

[www.fabi-rheinsieg.de](http://www.fabi-rheinsieg.de)  
[facebook.com/FABIRheinSieg](https://facebook.com/FABIRheinSieg)  
[fabi\\_rhein\\_sieg](https://www.instagram.com/fabi_rhein_sieg)



**Lebenshilfe**

Nordrhein-Westfalen

Teilhabe  
ohne Ausgrenzung



**FABI**

Familienbildung  
Rhein-Sieg

**PROGRAMM 2024**



## Ihre Ansprechpartnerinnen

Bei der **FABI Rhein-Sieg** sind wir gerne für Sie da:



Von links: Laty Prenner, Monika Giese, Caroline Simons, Sabine Machefer



### Unsere Bürozeiten sind:

Montag bis Donnerstag in der Zeit von 8.30 –16.30 Uhr

Freitag in der Zeit von 8.30 –15.00 Uhr

In den Ferien gelten geänderte Öffnungszeiten.

**Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH**  
**FABI Rhein-Sieg**  
Familienbildungsstätte Sankt Augustin  
Bonner Straße 68a, 53757 Sankt Augustin

Online-  
Anmeldung unter:  
[www.fabi-  
rheinsieg.de](http://www.fabi-rheinsieg.de)

## Sie haben Fragen zu unseren Angeboten?

Wir beraten Sie gerne.

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer **0 22 41 / 34 18 38**  
oder per E-Mail unter [fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de](mailto:fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de)

### **Verwaltung und Buchhaltung**

Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH  
Abtstraße 21  
50354 Hürth

### **Kontoverbindung**

Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH  
IBAN-Nr.: DE21 3702 0500 0008 2465 00  
BIC: BFSWDE33XXX  
Bank für Sozialwirtschaft Köln

### **Zentrales Beschwerdemanagement der Lebenshilfe Bildung**

E-Mail: [beschwerde-bildung@lebenshilfe-nrw.de](mailto:beschwerde-bildung@lebenshilfe-nrw.de)

## Was Sie erwarten dürfen

Herzlich willkommen  
bei der FABI Rhein-Sieg



*Liebe Teilnehmer:innen,*

Sie werden bald Mutter oder Vater, Sie haben soeben ein Baby bekommen, Sie sind Eltern größerer Kinder? Dann sind Sie bei uns richtig. Sie wollen mehr erfahren zu Themen rund um Gesundheit und Ernährung oder brauchen einen Ausgleich zu Ihrem Alltag? Auch hier bieten wir Ihnen etwas an. Mit einem breiten Angebot an Kursen und Veranstaltungen begleitet, fördert und unterstützt das Angebot der Familienbildung Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen. Darüber hinaus macht Familienbildung auch jede Menge Spaß und entlastet Sie in Ihrem Erziehungsalltag.

Grundsätzlich sind alle Angebote auch für Kinder und Erwachsene mit Behinderung geeignet. Wir bemühen uns, die Gebühren für Sie möglichst kostengünstig zu kalkulieren. Dazu beziehen wir öffentliche Fördergelder des Landschaftsverband Rheinland.

An einigen Angeboten finden Sie zusätzlich den Hinweis auf die Unterstützung unserer Kooperationspartner, den Familienzentren, die ebenfalls immer bemüht sind, die Veranstaltungen für Sie so kostengünstig wie möglich anzubieten.

Dafür bedanken wir uns als Lebenshilfe Bildung - FABI Rhein-Sieg recht herzlich!

Wir freuen uns, Sie in unseren Angeboten begrüßen zu dürfen.

### BARRIEREFREIHEIT

Unsere Angebote werden von unterschiedlichen Menschen besucht. Wir bemühen uns um Barrierefreiheit, damit alle Teilnehmenden einen leichten Zugang haben.

Das betrifft zum Beispiel Veranstaltungsorte und die Sprache, sowie das Vorgehen und die Materialien.

Nicht alle unsere Räumlichkeiten sind jedoch barrierefrei. Sofern Sie auf einen barrierefreien Zugang angewiesen sind, melden Sie sich bitte bei uns. Wir werden versuchen, einen anderen Veranstaltungsort zu finden oder Ihnen die Teilnahme auf eine andere Art zu ermöglichen.

Sie und Ihr Kind sind bei uns herzlich willkommen.

## Hinweis zu unseren Preisen:

- Unsere Veranstaltungspreise gelten grundsätzlich pro Person. Der Veranstaltungspreis für Eltern-Kind-Angebote bezieht sich jeweils auf einen Erwachsenen und ein Kind.
- Für das zweite Kind berechnen wir 50 % des Veranstaltungspreises.
- Für den zweiten Erwachsenen werden 50 % des Veranstaltungspreises berechnet.

## Gebührenermäßigung:

Für einzelne Zielgruppen und Personenkreise haben wir zusätzlich die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

- **Schüler:innen, Student:innen und Auszubildende - 10 %**
- **Sozialpassinhaber:innen, Sozialhilfeempfänger:innen und arbeitslose Personen - 20 %**
- **Ein-Eltern-Familien - 10 %**
- **Familien ab 3 Kindern - 10 %**
- **Personen mit Behinderung oder Familien mit Kindern mit Behinderung - 20 %**

Bitte sprechen Sie uns dazu an oder schicken uns eine E-Mail:

Telefon: 0 22 41/34 18 38

E-Mail: [fab-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de](mailto:fab-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de)

Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Es wird jeweils nur eine Form der Gebührenermäßigung angerechnet.

Ermäßigungen müssen bis zum ersten Kurstag bei uns beantragt werden.

Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

# Inhaltsverzeichnis

» Ihre Ansprechpartnerinnen. ....	2
» Herzlich Willkommen bei der FABI Rhein-Sieg . ....	4
» Barrierefreiheit. ....	4
» Hinweise zu unseren Preisen und Gebührenermäßigung . ....	5
» Inhalt. ....	6

## Rund um die Geburt

Elternstart NRW - Offener Treff

Mutter-Kind-Treffen zu Stillen, Ernährung. .... 14

Elternstart NRW - Offener Treff - Babycafé Hennef-Geistingen. .... 14

Elternstart NRW - Offener Treff

Einführung in die Beikost - Stillen, Milchnahrung, Beikost. .... 15

Elternstart NRW - Offener Treff - Babycafé Hennef-Weldergoven. .... 16

Workout für Mamis mit Baby . .... 17

fitdankbaby® Rückbildung . .... 20

fitdankbaby® Mini. .... 21

fitdankbaby® Maxi . .... 22

Infoabend zu Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt. .... 23

Elterncafé Offener Treff für Eltern mit Baby . .... 24

## (Groß-) Eltern-Kind-Kurse im ersten Lebensjahr

Elternstart NRW - Allgemeine Informationen . .... 26

Elternstart NRW - Eltern-Baby-Treff . .... 27

Babymassage. .... 30

PEKiP® . .... 31

Exclusive Babymassage mit Papa . .... 34



## (Groß-) Eltern-Kind-Kurse

Spielen-Fühlen-Bewegen-Fördern (für Kinder ab 8 Monate) . . . . .	36
Krabbelkäfer Spielgruppe (für Kinder ab 8 Monate) . . . . .	38
Workshop Babyzeichensprache (Zwergensprache) . . . . .	41
Interkulturelle Spielgruppe (für Kinder ab 8 Monate) . . . . .	42
Entdeckerbande Hennef (für Kinder ab 1 Jahr) . . . . .	44
Waldspielgruppe (für Kinder von 1 bis 6 Jahre) . . . . .	45
Kleine Waldwichtel (für Kinder ab 1 Jahr) . . . . .	46
Walderleben mit Emil, dem Eichhörnchen (für Kinder von 1 bis 3 Jahre) . . . . .	47
Spielespaß mit Mami & Papi (für Kinder ab 1 Jahr) . . . . .	48
Singen, tanzen, spielen, lachen (für Kinder von 3 bis 6 Jahre) . . . . .	49
Flohkiste - Bewegung für die Kleinen (für Kinder ab 1 Jahr) . . . . .	50
Deutsch - Arabischer - Offener Treff für Mütter und ihre Kinder . . . . .	52
Babyzeichensprache . . . . .	54
Turnen, Spiel und Bewegung (für Kinder ab 1 1/4 bis 2 Jahre) . . . . .	57
Zumbini® (für Kinder ab 0 bis 4 Jahre) . . . . .	58
Zumba® Kids Junior (für Kinder von 5 bis 7 Jahre) . . . . .	61

**Referentinnen und Referenten gesucht . . . . . 62**

## Vater-Kind-Angebote

„Ich sehe was, was du nicht siehst“ – Mit Papa in den Wald (für Kinder von 3 bis 6 Jahre) . . . . .	64
--	----

**Verzicht auf Programmversand - Nachhaltigkeit in der FABI. . . . . 66**

# Inhaltsverzeichnis

## Mutter-Kind-Angebote

Mit Mama in den Wald (für Kinder von 3 bis 6 Jahre) . . . . .	68
Mit Mama in den Wald zur Taschenlampenwanderung . . . . .	68

## (Groß-) Eltern-Kind- Tagesveranstaltungen

Manege frei - Familienzirkus (für Kinder ab 4 Jahre) . . . . .	70
Manege frei - Familienzirkus (für Kinder ab 4 Jahre) . . . . .	71
„RC - Ferngesteuert“ - Fahrzeuge auf der Überholspur (für Kinder ab 5 Jahre) . . . . .	72
Äste, Moos, Rinde & Co. (für Kinder von 5 bis 9 Jahre) . . . . .	73
Es war einmal... Märchenhaft im Wald unterwegs (Kinder 4-6 Jahre) . . .	74
Waldabenteuer für die ganze Familie (für Kinder von 4 bis 9 Jahre) . . .	75
Familienabenteuer im Wald (für Kinder von 1 bis 3 Jahre) . . . . .	76
Waldabenteuer für die ganze Familie (für Kinder von 0 bis 9 Jahre) . . .	77
Klemmbaustein Technik Werkstatt (für Kinder ab 5 Jahre) . . . . .	78
Hula Hoop Workshop (für Kinder ab 4 Jahre) . . . . .	80
Schwarzlicht mit Musik und Bewegung (für Kinder ab 5 Jahre) . . . . .	82
Action Painting (für Kinder ab 5 Jahre) . . . . .	83
Komm, wir machen eine Reise (für Kinder ab 4 Jahre) . . . . .	84
Steine bemalen (für Kinder ab 5 Jahre) . . . . .	84
Plitsch, platsch, die Wasserwerkstatt (für Kinder ab 5 bis 9 Jahre) . . .	85
Entspannung für Klein und Groß (für Kinder von 5 bis 9 Jahre) . . . . .	85
Kreativwerkstatt mit Mama oder Papa (für Kinder ab 5 Jahre) . . . . .	86
Malen wie die Großen (für Kinder von 3 bis 6 Jahre) . . . . .	87
Bunte Frühlings-Werkstatt (für Kinder von 3 bis 6 Jahre) . . . . .	88
Bunte Sommer-Werkstatt (für Kinder von 3 bis 6 Jahre) . . . . .	90
Bunte Herbst-Werkstatt (für Kinder von 3 bis 6 Jahre) . . . . .	90



Kreative Herbst-Werkstatt (für Kinder ab 4 Jahre) . . . . .	91
Bunte Winter-Werkstatt (für Kinder von 3 bis 6 Jahre) . . . . .	92
Anziehend-Abstoßend, Magnetismus (für Kinder von 5 bis 6 Jahre) . . .	93
Anziehend-Abstoßend, Magnetismus (für Kinder von 5 bis 9 Jahre) . . .	94

## Angebote für Kinder und Jugendliche sowie Ferienangebote für Kinder

Babysitterführerschein (für Jugendliche ab 14 Jahre) . . . . .	96
Unbeatable together -	
Outdoortraining für Jugendliche ab 14 Jahre und ihre Eltern . . . . .	98
Hula Hoop Workshop (für Kinder ab 4 Jahre) . . . . .	99
Krabbelkäfer-Spielgruppe für die Kleinsten (ab 8 Monate) . . . . .	100
Ferienprogramm (für Kinder von 6–10 Jahre) . . . . .	101

### **Die FABI Rhein-Sieg neu auf Instagram . . . . . 102**

## Gesundheit und Erziehung

Pippi Langstrumpf meets Feuerwehrmann Sam -	
Digitale Medien im Familienalltag . . . . .	104
Gesunde Balance - Resilienz stärken für Tagespflegepersonen . . . . .	105
Gesundheitstag für Tagespflegepersonen . . . . .	106
„In der Ruhe liegt die Kraft“-Kommunikation in Stress-Situationen . .	107
Gefühlsstarke Kinder . . . . .	108
Virtuelles Live-Cooking . . . . .	109
Wertschätzende Kommunikation im Umgang mit Kindern . . . . .	110
Wertschätzende Kommunikation in Partnerschaft, Familie und Beruf (Einsteiger-Kurs) . . . . .	111

# Inhaltsverzeichnis

Wertschätzende Kommunikation in Partnerschaft, Familie und Beruf (Aufbau-Kurs) .....	112
„Mama, Papa, mir ist langweilig...“ .....	113
Alle Menschen haben und brauchen Grenzen .....	114
Schlaf, Kindchen, schlaf – Schlafprobleme verstehen und begleiten ..	116
Konkurrenz und Rivalitäten unter Geschwistern .....	118
Beruf und Familie in Balance .....	120
Zuckerfrei durch's Leben. ....	121
Sexuelle Entwicklung von der Geburt bis zum Eintritt in die Schule ..	122
„Mama, warum hast du einen Busen und Papa nicht?“ - Informationsveranstaltung zur sexuellen Entwicklung .....	123
Kindliche Wahrnehmung und Herausforderung im Alltag. ....	124
Nachgeburtliche Geschwisterkrise .....	125
Miteinander durch die Kleinkinderzeit .....	126
Dufter Anti-Mücken-Workshop .....	128
Workshop Aromatherapie - Erkältungsbalsam selbst herstellen. ....	129
Aromatherapie für die Familie - Was Düfte bewirken. ....	130
Kranke Kinder in der Kita. ....	131
Alles rund um das Thema Zecken .....	132
Wege aus der Brüllfalle .....	133
Wer hat dem Maulwurf auf den Kopf gemacht – Informationsveranstaltung zur Sauberkeitserziehung. ....	134
Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter .....	136
Was Oma noch wusste - Kinderkrankheiten natürlich behandeln. ...	138

## Gesund und fit

Taiji Qi Gong .....	140
Pilates .....	142
Hatha Yoga 40/50 plus .....	144
Shaolin Qigong .....	145
Qigong Yangsheng .....	146
Entspannungspause am Abend .....	147
Hula Hoop Fitness und Dance Anfänger .....	148
Hula Hoop Fitness und Dance Fortgeschrittene .....	150
Hula Hoop Schnupperkurs für Männer und Frauen Troisdorf .....	151
Let´s dance .....	152
Yoga mit Aussicht .....	153
Kundalini Yoga .....	154
Kundalini Yoga - Hybrid Durchführung .....	155
Kundalini Yoga in AIN Karem .....	155
Focusing - Dein Körper kennt die Lösung .....	159
In Balance mit Feldenkrais .....	160
Resilienz oder die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht zu versagen..	161
Walking Gruppe Familienzentrum Reichensteinstrasse .....	162
Schnupperkurs - Outdoortraining für Frauen in Hennef .....	164
Outdoortraining für Frauen in Hennef .....	165
Achtsamer Umgang mit dir selbst .....	166
Wege zum erholsamen Schlaf - Schlafstörungen .....	167
Wege aus der Aufschieberitis .....	168

## Kultur und Natur

Erlebnispaziergang in Köln - Walk and Talk .....	170
Erlebnispaziergang durch die Wahner Heide - Walk and Talk .....	171
Folklore-Tänze aus aller Welt .....	172
Die fabelhafte Welt der Spiele - Seminarwochenenden für die ganze Familie .....	173
Erlebnispaziergang - Brainwalking .....	174

## Angebote für Adoptiv und Pflegebewerber:innen

Vorbereitungsseminare für Adoptiv-und Pflegebewerber:innen .....	176
Initiativkreis für Pflege- und Adoptiveltern im Rhein-Sieg-Kreis .....	180

» Allgemeine Geschäftsbedingungen der Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH .....	181
» Datenschutzerklärung .....	195
» Veranstaltungsorte/Kooperationspartner .....	197
» Anmeldung .....	200
» Impressum .....	202





## Rund um die Geburt

In dieser Rubrik finden Sie Angebote zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und die Vorbereitung auf die erste Zeit mit Ihrem Baby.

Ebenso finden Sie Angebote, die Ihnen helfen, nach der Geburt den neuen Alltag mit Baby zu meistern.

## Elternstart NRW - Offener Treff

Mutter-Kind-Treffen zu Stillen, Ernährung, Schlaf und mehr

Hier werden vielfältige Fragen zu verschiedenen Themen beantwortet, Erfahrungen ausgetauscht sowie Wunsch-Themen unter fachkundiger Anleitung moderiert und vertieft.

Die aktuellen Termine und jeweiligen Themen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.fabi-rheinsieg.de](http://www.fabi-rheinsieg.de)

**Kursleitung: Dorothee Schmitz, Stillberatung DAIS**



Alle 14 Tage ab dem 08. Januar 2024, 15.00 - 17.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

## Elternstart NRW - Offener Treff

Babycafé Hennef-Geistingen

Einmal im Monat können Sie sich in gemütlicher Atmosphäre zu verschiedenen Schwerpunkten, z.B. Tragen, Stillen, Schlafen oder Beikost mit anderen Müttern austauschen. Nach einem Impulsreferat der Referentin gibt es die Möglichkeit, im Rahmen einer offenen Gesprächsrunde eigene Fragen zu stellen. Neben der Besprechung des Schwerpunktthemas bleibt immer noch Zeit, auch auf andere gerade anstehende Fragen einzugehen.

Die aktuellen Termine und jeweiligen Themen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.fabi-rheinsieg.de](http://www.fabi-rheinsieg.de)

**Kursleitung: Angelika Reck, Stillbegleiterin DAIS,  
Trageberaterin der Trageschule NRW, Heilpraktikerin**



Jeden 4. Montag im Monat, 09.30 - 11.00 Uhr



Katholisches Pfarrheim Sankt Michael, Hennef



Kostenfrei

## Elternstart NRW - Offener Treff

Sonderthema: Einführung von Beikost - Stillen, Milchnahrung, Beikost, Familientisch

Nach einem Blick in die Regale der Buchhandlung oder auf das riesige Warensortiment im Drogeriemarkt, nach Gesprächen mit anderen Müttern und dem Kinderarzt erscheint dieser Schritt in der Entwicklung unseres Kindes als kaum zu bewältigende Wissenschaft.

- Wann und wie beginnen wir?
- Wie sieht der Übergang zum Familientisch aus?
- Was ist für die ersten Beikostversuche geeignet?

Diese und weitere Fragen Ihrerseits werden gemeinsam erarbeitet. Es werden die vielfältigen und vor allem individuellen Möglichkeiten der Beikost betrachtet. Sie werden sehen: Essen ist keine Wissenschaft!

**Kursleitung:** Angelika Reck, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB, Stillbegleiterin DAIS, Heilpraktikerin



Montag, 29. Januar 2024, 09.30 - 11.45 Uhr

Montag, 29. April 2024, 09.30 - 11.45 Uhr

Montag, 29. Juli 2024, 09.30 - 11.45 Uhr

Montag, 30. September 2024, 09.30 - 11.45 Uhr



Katholisches Pfarrheim Sankt Michael, Hennef



Kostenfrei

## Elternstart NRW - Offener Treff

### Babycafé Hennef-Weldergoven

Einmal im Monat können Sie sich in gemütlicher Atmosphäre zu verschiedenen Schwerpunkten, z.B. Tragen, Stillen, Schlafen oder Beikost, mit anderen Familien austauschen.

Nach einem Impulsreferat der Referentin gibt es die Möglichkeit, im Rahmen einer offenen Gesprächsrunde eigene Fragen zu stellen. Neben der Besprechung des Schwerpunkthemas bleibt immer noch Zeit, auch auf andere gerade anstehende Fragen einzugehen.

