Ustd., € 64,- bis 79,- Leitung: Marita Cwik-Rosenbach	Fr. 16.10.26 17:00–22:15
--------------	--	---

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,- in Kursgebühr enthalten.

D4042 1x7 Ustd., € 55,- bis 75,-
Leitung: Marita Cwik-Rosenbach

Di. 10.11.26
17:00–22:15

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 kreierte zusammen
ein einmaliges Geschmackserlebnis.**

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

**Informationen:
Carola Jacke
carola.jacke@ekir.de oder 0228 – 3771356**

SPANISCH KOCHEN: MEDITERRANE KÜCHE

Spanisch kochen und nebenbei Spanisch lernen, das wollen wir in diesem Kurs erreichen. Aber auch wenn Sie nur kochen möchten, sind Sie bei uns richtig, da wir auf beiden Sprachen kochen werden. Über die Küche lernt man auf eine schnelle Weise neue Vokabeln kennen, die sich durch die unterhaltende Interaktion gut gemerkt werden können. Uns erwarten neben Gazpacho, Alioli und Papas Arrugadas, weitere Tapas wie Empanadillas mit Gemüse oder mit Thunfisch ... und zum Nachtisch Crema Catalana, die wir zusammen zubereiten und genießen werden.

Bitte mitbringen: Schürze und Dose.

Lebensmittelkosten in Höhe von €18,- in Kursgebühr enthalten.

D4044 1x5 Ustd., €55,- bis 75,-
Leitung: Estela Gonzáles Páez

Fr. 25.9.26
17:00–20:45

NEU! SPANISCH KOCHEN: ARROZ NEGRO DORADA A LA SAL

Spanisch kochen und nebenbei Spanisch lernen. Aber auch wenn Sie nur kochen möchten, sind Sie bei uns richtig, da wir in beiden Sprachen kochen werden. Über die Küche lernt man auf eine schnelle Weise neue Vokabeln kennen, die durch die unterhaltende Interaktion gut gemerkt werden können. Uns erwarten neben arroz negro und dorada a la sal, Aioli und kleine Tapas. Zum Nachtisch Crema Catalana, die wir zusammen zubereiten werden.

Bitte mitbringen: Schürze und Tupper

Lebensmittelkosten: € 18,- in Kursgebühr enthalten.

D4045 1x5 Ustd., € 55,- bis 75,-
Leitung: Estela Gonzáles Páez

Fr. 13.11.26
17:00–20:45

PERSISCHES FINGERFOOD

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

Lebensmittelkosten: € 17,- in Kursgebühr enthalten.

D4046 1x5 Ustd., € 54,- bis 74,-
Leitung: Dr. Faranak Bayat

Fr. 9.10.26
18:30–22:15

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 für die Jahreszeit.

Lebensmittelkosten: €17,- in Kursgebühr enthalten.

D4047 1x5 Ustd., € 54,- bis 74,-
Leitung: Dr. Faranak Bayat

Fr. 18.9.26
18:30–22:15

TAUCHE EIN IN DIE SINNESWELT INDIENS

Namaste – Herzliche Einladung in die indische Küche!

Taucht ein in die Welt der 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,- in Kursgebühr enthalten.

D4048 1x5 Ustd., € 53,- bis 73,-
Leitung: Vidya Banakar

Di. 22.9.26
18:30–22:15

TÜRKISCHE KOCHREISE AM SONNTAG

Buntes, Köstliches aus Anatolien. Unterschiedliche „Appetithäppchen“, die „Meze“ (Vorspeisen) heißen und die man kalt oder warm essen kann.

Mit einfach zuzubereitenden köstlichen Rezepten. Bitte mitbringen: Schürze, Stift, Behälter mit Deckel.

Lebensmittelkosten: € 16,- in Kursgebühr enthalten.

D4049 1x5 Ustd., € 53,- bis 73,-
Leitung: Dr. oec. troph. Sündüs Paker-Eichelkraut

So. 8.11.26
17:00–20:45

TÜRKISCH KOCHEN – FEINE MEDITERRANE KÜCHE AM SONNTAG

Spaziergang durch die Türkische 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,- in Kursgebühr enthalten

D4050 1x5 Ustd., € 53,- bis 73,-
Leitung: Dr. oec. troph. Sündüs Paker-Eichelkraut

So. 22.11.26
17:00–20:45

NEU! APERITIVO ITALIANO: SPRITZ & STUZZICHINI

Genießen wie in Italien! In diesem Workshop lernen wir die Kunst des perfekten Aperitivo. Wir mixen den klassischen Spritz und bereiten typisch italienische Häppchen (Stuzzichini) zu: von knusprigen Bruschette bis hin zu original neapolitanischen Mini-Pizze. Ein Abend voller Geschmack und Urlaubsfeeling.

Highlight: Zubereitung von 3 verschiedenen Aperitivo-Snacks.

Die perfekte Balance zwischen Drink und Food finden.

Lebensmittelkosten: € 14,- in Kursgebühr enthalten.

D4051 1x4 Ustd., € 44,- bis 59,-
Leitung: Rocco Speranza

Mi. 16.9.26
18:30–21:30

NEU! GNOCCHI-LIEBE: DAS GEHEIMNIS DER PERFEKTEN KONSISTENZ

Jeder liebt sie, aber wie werden sie perfekt fluffig? In diesem Kurs lernt Ihr, wie man Gnocchi von Grund auf selbst herstellt – ohne dass sie klebrig werden. Wir bereiten klassische Kartoffelgnocchi und eine saisonale Variante zu, kombiniert mit zwei schnellen, authentischen Saucen.

Highlight: Profi-Tipps zur richtigen Kartoffelwahl und Knettechnik.

Lebensmittelkosten: € 14,- in Kursgebühr enthalten.

D4052 1x4 Ustd., € 44,- bis 59,-
Leitung: Rocco Speranza

Mi. 14.10.26
18:30–21:30

NEU! PIZZA & FOCACCIA: DIE KUNST DER LANGEN TEIGFÜHRUNG

In dieser Masterclass lernt ihr die Geheimnisse einer perfekten, luftigen Pizza und einer saftigen Focaccia für den heimischen Backofen. Wir konzentrieren uns auf die „Lunga Lievitazione“ (lange Teigruhe), die den Teig bekömmlich und aromatisch macht.

Lebensmittelkosten: € 14,- in Kursgebühr enthalten.

D4053 1x4 Ustd., € 44,- bis 59,-
Leitung: Rocco Speranza

Di. 17.11.26
18:30–21:30

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



KREATIVITÄT & KULTUR

Musik, Theater & Literatur.....84

Schreiben, Gesprächsabend mit TalkBox, Lesung, Kunstgeschichte,
Große Malerinnen, Lesen am Vormittag
HDF-Chor RheinKlang, Stimm-Workshop, Gitarre, Theatertreff,
Italienisch Singen

Kunst & Gestalten.....89

Offener Kreativtreff, Keramik, Druckgrafik, Korbflechten, Aquarell,
Fotografie, Experimental Atelier, Ebru Art & Marbeling, Weihnachtliches
Papierfalten, Weihnachtliches Malen, kreativer Jahresrückblick

MUSIK, THEATER & LITERATUR

Die Kursangebote bieten Ihnen eine manchmal dringend nötige Auszeit vom Familien- und Berufsalltag. Wissen erweitern, neue Impulse erhalten und das im Austausch mit anderen. So gehen sie entspannt und gestärkt zurück in die Herausforderungen des Alltags.

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

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.

D5001 10x3 Ustd., € 184,- bis 204,-
Leitung: Elke Siegel

Do. 10.9.26–26.11.26
15:00–17:15

NEU! GESPRÄCHSABEND MIT TALK-BOX: „WIE WOLLEN WIR LEBEN?“

In die Zukunft schauen können wir nicht. Uns die Zukunft erträumen schon: Was wäre, wenn...? Wie stelle ich mir mein privates Glück vor? Und wie könnte das gute Leben für alle aussehen? In gemütlicher Runde kommen wir ins Gespräch, vorausgesetzt ist kein Wissen, nur die Bereitschaft, einander zuzuhören und auch selbst auf die Impulskarten zu antworten. Herzlich willkommen zu einem gemütlichen und sicher wieder anregenden Abend in der Paulusbücherei!

D5002 1x2 Ustd., Freiwilliger Beitrag
Leitung: Konstanze Ebel
Bücherei Pauluskirche, In der Maar 7, Bonn Friesdorf

Fr. 11.9.26
19:30–21:00

NEU! GESPRÄCHSABEND MIT TALKBOX: „INDIAN SUMMER“

Indian Summer steht für den „goldenen Herbst“, die Übergangszeit zwischen Lebensmitte und Alter. Manche „Best Ager“ sind noch berufstätig, andere probieren schon aus, was in der neugewonnenen Freiheit möglich ist.

Diese Talk-Box bringt uns spielerisch ins Gespräch: Welche Träume haben sich erfüllt? Wovon muss(te) ich Abschied nehmen? Und worauf freue ich mich? Herzliche Einladung zu einem gemütlichen Abend mit interessantem Austausch in der Paulusbücherei!

D5003 1x2 Ustd., Freiwilliger Beitrag
Leitung: Konstanze Ebel
Bücherei Pauluskirche, In der Maar 7, Bonn Friesdorf

Fr. 6.11.26
19:30–21:00

NEU! GEMÜTLICHER GESPRÄCHSABEND MIT TALKBOX: „ADVENT UND WEIHNACHTEN“

Mal was anderes zum Einstieg in den Advent: Wir lassen uns von den Fragen der Talk-Box „Advent und Weihnachten“ inspirieren, über diese besondere Zeit ins Gespräch zu kommen. Die Impulskarten bringen zutage, was uns an Weihnachten bewegt, beglückt oder herausfordert. Lebhaftige Reaktionen sind dabei garantiert! Wer noch nach einem interessanten Geschenk sucht, und denkt, so eine Box wäre das Richtige für unsere Familie, kann sie hier einmal in gemütlicher Runde ausprobieren. Es gibt Tee, und wer Plätzchen hat, kann sie gern mitbringen! Ebenso bitte warme Socken, da wir im Kinderraum sitzen werden.