Die aktuellen Termine und jeweiligen Themen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.fabi-rheinsieg.de](http://www.fabi-rheinsieg.de)

**Kursleitung: Kristin Weppler, Diplom Pädagogin, Stillbegleiterin DAIS, zertifizierte PEKIP®-Gruppenleiterin**



Jeden 2. Montag im Monat, 09.30 - 11.00 Uhr



AWO Familienzentrum Wirbelwind, Hennef



Kostenfrei





## Workout für Mamis mit Baby

Voraussetzung, um an dem Workout teilzunehmen, ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs.

Dieses Workout ist für alle Mamis bestimmt, die nach der Rückbildung gerne weiter ihre Fitness aufbauen möchten und dabei in Interaktion mit ihrem Baby die Mutter-Kind-Bindung stärken wollen. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse des Körpers nach der Schwangerschaft und Geburt abgestimmt.

Sie kräftigen und dehnen den ganzen Körper. Ihr Baby wird dabei spielerisch mit einbezogen. Im Workout geht es darum, die eigene Körperhaltung zu verbessern und mit Kräftigungsübungen die Mamis fit für den Alltag zu machen.

**Kursleitung: Katharina Freund, Prä- und Postnataltrainerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-046\***

**(10 Treffen)**



Freitag, 12. Januar 2024, 09.00 - 10.00 Uhr



Katholisches Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung,  
Sankt Augustin



40,- Euro (Mutter mit Baby)

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Sternschnuppe in Sankt Augustin finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-050\***

**(10 Treffen)**



Freitag, 12. Januar 2024, 10.15 - 11.15 Uhr



Katholisches Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung,  
Sankt Augustin



40,- Euro (Mutter mit Baby)

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Sternschnuppe in Sankt Augustin finanziell unterstützt.

## Workout für Mamis mit Baby

Kurs-Nr.: 2024-RG-047\*

(10 Treffen)



Freitag, 19. April 2024, 09.00 - 10.00 Uhr



Katholisches Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung,  
Sankt Augustin



40,- Euro (Mutter mit Baby)

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Sternschnuppe in Sankt Augustin finanziell unterstützt.

Kurs-Nr.: 2024-RG-051\*

(10 Treffen)



Freitag, 19. April 2024, 10.15 - 11.15 Uhr



Katholisches Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung,  
Sankt Augustin



40,- Euro (Mutter mit Baby)

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Sternschnuppe in Sankt Augustin finanziell unterstützt.

Kurs-Nr.: 2024-RG-048\*

(6 Treffen)



Freitag, 30. August 2024, 09.00 - 10.00 Uhr



Katholisches Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung,  
Sankt Augustin



24,- Euro (Mutter mit Baby)

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Sternschnuppe in Sankt Augustin finanziell unterstützt.

Kurs-Nr.: 2024-RG-052\*

(6 Treffen)



Freitag, 30. August 2024, 10.15 - 11.15 Uhr



Katholisches Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung,  
Sankt Augustin



24,- Euro (Mutter mit Baby)

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Sternschnuppe in Sankt Augustin finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-049\*****(6 Treffen)**

Freitag, 8. November 2024, 09.00 - 10.00 Uhr

Katholisches Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung,  
Sankt Augustin

24,- Euro (Mutter mit Baby)

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Sternschnuppe in Sankt Augustin finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-053\*****(6 Treffen)**

Freitag, 8. November 2024, 10.15 - 11.15 Uhr

Katholisches Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung,  
Sankt Augustin

24,- Euro (Mutter mit Baby)

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Sternschnuppe in Sankt Augustin finanziell unterstützt.



## fitdankbaby®

### Rückbildungskurs ab 6 Wochen nach der Geburt

Die Basis für Dich und Dein Baby

Was es der Mama bringt:

- eine stabile Körpermitte
- hilft, die Rektusdiastase zu schließen
- für einen gesunden Beckenboden
- die beste Basis für den Alltag und künftige Fitness-Kurse
- Massage und Strampelspiele für Dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas
- zusätzliche Informationen, Tipps und Übungen für Zuhause

**Kursleitung: Birgit Ohmann, fitdankbaby®Instruktorin**

Kurs-Nr.: 2024-RG-070

(8 Treffen)



Dienstag, 23. Januar 2024, 12.15 - 13.15 Uhr



Tanzschule Lars Stallnig, Hennef



110,- Euro

\*Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Tanzschule Lars Stallnig in Hennef statt.



## fitdankbaby® Mini

### Mamas mit Babys von 3 bis 7 Monaten

Aktiv mit Baby

Was es der Mama bringt:

- qualitative Zeit und Spaß mit Deinem Baby
- Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken)
- Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden)
- das Trainingsgewicht wächst mit
- Spielideen und Lieder für Dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas

**Kursleitung: Birgit Ohmann, fitdankbaby® Instruktorin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-071**

**(4 Treffen)**



Dienstag, 16. Januar 2024, 10.45 - 11.45 Uhr



Tanzschule Lars Stallnig, Hennef



59,99 Euro

**Kurs-Nr.: 2024-RG-071 A**

**(8 Treffen)**



Dienstag, 16. Januar 2024, 10.45 - 11.45 Uhr



Tanzschule Lars Stallnig, Hennef



89,99 Euro

\*Diese Kurse findet in Kooperation mit der Tanzschule Lars Stallnig in Hennef statt.

Weitere fitdankbaby®-Kurse finden Sie auf unserer Webseite.

## fitdankbaby® Maxi

### Mamas mit Babys ab 8 Monate

Aktiv mit Krabbelkind

Was es der Mama bringt:

- Fitnesskurs mit Krabbelkind
- mit viel Spaß zum neuen Trainingsziel
- unterstützt die Mobilität Deines Babys

**Kursleitung: Birgit Ohmann, fitdankbaby® Instruktorin**

Kurs-Nr.: 2024-RG-072

(8 Treffen)



Dienstag, 16. Januar 2024, 10.45 - 11.45 Uhr



Tanzschule Lars Stallnig, Hennef



89,99 Euro

\*Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Tanzschule Lars Stallnig in Hennef statt.

Weitere fitdankbaby®-Kurse finden Sie auf unserer Website.



## Infoabend zu Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt

in Kooperation mit pro familia Rhein-Sieg-Kreis

In der Schwangerschaft und nach der Geburt kommen neben der Umstellung der Familienstruktur einige Formalitäten und Erledigungen auf werdende Eltern zu. Sie stellen sich vielleicht auch die Fragen: „Woran sollte ich denken? Was muss ich beantragen? Wie kann ich/können wir finanziell zurechtkommen, wenn ich/wir ein Kind bekomme(n)?“.

An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen, die (werdende) Elternschaft betreffen, beispielsweise Mutterschutz, Elterngeld, Kindergeld etc.

Zudem können Sie sich mit Menschen austauschen die in ähnlichen Situationen stecken sowie individuelle Fragen stellen.

**Kursleitung: Mitarbeiterin pro familia Rhein-Sieg-Kreis**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-847 Online**



Dienstag, 05. März 2024, 18.00 - 20.00 Uhr



Online über ZOOM



Kostenfrei

**Kurs-Nr.: 2024-RG-851 Online**



Dienstag, 17. September 2024, 18.00 - 20.00 Uhr



Online über ZOOM



Kostenfrei

## Elterncafé - Offener Treff für Eltern mit Baby

In Kooperation mit der Stadt Sankt Augustin

Sie sind „frisch gebackene“ Mutter oder „frisch gebackener“ Vater? Alles ist neu?

Sie wünschen sich Informationen, benötigen Unterstützung oder freuen sich einfach nur auf den Austausch mit anderen Eltern? Dann kommen Sie zum Elterncafé. Wir laden Sie als Eltern ein, sich in gemütlicher Atmosphäre über die ersten Erfahrungen mit Ihrem Baby auszutauschen. Sie bekommen Anregungen und Tipps, was Ihrem Baby und Ihnen guttut.

Für Ihre Kinder gibt es im Elterncafé verschiedene Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten.

Anmeldungen sind über unsere Homepage möglich oder kommen Sie einfach spontan vorbei.

**Kursleitung: Sabine Machefer, Dipl.-Sozialpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-074\***



Jeden Dienstag, 10.30 bis 12.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei





A close-up photograph of a baby with light hair and large eyes, crawling on a light-colored carpet. The baby is wearing a striped shirt. In the background, a person is blurred, suggesting a caregiver or parent. The overall scene is warm and intimate.

## (Groß-) Eltern-Kind-Kurse im ersten Lebensjahr

Das erste Lebensjahr ist aufregend und bedeutend für die weitere Entwicklung Ihres Babys. Die Kurse bieten Ihnen eine gute Basis, zueinander zu finden und gemeinsam die Welt zu entdecken. In unseren Kursen finden Sie altersgemäße Spielanregungen für alle Sinne, Lieder und Bewegungen, Erfahrungsaustausch und Fachinformationen zu wichtigen Themen der frühkindlichen Entwicklung.

## Elternstart NRW

Die Landesregierung NRW schenkt Ihnen und Ihrem Kind einen Eltern-Kind-Kurs.

Die Teilnahmebedingungen von Elternstart NRW sind:

- Sie können teilnehmen, solange Ihr Baby das erste Lebensjahr noch nicht vollendet hat.
- Sie verpflichten sich schriftlich, Elternstart nur einmalig in Anspruch zu nehmen und Ihren Kursplatz nicht auf andere Personen zu übertragen.
- Elternstart darf auch von Pflege- und Adoptiveltern genutzt werden.
- Elternstart NRW darf nur von anerkannten Einrichtungen der Familienbildung durchgeführt werden.
  
- Elternstart NRW ist kostenlos.
- Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren Kind möglich.
- Elternstart NRW kann nur durchgeführt werden, wenn mindestens 6 Personen an dem Angebot teilnehmen.

Sie haben ein Baby bekommen? Alles ist neu? Wir laden Sie als Eltern ein, sich in gemütlicher Atmosphäre über die ersten Erfahrungen mit Ihrem Baby auszutauschen. Sie bekommen viele Anregungen und nützliche Tipps, was Ihrem Baby und Ihnen gut tut. Es wird über viele Themen rund um den Start gesprochen wie etwa Ernährung (Stillen, Flaschenfütterung und Beikost), Schlafrythmus, Körpersprache des Babys und vieles mehr.



## Elternstart NRW

### Eltern-Baby-Treff

Kursleitung: Katharina Lamberts-Broden, Diplom Pädagogin,  
zertifizierte PEKiP®-Gruppenleiterin

Kurs-Nr.: 2024-RG-105 A (5 Treffen)

Dezember 2023 und Januar 2024 geborene Kinder



Donnerstag, 22. Februar 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kurs-Nr.: 2024-RG-107 A (5 Treffen)

Februar/März 2024 geborene Kinder



Donnerstag, 11. April 2024, 10.45 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kurs-Nr.: 2024-RG-103 A (5 Treffen)

Juni/Juli 2024 geborene Kinder



Mittwoch, 21. August 2024, 10.45 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kurs-Nr.: 2024-RG-101 A (5 Treffen)

August/September/Anf. Oktober 2024 geborene Kinder



Mittwoch, 30. Oktober 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

## Elternstart NRW

### Eltern-Baby-Treff

Kursleitung: Kristin Weppler, Diplom Pädagogin, Stillbegleiterin DAIS,  
zertifizierte PEKiP®-Gruppenleiterin

Kurs-Nr.: 2024-RG-160 A

(5 Treffen)

Oktober/November 2023 geborene Kinder



Mittwoch, 10. Januar 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kurs-Nr.: 2024-RG-166 A

(5 Treffen)

Februar/März/April 2024 geborene Kinder



Montag, 03. Juni 2024, 11.00 - 12.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kursleitung: Stefanie Lammerich, Kinderkrankenschwester  
und Erzieherin

Kurs-Nr.: 2024-RG-167 A

(5 Treffen)

Oktober/November/Dezember 2023 geborene Kinder



Freitag, 05. Januar 2024, 11.00 - 12.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kurs-Nr.: 2024-RG-163 A

(5 Treffen)

März/April 2024 geborene Kinder



Freitag, 17. Mai 2024, 11.00 - 12.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kurs-Nr.: 2024-RG-131 A

(5 Treffen)

Juni/Juli 2024 geborene Kinder



Freitag, 23. August 2024, 11.00 bis 12.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kurs-Nr.: 2024-RG-134 A

(5 Treffen)

September/Oktober 2024 geborene Kinder



Freitag, 01. November 2024, 11.00 - 12.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei



## Elternstart NRW

### Eltern-Baby-Treff

Kursleitung: Sarah Nedic, Kinderkrankenschwester, Aromatherapeutin

Kurs-Nr.: 2024-RG-150 (5 Treffen)

Januar/Februar/März 2024 geborene Kinder



Dienstag, 09. April 2024, 15:45 - 17:15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kurs-Nr.: 2024-RG-151 (5 Treffen)

August/September 2024 geborene Kinder



Mittwoch, 06. November 2024, 15:45 - 17:15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

## Babymassage

Eltern-Baby-Treff für Babys im Alter von 6 Wochen bis max. 5 Monate

Durch die Babymassage stärken Sie als Eltern den innigen, liebevollen und respektvollen Umgang mit Ihrem Baby. In kleiner Runde erlernen Sie verschiedene Massage-Techniken und werden angeleitet, Ihr Kind zu massieren. Auch gibt es immer Raum zum gemeinsamen Austausch und viele Themen rund um die neue Zeit mit Baby.

Kursleitung: Sarah Nedic, Kinderkrankenschwester, Aromatherapeutin

Kurs-Nr.: 2024-RG-190\* (5 Treffen)



Donnerstag, 06. Juni 2024, 16.30 - 18.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Der Kurs wird vom AWO Familienzentrum Rasselbande finanziell getragen.

## PEKiP®

### Prager-Eltern-Kind-Programm

Das PEKiP® Prager-Eltern-Kind-Programm – ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und Kinder im 1. Lebensjahr. Nur fürs Baby: einmal in der Woche 1,5 h exklusive Zeit mit Mama oder Papa!

Wenn die Kinder ca. 1 bis 2 Monate alt sind, können sie an einem PEKiP®-Kurs teilnehmen und gemeinsam mit Eltern und anderen Babys fröhlich wachsen. In einem angenehm warmen Raum dürfen sich die Kleinen frei und ohne Einschränkung durch Kleidung und Windeln bewegen. Denn ein nacktes Baby spürt sich und seine Umgebung intensiver. Es lernt seinen Körper besser kennen und nutzen. Die Babys bestimmen selbst Anfang und Ende des Spiels; die Eltern achten dabei auf die Signale der Kinder. Im Fokus steht die individuelle motorische Entwicklung; die Basis allen Lernens und der aktiven Hirnreifung.

Darüber hinaus schätzen die Eltern den Austausch in der Gruppe und die Babys erste Kontakte zu Gleichaltrigen. Die PEKiP®-Gruppenleiterin schafft eine angenehme Atmosphäre. Sie bietet altersentsprechende Spiel- und Bewegungsanregungen an und erklärt sie passend zum jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder. In einem PEKiP®-Kurs wird spielerisch die körperliche, geistige, sinnliche und emotionale Entwicklung gefördert.

Bitte mitbringen: Unterlage fürs Baby, etwas zu trinken, bequeme Kleidung, Zipper-Tüte und Waschlappen

Die jeweils weiterführenden Kurse finden Sie auf unserer Webseite.

**Kursleitung: Katharina Lamberts-Broden, Diplom Pädagogin,  
zertifizierte PEKiP®-Gruppenleiterin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-105 B**

**(10 Treffen)**

**Dezember 2023 und Januar 2024 geborene Kinder**



Donnerstag, 11. April 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



115,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

Kurs-Nr.: 2024-RG-107 B (10 Treffen)

Februar/März 2024 geborene Kinder



Donnerstag, 23. Mai 2024, 10.45 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



115,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

Kurs-Nr.: 2024-RG-107 C (5 Treffen)

Februar/März 2024 geborene Kinder



Donnerstag, 31. Oktober 2024, 10.45 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



57,50 Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

Kursleitung: Kristin Wepler, Diplom Pädagogin, Stillbegleiterin DAIS,  
zertifizierte PEKiP®-Gruppenleiterin

Kurs-Nr.: 2024-RG-162 A (8 Treffen)

Oktober/November 2023 geborene Kinder



Montag, 15. Januar 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



80,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

Kurs-Nr.: 2024-RG-160 B (5 Treffen)

Oktober/November 2023 geborene Kinder



Mittwoch, 21. Februar 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



57,50 Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)



**Kurs-Nr.: 2024-RG-163 B (10 Treffen)**

**März/April 2024 geborene Kinder**



Mittwoch, 10. Juli 2024, 11.00 - 12.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



115,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-166 B (11 Treffen)**

**Februar/März/April 2024 geborene Kinder**



Montag, 26. August 2024, 11.00 - 12.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



126,50 Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-169\* A (7 Treffen)**

**Mai/Juni/Juli 2024 geborene Kinder**



Freitag, 30. August 2024, 13.45 - 15.15 Uhr



AWO Familienzentrum Wirbelwind, Hennef



80,50 Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kursleitung: Johanna Pilz, Diplom Sozialpädagogin,  
zertifizierte PEKiP®-Gruppenleiterin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-131 B (8 Treffen)**

**Juni/Juli 2024 geborene Kinder**



Freitag, 27. September 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



92,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

## Exclusive Babymassage mit Papa

### Eltern-Baby-Treff für Babys im Alter von 6 Wochen bis max. 5 Monate



Mit Papa alleine unterwegs...

Gestreichelt und massiert zu werden ist für jeden Menschen schön – vor allem Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Für die physische und psychische Entwicklung ist die körperliche Berührung und Zuwendung in den ersten Lebensmonaten und -jahren zum Wachsen und Gedeihen besonders wichtig.

Babymassage ist eine der schönsten Formen intensiver Berührung.

Durch die Babymassage stärken Sie als Papa den innigen, liebenswerten und respektvollen Umgang mit Ihrem Baby. In kleiner Runde erlernen Sie verschiedene Massage-Techniken und werden angeleitet, Ihr Kind zu massieren.

Auch gibt es immer Raum zum gemeinsamen Austausch für die Väter und viele Themen rund um die neue Zeit mit Baby.

Bitte mitbringen:

Wasserfeste Unterlage und ein großes Handtuch/Decke für das Kind, Babyöl

**Kursleitung: Stefanie Lammerich, Kinderkrankenschwester und Erzieherin**

Kurs-Nr.: 2024-RG-164

(5 Treffen)

Juni/Juli 2024 geborene Kinder



Samstag, 17. Februar 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



60,- Euro





© Oksana Kuzmina - stock.adobe.com

## (Groß-)Eltern-Kind-Kurse

Hier finden Sie Angebote für Kinder ab 8 Monaten zur Unterstützung der weiteren Entwicklung.

Für Mütter, Väter oder Großeltern mit ihren Kindern oder Enkelkindern bieten wir Kurse zur Bewegung und Entspannung an.

Diese fördern das Selbstbewusstsein und das Vertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten.

## Spielen-Fühlen-Bewegen-Fördern

### Eltern-Kind Spielgruppe für Kinder ab 8 Monate

Im Mittelpunkt der Spielgruppe stehen das Kind und seine Entwicklung mit allen Sinnen. In gemütlicher Atmosphäre haben die Kinder die Möglichkeit, den Umgang mit Gleichaltrigen sowie fremden Erwachsenen kennenzulernen und zu üben. Mit Hilfe von kleinen Motorik-Baustellen werden Bewegungsabläufe in kleinen Schritten erlernt und verfestigt. Kugelbahnen, Motorik-Schleifen, erste Puzzle, Bauklötze sowie Fingerspiele fördern die Feinmotorik. Die Kursleitung gibt Anregungen für den Umgang mit dem Kind sowie zu den aktuellen Themen der Gruppe. Die Eltern können miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen und ein Teil der Gruppe werden. Im „Gemeinsamen Tun“ haben die Kinder und Eltern die Gelegenheit, intensiv verschiedenste Dinge zu erforschen und gemeinsame Erfahrungen zu sammeln, die die Bindung stärken.

**Kursleitung: Alexandra Weyel, Spielgruppenleiterin,  
Kinderkrankenschwester**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-236**

**(8 Termine)**



Freitag, 19. Januar 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-237**

**(10 Termine)**



Freitag, 12. April 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



70,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-238**

**(6 Termine)**



Freitag, 23. August 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



42,- Euro

**Kurs-Nr.: 2024-RG-239**

**(6 Termine)**



Freitag, 08. November 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



42,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-240**

**(8 Termine)**



Freitag, 19. Januar 2024, 10.45 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-241**

**(10 Termine)**



Freitag, 12. April 2024, 10.45 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



70,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-242**

**(6 Termine)**



Freitag, 23. August 2024, 10.45 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



42,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-243**

**(6 Termine)**



Freitag, 08. November 2024, 10.45 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



42,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

## Krabbelkäfer Spielgruppe

### Eltern-Kind Spielgruppe ab 8 Monate

In der Krabbelkäfergruppe haben die Kinder die Möglichkeit, den Umgang mit Gleichaltrigen sowie fremden Erwachsenen kennenzulernen und zu üben. Es wird gesungen, gespielt und gelacht.

Die Kursleitung gibt Anregungen für den Umgang mit dem Kind, sowie zu den aktuellen Themen der Gruppe.

Die Eltern können miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen und ein Teil der Gruppe werden.

Die Kinder und Eltern haben die Gelegenheit, verschiedenste Dinge zu erforschen und gemeinsame Erfahrungen zu sammeln, um die die Bindung stärken.

**Kursleitung: N.N.**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-224**

**(8 Termine)**



Donnerstag, 18. Januar 2024, 08.45 - 10.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-228**

**(8 Termine)**



Donnerstag, 18. Januar 2024, 10.30 - 12.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-225**

**(8 Termine)**



Donnerstag, 18. April 2024, 08.45 - 10.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-229**

**(8 Termine)**



Donnerstag, 18. April 2024, 10.30 - 12.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-226**

**(6 Termine)**



Donnerstag, 22. August 2024, 08.45 - 10.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



42,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-230**

**(6 Termine)**



Donnerstag, 22. August 2024, 10.30 - 12.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



48,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-227**

**(6 Termine)**



Donnerstag, 07. November 2024, 08.45 - 10.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



42,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-231**

**(6 Termine)**



Donnerstag, 07. November 2024, 10.30 - 12.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



42,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

## Krabbelkäfer Spielgruppe

### Eltern-Kind Spielgruppe ab 8 Monate

Kursleitung: Claudia Köhler-Frey, Dipl. Heilpädagogin, Erzieherin

**Kurs-Nr.: 2024-RG-212\***

**(10 Treffen)**



Montag, 08. Januar 2024, 9.15 - 10.15 Uhr



Kath. Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung, Sankt Augustin



10,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-213\***

**(9 Treffen)**



Montag, 15. April 2024, 9.15 - 10.15 Uhr



Kath. Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung, Sankt Augustin



10,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-214\***

**(6 Treffen)**



Montag, 26. August 2024, 9.15 - 10.15 Uhr



Kath. Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung, Sankt Augustin



10,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-215\***

**(7 Treffen)**



Montag, 28. Oktober 2024, 9.15 - 10.15 Uhr



Kath. Pfarrheim St. Mariä Heimsuchung, Sankt Augustin



10,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Die Kurse werden bis auf die einmalige Aufnahmegebühr vom Katholischen Familienzentrum Sternschnuppe in Sankt Augustin finanziell getragen.



## Workshop Babyzeichensprache (Zwergensprache)



Mit den Babyzeichen der Zwergensprache lernt das Kind spielerisch, sich mit seinen Händen konkret mitzuteilen, lange bevor es verständlich sprechen kann. Die einfachen Gesten und Gebärden ermöglichen es ihm, sich über Dinge zu „unterhalten“, die es bewegen und sich verstanden und selbstwirksam zu fühlen. Das Selbstvertrauen wird gestärkt und die Eltern-Kind-Bindung intensiviert.

Der etwa 3-stündige Workshop dient der Einführung in die Babyzeichensprache. Sie erfahren, wie und warum Sie mit der Babyzeichensprache Ihr Baby besser verstehen können. Der frühe Austausch auf Augenhöhe unterstützt und die Sprachentwicklung wird gefördert. Zusätzlich können Sie bereits etwa 70 Babyzeichen für den direkten Einsatz daheim lernen.

Die Babyzeichensprache ist geeignet für Babys und Kleinkinder ab einem Alter von ca. 6 Monaten bis ins 2. Lebensjahr hinein.

Im Anschluss an den Workshop besteht die Möglichkeit, in einem der angebotenen Babyzeichensprache-Kurse die bereits gelernten Babyzeichen zu vertiefen und weitere Zeichen zu erlernen, die für den Babyalltag von Relevanz sein können.

**Kursleitung: Anna Hentschel, zertifizierte Kursleiterin  
Zwergensprache/Babyzeichensprache**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-292\***



Donnerstag, 15. Februar 2024, 15.00 - 18.00 Uhr



Familienzentrum Jabachkindergarten, Lohmar



10,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Jabachkindergarten finanziell unterstützt.

## Interkulturelle Spielgruppe

Eltern-Kind Spielgruppe für Kinder ab 8 Monate



Im Mittelpunkt der Spielgruppe steht das Kind und seine Entwicklung mit allen Sinnen. In gemütlicher Atmosphäre haben die Kinder die Möglichkeit, den Umgang mit Gleichaltrigen sowie fremden Erwachsenen kennenzulernen und zu üben. Die Kursleitung gibt Anregungen für den Umgang mit dem Kind, sowie zu den aktuellen Themen der Gruppe. Die Eltern können miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen und ein Teil der Gruppe werden. Im „Gemeinsamen Tun“ haben die Kinder und Eltern die Gelegenheit, intensiv verschiedenste Dinge zu erforschen und gemeinsame Erfahrungen zu sammeln, die die Bindung stärken.

**Kursleitung: Laty Prenner, Spielgruppenleiterin, Erzieherin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-246\***

**(7 Treffen)**



Mittwoch, 24. Januar 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



Kostenfrei

**Kurs-Nr.: 2024-RG-247\***

**(8 Treffen)**



Mittwoch, 24. April 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



Kostenfrei

**Kurs-Nr.: 2024-RG-248\***

**(9 Treffen)**



Mittwoch, 28. August 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kurs-Nr.: 2024-RG-249\*

(5 Treffen)



Mittwoch, 06. November 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Kurse werden vom Familienzentrum Wacholderweg finanziell getragen.



## Entdeckerbande in Hennef

### Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder ab 1 Jahr

Gemeinsam mit einem Elternteil, Oma oder Opa entdecken die Kinder in der Eltern-Kind-Spielgruppe mit allen Sinnen die Welt: Sie können spielen, sich bewegen und singen.

Lachen, weinen, freuen sind erste Ausdrucksformen, die auf ein Miteinander vorbereiten. Im Rahmen der Eltern-Kind-Spielgruppe haben die Kinder die Möglichkeit, dies im Umgang mit Gleichaltrigen und fremden Erwachsenen zu entdecken.

Des Weiteren erhalten (Groß-)Eltern Anregungen für die Beschäftigung mit ihren (Enkel-)Kindern und einen Rahmen zum begleiteten Austausch zu entwicklungsrelevanten Themen.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hausschuhe

**Kursleitung: Sabine Machefer, Spielgruppenleiterin,  
Diplom-Sozialpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-233\***

**(8 Treffen)**



Donnerstag, 18. Januar 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



Katholisches Pfarrheim „Sankt Michael“, Hennef



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-234\***

**(8 Treffen)**



Donnerstag, 18. April 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



Katholisches Pfarrheim „Sankt Michael“, Hennef



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-235\***

**(7 Treffen)**



Donnerstag, 12. September 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



Katholisches Pfarrheim „Sankt Michael“, Hennef



49,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott.

## Waldspielgruppe

Für Kinder von 1 bis 6 Jahre und ihre Eltern

Der Erlebnisraum Wald ermöglicht jedem Kind, sich im eigenen Tempo frei zu bewegen, zu spielen und zu handeln. Wir erleben wie schön es sein kann, gemeinsam durch den Wald zu laufen. Das Kind wird ermutigt, diese Welt zu entdecken und darin Neues auszuprobieren. Das Ziel ist es, bei den Kindern Neugier zu wecken, die Fantasie anzuregen und die Natur kennen und achten zu lernen.

Die Spielgruppe findet bei jedem Wetter statt, so dass wetterfeste Kleidung und Schuhe wichtig sind.

Bitte mitbringen: Rucksack mit gesunder und abfallarmer Zwischenmahlzeit und ein Getränk

**Kursleitung: Sylvia Rieck, Waldpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-222\***

**(8 Treffen)**



Dienstag, 23. April 2024, 15.00 - 16.30 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



80,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-223\***

**(6 Treffen)**



Dienstag, 27. August 2024, 15.00 - 16.30 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



60,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott.

## Kleine Waldwichtel

Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder ab 1 Jahr



Gemeinsam mit einem Elternteil, Oma oder Opa entdecken die Kinder in der Eltern-Kind-Spielgruppe mit allen Sinnen die Welt: Sie können spielen, sich bewegen und singen.

Lachen, weinen, freuen sind erste Ausdrucksformen, die auf ein Miteinander vorbereiten. Im Rahmen der Eltern-Kind-Spielgruppe haben die Kinder die Möglichkeit, dies im Umgang mit Gleichaltrigen und fremden Erwachsenen zu entdecken.

Des Weiteren erhalten (Groß-)Eltern Anregungen für die Beschäftigung mit ihren (Enkel-)Kindern und einen Rahmen zum begleiteten Austausch zu entwicklungsrelevanten Themen.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hausschuhe

**Kursleitung: Sylvia Ellingen, Spielgruppenleiterin,  
Kinderkrankenschwester**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-288\***

**(6 Treffen)**



Freitag, 12. April 2024, 10.30 - 12.00 Uhr



Familienzentrum Waldwichtel, Hennef-Uckerath



18- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Der Kurs wird vom Familienzentrum Waldwichtel finanziell unterstützt.



## Wald erleben mit Emil, dem Eichhörnchen

Für Kinder von 1 bis 3 Jahre und ihre Eltern



Gemeinsam mit Emil dem Eichhörnchen entdecken, spielen, bewegen, singen, forschen und basteln wir in und mit der Natur.

Wir basteln z.B. eine Astgabel-Rassel, bewegen uns auf einem Barfußpfad, erforschen den Bach, spielen Fingerspiele zum Thema „Waldbewohner“ oder hören eine Waldgeschichte.

Bitte mitbringen: Buggy oder Bollerwagen für den Fußweg zum Veranstaltungs-ort

**Kursleitung: Klaudia Hoffrichter, Erzieherin und Waldpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-244**

**(8 Treffen)**



Freitag, 10. Mai 2024, 09.30 - 11.30 Uhr



Waldweg gegenüber Eichholzer Straße 27,  
Hennef-Kraheck



80,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-245**

**(8 Treffen)**



Freitag, 23. August 2024, 09.30 - 11.30 Uhr



Waldweg gegenüber Eichholzer Straße 27,  
Hennef-Kraheck



80,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

## Spielespaß mit Mami & Papi

### Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder ab 1 Jahr

In unserer Eltern-Kind-Erlebnisgruppe bieten wir Angebote mit Alltagsmaterialien, Bewegungsbaustellen und Bewegungsgeschichten an.

Die Kinder werden dazu angeregt, neue Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster zu entwickeln und somit die eigenen Handlungskompetenzen zu erweitern.

Dies fördert das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hausschuhe

**Kursleitung: Claudia Köhler-Frey, Diplom-Heilpädagogin, Erzieherin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-290\***

**(10 Treffen)**



Dienstag, 09. Januar 2024, 16:00 - 17:30 Uhr



Familienzentrum Ravensberger Weg, Troisdorf



30,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-291\***

**(10 Treffen)**



Dienstag, 09. April 2024, 16.00 - 17.30 Uhr



Familienzentrum Ravensberger Weg, Troisdorf



30,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Die Kurse werden vom Familienzentrum Ravensberger Weg finanziell unterstützt.





## Singen, Tanzen, Spielen, Lachen

Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 3 bis 6 Jahre



Kommt und macht mit! Erlebt eine Zeit voller Musik und Klang.

Gemeinsam mit den Eltern laden wir alle ein, die Freude an Musik zu entdecken. Durch Bewegungsspiele, Kreisspiele, Fingerspiele, aber auch den gemeinsamen Einsatz von Instrumenten, wie die Rassel, Klanghölzer und mehr können wir neue musikalische Erfahrungen sammeln.

Das Erleben der Musik mit Rhythmus und Taktgefühl sowie das Bewegen zur Musik stehen im Vordergrund.

**Kursleitung: N.N.**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-285\* (9 Treffen)**



Donnerstag, 11. April 2024, 15.30 - 16.30 Uhr



Kath. Pfarrzentrum „Sankt Simon und Judas“, Hennef



72,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-286\* (6 Treffen)**



Donnerstag, 22. August 2024, 15.30 - 16.30 Uhr



Kath. Pfarrzentrum „Sankt Simon und Judas“, Hennef



48,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott.

## Flohkiste - Bewegung für die Kleinen

### Eltern-Kind-Turngruppe für Kinder ab 1 Jahr

In unserer Eltern-Kind-Erlebnisturngruppe bieten wir Angebote mit Alltagsmaterialien und Bewegungsbaustellen an, die Kinder dazu anregen sollen, neue Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster zu entwickeln und somit die eigenen Handlungskompetenzen zu erweitern.

Ebenso gelangen somit Eltern und Kinder untereinander in eine Kommunikation, die sich positiv auf den Alltag auswirkt. Ein positives Selbstbild und ein gestärktes Selbstwertgefühl werden Sie und Ihr Kind mit nach Hause nehmen.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe oder Stoppersocken mitbringen

Kursleitung: N.N.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-200**

**(8 Treffen)**



Montag, 15. Januar 2024, 11.00 - 12.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-201**

**(9 Treffen)**



Montag, 15. April 2024, 11.00 - 12.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



63,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-202**

**(6 Treffen)**



Montag, 26. August 2024, 11.00 - 12.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



42,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-203**

**(7 Treffen)**



Montag, 28. Oktober 2024, 11.00 - 12.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



49,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kursleitung: Susanne Gerlach, Übungsleiterin Kinderturnen**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-204\***

**(8 Treffen)**



Montag, 15. Januar 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



28,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-205\***

**(10 Treffen)**



Montag, 08. April 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



35,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-206\***

**(6 Treffen)**



Montag, 02. September 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



21,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-207\***

**(7 Treffen)**



Montag, 28. Oktober 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



24,50 Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Die Kurse werden vom Familienzentrum Pappelweg finanziell unterstützt.

## Deutsch-arabisches Treffen

### Offener Treff für alle muslimischen Familien

Herzlich Willkommen! Sicak bir karsilama! Tarhib harin! Ahla wa-sahala!

In dieser Gruppe kommen Mütter mit Kindern aus verschiedenen muslimischen Kulturen zusammen zum gemeinsamen Singen und Spielen.

Die Kinder haben die Möglichkeit, im Beisein ihrer Eltern erste soziale Kontakte zu knüpfen oder bereits bestehende zu festigen. Durch die regelmäßigen Treffen kann auch Vertrautheit zu den anderen Eltern entstehen.

In einer freundlichen und gemütlichen Atmosphäre werden auch familiäre und kulturelle Themen besprochen.

Ziel ist es, Sie und ihre Familien bei der Bewältigung von Alltagsproblemen und der Lösung von Konflikten zu unterstützen.

Das Treffen bietet Raum für alle Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse.

**Kursleitung: Shirin Abdul Hanan, ehrenamtliche Kursleiterin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-256**

**(8 Treffen)**



Donnerstag, 11. Januar 2024, 13.15 - 14.45 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

**Kurs-Nr.: 2024-RG-257**

**(10 Treffen)**



Donnerstag, 11. April 2024, 13.15 - 14.45 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

**Kurs-Nr.: 2024-RG-258**

**(7 Treffen)**



Donnerstag, 01. August 2024, 13.15 - 14.45 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei

Kurs-Nr.: 2024-RG-259

(7 Treffen)



Donnerstag, 10. Oktober 2024, 13.15 - 14.45 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



Kostenfrei



## Babyzeichensprache

Krabbel- und Spielgruppe  
für Kinder im Alter von 0,5 bis 2 Jahre

Mit den Babyzeichen der Zwergensprache lernt Ihr Kind spielerisch, sich mit seinen Händen konkret mitzuteilen, lange bevor es verständlich sprechen kann. Die einfachen Gesten und Gebärden ermöglichen es ihm, sich über Dinge zu „unterhalten“, die es bewegen und sich verstanden und selbstwirksam zu fühlen. Die Babyzeichensprache ist geeignet für Babys und Kleinkinder ab einem Alter von ca. 6 Monaten bis weit ins 2. Lebensjahr hinein.

Im Babykurs für Anfänger lernen Sie in 12 Kursstunden über 70 praxistaugliche Babyzeichen für den Alltag, zahlreiche Kinderlieder, Reime, Verse und Spiele. Ihr Baby erfreut sich am Singen, Tanzen und Begleiten von Liedern sowie an Musikinstrumenten und Spielzeug.

Sie erhalten konkrete Tipps zum erfolgreichen Einführen der Zwergensprache sowie viele Spielideen und Anregungen für Zuhause.

Der Kurs ist pädagogisch aufgebaut und babygerecht strukturiert.

**Kursleitung: Anna Hentschel, zertifizierte Kursleiterin  
Zwergenzeichensprache/Babyzeichensprache**



**Kurs-Nr.: 2024-RG-278\* für Starter (12 Treffen)**



Montag, 08. Januar 2024, 09.00 - 10.00 Uhr



Familienzentrum KITA Reichensteinstrasse, Troisdorf



60,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-280\* für Starter (12 Treffen)**



Montag, 26. August 2024, 11.00 - 12.00 Uhr



Familienzentrum KITA Reichensteinstrasse, Troisdorf



60,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2023-RG-279\* für Fortgeschrittene (10 Treffen)**



Montag, 17. April 2023, 09.00 - 10.00 Uhr



Familienzentrum KITA Reichensteinstrasse, Troisdorf



55,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Die Kurse werden vom Familienzentrum KITA Reichensteinstrasse finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-275\* für Starter (12 Treffen)**



Montag, 08. Januar 2024, 11.00 - 12.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



45,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-277\* für Starter (12 Treffen)**



Montag, 26. August 2024, 11.00 - 12.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



45,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Die Kurse werden vom Familienzentrum Pappelweg finanziell unterstützt.

## Babyzeichensprache

Krabbel- und Spielgruppe  
für Kinder im Alter von 0,5 bis 2 Jahre

**Kurs-Nr.: 2024-RG-276\* für Fortgeschrittene (10 Treffen)**



Dienstag, 22. April 2024, 11.00 - 12.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



37,50 Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Der Kurs wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-281 für Fortgeschrittene (10 Treffen)**



Montag, 09. Januar 2024, 09.00 - 10.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



75,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-283 für Starter (12 Treffen)**



Montag, 27. August 2024, 09.00 - 10.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



90,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-282 für Starter (12 Treffen)**



Dienstag, 23. April 2024, 09.00 - 10.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



90,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)





## Turnen, Spiel und Bewegung

### Eltern-Kind-Turngruppe für Kinder ab 1 1/4 bis 2 Jahre

Im gemeinsamen Laufen, Krabbeln, Hüpfen, Fangen, Rollen und Rutschen bilden sich Motorik und Wahrnehmung des Kindes aus. Gemeinsam mit anderen Kindern und Eltern macht „sich bewegen“ noch viel mehr Spaß. Hier kann Ihr Kind kleine Mutproben im Klettern bestehen und sich im Sozialverhalten üben. Dies fördert das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

#### Kursleitung: Susanne Gerlach, Übungsleiterin Kinderturnen

**Kurs-Nr.: 2024-RG-208**

**(9 Treffen)**



Mittwoch, 10. Januar 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Turnhalle Schiffsstraße, Sankt Augustin



63,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-209**

**(10 Treffen)**



Mittwoch, 10. April 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Turnhalle Schiffsstraße, Sankt Augustin



70,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-210**

**(6 Treffen)**



Mittwoch, 04. September 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Turnhalle Schiffsstraße, Sankt Augustin



42,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-211**

**(7 Treffen)**



Mittwoch, 30. Oktober 2024, 9.00 - 10.30 Uhr



Turnhalle Schiffsstraße, Sankt Augustin



49,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

## Zumbini® für Kinder zwischen 0 bis 4 Jahre Mit der Musik „spielen“!

Das Zumbini®Programm ist auf Kinder zwischen 0 und 4 sowie deren Bezugspersonen ausgerichtet und richtet die ersten Schritte der Kleinen in ein aktives musikalisches Leben aus. Die Erwachsenen und ihre Kleinkinder tanzen, singen und lernen zusammen und machen so eine Erfahrung, die nachhaltig bindet.