D5004 1x2 Ustd., Freiwilliger Beitrag
Leitung: Konstanze Ebel

Fr. 20.11.26
19:30–21:00

NEU! LESUNG „BONNER BOGEN“ IN DER BÜCHEREI CHRISTUSKIRCHE

Harald Gesterkamp, Monika Littau, Georg Schnitzler und Katharina Prünste lesen aus der Anthologie „Bonner Bogen“ (Elsinor Verlag 2025). Dieser Band versammelt Literarisches von A bis Z aus den Federn von 32 Autorinnen und Autoren, die ihr Bezug zur ehemaligen Bundeshauptstadt Bonn vereint. Historisches, Politisches und auch Alltägliches wird thematisiert, das Spektrum reicht von Beethoven bis Westerwelle.

D5005 1x3 Ustd., € 10,- Abendkasse vor Ort
Leitung: Anja-Maria Gummersbach
Bücherei an der Christuskirche, Hohenzollernstr. 70

Fr. 23.10.26
19:00–21:15

**IHR PARTNER
FÜR NACHHALTIG
GEFANGENEN
FISCH**

4x in Bonn

erlebe Fisch

STUCH

FISCHGESCHAEFT-STUCH.DE

FAIR UMWELTFREUNDLICH NACHHALTIG
FIN

ONLINE: EIN SPAZIERGANG DURCH DIE KUNSTGESCHICHTE – TEIL I

Von den Anfängen 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? In diesem ersten Kursmodul erwartet Sie ein Überblick von der Höhlenmalerei in Chauvet bis zu den Graffitis von Banksy. Sie lernen bekannte und weniger bekannte Meister, Techniken und Stilepochen kennen. Dies ist der erste Kurs einer auf vier Semester angelegten Reihe, in der Sie ein modularer Überblick der Kunstgeschichte von den Anfängen der abendländischen 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.

D5006	8x2 Ustd., € 108,- bis 128,- Leitung: Dr. Sabine Andree	Mi. 9.9.26–18.11.26 9:30–11:00
--------------	--	---

NEU! ONLINE: DIE GROSSEN MALERINNEN – 500 JAHRE KUNST VON FRAUEN – TEIL I

Unerwünscht, ungesehen, ungeachtet: Nur 11 % der Kunstwerke in Museen stammen von Frauen, auf Auktionen erzielen sie rund 10 % der Preise von vergleichbaren Werken männlicher Kollegen, Kritiken in großen Kunstmagazinen widmen sich zu etwa 75% männlichen Künstlern. Lernen Sie in diesem Online-Kurs bequem von zuhause aus große Werke von Fede Galizia bis Elisabeth Vigée-Lebrun kennen.

Die Kursleitung ist Kunsthistorikerin.

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

D5007	3x2 Ustd., € 43,- bis 58,- Leitung: Dr. Sabine Andree	Mo. 30.11.26–14.12.26 18:00–19:30
--------------	--	--

Sonntagscafé und Buchausleihe (D8010)

siehe Seite 114

Lesen am Vormittag mit Elke Volz (D8011)

siehe Seite 115

Bilderbuchkino (D1201A–D1202D)

siehe Seite 21/119

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.

Termine: 14-täglich 10.9./1.10./8.10./5.11./19.11./3.12.26

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

D5101 6x2 Ustd., € 70,- bis 90,- **Do. 10.9.26–3.12.26**
Leitung: Katharina Wingen **19:45–21:15**
Rüngsdorfer KulturBad, Am Schwimmbad 8, 53179 Bonn

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 Vokalausgleich, werden wir uns an die Stimme herantasten und das neu Erlernte 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!

Der Stimmbildungs-Workshop findet in der Pauluskirche, In der Maar 7, 53175 Bonn statt.

D5102 1x4 Ustd., € 34,- bis 49,- **Fr. 25.9.26**
Leitung: Marie-Dorothea Wählt-Beste **17:15–20:15**

NEU! ITALIENISCH SINGEN

Wir singen bekannte italienische Lieder mit Klavierbegleitung. Dazu benötigen Sie lediglich Freude an der italienischen Sprache und Freude am Singen. Italienisch-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Lerneffekte entstehen auf spielerischer Weise, weil zu allen Liedern auch Übersetzungen gereicht werden.

D5103 1x2 Ustd., € 15,- bis 22,- **Mi. 4.11.26**
Leitung: Friedhelm Krebs **19:00–20:30**

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,- in Kursgebühr enthalten.
Die Kursgebühr kann auch in Raten bezahlt werden.

D5104	Für Anfänger*innen 10x1 Ustd., € 166,- bis 186,- Leitung: Günter Müller	Do. 10.9.26–26.11.26 17:30–18:15
D5105	Für Fortgeschrittene 10x1 Ustd., € 166,- bis 186,- Leitung: Günter Müller	Do. 10.9.26–26.11.26 18:15–19:00

Unsere beliebten Angebote
„Französische Chansons“, „Trommeln“ und „Klangreise“
gibt's wieder im nächsten Jahr.

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.

Zweiter Termin nach Absprache.

D5106	2x2 Ustd., € 32,- bis 47,- plus Theaterkarten. Leitung: Sabine Reemtsma Ort: Gemeindeamt Christuskirche, Friesenstr. 4	Do. 10.9.26 19:30–21:00
--------------	--	--

Flöte, Gitarre (D1302-D1306)
Clowntheater-Vorführung (D1220)

siehe Seite 30
siehe Seite 27/120

Bildung und Teilhabe am sozialen & kulturellen Leben
Mit dem Bildungspaket bekommen hilfebedürftige Kinder ein Budget von einmalig bis zu 120,00 € für Kultur- und Bildungsangebote. Schon im ersten Lebensjahr haben Sie einen Anspruch auf Leistungen für Kursangebote wie Babymassage, PEKIP®, DELFI®; Musikgruppen (bei der Stadtverwaltung zu beantragen)
Infos unter: www.bonn.de (Stichwort: „Teilhabe“)

KUNST & GESTALTEN

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 in Familie und Beruf. 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. Jedes Mal wird ein neues Projekt mit verschiedenen Materialien und Techniken vorgestellt. Vorkenntnisse sind dabei nicht notwendig. Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt. Bringen Sie auch gerne Ihr eigenes Kunsthandwerksprojekt mit.

Für eine Tasse Kaffee oder Tee ist gesorgt. Eine Anmeldung pro Kurs ist erwünscht, aber nicht unbedingt nötig!

* Instruction in German & English!

D5202	5x3 Ustd., gebührenfrei Leitung: Marcia Renée Shelton	Do. 17.9.26–19.11.26 10:00–12:15 Treff am 17.9. / 1.10. / 15.10. / 5.11. / 19.11.26
--------------	--	--

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.

D5203	Am Vormittag 10x3 Ustd., € 184,- bis 204,- Leitung: Julia Salentin-Stalter	Di. 15.9.26–1.12.26 9:30–11:45
D5204	Am Vormittag 10x3 Ustd., € 184,- bis 204,- Leitung: Julia Salentin-Stalter	Mi. 9.9.26–25.11.26 9:30–11:45
D5205	Am Abend 10x3 Ustd., € 184,- bis 204,- Leitung: Julia Salentin-Stalter	Di. 15.9.26–1.12.26 19:00–21:15

AQUARELLIEREN

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, Echtbütten Aquarellkarton, Größe ca. 32 x 24 cm), Aquarellrundpinsel (z.B. Größen 4, 8 und 18) und Aquarellfarben.

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

D5206 8x3 Ustd., € 148,- bis 168,-
Leitung: Dr. Holger Figge

Di. 22.9.26–24.11.26
18:00–20:15

NEU! AN EXPERIMENTAL ATELIER ON PAINTING AND DRAWING

This course offers a foundational artistic education in painting and drawing for interested beginners who wish to develop, refresh, or expand their skills.

In addition to fundamental knowledge such as painting, drawing, color theory, composition, and materials science, the course focuses primarily on discovering and developing an artistic approach, as well as consciously experiencing and designing artistic processes.

Throughout the course, we will find our way using artistic research methods.

We will be serving a cup of tea or coffee during the course.

The course is taught in English and Turkish.

Material costs (€ 8,- / 10,-) are charged directly to the course.

Bu kurs, becerilerini geliştirmek, tazelemek veya genişletmek isteyen, yeni başlayanlara resim ve çizim alanında temel bir sanat eğitimi sunmaktadır.

Resim, çizim, renk teorisi, kompozisyon ve malzeme bilimi gibi temel bilgilerin yanı sıra, kurs öncelikle sanatsal bir yaklaşımın keşfedilmesi ve geliştirilmesine, ayrıca sanatsal süreçlerin bilinçli bir şekilde deneyimlenmesine ve tasarlanmasına odaklanmaktadır. Kurs boyunca sanatsal araştırma yöntemleriyle ilerleyeceğiz.

Malzeme maliyetleri doğrudan kursta tahsil edilir.

Kurs süresince bir fincan çay veya kahve ikramı olacaktır.

Kurs dili İngilizce ve Türkçedir.

Resim ve Çizim Üzerine Deneysel Bir Atölye

D5207-1 6x3 Ustd., € 112,- bis 132,-
Leitung: Mujde Yivciger

Mi. 9.9.26–14.10.26
19:00–21:15

D5207-2 Folgekurs: Anmeldung nur auf Warteliste

4x3 Ustd., € 76,- bis 96,-
Leitung: Mujde Yivciger

Mi. 4.11.26–25.11.26
19:00–21:15

FOTOGRAFIEREN MIT „LEICHTEM 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,- in Kursgebühr enthalten.