Einer der wichtigsten Vorteile besteht in der Stärkung der Bindung zwischen der Bezugsperson und dem Kind durch die gemeinsam verbrachte Zeit. Die weiteren Vorteile betreffen zum Beispiel die soziale, emotionale, kognitive, motorische und sprachliche Entwicklung. Musik regt auf natürliche Weise zum Lernen an. Durch Musik und Bewegung werden alle drei Lerntypen angesprochen: visuelle, motorische und auditive Lerntypen. Egal zu welchem Lerntyp ihr Kind gehört, es kann aus diesem Musik- und Bewegungs-Programm seinen Nutzen ziehen. Kinder lernen beim Spielen und Zumbini® basiert genau darauf: Mit der Musik „spielen“!

### Entwicklung motorischer Fähigkeiten

Während der Zumbini®Stunde wird Dein Kind ständig in Bewegung sein. Dadurch werden seine feinmotorischen Fertigkeiten mit kleinen Bewegungen wie z.B. Instrumente spielen stimuliert. Ihre grobmotorischen Fertigkeiten werden mit großen Bewegungen wie z.B. beim Tanzen gefördert.

### Entwicklung sozialer Fähigkeiten

Die Familien spielen, tanzen und singen zusammen. Die gemischte Altersgruppe der Kinder bei diesem Programm hat eine große Auswirkung auf diese Fähigkeiten.

### Entwicklung kognitiver Fähigkeiten

Die Mischung von Musik und Bewegung stimuliert beide Seiten des Gehirns der Kinder.

Unterschiedliche Muster werden im Kopf angelegt, das logische Denken wird zwischen den Liedern und den Aktivitäten des Kurses auf Trab gehalten.

### Entwicklung emotionaler Fähigkeiten

Die Abwechslung in der Musik mit unterschiedlichen Rhythmen und Tempo erlauben Deinem Kind mehrere Stimmungslagen zu erkennen und zu fühlen. Es ist bekannt, dass Musik für das Zeigen der verschiedenen Gefühlsregungen eine große Unterstützung ist.

Kursleitung: Yvonne Streuper, Zumbini®Instructor

**Kurs-Nr.: 2024-RG-250 (11 Termine)**



Mittwoch, 10. Januar 2024, 16.00 - 16.45 Uhr



Gymnastikhalle Schulzentrum Niederpleis



88,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2023-RG-253 (11 Termine)**



Mittwoch, 10. Januar 2024, 17.00 - 17.45 Uhr



Gymnastikhalle Schulzentrum Niederpleis



88,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-251 (11 Termine)**



Mittwoch, 10. April 2024, 16.00 - 16.45 Uhr



Gymnastikhalle Schulzentrum Niederpleis



88,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-254 (11 Termine)**



Mittwoch, 10. April 2024, 17.00 - 17.45 Uhr



Gymnastikhalle Schulzentrum Niederpleis



88,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-252 (7 Termine)**



Mittwoch, 30. Oktober 2024, 16.00 - 16.45 Uhr



Gymnastikhalle Schulzentrum Niederpleis



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-255****(7 Termine)**

Mittwoch, 30. Oktober 2024, 17.00 - 17.45 Uhr



Gymnastikhalle Schulzentrum Niederpleis



56,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

## Zumbini® für Kinder zwischen 0 bis 4 Jahre

Mit der Musik „spielen“!

Schnupperkurse in Familienzentren

Kursleitung: Yvonne Streuper, Zumbini @Instructor

**Kurs-Nr.: 2024-RG-270\*****(4 Termine)**

Donnerstag, 11. Januar 2024, 15.15 - 16.00 Uhr



Ev. Familienzentrum Menschenkinder Sankt Augustin



Kostenfrei (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Der Kurs wird vom Ev. Familienzentrum Menschenkinder finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-272\*****(5 Termine)**

Donnerstag, 15. Februar 2024, 15.15 - 16.00 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg Sankt Augustin



Kostenfrei (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Der Kurs wird vom Familienzentrum Wacholderweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-273\*****(5 Termine)**

Donnerstag, 07. November 2024, 15.15 - 16.00 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



kostenfrei (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Der Kurs wird vom Familienzentrum Wacholderweg finanziell getragen.

Kurs-Nr.: 2024-RG-274\*

(6 Termine)



Donnerstag, 11. April 2024, 15.15 - 16.00 Uhr



Kath. Familienzentrum Sternschnuppe, Sankt Augustin



kostenfrei (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Der Kurs wird vom Familienzentrum Sternschnuppe finanziell getragen.

## Zumba® Kids Junior für Kinder zwischen 5 bis 7 Jahre



Kleine Füße, viel Spass!

Alter spielt keine Rolle – was zählt, ist die richtige Einstellung. Lass' dein 5 bis 7 jähriges Kind sich bei Zumba® Kids Junior, der Tanz- und Spielparty für kleine Füße mal richtig austoben. Es gibt nur eine einzige Regel: Die Kinder müssen richtig abrocken wollen!

**Kursleitung: Yvonne Streuper, Zumbini®Instructor**

Kurs-Nr.: 2024-RG-271\*

(4 Termine)



Donnerstag, 11. Januar 2024, 16.00 - 16.45 Uhr



Ev. Familienzentrum Menschenkinder Sankt Augustin



Kostenfrei (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Der Kurs wird vom Ev. Familienzentrum Menschenkinder finanziell getragen.

## Referentinnen und Referenten gesucht

Haben Sie Interesse als Referent:in für die  
FABI Rhein-Sieg tätig zu werden?

Möchten Sie Ihre Fachkenntnisse rund um Familie und  
Gesundheit an unsere Teilnehmer:innen weitergeben?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Für unsere Angebote sind wir immer auf der Suche nach  
kompetenten und innovativen Leitungen.

Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer  
0 22 41 / 34 18 38  
oder per E-Mail unter [fabirheinsieg@lebenshilfe-nrw.de](mailto:fabirheinsieg@lebenshilfe-nrw.de)





## Vater-Kind-Angebote

Mit Papa alleine etwas Besonderes erleben, sich als Team beweisen, gemeinsam neue Herausforderungen meistern: Dazu laden unsere erlebnispädagogischen Angebote ein.

## „Ich sehe was, was du nicht siehst...“

### Mit Papa in den Wald

Für Kinder von 3 bis 6 Jahre und ihre (Groß-)Väter

Ob wir klettern, springen, hämmern, riechen, fühlen oder den Wald erkunden. Die Stunden mit Papa im Wald sind sicher alles andere als langweilig. Groß und Klein gehen auf Entdeckungstour und erleben das eine oder andere Abenteuer - ein spannendes Naturerlebnis für Väter und Kinder.

**Kursleitung: Sylvia Rieck, Waldpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-300\***



Samstag, 23. März 2024, 10.00 - 13.15 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Ev. Familienzentrum Menschenkinder, Sankt Augustin finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-301\***



Samstag, 27. April 2024, 10.00 - 13.15 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sankt Maria Königin, Sankt Augustin finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-302\***



Samstag, 18. Mai 2024, 10.00 - 13.15 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin, finanziell getragen.



**Kurs-Nr.: 2024-RG-303\***



Samstag, 27. April 2024, 13.30 - 15.45 Uhr



Naturschule Aggerbogen, Lohmar-Wahlscheid



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Ökumenischen Familienzentrum „Unter´m Regenbogen“ in Ruppichteroth finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-304\***



Samstag, 09. März 2024, 11.00 - 13.15 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstrasse, Hennef



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO-Familienzentrum Wirbelwind finanziell getragen.



## Warum wird das Programm der FABI Rhein-Sieg nicht mehr in Papierform versendet?

Nachhaltigkeit in der Familienbildung bedeutet, verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen, die nicht nur das gegenwärtige Wohlbefinden, sondern auch die Zukunft der kommenden Generationen berücksichtigen.  
Dies bezieht sich auf Umwelt-, soziale und wirtschaftliche Aspekte.

Insgesamt trägt der Verzicht auf den Programmversand in Papierform dazu bei, Ressourcen zu schonen, Abfall zu reduzieren und den ökologischen Fußabdruck zu minimieren, was im Einklang mit den Prinzipien der Nachhaltigkeit steht.





## Mutter-Kind-Angebote

Mit Mama alleine etwas Besonderes erleben, abseits vom bekannten und oft schnelllebigem Alltag, sich mal ganz anders erleben und als starkes Team beweisen. Dazu laden unsere erlebnispädagogischen Angebote ein.

## Mit Mama in den Wald

Für Kinder von 3 bis 6 Jahre und ihre Mütter

Ob klettern, springen, hämmern, riechen, fühlen, wir erkunden den Wald. Die Stunden mit Mama im Wald sind sicher alles andere als langweilig. Groß und Klein gehen auf Entdeckungstour und erleben das eine oder andere Abenteuer - ein spannendes Naturerlebnis für Mütter und Kinder.

Kursleitung: Sylvia Rieck, Waldpädagogin

Kurs-Nr.: 2024-RG-401



Samstag, 04. Mai 2024, 11.00 - 13.15 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



15,- Euro (Mutter und Tochter)

## Mit Mama in den Wald zur Taschenlampenwanderung



Für Kinder von 3 bis 6 Jahre und ihre Mütter

Die Stunden mit Mama im Wald sind sicher alles andere als langweilig. Groß und Klein gehen in der Dämmerung mit der Taschenlampe auf Entdeckungstour und erleben das eine oder andere Abenteuer - ein spannendes Naturerlebnis für Mütter und Kinder.

Bitte eine Taschenlampe mitbringen.

Kursleitung: Sylvia Rieck, Waldpädagogin

Kurs-Nr.: 2024-RG-402



Samstag, 26. Oktober 2024, 16.30 - 18.45 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



15,- Euro (Mutter und Tochter)



## (Groß-)Eltern-Kind- Tagesveranstaltungen

In dieser Rubrik finden Sie Tagesveranstaltungen für kleine Forscher und große Künstler, die einmal etwas Außergewöhnliches mit Oma, Opa, Mama oder Papa erleben wollen. Abseits von allen Stressfaktoren des Familien-, Schul- und Berufsalltages einmal aktiv unterwegs oder künstlerisch kreativ sein. Gemeinschaftlich mit der Familie etwas unternehmen stärkt den Zusammenhalt und sorgt für ein unvergessliches Erlebnis.

## Manege frei!

### Familienzirkus für Kinder ab 4 Jahre

Clown sein, Menschenpyramiden bauen oder mutig über Scherben gehen – welches Kind träumt nicht davon, einmal selbst im Zirkus dabei zu sein? Ob als Artist oder anfeuernder Zuschauer – bei uns findet jedes Kind und jeder Erwachsene seinen Platz und wächst oft sogar über sich hinaus.

Eltern und Kinder haben an diesem Tag die Möglichkeit, Zirkusluft zu schnupern.

**Kursleitung: Ingo Scharnbacher, Zirkuspädagoge**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-508\***



Samstag, 03. Februar 2024, 10.00 - 13.00 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Wacholderweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-516\***



Samstag, 20. April 2024, 10.00 - 13.00 Uhr



Kath. Familienzentrum Sternschnuppe, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Diese Veranstaltung wird vom Kath. Familienzentrum Sternschnuppe finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-521\***



Samstag, 04. Mai 2024, 10.00 - 13.00 Uhr



Familienzentrum KITA Ravensberger Weg, Troisdorf



25,- Euro (pro Familie)

\*Diese Veranstaltung wird vom Familienzentrum Kita Ravensberger Weg finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-513\***



Samstag, 29. Juni 2024, 10.00 - 13.00 Uhr



Familienzentrum KITA Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Diese Veranstaltung wird vom Familienzentrum Kita Daimlerstrasse finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-517\***



Samstag, 14. September 2024, 10.00 - 13.00 Uhr



Kath. Familienzentrum Sternschnuppe, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Diese Veranstaltung wird vom Kath. Familienzentrum Sternschnuppe finanziell getragen.

## Manege frei!

### Familienzirkus für Kinder ab 2 Jahre

**Kursleitung: Ingo Scharnbacher, Zirkuspädagoge**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-533\***



Samstag, 13. April 2024, 10.00 - 13.00 Uhr



Familienzentrum Sankt Augustinus, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Diese Veranstaltung wird vom FZ Sankt Augustinus finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-537\***



Samstag, 20. Januar 2024, 09.00 - 12.00 Uhr



Familienzentrum Jabachkindergarten, Lohmar



20,- Euro (pro Familie)

\*Diese Veranstaltung wird vom FZ Jabachkindergarten finanziell unterstützt.

### „RC - Ferngesteuert“ - Fahrzeuge auf der Überholspur Ein Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 5 Jahre

Rampen, Tunnel und Rennen: Ein wildes Abenteuer beginnt...

Kleinere und größere Fahrzeuge steuern, Parcour, Geschicklichkeit und ganz viel Spaß stehen bei dieser Veranstaltung im Vordergrund.

Fahrzeuge verschiedener Hersteller, Größen und Geschwindigkeiten und Gattung laden Kinder und Eltern zum Auszuprobieren und Strecke machen ein. Es werden 8 verschiedene Fahrzeuge zur Verfügung gestellt.

Es kann pro Kind auch ein eigenes Fahrzeug samt Batterien/Akku(s) für 1,5 Stunden mitgebracht werden.

**Kursleitung: Thomas Weis, Erzieher, freiberuflicher Musiklehrer**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-501\***



Freitag, 17. Mai 2024, 16.00 - 17.30 Uhr



Familienzentrum St. Maria Königin, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Sankt Maria Königin, Sankt Augustin finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-502\***



Freitag, 07. Juni 2024, 16.00 - 17.30 Uhr



Familienzentrum St. Maria Königin, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Sankt Maria Königin finanziell getragen.



# Äste, Moos, Rinde, Zapfen & Co. Basteln zum Advent mit Naturmaterialien



Für Kinder von 5 bis 9 Jahre und ihre Eltern

Die Natur bietet uns viele Materialien, die wir zum Basteln verwenden können. Die oben genannten sind nur einige davon.

Bald beginnt der Advent. Gemeinsam mit Ihnen und Ihren Kindern möchte die Waldpädagogin Klaudia Hoffrichter stimmungsvollen Adventsschmuck aus Naturmaterialien herstellen.

Ob Türschmuck aus Moos oder Weihnachtsbäume und Sterne aus Ästen: Es gibt viele Gestaltungsmöglichkeiten.

**Kursleitung: Klaudia Hoffrichter, Erzieherin und Waldpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-543\***



Freitag, 29. November 2024, 16.00 - 17.30 Uhr



Kath. Kita Sankt Michael, Hennef



10,- Euro (pro Familie)

\*Die Veranstaltung wird vom Kath. Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-544\***



Samstag, 30. November 2024, 10.00 bis 11.30 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



5,- Euro (1 Erwachsener + 1 Kind)

\* Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell unterstützt.

„Es war einmal...“

## Märchenhaft im Wald unterwegs

Für Kinder von 4 bis 6 Jahre und ihre Eltern

Märchen sind so vielseitig wie sie alt sind. Sie sind der überlieferte Schatz einer jeden Kultur. Ob Rotkäppchen, Hänsel und Gretel oder die 7 Zwerge...

Anhand der Märchen finden wir in Bewegungsspielen, Liedern, Rätseln und Bastelangeboten einen Bezug zum Wald.

**Kursleitung: Sylvia Rieck, Waldpädagogin**

Kurs-Nr.: 2024-RG-523\*



Samstag, 14. September 2024, 11.00 - 13.15 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



15,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott.



## Waldabenteuer für die ganze Familie



Für Kinder von 4 bis 9 Jahre und ihre Eltern

Wir entdecken gemeinsam den Geistinger Wald. An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam die frische Luft genießen, den Wald erkunden, Abenteuer erleben und Neues ausprobieren.

Auch der Kreativität wird freien Lauf gelassen und jeder darf ein „Stück“ Wald mit nach Hause nehmen.

**Kursleitung: Sylvia Rieck, Waldpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-528\***



Samstag, 15. Juni 2024, 15.00 - 17.00 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Wirbelwind finanziell getragen.

## Familienabenteuer im Wald

Für Kinder von 1 bis 3 Jahre und ihre Eltern

**Kursleitung: Sylvia Rieck, Waldpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-524\***



Samstag, 25. Mai 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



15,- Euro (pro Familie)

\*In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-526**



Samstag, 08. Juni 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



10,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-525\***



Samstag, 24. August 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



15,- Euro (pro Familie)

\*In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-527**



Samstag, 07. September 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



10,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

Kurs-Nr.: 2024-RG-559\*



Samstag, 15. Juni 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Wirbelwind, Hennef finanziell getragen.

## Waldabenteuer für die ganze Familie

Für Kinder von 0 bis 9 Jahre und ihre Eltern

Neu!

Kursleitung: Sylvia Rieck, Waldpädagogin

Kurs-Nr.: 2024-RG-529



Samstag, 28. September 2024, 11.00 - 13.15 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstraße, Hennef



15,- Euro (1 Erw. + 1 Kind)

## Klemmbausteine Technik Werkstatt

Ein Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 5 Jahre

Anfassen - Ausprobieren - Mitmachen

Die Welt der Klemmbausteine von der Firma LEGO® und anderer Hersteller faszinieren kleine und große Menschen seit vielen Jahren. In dieser Klemmbausteine Technik Werkstatt werden viele Modelle der letzten Zeit zum Ausprobieren bereitstehen. Jeder darf fernsteuern, in die Hand nehmen und erkunden.

Mit den Themen „Lenkung“, „Pneumatik“, „Parcour mit Racern“, „Fahrzeuge“, „Motoren“ und Technik „Modellbau allgemein“ darf nach Herzenslust und freier Phantasie getüftelt, entwickelt, experimentiert und gespielt werden.

\*Es findet KEINE Beratung und KEIN Verkauf statt.

**Kursleitung: Thomas Weis, Erzieher, freiberuflicher Musiklehrer**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-555\***



Samstag, 13. Januar 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



AWO Familienzentrum Sternschnuppe, Lohmar-Weegen



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Sternschnuppe finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-539\***



Samstag, 02. März 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



5,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-514\***



Samstag, 21. September 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Ev. Familienzentrum Menschenkinder, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Ev. FZ Menschenkinder finanziell getragen.

Kurs-Nr.: 2024-RG-540\*



Samstag, 28. September 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



5,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell unterstützt.

Kurs-Nr.: 2024-RG-504\*



Samstag, 23. November 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Familienzentrum Sankt Maria Königin, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sankt Maria Königin finanziell getragen.



## Hula Hoop Workshop

Für Kinder ab 4 Jahre und ihre Eltern

Die Hula-Hoop Kursleiterin Regina Hilgers bietet viel Spaß und Bewegung mit ihrem Workshop Hula Hoop für Kinder ab 4 Jahre und ihre Eltern.

Alle Kinder bekommen einen eigenen Hula-Hoop, den sie mit Hilfe der Eltern selbst zusammenbauen und schön dekorieren können.

Natürlich hat die Kursleiterin auch Hula Hoops zum Ausprobieren für die Eltern dabei.