Treffpunkt (im Raum Godesberg) wird am ersten Kurstermin abgesprochen, PKW keine Voraussetzung.

D5209 Gesamt 8 Ustd., € 52,- bis 72,-
Leitung: Thekla Meusel

Fr. 25.9. 17:00–19:15
Sa. 26.9. 11:30–15:15

LANGER DONNERSTAG



Do, 3.9.2026
15.00 – 19.00 UHR

längere
Abend-
Öffnung

Godesberger Allee 6 – 8
53175 Bonn

U Wurzer Straße
(Linie 16 und 63)



KUNSTHANDWERK KORBFLECHTEN – DIY PROJEKTE

Herbstzeit – Erntezeit – Wir flechten ein Erntetablett oder Erntekorb aus Weidenruten

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit aus drei verschiedenen Flechtarten und Techniken dir deinen eigenen Korb herzustellen.

1. Ein Rahmen Korb aus Weidenruten
2. Ein runder Korb oder Tablett mit einem geflochtenen Boden
3. Ein rundes Tablett oder Korb mit einem Holzboden

Grundsätzlich, wenn man lieber erstmal kleinere Projekte aus Weidenruten starten möchte, wie Gartendeko oder Windlichter in Rasselflechtechnik oder ähnliches, so ist das in den Wochenendkursen auch möglich.

Bei einem runden Tablett oder Korb mit Holzboden würde die Zeit im Kurs voraussichtlich auch noch für ein kleineres Projekt nach Fertigstellung des Korbes reichen.

Wir werden bei den Tageskursen in jedem Fall eine kreative Pause einlegen, um ein wenig Abstand zu den ersten Flechtergebnissen zu bekommen und uns zu stärken für die zweite Runde.

Bitte bringe dazu einen kleinen Imbiss mit.

Ebenso gerne (falls vorhanden): Rosenschere, Schürze und ein kleines Handtuch.

Materialkosten in Höhe von € 15,- sind direkt im Kurs an die Kursleitung zu entrichten.

D5210	Gesamt 13 Ustd., € 82,- bis 102,- Leitung: Adrienne Gatzke	Fr. 25.9. 17:00–20:00 Sa. 26.9. 11:00–17:45
--------------	---	--

KUNSTHANDWERK KORBFLECHTEN

Kreatives Weihnachtsflechten – Wir flechten Sterne, Kränze, Lichter und Kugeln aus Weidenruten

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit in der sogenannten Chaosflechtechnik ein größeres Adventsdeko-Element selbst herzustellen und die Chaosflechtechnik mit dem Flechtmaterial Weidenruten zu lernen.

1. Ein wunderschöner großer Stern aus Weidenruten
2. Eine wunderschöne große Weidenkugel im geordneten Chaosgeflecht
3. Ein größerer Engel z. B. in Rasselflechttechnik mit individueller und kreativer Kopf- und Flügelgestaltung –

– verschiedene Materialien wie z.B. Holzkugeln, stärkerer Draht u.ä. werden dafür zusätzlich zur Weide bereitstehen und sind gegen Aufpreis zum Selbstkostenpreis erhältlich

Grundsätzlich, wenn man lieber erstmal mehrere kleinere Projekte aus Weidenruten versuchen möchte, oder noch Zeit übrig ist nach dem größeren Projekt, besteht dieses Angebot in diesem Wochenendkurs auch.

Kleinere Projekte sind zum Beispiel Windlichter, Meisenknödelhalter und Gartenstecker in Rasselflechttechnik und aus Weidenruten.

Oder Advents/Türkränze aus Weidenruten.

Im Weihnachtsflechtkurs auch wunderschöne Sterne für den Weihnachtsbaum oder als Geschenkanhänger aus Peddigrohr.

Wir werden bei den Tageskursen in jedem Fall eine kreative Pause einlegen, um ein wenig Abstand zu den ersten Flechtergebnissen zu bekommen und uns zu stärken für die zweite Runde.

Bitte bringe dazu einen kleinen Imbiss mit.

Ebenso gerne (falls vorhanden): Rosenschere, Schürze und ein kleines Handtuch.

Materialkosten in Höhe von € 15,- sind direkt im Kurs an die Kursleitung zu entrichten.

D5211 Gesamt 13 Ustd., € 82,- bis 102,- **Fr. 13.11. 17:00–20:00**
Leitung: Adrienne Gatzke **Sa. 14.11. 11:00–17:45**

NEU! „DANCE OF COLORS“ – EBRU ART & MARBLING COURSE

„Renklerin Dansı“ – Ebru Sanatı

Ebru is the traditional Turkish art of creating colourful patterns by sprinkling and brushing colour pigments onto a pan of oily water and then transferring the patterns to paper.

The art of ebru was inscribed on the UNESCO List of Intangible Cultural Heritage in November 2014 under the name „Ebru: The Turkish Art of Marbling.“

In this course, we will learn the beginner basics of creating Ebru on paper. We will use this Ebru-decorated paper to make items such as bookmarks, postcards, and greeting cards.

Material costs are charged directly to the course. Appr. € 10,-

We will be serving a cup of tea or coffee during the course.

Ebru, kitreli su dolu bir kaba özel fırçalar yardımıyla renkli boyalar serpilmesi ve ardından desenlerin kagıda aktarılmasıyla renkli motiflerin olusturulduğu geleneksel Türk sanatıdır. Ebru sanatı, Kasım 2014'te UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne „Ebru: Türk Kagıt Süsleme Sanatı“ adıyla tescillenmiştir.

Kursumuzda Ebru sanatçısı Müjde Yıvciger esliğinde baslangic seviyesinde kagit uzerine Ebru yapimini ogrenecegiz. Tasarladigimiz Ebru kagitlarından kitap ayraci, kartpostal ve hediyelik kartlar gibi ürünler yapacagiz. Malzeme maliyetleri dogrudan kursta tahsil edilir.

Kurs süresince bir fincan çay veya kahve ikrami olacaktır.

D5212A Gesamt 8 Ustd., € 52,- bis 72,- **Fr. 2.10. 18:00–21:00**
Leitung: Mujde Yıvciger **Sa. 3.10. 10:00–13:00**

NEU! FESTIVE PAINTING & CHRISTMAS PAINTING WORKSHOP

In this workshop, we'll capture the Christmas spirit on paper! We will create Christmas-themed postcards, bookmarks and wall decorations.

Materials will be provided and material costs are charged directly to the course (app. € 6,-).

We will be serving a cup of tea or coffee during the course.

The course is taught in English and Turkish.

Yilin en güzel zamanı geldi! Bu atölyede yılbaşı temalı kartpostallar, kitap ayraçları ve duvara asabileceğiniz resimler üreteceğiz.

Malzeme maliyetleri doğrudan kursta tahsil edilir.

Kurs dili İngilizce ve Türkçedir.

D5212B 1x4 Ustd., € 28,- bis 43,-
Leitung: Mujde Yivciger

Sa. 14.11.26
10:00–13:00

NEU! KREATIVER JAHRESRÜCKBLICK MIT TEEGENUSS Besondere Momente ganz nah

Mit diesem stimmungsvollen Rückblick als Collage verbinden Sie sich noch einmal mit den Freuden, Highlights und Überraschungen des zurückliegenden Jahres. Stimmen Sie sich bei einem Tee genuss ein und machen Sie sich die stärkenden Momente aus 2026 bewusst.

Mit wärmendem Tee schätzen wir den Moment. Wir genießen den Duft des Tees, entschleunigen und kommen an.

Dann gestalten Sie Ihren persönlichen Jahresrückblick mit den Mitteln der Collage. Dabei werden Sie mit kreativen Impulsen begleitet. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse.

Alle Materialien stehen vor Ort für Sie bereit. Gerne können Sie eigene Materialien mitbringen, wie Papiere, Muster, Fotos oder Bilder, die Sie schon jetzt berühren.

D5213 1x5 Ustd., € 40,- bis 55,-
Leitung: Beatrix Schulte

Mo. 16.11.26
17:00–20:45

DRUCKGRAFIK – JEDER DRUCK EIN UNIKAT

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,- € werden direkt im Kurs mit der Kursleiterin abgerechnet.

D5214 2x8 Ustd., € 100,- bis 120,-
Leitung: Elisabeth Bille

Sa. + So. 21.11.26–22.11.26
10:00–16:00

WEIHNACHTLICHES PAPIERFALTEN

Für Geschenke, zum Schmücken der Räume

Sterne, Weihnachts-Pop-Up-Karten, Adventskalender, Nikolaustüten, Kästchen, Dosen, Bücher, Schneeflocken, Fensterschmuck, Baumkugeln, Kristalle, noch mehr Sterne und vieles mehr.

Aus schönen Papieren, mal leicht, mal fest, mit und ohne Glitzer falten wir die schönsten Dinge.

Bitte mitbringen: Metalllineal, Bleistift, Schere, Cutter, Unterlage (Gummi oder Pappe), Kleber (Pritt oder Uhu).

Materialgebühr: € 10,- wird im Kurs mit der Kursleiterin abgerechnet.

D5215 Gesamt 13 Ustd., € 82,- bis 102,- **Fr. 4.12. 16:15–20:00**
 Leitung: Elisabeth Bille **Sa. 5.12. 10:00–16:00**

- | | |
|--|----------------|
| Töpferwerkstätten (D1307+D1309) | siehe Seite 31 |
| Malmäuse (D1203+D1204) | siehe Seite 22 |
| Kunstkatzen (D1205+D1206) | siehe Seite 23 |
| Familienwerkstatt: Acrylmalerei (D1215+D1216) | siehe Seite 26 |
| Familien-Korbflechten (D1218) | siehe Seite 27 |
| Malwerkstatt (D1312+D1313) | siehe Seite 32 |

LATE NIGHT SHOPPING



KLEIDER KAMMER
SECOND HAND CHARITY SHOP



MODEN-
SCHAU

DJ
CARSTEN
RHINOW

FREITAG, 25.09.2026
18.00 – 21.00 UHR

Godesberger Allee 6 – 8
 53175 Bonn

U Wurzer Straße
 (Linie 16 und 63)

PARTY

AHRWEILER
WINZER-
VEREIN



IV THOMAS KIRCHENGEMEINSCHAFT



HAUS
DER
FAMILIE



Mehr
Generationen
Haus
Mitglieder - Fürstentum



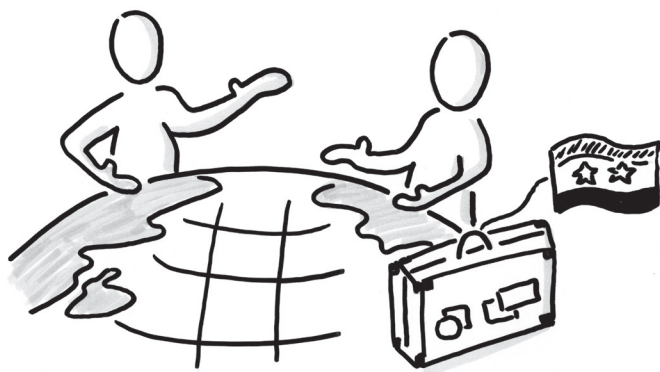
HelfAHRwein



**GOLDSCHMIEDE
RONALD KRICK**

Theaterplatz 14 53177 Bonn

ronald-krick.de



SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache 98

Fremdsprachen 98

Spanisch, Englisch, Italienisch, Französisch

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Lernziel der Deutschkurse ist der Erwerb kommunikativer Kompetenz im Alltag und Beruf. In Alltagssituationen (z. B. Einkaufen, Arzt- besuch, Kinder ...) lernen Sie miteinander Deutsch. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereitgestellt. Inhaltliche Schwerpunkte sind Textarbeit, Hörverständnis, Konversation und begleitende Gramma- tik. 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.

Unsere Kursangebote und -termine finden Sie auf unserer Homepage unter www.hdf-bonn.de



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.

NEU! FRANZÖSISCH

Für Wiedereinsteiger*innen

Parlez-vous français? Sie lieben die französische Sprache? Sie möchten Ihr Französisch wieder auffrischen? Dann sind Sie in diesem Sprachkurs richtig.

D6101	Am Vormittag	9x2 Ustd., € 112,- bis 132,- Leitung: Francesca Bernecker	Fr. 11.9.26–20.11.26 11:00–12:30
D6102	Am Abend	10x2 Ustd., € 124,- bis 144,- Leitung: Francesca Bernecker	Mo. 14.9.26–30.11.26 18:15–19:45

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.

D6103 10x2 Ustd., € 124,- bis 144,- **Mo. 14.9.26–30.11.26**
Leitung: Ana Julia Maroto Galán **17:00–18:30**

SPANISCH FÜR LERNENDE A2, 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.

D6104 10x2 Ustd., € 124,- bis 144,- **Mo. 14.9.26–30.11.26**
Leitung: Ana Julia Maroto Galán **18:35–20:05**

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.

D6105 10x2 Ustd., € 124,- bis 144,- **Mi. 9.9.26–25.11.26**
Leitung: Ana Julia Maroto Galán **17:30–19:00**

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

KONVERSATION: SPANISCH FÜR LERNENDE MIT FORTGESCHRITTEMEM 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.

D6106 8x2 Ustd., € 100,- bis 120,- **Do. 10.9.26–19.11.26**
 Leitung: Ana Julia Maroto Galán **18:15–19:45**

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!

D6107 10x2 Ustd., € 124,- bis 144,- **Do. 10.9.26–26.11.26**
 Leitung: Nora Adonyi **10:45–12:15**

ENGLISCH FÜR WIEDEREINSTEIGENDE

Genießen Sie es, in einer entspannten und unterstützenden Umgebung wieder Englisch zu sprechen. Unter der Anleitung einer muttersprachlichen Dozentin werden Sie Ihre Kenntnisse auffrischen, Ihr Selbstvertrauen stärken und lernen, sich natürlicher auszudrücken.

Das Kursbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

D6108 10x2 Ustd., € 124,- bis 144,- **Di. 15.9.26–1.12.26**
 Leitung: Bridie McHale **9:30–11:00**

ENGLISH CONVERSATION CLASS

In entspannter Atmosphäre können alle, die einfach Englisch sprechen möchten, ihren Wortschatz erweitern und Freude am Sprechen haben.

D6109 10x2 Ustd., € 124,- bis 144,- **Mi. 9.9.26–25.11.26**
 Leitung: Francesca Bernecker **10:30–12:00**

ITALIENISCH FÜR TEILNEHMENDE MIT VORKENNTNISSEN

In diesem Sprachkurs steht die Freude am Sprechen im Vordergrund. Mit Landeskunde und etwas Grammatik wollen wir uns Italien ein Stück näherbringen.

D6110	9x2 Ustd., € 112,- bis 132,- Leitung: Francesca Bernecker	Mo. 14.9.26–23.11.26 10:30–12:00
--------------	--	---

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.

D6111	9x2 Ustd., € 112,- bis 132,- Leitung: Francesca Bernecker	Fr. 11.9.26–20.11.26 9:30–11:00
D6112	9x2 Ustd., € 112,- bis 132,- Leitung: Francesca Bernecker	Mo. 14.9.26–23.11.26 9:00–10:30
D6115	10x2 Ustd., € 124,- bis 144,- Leitung: Francesca Bernecker	Mi. 9.9.26–25.11.26 9:00–10:30

ITALIENISCH LEKTÜRE & KONVERSATION

Sie schätzen die italienische Sprache, das Bel Paese, seine Kunst und Kultur und möchten sich mit Gleichgesinnten darüber auf gehobenerem 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.

D6113	10x2 Ustd., € 124,- bis 144,- Leitung: Dr. Sabine Andree	Mi. 9.9.26–2.12.26 18:45–20:15
--------------	---	---

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.

D6114	10x2 Ustd., € 124,- bis 144,- Leitung: Dr. Sabine Andree	Mi. 9.9.26–2.12.26 17:00–18:30
--------------	---	---



Fairtrade Kaufen in der Thomas-Kirchengemeinde

Der Erlös von fairtrade Produkten 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 11:00 Uhr bzw. 9:30 Uhr.

Danke, dass Sie unsere
Eine Welt Arbeit
unterstützen!

Ihr Eine Welt Team
der Ev. Thomas-Kirchengemeinde
Bad Godesberg



FORTBILDUNG UND QUALIFIZIERUNG

Fortbildung und Qualifizierung	104
Babysitterkurs, 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.

D1319	Gesamt 11 Ustd., € 54,- bis 74,- Leitung: Konstanze Ebel	Fr. 9.10. 15:30–18:30 Sa. 10.10. 10:00–15:15
--------------	---	---

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.

D1504	1x3 Ustd., € 21,- bis 28,- Leitung: Beatrix Middendorf	7.10.26 19:00–21:15
--------------	---	--------------------------------------

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.

D1505	1x3 Ustd., € 21,- bis 28,- Leitung: Beatrix Middendorf	1.12.26 19:00–21:15
--------------	---	--------------------------------------



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



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 max. 2 Körbe spenden.

Aktuelle und detaillierte Informationen zur Spendenannahme finden Sie auf unserer Homepage.

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 110

Offener Advent, Offener Kreativtreff, Seelsorge und Gespräch, Autogenes Training, Angehörigencafé, Sprechstunden Digitale Medien, Beratung Smartphone, Mitsing-Konzert des Fördervereins, MINT Lesepaten, Schach/Chess, Doppelkopf, Sonntagscafé, Lesen am Vormittag, Bridge, Gesprächsangebot, Selbsthilfegruppe Depression, Frauen Raum, Teemeditation, offener Stricktreff, Gedächtnistraining, Late-Night-Shopping/Langer Donnerstag der Kleiderkammer, Friedenstänze, Walk and Talk, Gesangskurs, Bilderbuchkino, Clownstheater Vorführungen, Treffpunkt nach Trennung und für Alleinerziehende, Gymnastik

Beratung 125

Hausaufgabenhilfe, Erziehung, Familien- und Lebensfragen, Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung, Geldanlage, Longevity, Ernährungsberatung, Betrugsprävention, Coaching, Mediation, Bestattungsvorsorge, Ende des Lebens

Ankommen in Deutschland 131

Individuelle Dienstleistung 132

Babysitter, Bieten & Suchen, Rat- und Hilfeangebote

Was Sie für uns und andere tun können..... 133

TREFFPUNKTE FÜR JUNG UND ALT

OFFENES FOYER

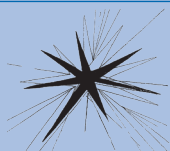
UNSER FOYER STEHT ALLEN OFFEN

- 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...

OFFENER ADVENT

Die Adventszeit in HDF-Tradition einläuten: Im adventlich geschmückten Haus und Garten werden in den Bastelwerkstätten Weihnachtsgeschenke hergestellt. Die Gemeindebüchereien und der Keramikstand laden zum Basar ein. Der ‚Kleine Laden‘ ist wieder Anziehungspunkt für die Aller kleinsten. Eine Märchenerzählerin zieht Kinder und Erwachsene in ihren Bann. Im Café ist mit Waffeln für das leibliche Wohl gesorgt. Eine schöne Gelegenheit, sich in dieser Atmosphäre auf die besinnliche Zeit einzustimmen.



D8000 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Leitung: HDF-Team

Sa. 28.11.26
14:00–18:00

OFFENER KREATIV-TREFF

Entdecken Sie Ihre kreative Ader in unserem Kreativ-Treff. Jedes Mal wird ein neues Projekt mit verschiedenen Materialien und Techniken vorgestellt. Vorkenntnisse sind dabei nicht notwendig. Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt. Bringen Sie auch gerne Ihr eigenes Kunsthandwerksprojekt mit.