**Kursleitung: Regina Hilgers, zertifizierte Hula Hoop Trainerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-552\***



Samstag, 24. Februar 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Familienzentrum Kath. Kirche Lohmar, Lohmar-Pützerau



12,- Euro (pro Familie)

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Kath. Kirche Lohmar finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-554\***



Samstag, 02. März 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Ökum. Familienzentrum „Unter´m Regenbogen“,

Ruppichteroth



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Ökum. Familienzentrum „Unter´m Regenbogen“ finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-535\***



Samstag, 23. März 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Familienzentrum KITA Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom FZ KITA Daimlerstrasse finanziell getragen.



Kurs-Nr.: 2024-RG-547\*



Samstag, 14. September 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



KITA Pauline, Siegburg



3,- Euro (1 Erwachsener und ein Kind)

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pauline finanziell unterstützt.

Kurs-Nr.: 2024-RG-549\*



Samstag, 16. November 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



KITA Leuchtturm, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sankt Augustinus finanziell getragen.



## Schwarzlicht mit Musik und Bewegung

experimentieren - entdecken - erleben

Für Kinder ab 5 Jahre und ihre Eltern

Abgedunkelte und mit Schwarzlicht ausgeleuchtete Räume laden ein, verschiedenste Materialien zum Leuchten zu bringen.

Lasst Euch verzaubern, in einer Welt voller verborgener Leuchtkraft.

**Kursleitung: Thomas Weis, Erzieher, freiberuflicher Musiklehrer**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-500\***



Samstag, 20. Januar 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Familienzentrum Sankt Maria Königin, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sankt Maria Königin finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-560\***



Samstag, 03. Februar 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Familienzentrum KITA Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum KITA Daimlerstrasse finanziell getragen.



## Action - Painting

Für Kinder ab 5 Jahre und ihre Eltern

Farben schleudern, werfen und mit Füßen und Händen gestalten. Kraftvolle und intensive Ergebnisse entstehen, wenn Farbe sich der Schwerkraft widersetzt. Probiert aus, wie Farbe auf unkonventionelle Art und Weise das Papier berührt. Während dieses Angebotes wird es farblich wild zur Sache gehen.

Bitte entsprechende „Ganzkörper-Schutzkleidung“ oder alte Kleidung mitbringen.

**Kursleitung: Thomas Weis, Erzieher, freiberuflicher Musiklehrer**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-564\***



Samstag, 15. Juni 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Familienzentrum Jabachkindergarten, Lohmar



3,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Jabachkindergarten finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-541\***



Samstag, 08. Juni 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



5,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-542\***



Samstag, 07. September 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



Familienzentrum Hampelmann, Hennef



7,- Euro

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Hampelmann finanziell unterstützt.

## „Komm, wir machen eine Reise“

Für Kinder ab 4 Jahre und ihre Eltern

Neu!

Wir hören gemeinsam einer Phantasiereise zu, bei der wir durch unseren Traumgarten gehen. Im Anschluss gestalten wir ein Bild dazu. Gemeinsam können sich hier die Eltern mit ihren Kindern entspannen und im Austausch miteinander ein kleines „Kunstwerk“ von ihrem Traumgarten gestalten. Zum Abschluss schauen wir uns die tollen Gärten gemeinsam an.

**Kursleitung: Claudia Köhler-Frey, Diplom Heilpädagogin und Erzieherin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-506**



Samstag, 24. Februar 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



9,- Euro (1 Erwachsener + 1 Kind)

## Steine bemalen

Für Kinder ab 5 Jahre und einem Erwachsenen

Neu!

Wir treffen uns gemeinsam an der Sieg und sammeln Steine. Anschließend gehen wir zusammen in unsere Familienbildungsstätte in der Bonner Straße 68a und waschen die Steine. Während die Steine trocknen, gönnen wir uns einen kleinen Snack. Danach werden die Steine mit Acrylfarben bemalt. Die Kursleitung gibt hierzu Anregungen und Tipps. Im gemeinsamen Malen und Gestalten können sich die Eltern und Kinder austauschen und ins Gespräch kommen.

Bitte einen Malkittel/altes T-Shirt und etwas zu essen und trinken mitbringen.

**Kursleitung: Claudia Köhler-Frey, Diplom Heilpädagogin und Erzieherin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-507**



Samstag, 15. Juni 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



9,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

## Plitsch, platsch - Die Wasserwerkstatt

Für Kinder von 5 bis 9 Jahre und ihre Eltern

Neu!

Für Kinder hat Wasser einen hohen Aufforderungscharakter.

Wir nutzen die natürliche Neugierde der Kinder und erleben Wasser in seinen unterschiedlichen Aggregatzuständen (fest, flüssig, gasförmig). Mit den Experimenten bekommen die Kinder erste Einblicke in die Welt der Chemie.

**Kursleitung: Klaudia Hoffrichter, Erzieherin und Waldpädagogin**

Kurs-Nr.: 2024-RG-545\*



Samstag, 18. Mai 2024, 11.00 - 13.15 Uhr



Familienzentrum Hampelmann, Hennef



7,- Euro (1 Erwachsener + 1 Kind)

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Hampelmann finanziell unterstützt.

## Entspannung für Klein und Groß

Neu!

Für Kinder von 5 bis 9 Jahre und ihre Eltern, Großeltern, Paten

Herzliche Einladung zu einem gemeinsamen Nachmittag der Sinne für Kinder zwischen 5 und 9 Jahre und Erwachsene – egal ob Eltern, Großeltern oder Paten. Erleben Sie drei wohltuende Stunden mit Bewegung und Ruhe, einer Fantasiereise mit Düften und Klängen, Sinneserfahrungen, Wahrnehmungsübungen,

Spiel und Spaß in kleiner Runde

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

**Kursleitung: Sylvia Ellingen, Entspannungspädagogin**

Kurs-Nr.: 2024-RG-548



Samstag, 13. Januar 2024, 14.30 - 17.30 Uhr



Zentrum für Klang und Entspannung, Hennef-Uckerath



19,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

## Kreativwerkstatt mit Mama oder Papa (Oma oder Opa)



Für Kinder ab 5 Jahre mit einem Erwachsenen

In diesem Kurs können die Kinder und Eltern zusammen das Arbeiten mit Ton erleben. Es gibt Anregungen zu möglichen Gestaltungen, wie ein Namensschild, eine kleine Schale oder ein kleines Tier.

Jede/r kann natürlich töpfern, was sie/ er möchte.

Die kleinen Tonkunstwerke müssen 1 bis 2 Wochen trocknen, werden dann im Brennofen gebrannt und können anschließend in einem 2. Termin bemalt werden. Die Kursleitung gibt Anregungen und Hilfestellungen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Hinweis: Bitte Malkittel/ Schürze / altes T-Shirt oder Ähnliches mitbringen.

Die Tonwerkstatt befindet sich in der Grundschule Sankt Martin, Gartenstraße 26-30 in Sankt Augustin.

**Kursleitung: Claudia Köhler-Frey, Diplom Heilpädagogin und Erzieherin**

Kurs-Nr.: 2024-RG-505\*

(2 Treffen)



Samstag, 20. April 2024, 10.00 - 12.15 Uhr

Samstag, 04. Mai 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg / Grundschule Gartenstrasse,  
Sankt Augustin



20,- Euro (1 Erwachsener und 1 Kind), inkl. Material



## Malen wie die Großen

Für Kinder von 3 bis 6 Jahre und ihre (Groß-)Eltern



Die großen Künstler\*innen können auch schon für die ganz Kleinen tolle Bild-Ideen geben.

Wir schauen uns an wie andere gemalt haben und gestalten dann selber Bilder.

Zum Beispiel drucken wir im Picasso-Stil,  
stempeln wir bunte Hundertwasser-Häuser oder  
spritzen Kreis-Bilder angelehnt an Delaunay.

Bitte „Bastelkleidung“ oder Schutzkleidung mitbringen, denn es wird mit Farbe gearbeitet.

**Kursleitung: Simone Kirsch, Diplom Pädagogin, Künstlerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-551\***



Freitag, 08. März 2024, 15.00 - 17.15 Uhr



Familienzentrum Kath. Kirche Lohmar, Lohmar-Heide



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Katholische Kirche finanziell getragen.

## Bunte Frühlings-Werkstatt

Für Kinder von 3 bis 6 Jahre und ihre Eltern

Juchhu, der Frühling ist da! Wir freuen uns auf die ersten Sonnenstrahlen, Vogelgezwitscher sowie Frühlingsblumen. In der bunten Kreativ-Werkstatt werden wir aktiv und tauchen zusammen mit der Künstlerin Simone Kirsch ein in die Welt verschiedener Materialien und zauberhafter Geschichten.

Bitte „Bastelkleidung“ oder Schutzkleidung mitbringen, denn es wird mit Farbe gearbeitet.

**Kursleitung: Simone Kirsch, Diplom Pädagogin, Künstlerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-557\***



Montag, 04. März 2024, 14.00 - 16.15 Uhr



AWO Familienzentrum Wirbelwind, Hennef-Weldergoven



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Wirbelwind finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-515\***



Montag, 11. März 2024, 14.00 - 17.15 Uhr



Familienzentrum St. Anna, Sankt Augustin-Hangelar



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sankt Anna finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-519\***



Montag, 18. März 2024, 14.00 - 16.15 Uhr



AWO Familienzentrum Rasselbande, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Rasselbande finanziell getragen.



Kurs-Nr.: 2024-RG-509\*



Montag, 15. April 2024, 15.00 - 17.15 Uhr



Familienzentrum KITA Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum KITA Daimlerstraße finanziell getragen.

Kurs-Nr.: 2024-RG-562\*

Kinder ab 4 Jahre



Montag, 27. Mai 2024, 14.15 - 16.00 Uhr



AWO Familienzentrum Farbenspiel, Eitorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO' Familienzentrum Farbenspiel finanziell getragen.



## Bunte Sommer-Werkstatt

Für Kinder von 3 bis 6 Jahre und ihre Eltern

Der Wechsel der Jahreszeiten birgt für Kinder viele Erfahrungsmöglichkeiten und so regt der Sommer mit seiner Farbenpracht die Fantasie an. Allerlei Blumen, schillernde Insekten und leuchtend rote Kirschen sind ein wahrer Bilderschatz für kleine und große Künstler. Und so freut sich die Künstlerin Simone Kirsch darauf, mit Ihnen und Ihren Kindern gemeinsam diese bunte Vielfalt mit allen Sinnen zu feiern. Lassen Sie sich überraschen!

**Kursleitung: Simone Kirsch, Diplom Pädagogin, Künstlerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-510\***



Montag, 3. Juni 2024, 15.00 - 17.15 Uhr



Familienzentrum KITA Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum KITA Daimlerstrasse finanziell getragen.

## Bunte Herbst-Werkstatt

Für Kinder von 3 bis 6 Jahre und ihre Eltern

Magische Farben und stimmungsvolle Stunden beschreiben den Herbst am besten. In der bunten Herbst-Werkstatt werden wir kreativ und tauchen zusammen mit der Künstlerin Simone Kirsch ein in die Welt herbstlicher Materialien und Geschichten.

**Kursleitung: Simone Kirsch, Diplom Pädagogin, Künstlerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-511\***



Montag, 2. September 2024, 15.00 - 17.15 Uhr



Familienzentrum KITA Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\* Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum KITA Daimlerstrasse finanziell getragen.

## Kreative Herbst-Werkstatt - Basteln mit Naturmaterialien

Für Kinder ab 4 Jahre und ihre Eltern



Juchhu - der Herbst ist da! Wir freuen uns auf die bunten Farben des Herbstes, Blätterascheln und Kastanien sammeln.

In der gemütlichen Kreativ-Werkstatt werden wir aktiv und tauchen zusammen mit der Waldpädagogin Klaudia Hoffrichter ein in die Welt verschiedener Materialien und zauberhafter Geschichten.

Bitte „Bastelkleidung“ oder Schutzkleidung mitbringen, denn es wird mit Farbe gearbeitet.

**Kursleitung: Klaudia Hoffrichter, Erzieherin, Waldpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-558\***



Donnerstag, 10. Oktober 2024, 14.00 - 16.15 Uhr



AWO Familienzentrum Wirbelwind, Hennef



Kostenfrei

\* Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Wirbelwind finanziell getragen.

## Bunte Winter-Werkstatt

Für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahre und ihre (Groß-)Eltern

Die stimmungsvolle Atmosphäre des Advents und die Vorfreude auf Weihnachten beschreiben den kühlen Winter vielleicht am besten.

In der gemütlichen Kreativ-Werkstatt werden wir aktiv und tauchen zusammen mit der Künstlerin Simone Kirsch ein in die Welt winterlicher Materialien und zauberhafter Geschichten.

Bitte „Bastelkleidung“ oder Schutzkleidung mitbringen, denn es wird mit Farbe gearbeitet.

**Kursleitung: Simone Kirsch, Diplom Pädagogin, Künstlerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-520\***



Montag, 18. November 2024, 14.00 - 16.15 Uhr



AWO Familienzentrum Rasselbande, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Rasselbande finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-512\***



Montag, 25. November 2024, 15.00 - 17.15 Uhr



Familienzentrum KITA Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum KITA Daimlerstrasse finanziell getragen

**Kurs-Nr.: 2024-RG-563\***



Montag, 02. Dezember 2024, 14.15 - 16.00 Uhr



AWO Familienzentrum Farbenspiel, Eitorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Farbenspiel finanziell getragen.

## Anziehend - Abstoßend: Dem Magnetismus auf der Spur



Für Kinder von 5 bis 6 Jahre und ihre (Groß-)Eltern.

Kinder machen schon früh Erfahrungen mit Magneten. Wir entdecken und erforschen Wirkung und Eigenschaften von Magneten:

Was sind Magnete?

Kennt ihr Materialien, die magnetisch sind?

Welche Materialien sind nicht magnetisch?

Können wir andere Gegenstände magnetisch machen?

**Kursleitung: Klaudia Hoffrichter, Erzieherin und Waldpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-561\***



Dienstag, 27. Februar 2024, 14.15 - 16.00 Uhr



AWO Familienzentrum Farbenspiel, Eitorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Farbenspiel finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-566\***



Mittwoch, 17. April 2024, 14.00 - 16.00 Uhr



AWO Familienzentrum Rasselbande, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Rasselbande finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-567\***



Dienstag, 24. September 2024, 10.00 - 12.00 Uhr



AWO Familienzentrum Rasselbande, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Rasselbande finanziell getragen.

Kurs-Nr.: 2024-RG-565\*



Samstag, 02. März 2024, 09.30 - 11.00 Uhr



AWO Familienzentrum Sterntaler, Alfter-Oedekoven



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Sterntaler finanziell getragen.

## Anziehend - Abstoßend: Dem Magnetismus auf der Spur Für Kinder von 5 bis 9 Jahre und ihre Eltern.

Neu!

Kursleitung: **Klaudia Hoffrichter, Erzieherin und Waldpädagogin**

Kurs-Nr.: 2024-RG-546\*



Samstag, 16. März 2024, 11:00 - 13.15 Uhr



Familienzentrum Waldwichtel, Hennef-Uckerath



10,- Euro

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Waldwichtel finanziell unterstützt.





## Angebote für Kinder und Jugendliche sowie Ferienangebote für Kinder

Hier finden Sie sowohl Tagesveranstaltungen als auch Kurse für Kinder und Jugendliche. Zusätzlich finden Sie unsere Ferienangebote.

## Babysitterführerschein

### Für Jugendliche ab 14 Jahre

Dieses Seminar richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren.

Hier werden Euch die wichtigsten Grundlagen einer liebevollen (Klein-) Kinderbetreuung vermittelt. Kursinhalte sind u.a.:

- Aufgaben und Verantwortung des Babysitters
- Aufsichtspflicht und Haftung
- Kontaktaufnahme zu den Eltern
- Spiel- und Beschäftigungsanregungen

Als Teilnahmenachweis erhaltet Ihr nach erfolgreichem Abschluss den „Babysitterführerschein“ der Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH.

**Kursleitung: Miriam Stein, Erzieherin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-600\***



Samstag, 05. Oktober 2024, 10.00 - 15.00 Uhr



Ev. Familienzentrum Menschenkinder, Sankt Augustin



15,- Euro (pro Person)

\*Die Veranstaltung wird vom Ev. Familienzentrum Menschenkinder finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-601\***



Samstag, 13. April 2024, 10.00 - 15.00 Uhr

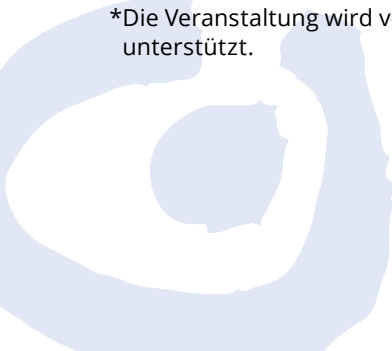


Familienzentrum Kita Ravensberger Weg, Troisdorf



15,- Euro (pro Person)

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Kita Ravensberger Weg finanziell unterstützt.





**Kurs-Nr.: 2024-RG-602\***



Samstag, 30. November 2024, 10.00 - 15.00 Uhr



Familienzentrum Waldwichtel, Hennef-Uckerath



18,- Euro pro Person

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Waldwichtel finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-603\***



Termin wird noch bekannt gegeben, 10.00 - 15.00 Uhr



Ökum. Familienzentrum „Unter´m Regenbogen“,  
Ruppichteroth



15,- Euro (pro Person)

\* Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum „Unter´m Regenbogen“ finanziell unterstützt.

## Unbeatable Together

### Gemeinsames Outdoortraining für Eltern und Jugendliche ab 14 Jahren



Das Outdoortraining ist ein 60-minütiges Workout mit Fitnesstrainerin Lisa für alle, die gerne an der frischen Luft trainieren möchten.

Es erwartet euch ein abwechslungsreiches Training mit folgenden Schwerpunkten:

Kraft-/Ausdauertraining:

- Partnerübungen wie Liegestütze oder Bauchmuskeltraining im Sitzen mit Partner:in
- Nutzung von natürlichen Gegebenheiten wie Baumstämmen oder Bänken für Übungen wie Kniebeugen oder Trizepsdips
- Nutzung von mitgebrachtem Kleingepäck wie Kettlebells, TRX, Tubes, Rope, Springseil etc.

Koordination und Gleichgewicht:

- Parcours mit verschiedenen Hindernissen wie Hütchen oder Agility Ladder, gemeinsames Balancieren oder Hüpfen auf einem Bein

Spiele und Challenges:

- Wettkämpfe zwischen Eltern und Jugendlichen oder auch Familien gegen Familien (Wer hat am schnellsten ...)
- kooperative Spiele, um das Teamwork zwischen Eltern und Jugendlichen zu stärken

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe, Sportmatte und Wasserflasche mitbringen. Das Trainingsequipment wird gestellt.

**Kursleitung: Lisa Stanke, Fitnesstrainerin A-Lizenz, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-604**

**10 Treffen**



Samstag, 13. April 2024, 13.30 - 14.30 Uhr



Wanderparkplatz Bodelschwinghstrasse,  
Hennef-Geistingen



99,- Euro (1 Erwachsene/r und 1 Jugendliche/r)

## Hula Hoop Workshop

### für Kinder ab 4 Jahre und ihre Eltern

Die Familienbildungsstätte Sankt Augustin bietet in den Oster-, Sommer- und Herbstferien jeweils einen Hula Hoop Workshop mit viel Spass und Bewegung für Kinder ab 4 Jahre und ihre Eltern an.

Die Zeit ist immer von 10 bis 12.15 Uhr.

Die Kosten sind 23,50 € inklusive einem Hula Hoop für´s Kind. Zusammengebaut und dekoriert wird zusammen !

Die Kursleiterin hat auch Hula Hoops dabei, mit denen sich die Eltern einmal im „hoopen“ versuchen können.

**Kursleitung: Regina Hilgers, zertifizierte Hula Hoop Trainerin**

#### Kurs-Nr.: 2024-RG-703



Samstag, 30. März 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



23,50 Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

#### Kurs-Nr.: 2024-RG-704



Samstag, 27. Juli 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



23,50 Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

#### Kurs-Nr.: 2024-RG-705



Samstag, 26. Oktober 2024, 10.00 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



23,50 Euro (1 Erwachsener und 1 Kind)

## Sommerferien-Angebot für die Kleinsten Krabbelkäfer Spielgruppe für Kinder ab 8 Monate und ihre Eltern

Wir öffnen unsere FABI Türen und bieten eine Eltern Kind Spielgruppe auch in den Sommerferien an.