Für eine Tasse Kaffee oder Tee ist gesorgt. Eine Anmeldung pro Kurs ist erwünscht, aber nicht unbedingt nötig!

* Instruction in German & English!

D5202 5x3 Ustd., Gebührenfrei
Leitung: Marcia Renée Shelton

Do. 17.9.26–19.11.26
10:00–12:15

Treff am 17.9. / 1.10. / 15.10. / 5.11. / 19.11.26

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. Rufen Sie mich an....

Oliver Ploch: Tel. 0228 374339, Email: oliver.ploch@ekir.de

über das Gemeindeamt: Tel. 0228 33 60 33 78,
Email: thomas-kgm.bad-godesberg@ekir.de

D8001 gebührenfrei **Termine nach Vereinbarung**
Leitung: Oliver Ploch

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 1.12. 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). Es sind auch Teilnehmer*innen, die nicht regelmäßig dabei sind, herzlich willkommen.

D8002 Gesamt 10 Ustd., freiwilliger Beitrag **Di. 1.9.26–1.12.26**
Leitung: Karin Schneider **15:00–16:30**
Termine: 1.9. / 6.10. / 3.11. / 1.12. (Wellnesstag 15:00–18:00)

SPRECHSTUNDEN ZUR UNTERSTÜTZUNG 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 Technikbotschafter zur Beratung im Haus der Familie.

D8003 freiwilliger Beitrag **Termine nach Vereinbarung**
Leitung: Hubertus Krügler

BERATUNG UND HILFE BEIM UMGANG MIT MEINEM SMARTPHONE

Wollen Sie sich ein neues Smartphone anschaffen? Haben Sie Schwierigkeiten bei der Bedienung Ihres Smartphones? Macht das Smartphone Probleme? Welchen Mobilfunkvertrag brauche ich?

Diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit einem Smartphone beantworten wir in der Smartphone-Sprechstunde.

An jedem Mittwoch finden zwei Beratungstermine à 60 Min. statt.

Für jeden Termin ist eine Anmeldung erforderlich!

Bitte vergessen Sie nicht, ihre Passwörter mitzubringen!

D8004 Je zwei Beratungen pro Termin à 60 Min.
9x120 Min., freiwilliger Beitrag **Mi. 16.9.26–25.11.26**
Leitung: Dieter Störk **16:00–18:00**

SO LERNE ICH MEIN SMARTPHONE KENNEN

Sie besitzen ein Smartphone und wünschen sich jemanden, der Ihnen hilft, wenn Sie nicht weiterwissen?

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.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit!

D8005 Termin nach Vereinbarung unter 0228 373660
je 1 Ustd., freiwilliger Beitrag
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.

D8006 Keine Anmeldung erforderlich.
freiwilliger Beitrag + Internetgebühren

MITSSING-KONZERT

Von Pop über Volkslieder zum Schlager, Bekanntes und Unbekanntes, lassen Sie sich überraschen!

Der Förderverein des HDF lädt herzlich zu einem „stimmungsvollen“ Abend ins Haus der Familie.

Anmeldung nicht zwingend erforderlich.

Für Mitglieder des Fördervereins des HDF gebührenfrei.

Bei der WEB-Anmeldung wird die Gebühr automatisch berechnet und von uns nachträglich erlassen.



D8007 1 x3Ustd., € 8,- inkl. ein Prosecco,
für Mitglieder des Fördervereins gebührenfrei **Fr. 11.9.26**
Leitung: Marie-Dorothea Wählt-Beste /
Vorstand des Fördervereins **19:00–21:15**

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.

D8007A	1x120 Min., gebührenfrei	Mi. 8.7.26 17:30–19:30
D8007B	1x120 Min., gebührenfrei	Mi. 5.8.26 17:30–19:30
D8007C	1x120 Min., gebührenfrei	Mi. 16.9.26 17:30–19:30
D8007D	1x120 Min., gebührenfrei	Mi. 14.10.26 17:30–19:30
D8007E	1x120 Min., gebührenfrei	Mi. 4.11.26 17:30–19:30
D8007F	1x120 Min., gebührenfrei Leitung: Wolfgang Külper	Mi. 2.12.26 17:30–19:30

NEU! CHESS FOR BEGINNERS – ENGLISH/GERMAN MIX

This course offers you the wonderful opportunity to learn chess from scratch. Soon you'll not only be watching, but actively playing yourself – whether for your own enjoyment or to play with your child, for example, and spend many pleasant hours together at the board. We look forward to accompanying you on this exciting journey!

D8008 1x4 Ustd., Freiwilliger Beitrag
Leitung: Pierre Metzmacher

Sa. 10.10.26
10:00–13:00

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.

Jedoch sind alle Neunen (♣9, ♠9, ♥9, ♦9) aus dem Spiel genommen.

Für alle Altersgruppen mit Kenntnissen der Grundregeln.

D8009 6x150 Min., Freiwilliger Beitrag
Leitung: Dietmar Tasche

Do. 16.7.26–3.12.26
19:00–21:30

Termine: 16.7./6.8./10.9./15.10./5.11./3.12.26

SONNTAGSCAFÉ UND BUCHAUSLEIHE

Nach dem sonntäglichen Gottesdienst können Sie im Foyer 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.

Sonntags nach dem Gottesdienst – außer in den NRW Schulferien

D8010 13x60 Min.
Leitung: Mitarbeiter/innen der Bücherei / Küster
Ort: Christuskirche, Wurzerstraße 31 /
Bücherei Christuskirche, Hohenzollernstraße 70

LESEN AM VORMITTAG

...gehört seit 2006 zur Bücherei an der Christuskirche:
Wir laden jede*n immer herzlich dazu ein.

„Ein Buch ist wie ein Garten, den man in der Tasche trägt – ein Buch ist wie ein Blumenbeet, das keinen Herbst und Winter kennt – ein Buch ist wie eine Rose: Beim Betrachten der Blüte öffnet sich dem Leser das Herz.“

Aus der Fülle deutschsprachiger Literatur wählt Elke Volz ein Buch aus, macht mit dem Schriftsteller/ der Schriftstellerin bekannt und liest mit Freude aus dem jeweiligen Werk vor.

Wir laden jeden immer herzlich ein.

D8011 4x2 Ustd., € 5,- pro Termin **Mi. 16.9.26–16.12.26**
Leitung: Elke Volz **10:00–11:30**
Termine: 16.9./14.10./18.11./16.12.26
Ort: Bücherei an der Christuskirche, Hohenzollernstr. 70

BRIDGE MACHT SPASS!

Für alle, die auf Grundkenntnissen aufbauen möchten und voneinander lernen wollen. Bridge ist ein fabelhaftes Gedächtnisstraining!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen!

D8012 10x2 Ustd., € 2,- bis 4,- pro Termin **Mi. 9.9.26–25.11.26**
Leitung: Margot Kristof **18:00–19:30**

ONLINE: ZEIT FÜR EIN GUTES GESPRÄCH

Manchmal tut es gut, die eigenen Gedanken auszusprechen – gerade wenn Sorgen, Trauer, Einsamkeit, Konflikte oder beruflicher Druck den Alltag begleiten. Vielleicht wünschen Sie sich einfach jemanden, der Ihnen aufmerksam zuhört und mit Ihnen gemeinsam sortiert, was Sie gerade bewegt.

In diesem Gesprächsangebot finden Sie einen geschützten Raum zum Reflektieren, Sortieren und neue Perspektiven entdecken.

Unsere ZuhörerIn Sonja Schurig ist im Aktiven Zuhören ausgebildet und begleitet Sie wertschätzend bei allen Themen. Gemeinsam schauen Sie auch auf Ihre Kraftquellen – auf das, was Sie stärkt und weitertragen kann.

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.

Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin über 0175-8002031 oder info@naturheilpraxis-schurig.de

Gespräche (online oder telefonisch) dauern bis zu 45 Minuten und können nach Bedarf vereinbart werden.

D8013 1x1 Ustd., gebührenfrei **Termine nach Vereinbarung**
Leitung: Sonja Schurig

DEPRESSIONSELBSTHILFEGRUPPE

Selbsthilfegruppe im HDF – in Kooperation mit 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.

D8014	„Tiramisu“ (Zieh mich hoch) 10x120 Min., gebührenfrei Leitung: Barbara Düser	Mi. 9.9.26–25.11.26 16:00–18:00
D8015	„Das kleine Glück“ 10x120 Min., gebührenfrei Leitung: Barbara Düser	Di. 15.9.26–1.12.26 17:00–19:00

DER FRAUEN-RAUM

Begegnen und Brücken Bauen

Der Frauen-Raum ist eine offene Begegnungsgruppe für Migrantinnen und Frauen mit oder ohne Fluchterfahrung. Frauen unterschiedlicher Herkunft, Religionen und Kulturen kommen hier zusammen, um sich auszutauschen, gegenseitig zu unterstützen, Kontakte zu knüpfen und voneinander zu lernen.

Das Programm wird gemeinsam und bedürfnisorientiert gestaltet. Bei Bedarf gibt es fachliche Inputs zu relevanten Themen.

Kinder sind herzlich willkommen und werden vor Ort betreut.

Offen für Frauen aller Generationen & Nationalitäten. Anmeldung nicht zwingend erforderlich, aber erwünscht.

D8016	3x4 Ustd., €5,- bis 10,- pro Abend Leitung: Chirin Chikhov / Nesrin Shikho	Sa. 26.9.26–21.11.26 17:00–20:00
--------------	---	---

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 Teetrinkens 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,- in Kursgebühr enthalten.

D8017	1x2 Ustd., € 16,- bis 23,- Leitung: Franca Stauder	Mo. 2.11.26 16:00–17:30
--------------	---	--

OFFENER STRICKTREFF

Für Menschen, die gerne stricken oder lange nicht mehr gestrickt haben und im Kreis Gleichgesinnter wieder einsteigen wollen oder neue Ideen suchen. Anleitung kann gegeben werden. Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen.

D8018 8x150 Min., € 2,- bis 4,- pro Abend **Do. 10.9.26–19.11.26**
Leitung: Andrea Klein **18:00–20:30**

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!

D3054 5x2 Ustd., € 59,- bis 79,- **Mo. 2.11.26–30.11.26**
Leitung: Tanja Mahdavi **14:45–16:15**

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, Tänzten, 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,- bis 20,- (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

D8021 3x120 Min., Gebühren siehe Text **So. 11.10.26–13.12.26**
Leitung: Kristine Ammermüller / **18:00–20:00**
Michael Stoeckel **Termine: 11.10./1.11./13.12.26**

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
bei schlechtem Wetter bleiben wir im HDF

D8022A	1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag	Mi. 9.9.26 17:00–18:30
D8022B	1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag	Mi. 14.10.26 17:00–18:30
D8022C	1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag Leitung: Hannah Urban Abracos	Mi. 11.11.26 17:00–18:30

OPERA & MUSICAL GESANGSKURS MIT DEM INTERNATIONALEN TENOR ROCCO SPERANZA

Entdecken Sie die Kunst der Oper und des Musicals! Nehmen Sie an unserem exklusiven Gesangskurs teil, der vom international renommierten Tenor Rocco Speranza, direkt aus der Oper von Sydney, Australien, geleitet wird. Egal, ob Anfänger*in oder fortgeschrittene*r Sänger*in– dieser Kurs führt Sie in die Welt der Oper und des Musicals mit fachkundiger Anleitung ein. Lernen Sie, Ihre Gesangstechnik, Bühnenpräsenz und Performance-Fähigkeiten in einer dynamischen und unterstützenden Umgebung zu meistern. Verpassen Sie nicht diese einzigartige Gelegenheit, mit einer wahren Opernlegende zu trainieren!

D8023	6x3 Ustd., € 76,- bis 96,- Leitung: Rocco Speranza	Do. 24.9.26–19.11.26 19:00–21:15 Termine: 24.9./1.10./8.10./15.10./29.10./19.11.2026
--------------	---	---

BILDERBUCHKINO

Für Kinder ab 4 Jahren

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

D1201A	Gute Nacht, Carola 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 8.9.26 16:30–17:30
D1201B	Wie Findus zu Petterson kam 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 13.10.26 16:30–17:30
D1201C	Wann gehen die wieder? 1x60 Min., gebührenfrei	Di. 10.11.26
D1201D	Der kleine Weihnachtsmann geht in die Stadt 1x60 Min., gebührenfrei Leitung: Helga Dereje	Di. 8.12.26 16:30–17:30

BILDERBUCHKINO

Für Kinder im Kindergarten/Grundschulalter

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

Anmeldung nicht nötig.

D1202A	Frederick 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 10.9.26 16:00–17:00
D1202B	Kein Tag für Juli 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 8.10.26 16:00–17:00
D1202C	Wanda Walfisch 1x60 Min., gebührenfrei	Do. 5.11.26 16:00–17:00
D1202D	Der gestiefelte Kater 1x60 Min., gebührenfrei Leitung: Konstanze Ebel	Do. 3.12.26 16:00–17:00

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!

D1220 1x1 Ustd., freiwilliger Beitrag
Leitung: Arne Beeger

So. 20.9.26
16:00–16:45

NEU! SCHWARZLICHTTHEATER – EIN WEIHNACHTLICHES SCHWARZLICHT-MUSICAL

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 16 Jahren

Wir machen Schwarzlicht-Theater! Schwarzlicht-Theater stellt eine besondere Form des darstellenden Spiels dar und lebt von der optischen Täuschung. Wir verzaubern und verblüffen das Publikum auf magische Weise; Tiere bewegen sich wie von selbst durch den Raum, Sterne tanzen am Himmel, Buchstaben erscheinen aus dem Nichts. Die dafür benötigten Requisiten bauen wir selbst. Mit den fertigen Requisiten proben wir den Ablauf des Theaterstücks bis zur Aufführung Anfang Dezember. Am Ende des Kurses führen wir das Weihnachtsstück „Der kleine Stern“ an zwei Tagen auf.

Der Kurs gliedert sich in 3 Teile: das Bauen der Requisiten, die Proben und die Aufführungen.

Der Kurs ist gut geeignet für Kinder, die nicht gerne im Rampenlicht stehen, da die Kinder durch die Technik des Schwarzlicht-Theaters selbst nicht gesehen werden.

Zusätzlich zu den Freitagsterminen finden weitere Termine für die Hauptprobe und die Generalprobe statt. Am 16.10. entfällt der Termin, dafür braucht es ggf. noch einen Ersatztermin. Termine werden Anfang des Projektes bekannt gegeben.

Die Aufführungen finden am Sa., 05.12. und So., 06.12.2026 statt, jeweils um 17 Uhr im Saal des HDF.

Liebe Eltern! Zum guten Gelingen des Kurses benötigen wir 1-3 Eltern, die an den Kurstagen beim Anfertigen der Requisiten, bei den Proben und bei den Aufführungen unterstützen können.

Im Verlauf des Kurses benötigen die Kinder schwarze Bekleidung.

Aufführung
D1301A 1x60 Min.
Leitung: Arne Beeger

Sa. 5.12.26
17:00–18:00

Aufführung
D1301B 1x60 Min.
Leitung: Arne Beeger

So. 6.12.26
17:00–18:00

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.

D5001 10x3 Ustd., € 184,- bis 204,- **Do. 10.9.26–26.11.26**
Leitung: Elke Siegel **15:00–17:15**

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.

D2025 4 x2 Ustd., Gebührenfrei **Di. 15.9.26–15.12.26**
Leitung: Sabine Cornelissen **19:00–20:30**
Termine: 15.09./13.10./17.11./15.12.26

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

D2026 4x3 Ustd., Gebührenfrei **So. 13.9.26–13.12.26**
Leitung: Sabine Cornelissen **15:00–17:15**
Termine: 13.09./18.10./15.11./13.12.26

NEU! YOGA AUF DEM STUHL

Stuhlyoga ist eine sanfte Form des Yoga, bei der die Übungen sitzend auf einem Stuhl oder stehend am Stuhl als Stütze ausgeführt werden. Die traditionellen Asanas (Körperhaltungen) werden somit barrierefrei ausgeführt, schonend für Gelenke und Wirbelsäule. Stuhlyoga wirkt muskelstärkend und durch Atemübungen und kurze Meditationen sehr entspannend.

D3060 10x1 Ustd., € 79,- bis 99,- **Do. 10.9.26–26.11.26**
Leitung: Christiane Ulrike Cannizzo-Marcus **11:00–11:45**

FIT AB 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,- in Kursgebühr enthalten.

D3061 10x60 Min., € 110,- bis 130,- **Mi. 9.9.26–25.11.26**
Leitung: Gudrun Buchholz **9:30–10:30**

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

D3062 **60 plus im Gemeindezentrum der Erlöserkirche**
9x60 Min., € 94,- bis 114,- **Mo. 14.9.26–23.11.26**
Leitung: Angela Hürth **10:00–11:00**
Ort: Gemeindezentrum der Erlöserkirche

D3063 **In diesen Kurs fließen Elemente aus dem Qi Gong ein**
7x1 Ustd., € 57,- bis 77,- **Mo. 14.9.26–23.11.26**
Leitung: Annette Richnow-Edingloh **9:45–10:30**

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.

D3064 8x60 Min., € 84,- bis 104,-
Leitung: Sabine Keinert

Mi. 9.9.26–25.11.26
11:30–12:30

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 Gedächtnisstraining. Spaß und Freude an der Bewegung sollen bei all dem im Vordergrund stehen.

D3065 10x1 Ustd., € 79,- bis 99,-
Leitung: Martin Schumacher
Ort: Gemeindezentrum Pauluskirche

Mi. 9.9.26–25.11.26
10:30–11:15

LANGER DONNERSTAG

**KLEIDER
KAMMER**
SECOND HAND
CHARITY SHOP



Do, 3.9.2026
15.00 – 19.00 UHR

längere
Abend-
Öffnung

Godesberger Allee 6 – 8
53175 Bonn

U Wurzer Straße
(Linie 16 und 63)



- BERATUNG & KONZEPTION**
- LAYOUT & GESTALTUNG**
- DRUCK-
VORSTUFE**
- DIGITAL- & OFFSETRUCK**
- VERARBEITUNG & VERSAND**

Venantiastraße 13 • 53332 Bornheim
Telefon 0 22 22 / 98 92-0
info@druckerei-paffenholz.de
www.druckerei-paffenholz.de

dp **Druckerei Paffenholz**
Wir kümmern uns um Ihre Druckprodukte.

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*innen 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.

D8024 € 4,- pro Termin (Ermäßigung möglich)
Leitung: Stephanie Engels **Termine nach Absprache**

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 unsere Sprechstunde. (In Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend-, Partnerschafts- und Lebensfragen.)

Anmeldung unbedingt erforderlich! Tel: 37 36 60
Je zwei Beratungen pro Termin á 45 Minuten

Termine werden auf unserer Homepage www.hdf-bonn.de bekannt gegeben.

D8024A-D je 45 Min., freiwilliger Beitrag
Leitung: Jan Thomas **9:00–10:30**

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

D8025 gebührenfrei **Termine nach Vereinbarung**
 Leitung: Alexandra Kreyborg
 Ort: M2, Moltkeplatz 2

HILFE BEIM UMGANG MIT JURISTISCHEN PROBLEMEN IM FAMILIENRECHT

Sind Sie unsicher, wie Sie mit einem rechtlichen Problem umgehen? Lassen Sie sich unverbindlich eine erste Einschätzung geben zum weiteren Vorgehen bei Themen, die das Familienrecht betreffen wie

- Trennung und Scheidung
- Sorge- und Umgangsrecht
- Unterhalt und Zugewinn

Kommen Sie zu einer ersten Beratung als Ausgangspunkt für Ihr weiteres Vorgehen.