Damit die Pause bis zum nächsten Einrichtungsbesuch oder Kurs nicht zu lange ist, möchten wir Sie herzlich zur Sommer Krabbelkäfer Spielgruppe von Juli bis August einladen.

In der Krabbelkäfergruppe haben die Kinder die Möglichkeit, mit anderen Kindern zu spielen. Es wird gesungen, gespielt und gelacht. Die Kinder und Eltern haben die Gelegenheit, verschiedenste Dinge zu erforschen, sich auszutauschen und gemeinsame Erfahrungen zu sammeln.

Lernen Sie andere Familien kennen und verbringen Sie eine schöne Zeit mit Austausch und Gesprächen rund um das Thema Familie & Co.

**Kursleitung: N.N.**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-701**

**(7 Treffen)**



Dienstag, 09. Juli 2024, 09.00 - 10.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



56,- € (1Erw. + 1 Kind)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-702**

**(7 Treffen)**



Samstag, 09. Juli 2024, 10.45 - 12.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



56,- € (1Erw. + 1 Kind)



## Ferienprogramm für Kinder von 6–10 Jahre

Tanzen wie ein Star -

Eine bewegende Woche mit Musik und Tanz

In dieser Ferienwoche wollen wir euch zum Tanzen bringen und euch einen Überblick über die verschiedenen modernen Tanz-Stile geben. So habt Ihr die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Schritten und Bewegungen die Tanzwelt für junge Menschen in eurem Alter zu erkunden.

Am Ende wollen wir unsere Tänze, unsere Moves und Brakes zeigen und bereiten gemeinsam Eintrittskarten, die Aufführung und die Präsentation dafür vor.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-700**



Montag, 15. Juli 2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Dienstag, 16. Juli 2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 17. Juli 2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag, 18. Juli 2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Freitag, 19. Juli 2024, 10.00 - 16.00 Uhr



Tanzschule Lars Stallnig, Hennef



170,- Euro

(inklusive Mittagessen, Getränke und Material)

\*In Kooperation mit der Tanzschule Lars Stallnig.



Die FABI Rhein-Sieg  
ist jetzt bei Instagram!  
Ihr findet uns unter:  
**@fabi\_rhein\_sieg**

Es gibt Berichte von Angeboten,  
das FABI-Team stellt sich vor  
und wir geben einen Einblick  
in unsere Arbeit in der FABI.



Hier scannen  
und mehr erfahren





## Gesundheit und Erziehung

In dieser Rubrik finden Sie verschiedene Gesprächs-  
abende und Fachvorträge zu Erziehungs-,  
Entwicklungs- und Gesundheitsfragen.  
Unsere Angebote können selbstverständlich  
auch von engagierten Fachkräften und Ehrenamt-  
ler\*innen besucht werden.

## Pippi Langstrumpf meets Feuerwehrmann Sam Digitale Medien im Familienalltag - ONLINE-Elternabend

Kinder kommen immer früher mit digitalen Medien in Berührung und wachsen mit einem breiten Medienangebot auf. Wie können wir damit umgehen? Denn in unserer Kindheit und Jugend gab es vieles nicht. Auf einen Erfahrungsschatz wie in anderen Lebensbereichen können wir deshalb nicht zurückgreifen. In diesem Informations- und Diskussionsabend geht es darum, wie wir als Eltern unsere Kinder bei der Nutzung digitaler Medien begleiten können. Welche Empfehlungen für die Mediennutzung und Medieninhalte gibt es? Wie kann jede Familie ihren eigenen Weg durch die Medienwelt finden? Die Veranstaltung richtet sich an Eltern von Kindern im Kindergartenalter.

**Kursleitung: Sabine Machefer, Diplom Sozialpädagogin,  
Fachkraft für medienpädagogische Elternarbeit**

### Kurs-Nr.: 2024-RG-818\* Online



Donnerstag, 29. Februar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online Seminar über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum St. Anna finanziell getragen.

### Kurs-Nr.: 2024-RG-828\* Online



Donnerstag, 18. April 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online Seminar über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sankt Augustinus finanziell getragen.

### Kurs-Nr.: 2024-RG-819\* Online



Donnerstag, 16. Mai 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online Seminar über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom FZ Sankt Maria Königin finanziell getragen.



**Kurs-Nr.: 2024-RG-868\* Online**

Donnerstag, 27. Juni 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online Seminar über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Jabachkindergarten finanziell getragen.

## Gesunde Balance - Resilienz stärken für Tagespflege-Personen

Neu!

In diesem Tages- Seminar befassen wir uns einführend mit dem Thema Resilienz, erarbeiten dann individuelle innere und äußere Ressourcen und wie wir sie nutzen können.

Die Teilnehmenden praktizieren Übungen aus den verschiedensten Bereichen der Stressbewältigung und Resilienzförderung. So erfahren sie für sich selbst, welche Methode für sie passend ist. Sie lernen Übungen kennen, die sich kurz und ohne lange Vorbereitung in den Tagespflege-Alltag integrieren lassen und zum Teil sogar gemeinsam mit den Kindern durchgeführt werden können.

Dieser Tag trägt auch dazu bei, Belastendes aus den Folgen der Pandemiezeit zu verarbeiten und wieder stark für die Begleitung unserer Jüngsten zu sein.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

**Kursleitung: Sylvia Ellingen, Entspannungspädagogin,  
Trainerin für Stressmanagement, ehemalige Tagesmutter**

**Kurs-Nr.: 2024- RG-824**

Samstag, 24. Februar 2024, 10.00 - 16.00 Uhr



Zentrum für Klang und Entspannung, Hennef-Uckerath



60,- Euro (pro Person)

## Gesundheitstag für Tagespflege-Personen



Der Spagat zwischen Familie und Beruf stellt für jeden eine große Herausforderung dar. In der Tagespflege wird dies noch durch die fließenden Übergänge zwischen Beruf und Privatleben verstärkt. Wer immer seine eigenen Bedürfnisse zurückstellt und die eigenen Grenzen nicht beachtet bekommt irgendwann Signale des Körpers in Form von Verspannungen und nervösen Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Ängsten zu spüren.

Vorsorge tut auch den zu betreuenden Kindern gut.

An diesem Tag werden wir nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Wirkung von Stress und wie man dem begegnen kann, eintauchen in die Welt der Entspannung.

Mit leichten Dehn- und Lockerungsübungen bereiten wir uns auf tiefe Entspannung mit einfachen Elementen verschiedener Entspannungsmethoden vor.

Wir sammeln erste praktische Erfahrungen, die sich sofort eigenständig in den Alltag integrieren lassen.

Ein Tag der Begegnung mit Kolleg:innen und Impulsen für Selbstfürsorge und Ruhe.

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

**Kursleitung: Sylvia Ellingen, Entspannungspädagogin,  
Trainerin für Stressmanagement, ehemalige Tagesmutter**

**Kurs-Nr.: 2024- RG-825**



Samstag, 23. November 2024, 10.00 - 16.00 Uhr



Zentrum für Klang und Entspannung, Hennef-Uckerath



60,- Euro (pro Person)



## „In der Ruhe liegt die Kraft“ Online Elternabend Kommunikation in Stress-Situationen



In emotional aufgeladenen, stressbehafteten Situationen nicht den Kopf zu verlieren und souverän zu agieren, gestaltet sich schwierig oder wird oft als unmöglich empfunden. Wenn wir Emotionen besser verstehen und die verschiedenen Stressoren und Stresstypen einordnen können, haben wir bereits eine Basis geschaffen. Nehmen wir „Druck vom Kessel“ durch gegenseitigen Respekt und die Bereitschaft für ein lösungsorientiertes Miteinander. Alltagstaugliche Wege durch Abgrenzen, aktivem Zuhören sowie empathischer Gesprächsführung werden aufgezeigt, um ruhiger und stressfreier zu kommunizieren.

**Kursleitung: Silke Herchenbach, Kommunikationstrainerin (IHK)**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-853\***



Donnerstag, 29. Februar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum KITA Ravensberger Weg, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Kita Ravensberger Weg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-804\***



Donnerstag, 05. September 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Wacholderweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-827\***



Donnerstag, 26. September 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Sankt Anna, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sankt Anna finanziell getragen.

## Gefühlsstarke Kinder

Neu!

Alle Kinder sind individuell, manche wilder, manche stiller.

Und doch scheinen einige irgendwie intensiver zu sein. Sie fühlen mehr. Mehr Freude, mehr Wut, mehr Traurigkeit. Sie reagieren vielleicht impulsiver und emotionaler als andere Kinder und sind gleichzeitig unheimlich sensibel.

Nora Imlau hat für Kinder mit diesem Temperament, welches schon seit vielen Jahrzehnten in der Forschung nachgewiesen wird, im deutschsprachigen Raum den passenden Begriff der Gefühlsstärke geprägt.

Wir schauen uns in diesem Vortrag an: Was macht ein gefühlstarkes Kind aus, was braucht es, um gut durch den Alltag zu kommen und wie bleibe ich bei der Begleitung meines gefühlsstarken Kindes nicht selbst auf der Strecke?

**Kursleitung: Miriam Engelskirchen, Ergotherapeutin B.Sc. und Familienberaterin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-811**



Dienstag, 07. November 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



9,- Euro (pro Person)



## Virtuelles Life-Cooking

Gemeinsam virtuell kochen und eine kulinarische und unterhaltsame Zeit miteinander verbringen. Wie das geht?

Caro Hartenstein sucht ein leckeres Menü aus, das Sie dann gemeinsam mit ihr und den anderen teilnehmenden Familien zubereiten. Es können Fragen zur Zubereitung und den Zutaten gestellt werden, aber auch Themen abseits des Kochens finden hier in lockerer Atmosphäre ihren Platz.

Mit der Einkaufsliste, die Sie zuvor erhalten, kann die Vorbereitung losgehen und die Vorfreude steigt.

Eigentlich auch eine schöne Gelegenheit, um Freunde und Familie dazu einzuladen, die zubereiteten Speisen direkt zu verkosten.

**Kursleitung: Caro Hartenstein, Ernährungsberaterin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-812\* Online**



Donnerstag, 28. November 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



Online über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Wacholderweg finanziell getragen.

## Wertschätzende Kommunikation im Umgang mit Kindern

Online-Eltern-Abendkurs: Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

Das Kind will einfach „nicht hören“? Die Atmosphäre ist angespannt? Sie haben regelmäßig Machtkämpfe? Streits unter Geschwistern? Sie werden immer wieder laut, obwohl Sie es nicht möchten? Sie fühlen sich hilflos und erschöpft?

Durch die gewaltfreie Kommunikation (GFK) lerne Sie das Verhalten eines Kindes besser verstehen. Indem wir für unsere Bedürfnisse sorgen und gleichzeitig die Gefühle und Bedürfnisse der Kinder ernst nehmen, begegnen wir uns auf Augenhöhe.

Eine klare Kommunikation sorgt für gegenseitiges Verständnis und macht Kooperation möglich, auch ohne Kritik, Drohung oder Strafe. Ziel ist es, in einer liebevollen Verbindung zu bleiben, so dass es uns gut geht und sich das Kind gut entwickeln kann.

Der Kurs ist für alle Eltern, die eine bindungs- und bedürfnisorientierte Erziehung anstreben, sowie mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit in ihrem Familienalltag wünschen.

Termine: 25.1./1.2./15.2./22.2./29.2.2024 (an Karneval findet kein Kurs statt)

\*Für alle interessierten Eltern findet am 11. Januar 2024 ein kostenfreier Online-Infoabend zu dem Thema statt.

**Kursleitung: Jeanette Barion, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-805 Online**

**(5 Treffen)**



Donnerstag, 25. Januar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online über Zoom



89,- Euro (pro Person)

## Wertschätzende Kommunikation in Partnerschaft, Familie und Beruf

### Online-Einsteiger-Abendkurs: Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

Ein Konflikt entsteht, weil unser Gesprächspartner uns nicht versteht oder wir uns „angegriffen fühlen“. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode, in der wir die Aufmerksamkeit auf das richten, was wir brauchen, statt auf das, was der andere falsch gemacht hat.

Durch interaktive Übungen zu eigenen Beispielen aus dem Alltag, werden Sie die ersten Erfahrungen in Theorie und Praxis machen.

Der Kurs ist für alle, die

- Klarheit in Ihre Ärgersituationen bringen möchten.
- authentischer, einfühlsamer und klarer kommunizieren möchten.
- lernen wollen, Konflikte auf konstruktive Weise zu lösen.
- wieder Zugang zu Ihren Gefühlen & Bedürfnissen bekommen und sich dafür einsetzen möchten.
- sich persönlich weiterentwickeln möchten.
- Beziehung noch erfüllender und wertschätzender gestalten möchten.
- mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit im Familienalltag wünschen.
- in ihrem Beruf viel mit Kommunikation zu tun haben.

Termine: 05.09./12.09./19.09./26.09.2024

**Kursleitung: Jeanette Barion, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-806 Online**

**(4 Treffen)**



Donnerstag, 05. September 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Online über Zoom



69,- Euro (pro Person)

## Wertschätzende Kommunikation in Partnerschaft, Familie und Beruf

Online-Aufbau-Abendkurs: Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

Der Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits einen Einführungskurs besucht haben oder über Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) verfügen.

Durch interaktive Übungen zu eigenen Beispielen aus dem Alltag, werden Sie im Aufbaukurs Ihre Kenntnisse in Theorie und Praxis erweitern.

Der Kurs ist für alle, die

- Klarheit in Ihre Ärgersituationen bringen möchten.
- authentischer, einfühlsamer und klarer kommunizieren möchten.
- lernen wollen, Konflikte auf konstruktive Weise zu lösen.
- wieder Zugang zu Ihren Gefühlen & Bedürfnissen bekommen und sich dafür einsetzen möchten.
- sich persönlich weiterentwickeln möchten.
- Beziehung noch erfüllender und wertschätzender gestalten möchten.
- mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit im Familienalltag wünschen.
- in ihrem Beruf viel mit Kommunikation zu tun haben.

Termine: 31.10. / 7.11./14.11. / 21.11.2024

**Kursleitung: Jeanette Barion, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-807 Online**

**(4 Treffen)**



Donnerstag, 31. Oktober 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Online über Zoom



69,- Euro (pro Person)



## Mama, Papa, mir ist langweilig.... ? Online-Elternabend



„Heute Malkurs, morgen Turnen, übermorgen musikalische Früherziehung. Auf dem Wochenplan unserer Kinder findet sich kaum noch eine Lücke.

Und gibt es sie doch, so wissen die Kinder trotz voller Spielschränke nichts mit sich anzufangen.

„Mama, Papa, mir ist langweilig!“ Oft stehen die Eltern schnell parat und versuchen ihrem Kind Angebote zu machen, es abzulenken und bei Laune zu halten.

Doch tun sie ihrem Kind damit eigentlich wirklich einen Gefallen? Warum ist Langeweile eigentlich sinnvoll und wie kann eine Umgebung geschaffen werden, damit Eltern die Langeweile ihrer Kinder besser aushalten können?

Die Referentin Frau Barrat freut sich darauf, diese Themen während des Elternabends mit Ihnen zu besprechen.

**Kursleitung: Isabelle Barrat, Diplom-Sozialpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-860\* Online**



Dienstag, 27. Februar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online über Zoom



Kostenfrei

\*Diese Veranstaltung wird vom Familienzentrum Kath. Kirche in Lohmar finanziell getragen.

## Alle Menschen haben und brauchen Grenzen: liebepoll, klar und auf Augenhöhe

Neu!

Harte Grenzen, starre Regeln, Strafen – all das wollen wir nicht mehr. Aber unser Kind gänzlich ohne Grenzen zu begleiten – um der Harmonie willen oder um dessen individuelle Entfaltung vermeintlich nicht zu stören – führt zu völliger Erschöpfung und Aufopferung.

Das kann auch nicht der Weg sein. Wie also kann es uns gelingen, unsere Kinder authentisch, klar und zugleich zugewandt durch's Leben zu begleiten? Gibt es „Grenzen“, die genug Freiheit für Groß und Klein, aber gleichzeitig auch Orientierung, Halt und Sicherheit geben?

In diesem Vortrag widmen wir uns dem zum Teil heiß diskutierten Thema „Grenzen“ mit einem beziehungsorientierten Blick, der die Bedürfnisse von Erwachsenen und Kindern gleichermaßen berücksichtigt und Möglichkeiten zur Umsetzung im Alltag aufzeigt.

**Kursleitung: Miriam Engelskirchen, Ergotherapeutin B.Sc.  
und Familienberaterin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-800\***



Mittwoch, 17. Januar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sankt Augustinus finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-815\***



Donnerstag, 19. September 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Ev. Familienzentrum Menschenkinder, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Ev. Familienzentrum Menschenkinder finanziell getragen.

Kurs-Nr.: 2024-RG-846\*



Mittwoch, 13. November 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



KITA Pauline, Siegburg



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Integrativen Familienzentrum Wolsdorf in Siegburg finanziell getragen.



## „Schlaf, Kindchen, schlaf...“ Schlafprobleme verstehen und begleiten

Das Baby / Kleinkind wacht ständig auf, Erschöpfung und Anspannung breiten sich aus- alles dreht sich nur noch um den verflixten Schlaf. Schlafprobleme gehören zu einer der größten Herausforderungen für Eltern in den ersten drei Lebensjahren.

Nirgends sind Fehlinformationen und -erwartungen so verbreitet wie im Bereich des kindlichen Schlafverhaltens.

An diesem Elternabend erhalten Sie einen Einblick in die physiologischen Grundlagen des kindlichen Schlafverhaltens und in die Hintergründe für Schlafprobleme.

Durch die Einbeziehung der körperlichen Ebene und anhand von Fallbeispielen werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Eltern ihre Babys mit mehr Gelassenheit, Verständnis und Halt in ihrer Selbstregulationsfähigkeit unterstützen können.

**Kursleitung: Renate Kellendonk, Diplom-Sozialpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-834\***



Montag, 22. Januar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-852\* Online**



Donnerstag, 25. Januar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Kita Ravensberger Weg in Troisdorf finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-835\***



Montag, 16. September 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-822\***



Donnerstag, 10. Oktober 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Sankt Maria Königin, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum St. Maria Königin finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-866\***



21. November 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



AWO Familienzentrum Wirbelwind, Hennef-Weldergoven



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Wirbelwind finanziell getragen.

## Konkurrenz und Rivalität unter Geschwistern

Fast jede Familie mit mehr als einem Kind kennt sie: die fast unvermeidlichen Auseinandersetzungen zwischen den Geschwistern. Dabei zerran das Gerangel, die lautstarken Auseinandersetzungen, die bis hin zu regelrechten Gefechten unter den Geschwistern werden können, sehr an den Nerven.

Der Informations- und Diskussionsabend soll Eltern helfen einen Blick darauf zu werfen, welche Botschaft und welcher Nutzen sich hinter der geschwisterlichen Rivalität verbergen. Im Gespräch miteinander bekommen Sie vielleicht einen anderen oder neuen Blick, wie Sie als Eltern mit den Konflikten Ihrer Kinder umgehen können und zu einem harmonischerem Familienleben finden.

**Kursleitung: Isabelle Barrat, Diplom-Sozialpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-816\* Online**



Donnerstag, 18. Januar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Kita Daimlerstrasse in Troisdorf finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-863\***



Dienstag, 20. Februar 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



AWO Familienzentrum Sternschnuppe, Lohmar-Weegen



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Sternschnuppe finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-839\***



Donnerstag, 21. März 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-861\***

Dienstag, 18. Juni 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Ökum. Familienzentrum „Unter´m Regenbogen“,

Ruppichteroth



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Ökum. Familienzentrum „Unter´m Regenbogen“ finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-840\***

Donnerstag, 26. September 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-823\***

Mittwoch, 30. Oktober 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Kath. Familienzentrum Sternschnuppe, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sternschnuppe finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-813\* Online**

Donnerstag, 05. Dezember 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Wacholderweg finanziell getragen.