Wir bitten um Anmeldung!

An jedem Vormittag finden vier Beratungstermine à 30min statt.

Anmeldung erforderlich

D8032A	1x120 Min., € 7,- bis 14,-	Mi. 7.10.26 9:00–11:00
D8032B	1x120 Min., € 7,- bis 14,-	Mi. 4.11.26 10:30–12:30
D8032C	1x120 Min., € 7,- bis 14,- Leitung: Karen Buchsteiner	Mi. 2.12.26 9:00–11:00

BETRUGSPRÄVENTION

Vortrag zum Thema „Aktuelle Betrugsmaschen“

Täglich erreichen uns Meldungen über Betrugsfälle – ein Thema, das uns alle betrifft.

Aktuelle Betrugsmaschen (z. Bsp. WhatsApp-Betrug, Einzeltrick/Schockanrufe, Anrufe falscher Bankmitarbeitender, Zutrittsversuche zur Wohnung)

Praktische Tipps für die Teilnehmenden

Interaktive Fragerunde

Ihre Nutzen: Erhöhte Sicherheit

Konkrete Handlungsanleitungen, die sofort umsetzbar sind.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

D8031

1x2 Ustd., gebührenfrei

Mi. 11.11.26

Leitung: Förderverein der Sparkasse KölnBonn **15:00–16:30**

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.

D8026

1x2 Ustd., freiwilliger Beitrag

Di. 27.10.26

Leitung: Manfred Murschall

19:30–21:00

GLITSCH ▪ NECKE
Bestattungen

seit 1880 Familienunternehmen in Bonn ▪ Bad Godesberg
Christopher Necke, Catharina Necke-Schamari, Caroline Necke

24- stündige Erreichbarkeit:
(0228) 36 31 19

Beethovenallee 8-12, 53173 Bonn-Bad Godesberg
www.glitsch-necke-bestattungen.de
info@glitsch-necke-bestattungen.de

NEU! EINSTIEG IN ALLTAGSTAUGLICHE LONGEVITY THEMEN

Longevity Praxis Tag – Wie wir wirklich lange, gesund und sinnerfüllt leben können.

Für alle Menschen, die mehr Energie in ihr Leben bringen wollen. Stress verstehen und erkennen, warum er mehr als nur ein Gefühl ist. Dieser Tag lädt dazu ein, die eigene Gesundheit neu zu entdecken und wirklich zu verstehen. Sie erhalten praktische Impulse und spürbare, wohltuende Erlebnisse. Erfahren Sie, wie aus Theorie Praxis wird und wie evidenzbasierte Life-Style Strategien den Grundstein für echte Prävention und gesunde Langlebigkeit legen. Für ein Leben mit mehr Energie, Lebensfreude und Vitalität. Freuen Sie sich auf spannende Kurzvorträge, die die wichtigsten Grundlagen für ein langes und gesundes Leben greifbar machen.

Wir bereiten zusammen ein kleines Mittagessen zu. Die Zutaten hierfür bringt die Kursleiterin mit.

Weitere Informationen unter www.langegesundleben.com

D8027 1x8 Ustd., € 71,- bis 91,-
Leitung: Brigitte Förster

Sa. 17.10.26
10:00–16:00

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 €.

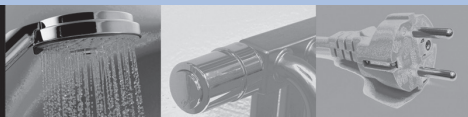
Wir bieten dieses Angebot in Kooperation mit der Ernährungsberaterin an. Die Gebühren sind direkt an sie zu zahlen.

Anmeldung erforderlich, Termin nach Vereinbarung!

Weitere Informationen unter www.gesundheitsberatung-bonn.de

D8028 1x60 Min., Kosten siehe Text
Leitung: Angela Hürth

Termine nach Absprache



SANITÄR | HEIZUNG | ELEKTRO

Telefon (0228) 95757-0

www.prinzservice.de

Mühlenstraße 13 53173 Bonn

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.

D2022 1x1 Ustd., € 20,- bis 27,-
Leitung: Barbara Voss

Termin nach Vereinbarung

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.

D2023 gebührenfrei
Leitung: Doris Keim

Termin nach Vereinbarung

NEU! DER NÄCHSTE SCHRITT

Mit Zuversicht in die nachberufliche Phase

Übergänge gehören zum Rhythmus des Lebens und geben uns die Chance zur persönlichen Entwicklung.

Besonders spürbar wird diese Dynamik in Phasen, in denen ein großer Einschnitt bevorsteht – so beim Übergang vom Berufsleben in die berufsfreie Lebenszeit.

Das Ende des Berufslebens bietet Aussicht und Vorfreude auf mehr Freiräume und Selbstbestimmung, weckt aber auch Gefühle wie Verunsicherung, Ängste und (Sinn-)Fragen. Fragen, wie:

Was habe ich in meinem Leben bisher erreicht? Wie werde ich neue Strukturen finden? Was lasse ich zurück und welche Ziele sind für mich persönlich noch offen? Welchen „roten Faden“ möchte ich in meinem Leben weiter verfolgen?

In diesem Seminar schauen wir auf das, was Sie an Ressourcen und Fähigkeiten in Ihrem Leben bereits gesammelt haben und verabschieden uns von dem, was es gilt loszulassen. Wir entwickeln mit Hilfe von kreativen Methoden Möglichkeiten, wie Sie Ihren persönlichen Weg weitergehen möchten (Arbeit mit Ritualen, Fotos und Collagen). Das sieht bei jedem Menschen anders aus – es gibt kein richtig und falsch. Lassen Sie sich durch die Gruppe inspirieren und stärken, Trittsteine zu legen und zuversichtlich in Ihre Zukunft zu gehen.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen am Ende ihres Berufslebens. Menschen, die bereit sind, sich mit anderen über ihre persönlichen Fragen, Vorstellungen und Wünsche auszutauschen, wobei jede(r) die Grenze selbst bestimmt, was man mit den anderen teilen möchte.

Bitte bringen Sie sich Ihr Mittagessen für eine gemeinsame Pause mit, Getränke und Kekse stehen zur Verfügung.

D2014A 1x9 Ustd., € 72,- bis 92,-
Leitung: Lena Hennen-Heiliger

Sa. 24.10.26
10:00–16:45

„ALLE FRAGEN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE SIND LETZTLICH RELIGIÖSER NATUR“ (C.G.JUNG)

Ein Abend für Menschen ab 65 Jahren

Ein Abend für Menschen ab 65! Mit zunehmendem Alter und im Ruhestand beschäftigen sich viele Menschen mit den Themen, die nach der bisherigen Bilanz des eigenen Lebens fragen. Die Fragen nach dem Sinn und dem Halt sind auch die Fragen nach Gott und einer gesund gelebten Spiritualität. Ich lade ein zu einem Gesprächsabend (mit Impuls) an dem wir uns mit den Fragen der eigenen Spiritualität (im Alter) beschäftigen. Dabei wäre es gut, wenn nicht nur religiös erfahrene Menschen kommen, sondern ausdrücklich auch Skeptiker*innen, die aber an Formen der Spiritualität interessiert sind.

D2014B 1x3 Ustd., € 16,- bis 23,-
Leitung: Regina Uhrig

Fr. 6.11.26
18:00–20:15

HILFE AM ENDE DES LEBENS. VORTRAG

Frau Dr. Astrid Lueg begleitet als Geschäftsführerin des SAPV Rhein-Erft -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.

D8029 1x2 Ustd., Freiwilliger Beitrag
Leitung: Dr. Astrid Lueg

Mo. 7.12.26
18:00–19:30

ANKOMMEN IN DEUTSCHLAND

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.)

Treffpunkt: Jugendheim an der Christuskirche – Jeden Samstag von 11.00 bis 12.30 Uhr

D8030 11x2 Ustd., gebührenfrei
Leitung: Ibrahim Al Haifi
Ort: Jugendheim an der Christuskirche

Sa. 5.9.26–5.12.26
11:00–12:30

EVANGELISCHE GEFLÜCHTETENHILFE BAD GODESBERG

Nina Schnutz

Ehrenamtskoordinatorin Bad Godesberg Geflüchtetenarbeit
Diakonisches Werk Bonn und Region – Gemeinnützige GmbH
Godesberger Allee 6-8, 53175 Bonn

nina.schnutz@dw-bonn.de

Tel: 0173 8014365 (Mo, Di, Mi)

Karin Schüler, Bettina Citron

Koordination Flüchtlingshilfe für den Bezirk Pauluskirche
In der Maar 10, 53175 Bonn-Friesdorf

Tel. 0228-70768144 (AB)

Email: fluechtlingshilfe-friesdorf@thomas-kirchengemeinde.de

Unsere Angebote:

<https://diakonischeswerk-bonn.de/download/25318/?tmstv=1775025835>



Unsere Kursangebote und -termine zu
Deutsch als Fremdsprache
finden Sie auf unserer Homepage unter
www.hdf-bonn.de



INDIVIDUELLE DIENSTLEISTUNGEN

MÖCHTEN SIE EINEN RAUM FÜR IHRE FEIER MIETEN?

D8040 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.

D8041 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.

D8042 Sprechen Sie uns an!

BIETEN & SUCHEN

Sie haben etwas zu verkaufen, zu verschenken, zu vermieten? ...
Sie suchen etwas Bestimmtes?

Nutzen Sie unser „schwarzes Brett“ im Eingangsbereich.

D8043 Keine gewerblichen Angebote!

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 UND DRUCK

Druckerei Franz Paffenholz GmbH, Bornheim
www.druckerei-paffenholz.de

AUFLAGE

4000 Stück



Adonyi, Nora: Englischlehrerin
Andrée, Dr. Sabine: Romanistin
Appel, Claudia: Lehrerin
Askour, Merim: Tagesmutter
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
Bürger, 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
Eßer, Dr. Marianne: Kinderärztin
Figge, Dr. Holger: Dipl. Ingenieur, Maler
Förster, Brigitte: Mentorin für Regenerationsmedizin
Franck, Diana: Pilates-Trainerin
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
Henk, Martina: Dipl. Oecotrophologin
Hennen-Heiliger, Lena: Lehrerin i.R.
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, Naul: Tagesmutter
Jacob, Birgit: DAF-Lehrerin
Jäger, Linda: Hobbyköchin
Jochem, Ingmar: Theaterpädagogin, 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
Lueg, Dr. Astrid: Ärztin
Lutz, Inga-Maria: Sozialpädagogin, 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

- Metzmacher, Pierre:** Dipl.-Kaufmann
- 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
- Plate, Jenny:** Sozialpädagogin, Religionspädagogin, DELFI® – KL
- Ploch, Oliver:** Pfarrer, Ev. Thomas-Kirchengemeinde
- Proell, Elke:** Dipl. Oecotrophologin, zertifizierte Fastenberaterin
- 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
- Rieck, Gudrun:** Kräuterpädagogin, Fermentista
- Salentin-Stalter, Julia:** Verlagskauffrau
- Schäfer, Ursula:** Kinderkrankenschwester, DELFI® - Gruppenleiterin
- Schneider, Karin:** Dipl.-Heilpädagogin
- Schulte, Beatrix:** Erzieherin, Kunstpädagogin
- Schulte, Michèle:** Fabel-Kursleiterin, Trageberaterin
- Schlage-Busch, Hannah:** Musikerin, Musikpädagogin
- Schriewer, Enno:** Geograph, Naturpädagoge
- Schumacher, Martin:** Gymnastiklehrer
- Schurig, Sonja:** Heilpraktikerin, psychologische Beraterin
- Shelton, Marcia:** B.A. Germanistik, Kunstgeschichte

- Shikho, Nesrin: Köchin
- Siebler-Guth, Florian: Yogalehrer
- Siegel, Elke: Schreibpädagogin
- Siemers, Uwe: Informatiker
- Sion, Gesine: TÜV-zertifizierte KI-Trainerin
- Somuah, Daniel: Fußballer
- Speranza, Rocco: Konditor, Klassischer Gesang/Piano
- Spies, Atina: Resilienz Trainerin
- Stadnik, Mariola: Dipl. Pädagogin
- 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
- Thomas, Jan: Psychologe M.Sc.
- Thurow, Natascha: Tanzpädagogin
- Uhrig, Regina: Dipl.-Religionspädagogin, Supervisorin, Mediatorin, Prädikantin
- Ulutun Issi, Tugce: Englischlehrerin
- Unger, Katja: Dipl. Pädagogin, PEKiP®-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin
- Urban Abracos, Hannah: Physiotherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin
- Volz, Elke: Lehrerin, a. D.
- Voss, Barbara: Journalistin
- Wählt-Beste, Marie Dorothea: Musikpädagogin
- Wegmann, Martina: Maskenbildnerin
- Wezyk, Isabelle von: Systemische Coach
- Wiechert, Nalan: Literaturwissenschaftlerin M.A.
- Wigge, Sandra: Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Therapeutin
- Wilke, Karin: Yogalehrerin
- Wingen, Katharina: Dipl.-Opernsängerin
- Yenscheva, Daryna: Fitnesstrainerin
- Yıvciger, Mujde: Grafik-Designerin
- Zeitler Dr., Franziska: Vorstand „Verein Interreligiöser Dialog e.V.“

VERANSTALTUNGEN VON A BIS Z

NEU!	Achtsamkeit	51
	Acryl	26
	Aktiv im Alter	71
	Alleinerziehende	20/36
	Antistress	62
	Aquarellieren	90
NEU!	Aufbaugymnastik	12
	Autogenes Training	60
	Babycafé mit Hebamme	12
	Babymassage	16
	Babysitterkurs	34/104
	Backen	78
	Beratung	125
	Beratung rund ums erste Lebensjahr	37
	Bestattung	57
	Bilderbuchkino	21/119
	Büchereien	42
	Café Elternzeit	17
	Café Kontakt	131
	Clowntheater	27
	Coaching	55/129
	DELFI®	16
	Deutsch als Fremdsprache	98/132
	Digitale Medien	111
	Doppeltes Lottchen	16
	Druckgrafik	94
NEU!	Ebru Art	93
	Ehrenamt	133
	Elterncafé	18
	Eltern-Kind-Angebote	16
	Elternstart NRW	17
	Elternthemen	35
	Englisch	100
	Entspannung	60
	Ernährungsberatung	128
	Erste Hilfe am Kind/First Aid for Children	37/104
	Erziehungsberatung (Stress im Alltag)	125

NEU!	Experimental Atelier	90
	Familienwerkstätten	20
	Familienzentren	40
	Fasten	53
	Feldenkrais	63
	Ferienzeit	34
	Fermentieren	75
	Fitness	67
	Fitte Babys	16
	Flöte	30
	Fördermittelgeber	7
	Förderverein	58
NEU!	Forscherclub	23
	Fortbildungen	104
	Fotografie	91
	Frauen	44/54/60/116
	Französisch	98
	Gedächtnistraining	70/117
	Geflüchtetenarbeit	131
	Gesang und Stimme	87
	Gesellschaftsspiele	114
	Gesprächsabende (Talk Box)	84
	Gewaltfreie Kommunikation	46
	Gitarre	30/88
	Gymnastik	61/67
	Hebammensprechstunde	11
	Herzessprechstunde	49
	HDF Chor	87
	Hospizarbeit	54
	Internationale Küche	78
	Italienisch	101
NEU!	Jubiläum – 60 Jahre HDF	8
	Keramik	31/89
	KI	54
	Kinderkochen	24
	Kirche mit Kindern	41
	Kleiderkammer	91/95/106/124
	Kochen	74

	Korbflechten	27/92
	Kreativangebote	25/89
	Kunstgeschichte	86
	Langer Donnerstag/Late Night	91/95/124
	Lesen am Vormittag	115
	Literatur	84
NEU!	Longevity	128
	Malen	22/26/32
	Mediation	56/129
	Mehrgenerationenhaus	109
	MINT Vorlesen / Lesepaten	113
	Mitsingkonzert	113
	Museum	20
	Musikmäuse	16
	Nachhilfe	125
	Nähen	74
	Offener Advent	20/110
	Offene Angebote	17
	Ordnung	46
	PEKiP® - Eltern-Kind-Programm	16
	Persönlichkeitsbildung	43
	Pflegende Angehörige	111
NEU!	Play English	34
	Pilates	64
	Programmieren	33
	Psychomotorik für Kinder	16
	Psychodrama	52
	Psychosoziale Sprechstunde	126
	Raumvermietung	132
	Rechtsberatung	126
	Rente	50/130
	Rückbildung	11
NEU!	Schach	114
	Schreibwerkstatt	84
NEU!	Schwarzlichttheater	29/120
	Schwere Geburt	13
	Seelsorge	111
	Selbsthilfe	116

	Seniorengymnastik	71/122
	Sonntagscafé	57/121
	Spanisch	99
	Stille/Schweigen	49/56
	Stricken	33/117
	Sturzprophylaxe	72/123
	System- und Familienaufstellung	52
	Tai Chi	62
	Tanz	61/117
	Taufe	13/41
NEU!	Tee	94/116
	Theater	88
	Töpfern für Kinder	31
	Trennung	57/121
	Qi-Gong	63
	Väter	19
NEU!	Vegetarisch	77
	Vortrag Bindung	8/35
	Wald	45
	Walk & Talk	118
	Wechseljahre	60
	wellcome Bonn	14
	wir2 - Bindung	36
	Wirbelsäulengymnastik	67
	Yoga	64
	Yoga für Kinder	23
NEU!	Zeichnen	32
	Zumba	61
	Zwillinge	16

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.: **D** ich zahle: €
per Lastschrift

Kurstitel:.....

Zusätzliche Angabe für Kurse mit Kindern:

.....
Vor- u. Zuname des Kindes

.....
Geburtsdatum

NEU! Ich beantrage Ermäßigung gemäß den Teilnahmebedingungen.

Niedriges Einkommen

Alleinerziehende

Familien mit 3 und mehr Kindern

Familien mit Migrationsbiographie

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:

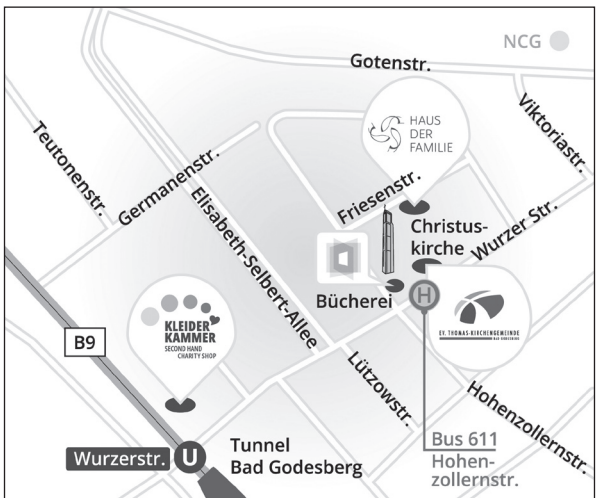
- Evangelisches Familienbildungswerk Duisburg
- Evangelische Familienbildungsstätte Düren
- Evangelisches Familienbildungswerk Düsseldorf
- Evangelische Familienbildungsstätte Köln
- Haus der Familie Krefeld
- Evangelische Familienbildungsstätte Mülheim
- Evangelisches Familienbildungswerk Oberhausen
- 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](https://www.instagram.com/hausderfamilie.bonn)

Facebook

Haus der Familie