## Beruf und Familie in Balance

### Mehr Leichtigkeit statt Alltagsstress

Eine zufriedene Familie, glückliche Kinder und Erfolg im Beruf und noch Zeit für Hobbys. Wer erwischt sich nicht dabei diesem heutigen Idealbild zu entsprechen. Einer Vorstellung hinterherzulaufen, alles und allen zu gefallen und allen Ansprüchen zu genügen. Schnell stellt man fest, dass man an seine Grenzen gelangt.

Unzufrieden, unausgeglichen und gestresst reagieren wir, wenn wir nicht darauf achtgeben unsere Grenzen einzuhalten und achtsam mit uns umzugehen. Werden wir uns unserer Ressourcen und Grenzen bewusst und setzen sie gezielt ein.

Alltagstipps für zu Hause, die uns mehr Leichtigkeit und ein gutes Miteinander ermöglichen, werden ebenso an die Hand gegeben wie Tipps um unseren beruflichen Alltag besser zu strukturieren.

**Kursleitung: Silke Herchenbach, Kommunikationstrainerin (IHK)**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-820\***



Donnerstag, 07. März 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Sternschnuppe, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sternschnuppe finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-867\***



Donnerstag, 18. April 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Katholische KITA Sankt Michael, Hennef



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott finanziell getragen.



## Zuckerfrei durchs Leben

### Tipps und Tricks für weniger Industriezucker in der täglichen Ernährung

Zucker – für viele ein absoluter Genuss.

Für die Gesundheit aber leider absolut schädlich. Karies, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Mellitus Typ 2 sind nur ein paar Beispiele dafür, welche Risiken ein übermäßiger Zuckerkonsum für unseren Körper birgt. Doch nicht nur in Süßigkeiten ist Zucker zu finden, auch in zahlreichen Lebensmitteln, in denen wir es gar nicht erwarten, steckt erschreckend viel Zucker.

Wir schauen uns gemeinsam an, wie wir Zucker in Lebensmitteln erkennen und welche natürlich süßen Alternativen wir beim Kochen und Backen statt Haushaltszucker nutzen können. Sie erwarten nützliche Tipps und leckere Rezepte für gesunde süße Snacks.

Für alle, die in ihrer täglichen Ernährung Zucker reduzieren und trotzdem aufs Naschen nicht verzichten wollen. Natürlich gibt es auch Snacks zum Probieren vor Ort.

**Kursleitung: Caro Hartenstein, Ernährungsberaterin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-826\***



Dienstag, 30. Januar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



KITA Pauline, Siegburg



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Integrativen Familienzentrum Wolsdorf in Siegburg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-836**



Dienstag, 10. September 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



12,- Euro (pro Person)

# Sexuelle Entwicklung von Geburt bis zum Eintritt in die Schule

Neu!

## Informationsveranstaltung zur sexuellen Entwicklung

Wenn Kinder beginnen, sich ganz unbefangen mit ihrem Körper, ihren Gefühlen und Sinnen zu beschäftigen, stellen sie irgendwann Fragen, die Erwachsene teilweise zum Schmunzeln oder auch in Verlegenheit bringen.

Sie können Ihr Kind unterstützen, ein positives Körpergefühl und Selbstvertrauen zu entwickeln, wenn Sie es einfühlsam bei der Erfüllung seiner kindlich-sexuellen Bedürfnisse und Ausdrucksweisen begleiten.

Der Abend dient der Information und der Beantwortung Ihrer Fragen.

**Kursleitung: Isabelle Barrat, Diplom-Sozialpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-830\***



Donnerstag, 07. März 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Kita Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Kita Daimlerstrasse finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-843\***



Dienstag, 23. April 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



KITA Pauline, Siegburg



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Integrativen Familienzentrum Wolsdorf finanziell getragen.



## Mama, warum hast du einen Busen und Papa nicht?“

Informationsveranstaltung zur sexuellen Entwicklung im Kindergartenalter

Wenn Kinder beginnen, sich ganz unbefangen mit ihrem Körper, ihren Gefühlen und Sinnen zu beschäftigen, stellen sie irgendwann Fragen, die Erwachsene teilweise zum Schmunzeln oder auch in Verlegenheit bringen.

Sie können Ihr Kind unterstützen, ein positives Körpergefühl und Selbstvertrauen zu entwickeln, wenn Sie es einfühlsam bei der Erfüllung seiner kindlich-sexuellen Bedürfnisse und Ausdrucksweisen begleiten.

Der Abend dient der Information und der Beantwortung Ihrer Fragen.

**Kursleitung: Kathrin Wegmann, Diplom-Sozialpädagogin, Sexualpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-808\* Online**



Donnerstag, 01. Februar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online über Zoom



Kostenfrei

\*Diese Veranstaltung wird vom Familienzentrum Wacholderweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-817\***



Donnerstag, 11. April 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum St. Maria Königin, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Diese Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sankt Maria Königin finanziell getragen.

## Kindliche Wahrnehmung und Herausforderung im Alltag - ein Zusammenhang?

Neu!

Motorik, Konzentration, Sozialverhalten - was hat das mit Wahrnehmung zu tun?

Jede Menge, doch besonders viel Aufmerksamkeit bekommt die Wahrnehmung von uns im Alltag meist nicht. Dabei ist so relevant für unser Zusammenleben, hat auf alle Lebensbereiche Einfluss und kann durchaus zu Missverständnissen und Schwierigkeiten im Familienalltag führen.

In diesem Vortrag widmen Sie sich der (körperlichen) Wahrnehmung, erfahren warum Menschen unterschiedlich wahrnehmen und wie wir die Herausforderung, die dadurch im Familienleben entstehen, umgehen können. Zusätzlich gibt es eine Menge Input, wie die Wahrnehmung des Kindes in den verschiedenen Bereichen ganz spielerisch gestärkt werden kann.

Eine offene Fragerunde rundet den Abend ab.

**Kursleitung: Miriam Engelskirchen, Ergotherapeutin B.Sc. und Familienberaterin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-801**



Donnerstag, 25. April 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



9,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-831\***



Mittwoch, 12. Juni 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Kita Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird finanziell vom Familienzentrum KITA Daimlerstrasse getragen.

## Nachgeburtliche Geschwisterkrise



### Verstehen, auffangen und begleiten

Die Geburt eines Geschwisterkindes ist ein Grund zur Freude, vor allem für die Erwachsenen. Meist freuen sich auch die bereits vorhandenen Kinder auf das Geschwisterchen. Doch gar nicht so selten zeigen diese in den Wochen und Monaten nach der Geburt plötzlich Verhaltensweisen, die uns ratlos zurücklassen, uns überfordern, uns an unsere Grenzen bringen.

Wir hatten sie doch bestmöglich auf die neue Situation vorbereitet, beziehen sie mit ein und trotzdem wüten sie, zeigen Aggressionen uns Eltern oder dem neuen Geschwisterkind gegenüber, kooperieren nicht mehr, möchten selbst wieder eine Flasche oder ziehen sich gänzlich zurück.

In diesem Vortrag lernen wir die Facetten der nachgeburtlichen Geschwisterkrise kennen und verstehen. Wir erfahren, was in dieser Zeit wichtig ist und wie wir unsere größeren Kinder auffangen und begleiten können, so daß wir diese turbulente Zeit gemeinsam als Familie meistern.

**Kursleitung: Miriam Engelskirchen, Ergotherapeutin B.Sc.  
und Familienberaterin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-803**



Dienstag, 03. September 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



9,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2023-RG-846\***



Dienstag, 26. September 2023, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Sankt Maria Königin, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Diese Veranstaltung wird vom Familienzentrum Sankt Maria Königin, Sankt Augustin finanziell getragen.

## Miteinander durch die Kleinkindzeit



Die Kleinkindzeit hält so manche Herausforderung für uns Eltern bereit. Als wären der zermürende Schlafmangel und das Einfinden in unsere neue Rolle als Eltern nicht schon Aufgabe genug, gesellen sich zu den vielen wunderschönen Momenten mit unseren kleinen Kindern auch immer wieder herausfordernde Situationen und Phasen, in denen wir mit unserem Latein am Ende sind.

Wie reagieren, wenn das Zähneputzen verweigert wird, das Essen auf den Boden fliegt und ein Wutanfall den nächsten jagt?

Diese und noch viele weitere Alltagssituationen schauen wir uns gemeinsam mit einem bindungs- und beziehungsorientierten Blick an, der die Bedürfnisse von Eltern und Kindern gleichermaßen berücksichtigt.

Wir erfahren, wie wir gestärkt, gelassen und auf Augenhöhe unsere Kinder in der Kleinkindzeit begleiten können.

**Kursleitung: Miriam Engelskirchen, Ergotherapeutin B.Sc.  
und Familienberaterin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-814\***



Donnerstag, 29. Februar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Ev. Familienzentrum Menschenkinder, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Ev. Familienzentrum Menschenkinder finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-844\***



Donnerstag, 14. März 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-802**



Dienstag, 04. Juni 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



9,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-845\***



Dienstag, 08. Oktober 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell getragen.



## Dufter Anti-Mücken-Workshop

### Aromatherapie im Alltag



Viele Anti-Mücken-Sprays helfen sehr gut. Allerdings sind häufig die Inhaltsstoffe doch sehr vielfältig und auf chemischer oder künstlicher Basis. Nicht selten reagiert man darauf auch gerne einmal mit einer kleinen Allergie.

Dabei lässt sich ein Anti-Mücken-Spray sehr gut und einfach selber herstellen. In gemütlicher Runde stellen wir folgendes her:

- ein Anti-Mücken-Spray
- ein Anti-Mücken-Öl
- ein Erste-Hilfe-Öl (falls die Mücke schneller war)

Zusätzlich erhalten Sie alle Infos rund um die Öle die wir anwenden und ein Handout mit den dazugehörigen Rezepten.

**Kursleitung: Sarah Nedic, Kinderkrankenschwester, Aromatherapeutin**

#### Kurs-Nr.: 2024-RG-864\*



Samstag, 13. April 2024, 09.00 - 12.00 Uhr



AWO Familienzentrum Sternschnuppe, Lohmar-Weegen



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Sternschnuppe finanziell getragen.

#### Kurs-Nr.: 2024-RG-871\*



Mittwoch, 17. April 2024, 14.00 - 17.00 Uhr



AWO Familienzentrum Sterntaler, Alfter-Oedekoven



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Sterntaler finanziell getragen.

#### Kurs-Nr.: 2024-RG-855\*



Dienstag, 18. Juni 2024, 19.00 - 21.15 Uhr



Familienzentrum Hampelmann, Hennef



7,- Euro (pro Person)

\*Die Veranstaltung wird vom FZ Hampelmann finanziell unterstützt.



## Workshop Aromatherapie - Erkältungsbalsam selbst herstellen



In diesem Workshop stellen wir gemeinsam unter Anleitung der Kinderkrankenschwester und Aromatherapeutin Sarah Nedic ein Erkältungsbalsam her.

**Kursleitung: Sarah Nedic, Kinderkrankenschwester, Aromatherapeutin**

### Kurs-Nr.: 2024-RG-870\*



Mittwoch, 10. Januar 2024, 14.00 - 17.00 Uhr



AWO Familienzentrum Sterntaler, Alfter-Oedekoven



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Sterntaler finanziell getragen.

### Kurs-Nr.: 2024-RG-865\*



Samstag, 24. Februar 2024, 09.00 - 12.00 Uhr



AWO Familienzentrum Sternschnuppe, Lohmar-Weegen



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Sternschnuppe finanziell getragen.

### Kurs-Nr.: 2024-RG-871\*



Mittwoch, 17. Januar 2024, 14.30 - 17.00 Uhr



AWO Familienzentrum Schatzkiste, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom AWO Familienzentrum Schatzkiste finanziell getragen.

## Aromatherapie für die Familie

### Was Düfte bewirken



Der Duftsinn ist einer der wichtigsten Sinne. Durch ihn können wir schmecken, können uns vor Gefahren schützen und können uns auch emotional beeinflussen. Unser Geruchssinn ist direkt mit unserem Gedanken- und Gefühlssystem verbunden. Und das können wir grade in unseren Familien sehr gut nutzen. Wir können unsere Schulkinder positiv in der Konzentration unterstützen, können kleine Monster unter dem Bett verjagen, können für eine harmonische Stimmung sorgen und es auch ganz einfach gut riechen lassen zu besonderen Anlässen, wie zum Beispiel Weihnachten.

Aber ätherische Öle sind viel mehr, als dass sie nur „gut riechen“. Denn auch bei kleineren Verletzungen sind sie große Helfer.

Welche Öle helfen bei Schürfwunden? Oder dicken Beulen? Welche Öle helfen bei kleinen Wehwechen auf der Seele?

Den Abend gehen wir diesen und auch noch anderen Fragen auf den Grund. Es gibt Hinweise und Ideen zu Anwendungsmöglichkeiten und es gibt natürlich auch erste Geruchseindrücke.

**Kursleitung: Sarah Nedic, Kinderkrankenschwester, Aromatherapeutin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-859\***



Mittwoch, 13. März 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Katholische Kirche Lohmar,  
Lohmar-Neuhonrath



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Katholische Kirche finanziell getragen.



## Kranke Kinder in der Kita



In unserer Einrichtung gibt es einen Fall von „Hand-Mund-Fuß-Krankheit“, „In unserer Einrichtung gibt es 3 Fälle von Scharlach“, „In unserer Einrichtung gibt es 2 Fälle von Läusen“...

Das sind typische Sätze, die Eltern häufig direkt an der Eingangstür lesen und dann verunsichert sind: „Habe ich was bei meinem Kind übersehen? War da nicht heute ein kleiner schwarzer Punkt im Haar?“

Kinder werden krank. Kinder sind auch manchmal erstmal symptomlos bis man entdeckt, dass sie was haben. Aber, wann sollte ein Kind nicht mehr in den Kindergarten gehen? Welche Folgen kann es haben, wenn mein Kind doch krank in den Kindergarten geschickt wird? Bei welchen Erkrankungen darf mein Kind überhaupt nicht die Einrichtung besuchen?

Und dann bleibt die große Frage: Was ist zu tun, wenn mein Kind krank ist? Was kann ich alles beachten und wie mein Kind unterstützen?

An diesem Abend werden wir einen Blick auf die häufigsten Kinderkrankheiten im Kindergarten werfen und erläutern, was zu beachten ist. Wir werden bei einigen Krankheiten den Ansteckungsweg unter die Lupe nehmen und es wird erste pflegerische Tipps geben, die man dann sofort umsetzen kann.

**Kursleitung: Sarah Nedic, Kinderkrankenschwester, Aromatherapeutin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-857\***



Donnerstag, 25. Januar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Ökumenische KITA Spatzennest, Ruppichteroth



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Ökumenischen Familienzentrum „Unter`m Regenbogen“ finanziell getragen.

## Alles rund um das Thema „Zecken“



Anders als vermutet, sind Zecken das ganze Jahr über aktiv. In den Sommermonaten kommt es aber häufig zu Zeckenbissen, da wir in der Zeit mit kürzeren Anziehsachen bestückt sind.

Was aber passiert, wenn eine Zecke an einem selber oder am Kind entdeckt wird? Worauf muss ich achten? Kann ich auch schon präventiv wirksam werden?

Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie handeln müssen, wenn Sie eine Zecke entdecken, welche naturheilkundlichen Maßnahmen hier wirksam sind und wie Sie sich präventiv schützen können.

Auch werden wir uns damit beschäftigen, in welchen Regionen Deutschlands besondere Maßnahmen ergriffen werden müssen.

Zusätzlich erhalten Sie Infos über ätherische Öle, die Zecken nicht so mögen und welches Öl im Akutfall gut helfen kann.

**Kursleitung: Sarah Nedic, Kinderkrankenschwester, Aromatherapeutin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-856\***



Dienstag, 16. Januar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Hampelmann, Hennef



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Hampelmann finanziell getragen.



## Wege aus der Brüllfalle



In der Kommunikation im Familienalltag sind es oft die „kleinen Dinge“, wie das Aufräumen des Zimmers, das Spielen am Computer, die Erledigung von Aufgaben oder das Einhalten von Absprachen, die dazu führen, dass sich der Ton und der Umgang zwischen Eltern und Kindern verschärft. Am Ende der Eskalationsspirale stehen zumeist weinende Kinder und frustrierte Eltern, die sich die Erziehung und den Umgang mit ihren Kindern eigentlich ganz anders vorgestellt haben. Respekt und Gewaltlosigkeit ist das oberste Gebot in der Erziehung, aber Eltern müssen sich auch durchsetzen, wie soll man sich also verhalten?

Im Film „Wege aus der Brüllfalle“ werden eben diese heiklen, eskalativen Momente im Familienleben ungefiltert gezeigt und Wege erforscht, wie man in diesen Situationen anders agieren und negative Verhaltensspiralen besser vermeiden kann.

Mit Unterstützung des Films bekommen wir so einen guten Einstieg in eine Diskussion miteinander, in der wir ihre Herausforderungen in der Erziehung und mögliche Lösung für Ihren Familienalltag erforschen können.

**Kursleitung: Isabelle Barrat, Diplom-Sozialpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-841\***



Donnerstag, 23. Mai 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

**Kurs-Nr.: 2024-RG-842\***



Dienstag, 12. November 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

\*Die Veranstaltungen werden vom Familienzentrum Pappelweg finanziell getragen.

## Wer hat dem Maulwurf auf dem Kopf gemacht? - Kinder ohne Windel

### Informationen zum Trockenwerden Zuhause und in der Kita

Ihr Kind zeigt selbst Interesse an Toilette und Windelinhalt?

Nun ist der Zeitpunkt gekommen: Ihr Kind wird trocken.

Sie können es bei diesem wichtigen Schritt unterstützen - am besten zusammen mit der KITA. Der Vortrag gibt praxisnahe Tipps und Anregungen für Zuhause und die Kita.

Konkrete Verhaltensmöglichkeiten können auf Wunsch im anschließenden Gespräch vermittelt werden.

**Kursleitung: Kathrin Lamberts-Broden, Diplom Pädagogin,  
zertifizierte PEKiP®-Kursleiterin**

#### Kurs-Nr.: 2024-RG-830\*



Mittwoch, 31. Januar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum KITA Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum der KITA Daimlerstrasse finanziell getragen.

#### Kurs-Nr.: 2024-RG-809\* Online



Donnerstag, 14. März 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Online über Zoom



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Wacholderweg finanziell getragen.

#### Kurs-Nr.: 2024-RG-833\*



Dienstag, 04. Juni 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-821\***



Donnerstag, 13. Juni 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum St. Maria Königin, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum St. Maria Königin finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-858\***



Donnerstag, 07. November 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Ökum. Familienzentrum „Unter´m Regenbogen“,  
Ruppichteroth



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Ökum. Familienzentrum „Unter´m Regenbogen“ finanziell getragen.



## Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter

Von Natur aus sind Babys sehr neugierig. Bereits nach den ersten Wochen fangen sie an, die Welt zu erkunden. Das Baby beginnt, den Kopf alleine zu heben, mit den Händen und dem Mund auf Entdeckungsreise zu gehen. Umso entspannter ist es, zu wissen, wie Unfälle vermieden werden können. Lernen Sie, gezielt Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Säuglingen und Kleinkindern zu leisten.

Der Vortrag richtet sich an junge Eltern ebenso wie an ihre Familienangehörige und an alle, die regelmäßig babysitten.

In Theorie und Praxis werden nachfolgende Themen behandelt:

- Verbrennung/Verbrühung
- Vergiftung
- Verschlucken von Gegenständen
- Bienen- / Wespenstich
- Zeckenbiss
- Nasenbluten
- Stromunfall
- Fieberkrampf
- Reanimation (= Wiederbelebung)
- Notruf
- Hausapotheke

Hinweis: Dies ist eine Abendveranstaltung für erwachsene Teilnehmer\*innen.

**Kursleitung: Arved Bonin, Rettungssanitäter und Heilpraktiker**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-848\***



Dienstag, 19. März 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Pappelweg finanziell getragen.



**Kurs-Nr.: 2024-RG-810\***

Dienstag, 23. April 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Wacholderweg finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-854\***

Donnerstag, 25. April 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



KITA Pauline, Siegburg



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Integrativen Familienzentrum Wolsdorf finanziell getragen.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-849\***

Dienstag, 25. Juni 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Katholisches Pfarrheim Sankt Michael, Hennef



15,- Euro pro Person

\*Die Veranstaltung wird durch das Katholische Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott finanziell unterstützt.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-869\***

Donnerstag, 12. September 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Jabachkindergarten, Lohmar



Kostenfrei

\*Die Veranstaltung wird vom Familienzentrum Jabachkindergarten finanziell getragen.

## Was Oma noch wusste... Kinderkrankheiten natürlich behandeln

Schnell greifen wir, auch für kranke Kinder, zu den herkömmlichen Medikamenten aus der Apotheke. Oft muss das aber nicht sein.

Unsere Großmütter wussten noch, wie man z.B. mit Arzneien aus der Natur, Arzneimitteltees, Wickeln und Auflagen, Wasseranwendungen und Co. Linderung verschaffen kann.

Erfahren Sie außerdem Wissenswertes über die Selbstheilungskräfte des Körpers, warum Fieber oft hilft und wie kranke Kinder (und Erwachsene) auf natürlichem Weg behandelt werden können.

**Kursleitung: Astrid Koroch, Heilpraktikerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-837\***



Donnerstag, 22. Februar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

**Kurs-Nr.: 2024-RG-838\***



Dienstag, 29. Oktober 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Familienzentrum Pappelweg, Niederkassel



Kostenfrei

\*Diese Veranstaltungen werden vom Familienzentrum Pappelweg finanziell getragen.



A woman with curly hair tied back, wearing a black tank top, is shown in profile with her eyes closed and hands clasped in a prayer position. She is in a yoga or meditation class, with another person visible in the background. The scene is brightly lit, suggesting a window or large indoor space.

## Gesund und fit für die Familie

In dieser Kategorie finden Sie interessante Sport- und Bewegungsangebote für verschiedene Altersgruppen. Sie ermöglichen es, fit und gesund zu bleiben und mit den zunehmenden Stressfaktoren des Berufs- und Familienalltags umzugehen.

**Eine Schnupperstunde im Kurs Ihrer Wahl ist nach Absprache möglich.**

## Taiji Qi Gong

Taiji Qi Gong ist ein modernes Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Bewegungselemente aus den Kampfkünsten werden mit Atemtechniken nach Prinzipien der traditionellen, chinesischen Medizin kombiniert und aktivieren so den Energiefluss und die Regeneration des Körpers.

Schritt für Schritt wird der/die Schüler:in zum selbstständigen Ausführen der bewusst einfach gehaltenen Übungen angeleitet und erhält somit ein wirksames Mittel zum Stressabbau und zur Entfaltung des körperlich- geistigen Potenzials. Für alle, die unabhängig von Konstitution und Alter, offen für neue Bewegungs- und Entfaltungsmöglichkeiten sind.

Schnupperstunde und Einstieg ist jederzeit, nach Absprache, möglich.

**Kursleitung: Sascha Schmitz, Taiji Qi Gong Lehrer**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-940\***

**(11 Treffen)**



Mittwoch, 10. Januar 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Elterninitiative Murkel e.V., Haus 2, Siegburg



99,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit der Elterninitiative Murkel e.V. Haus 2, Siegburg

**Kurs-Nr.: 2024-RG-900\***

**(10 Treffen)**



Donnerstag, 11. Januar 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



90,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-941\***

**(12 Treffen)**



Mittwoch, 10. April 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Elterninitiative Murkel e.V., Haus 2, Siegburg



108,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit der Elterninitiative Murkel e.V. Haus 2, Siegburg

**Kurs-Nr.: 2024-RG-901\*** (10 Treffen)

Donnerstag, 11. April 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



90,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-942\*** (8 Treffen)

Mittwoch, 21. August 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Elterninitiative Murkel e.V., Haus 2, Siegburg



72,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit der Elterninitiative Murkel e.V. Haus 2, Siegburg

**Kurs-Nr.: 2024-RG-903\*** (8 Treffen)

Donnerstag, 22. August 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



72,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-943\*** (8 Treffen)

Mittwoch, 30. Oktober 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Elterninitiative Murkel e.V., Haus 2, Siegburg



72,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit der Elterninitiative Murkel e.V. Haus 2, Siegburg

**Kurs-Nr.: 2024-RG-904\*** (8 Treffen)

Donnerstag, 31. Oktober 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin



72,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem Familienzentrum Wacholderweg, Sankt Augustin.

## Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

In sanfter Trainingsmethode wird die Atmung vertieft, die Bauchmuskulatur gekräftigt sowie die Haltung von Rücken und Körpermitte verbessert. Missempfindungen wie Rücken-Nacken-Schalterschmerzen gehen zurück.

Die abschließenden Entspannungsübungen lassen Sie Kraft für den Alltag tanken. Dieses Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte eine Matte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

**Kursleitung: Doris Langer, Pilatetrainerin, Diplom-Sozialpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-944\***

**(9 Treffen)**



Montag, 15. Januar 2024, 19.30 - 20.30 Uhr



Kath. Pfarrzentrum „Sankt Simon und Judas“, Hennef



72,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott

**Kurs-Nr.: 2024-RG-945\***

**(11 Treffen)**



Montag, 08. April 2024, 19.30 - 20.30 Uhr



Kath. Pfarrzentrum „Sankt Simon und Judas“, Hennef



88,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott



**Kurs-Nr.: 2024-RG-946\*****(7 Treffen)**

Montag, 26. August 2024, 19.30 - 20.30 Uhr



Kath. Pfarrzentrum „Sankt Simon und Judas“, Hennef



56,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott

**Kurs-Nr.: 2024-RG-947\*****(7 Treffen)**

Montag, 28. Oktober 2024, 19.30 - 20.30 Uhr



Kath. Pfarrzentrum „Sankt Simon und Judas“, Hennef



56,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott



## Hatha Yoga 40/50 plus

Hatha Yoga üben auf ganz entspannte Weise.

Hatha Yoga ist ein körperlich und geistiger Übungsweg.

Dehn- und Atemübungen schaffen einen Ausgleich für Körper, Geist und Seele.

Hatha Yoga führt zur eigenen Mitte (Ruhepunkt in uns) und schafft somit Ausgeglichenheit, neue Energie und trägt wesentlich zur Gesundheit bei.

Sie gehen gelassener durch den Alltag, durch hohe Achtsamkeit.

Der „Yogaweg“ bringt Gelassenheit und Gesundheit in Ihr Leben.

**Kursleitung: Annelie Munkler, Yoga-Lehrerin BYY**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-902**

**(10 Treffen)**



Dienstag, 09. Januar 2024, 17.30 - 19.00 Uhr



Therapie- und Exerzitienhof AIN KAREM, Ruppichteroth



100,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-902 A**

**(12 Treffen)**



Dienstag, 09. April 2024, 17.30 - 19.00 Uhr



Therapie- und Exerzitienhof AIN KAREM, Ruppichteroth



120,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-902 B**

**(14 Treffen)**



Dienstag, 27. August 2024, 17.30 - 19.00 Uhr



Therapie- und Exerzitienhof AIN KAREM, Ruppichteroth



140,- Euro (pro Person)





## Shaolin Qi Gong

Qigong unterstützt mit weichen, sanften und harmonisierenden Bewegungen, körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Die Übungen fördern durch ihren sanften Bewegungsfluss ein inneres Empfinden von Leichtigkeit und erfreut.

Qigong Übungen eignen sich grundsätzlich für jeden, unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung.

**Kursleitung: Frank Vogelsberg, Qi Gong Lehrer**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-920**

**(11 Treffen)**



Mittwoch, 10. Januar 2024, 18.30 - 20.00 Uhr



Therapie- und Exerzitienhof AIN KAREM, Ruppichteroth



110,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-921**

**(12 Treffen)**



Mittwoch, 10. April 2024, 18.30 - 20.00 Uhr



Therapie- und Exerzitienhof AIN KAREM, Ruppichteroth



120,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-922**

**(8 Treffen)**



Mittwoch, 21. August 2024, 18.30 - 20.00 Uhr



Therapie- und Exerzitienhof AIN KAREM, Ruppichteroth



80,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-923**

**(8 Treffen)**



Mittwoch, 30. Oktober 2024, 18.30 - 20.00 Uhr



Therapie- und Exerzitienhof AIN KAREM, Ruppichteroth



80,- Euro (pro Person)

## Qigong Yangsheng

### Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin

Mit sanften, fließenden Dehn- und Bewegungsübungen des Qigong können Koordination, Gleichgewicht und Konzentration gesteigert werden.

Die An- und Entspannungsübungen verhelfen zu Stressabbau und Sammeln von Kraft. Sie stärken das Immunsystem, die Gesundheit und lassen die Lebensfreude wachsen.

Die Übungen sind für jeden Menschen geeignet. Eine Schnupperstunde oder der Einstieg in den Kurs ist jederzeit (nach Absprache) möglich.

Bitte leichte Turnschuhe mitbringen.

**Kursleitung: Brigitte Werner, Qigong Lehrerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-917**

**(5 Treffen)**



Montag, 08. Januar 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



40,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-918**

**(12 Treffen)**



Montag, 08. April 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



96,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-919**

**(13 Treffen)**



Mittwoch, 02. September 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



104,- Euro (pro Person)

## Entspannungspause am Abend



Nutzen Sie die Entspannungspause am Abend, um einen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, Meditationen und Fantasie- und Körperreisen zu erhalten.

Unser Alltag ist geprägt von Stress, Zeit- und Leistungsdruck. Dies kann zu vielfachen psychischen und physischen Symptomen, wie Kopfschmerzen, Herzrasen und Schlafstörungen, führen. Wir können lernen, unsere Gedankenkarusselle zu unterbrechen und unseren Körper zu entspannen.

Finden Sie heraus, welche Entspannungsmethode auf Sie besonders ansprechend wirkt und genießen Sie eine Stunde voller Entspannung und Ruhe.

**Kursleitung: Jutta Becker, staatlich geprüfte Erzieherin,  
Entspannungspädagogin, Zusatzqualifikation Psychomotorik**

Kurs-Nr.: 2024-RG-963

(5 Treffen)



Donnerstag, 11. April 2024, 19.00 - 20.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



25,- Euro (pro Person)

# Hula Hoop

## HULA HOOP Fitness und HULA HOOP Dance Anfänger



„DAS konnte ich früher richtig gut.“ oder auch „DAS ist ja kinderleicht.“

Diese zwei Sätze fallen einem als erstes ein, wenn man von Hula - Hoop spricht. In meinem Kurs werden Sie erleben, dass der Reifen nicht bloß ein Kinderspielzeug ist, sondern das er sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Wir lernen Schritt für Schritt den Umgang mit dem Reifen bis hin zur Bewegung und Tanz, dabei kommt der sportliche Teil auch nicht zu kurz. Der wichtigste Part ist jedoch, dass es keinen Wettbewerb, keine Leistungsbewertung und keinen Stress geben wird. Wir wollen vor allem Spaß haben an Bewegung, Musik und dem Spiel mit dem Hoop.

Das Angebot richtet sich auch an Teilnehmer:innen denen es bislang noch nicht gelungen ist zu hulern. Mit den richtigen Tipps und Tricks wird es gelingen!

Sie haben keinen eigenen Hula Hoop? Ich bringe Hula Hoops in verschiedenen Größen mit, die Sie nutzen können.  
Bitte bequeme Kleidung und Hallensportschuhe mitbringen.

### Kursleitung: Regina Hilgers, zertifizierte Hula-Hoop-Trainerin

Kurs-Nr.: 2024-RG-968

(5 Treffen)



Montag, 08. Januar 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



Alte Grundschule Niederpleis im Bönnscher Weg



45,- Euro (pro Person)

Kurs-Nr.: 2024-RG-968 A

(5 Treffen)



Montag, 19. Februar 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



Alte Grundschule Niederpleis im Bönnscher Weg



45,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-968 B****(5 Treffen)**

Montag, 15. April 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



Alte Grundschule Niederpleis im Bönnscher Weg



45,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-968 C****(5 Treffen)**

Montag, 27. Mai 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



Alte Grundschule Niederpleis im Bönnscher Weg



45,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-968 D****(5 Treffen)**

Montag, 02. September 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



Alte Grundschule Niederpleis im Bönnscher Weg



45,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-968 E****(5 Treffen)**

Montag, 04. November 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



Alte Grundschule Niederpleis im Bönnscher Weg



45,- Euro (pro Person)



## Hula Hoop

### HULA HOOP Fitness und HULA HOOP Dance Fortgeschrittene



In den Fortgeschrittenen Hula Hoop Kursen werden unter anderem Fitnessübungen, Zirkeltraining, abwechslungsreiche Bewegungsspiele sowie Latino-tanzschritte mit dem Hula Hoop Reifen verbunden.

Bitte bequeme Kleidung, Hallensportschuhe und Wasser mitbringen.

**Kursleitung: Regina Hilgers, zertifizierte Hula-Hoop-Trainerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-936**

**(10 Treffen)**



Donnerstag, 11. Januar 2024, 18.45 - 20.15 Uhr



Gymnastikhalle Schulzentrum Niederpleis, Sankt Augustin



90,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-937**

**(9 Treffen)**



Donnerstag, 11. April 2024, 18.45 - 20.15 Uhr



Gymnastikhalle Schulzentrum Niederpleis, Sankt Augustin



81,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-938**

**(7 Treffen)**



Donnerstag, 22. August 2024, 18.45 - 20.15 Uhr



Gymnastikhalle Schulzentrum Niederpleis, Sankt Augustin



63,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-939**

**(6 Treffen)**



Donnerstag, 07. November 2024, 18.45 - 20.15 Uhr



Gymnastikhalle Schulzentrum Niederpleis, Sankt Augustin



54,- Euro (pro Person)

## Hula Hoop - Schnupperkurs für Frauen und Männer

In diesem Schnupper-Kurs werden Sie erleben, dass der Reifen nicht bloß ein Kinderspielzeug ist, sondern dass er sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Das Angebot richtet sich auch an Teilnehmer:innen, denen es bislang noch nicht gelungen ist zu hulern. Mit den richtigen Tipps und Tricks wird es gelingen! Wir wollen vor allem Spaß haben an Bewegung, Musik und dem Spiel mit dem Hoop. Sie haben keinen eigenen Hula Hoop? Die Kursleiterin hat Hula Hoops dabei, die Sie nutzen können.

**Kursleitung: Regina Hilgers, zertifizierte Hula-Hoop-Trainerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-972\***

**(6 Treffen)**



Mittwoch, 10. Januar 2024, 19.00 - 20.00 Uhr



Familienzentrum Kath. Kirche Lohmar, Lohmar-Pützerau



60,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem Familienzentrum Kath. Kirche Lohmar.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-973\***

**(6 Treffen)**



Mittwoch, 21. Februar 2024, 19.00 - 20.00 Uhr



Familienzentrum Kath. Kirche Lohmar, Lohmar-Pützerau



60,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem Familienzentrum Kath. Kirche Lohmar.

**Kurs-Nr.: 2024-RG-964\***

**(4 Treffen)**



Mittwoch, 03. April 2024, 19.00 - 20.00 Uhr



Familienzentrum Kita Daimlerstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Der Schnupperkurs wird vom Familienzentrum KITA Daimlerstrasse finanziell getragen.

## „Let's dance“

### Komm lass uns tanzen! Inklusives Tanzangebot für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir hören verschiedene Musik und die aktuellen Charts und Schlager. Sie können Ihre Lieblingsmusik mitbringen. Wir bewegen uns dazu im Takt. Sie lernen einfache Disco Fox Schrittfolgen. Bewegung ist gesund und gibt uns Selbstvertrauen.

Was wollen wir erreichen?  
Sie lernen Schritt-Folgen. Sie merken, dass Tanzen gut tut.  
Wir lernen gemeinsam Neues. Wir gehen respektvoll miteinander um.

Teilnehmeralter von 16-25 Jahren  
Bitte Turnschuhe mit heller Sohle und ein Handtuch mitbringen.  
Assistenzbedarf muss bei der Anmeldung direkt angegeben werden.

**Kursleitung: Anna-Lena Normann, Tanzlehrerin, Sonderpädagogin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-958 A (9 Treffen)**



Samstag, 13. Januar 2024, 15.30 - 17.00 Uhr



Tanzschule Lars Stallnig, Hennef



90,- Euro (inklusive 1 Softgetränk pro Kurstreffen)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-958 B (9 Treffen)**



Samstag, 13. April 2024, 15.30 - 17.00 Uhr



Tanzschule Lars Stallnig, Hennef



90,- Euro (inklusive 1 Softgetränk pro Kurstreffen)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-958 C (10 Treffen)**



Samstag, 31. August 2024, 15.30 - 17.00 Uhr



Tanzschule Lars Stallnig, Hennef



100,- Euro (inklusive 1 Softgetränk pro Kurstreffen)



## Yoga mit Aussicht

### Präventionskurs Viniyoga bezuschusst durch die gesetzliche Krankenkasse

Im wunderbaren Kursraum der Kita Sternschnuppe in Lohmar-Weegen praktizieren wir Viniyoga und genießen dabei den Blick in die Natur.

Viniyoga ist eine noch vergleichsweise junge Yogatradition und sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Yogis und Yoginis sehr gut geeignet.

Sie basiert auf dem Hatha Yoga und ermöglicht durch individuelle Anpassungen ein „Yoga für Jedermann/Jedefrau“.

Denn jeder Körper ist anders, bringt eine eigene Vorgeschichte mit und braucht eine besondere Betrachtung. Und so lassen sich die Asanas (Körperübungen) individuell anpassen an die jeweilige körperliche Situation, die der oder die Übende mitbringt.

Kerstin Kopp ist zertifizierte Yogalehrerin BDYoga. Ihre Kurse werden von den Krankenkassen im Rahmen der Präventionsangebote bezuschusst. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. (Kurs-ID KU-ST-DAXP77)

#### Kursleitung: Kerstin Kopp, Zertifizierte Yogalehrerin BDYoga

Kurs-Nr.: 2024-RG-969\*

(8 Treffen)



Donnerstag, 18. Januar 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



AWO Familienzentrum Sternschnuppe, Lohmar-Weegen



120,- Euro (pro Person)

\*In Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Sternschnuppe in Lohmar-Weegen.

## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga gehört dem traditionellen Yoga an. Seine Besonderheiten sind dynamische Asanas (meist mit einer Atemform kombiniert) und die Vielfalt an Meditationen und Mantras, die oft während der Übungen und Meditationen benutzt werden.

Kundalini Yoga stärkt Nerven, Immunsystem, Wirbelsäule und Muskulatur und wirkt ausgleichend auf Organe, Stoffwechsel, Nerven und Lymphdrüsen system. Es ist ein kostbares Werkzeug, um ein bewussteres Körpergefühl zu entwickeln, seine Potenziale kennenzulernen und besser zu nutzen.

**Kursleitung: Andrea Kainer, Yoga-Lehrerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-905**

**(20 Treffen)**



Montag, 08. Januar 2024, 19.45 - 21.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



200,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-906**

**(13 Treffen)**



Montag, 26. August 2024, 19.45 - 21.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



130,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-907**

**(21 Treffen)**



Mittwoch, 10. Januar 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



210,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-908**

**(14 Treffen)**



Mittwoch, 21. August 2024, 18.00 - 19.30 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



140,- Euro (pro Person)

## Kundalini Yoga - Hybrid Durchführung

Die Kurstreffen finden in Präsenz und gleichzeitig online über Zoom statt.

Kursleitung: Andrea Kainer, Yoga-Lehrerin

Kurs-Nr.: 2024-RG-909

(21 Treffen)



Mittwoch, 10. Januar 2024, 19.45 - 21.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



210,- Euro (pro Person)

Kurs-Nr.: 2024-RG-910

(14 Treffen)



Mittwoch, 21. August 2024, 19.45 - 21.15 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



140,- Euro (pro Person)

## Kundalini Yoga

Kursleitung: Yvonne Vogelsberg, Yoga-Lehrerin

Kurs-Nr.: 2024-RG-924

(10 Treffen)



Montag, 08. Januar 2024, 17.15 - 18.45 Uhr



Therapie- und Exerzitienhof AIN KAREM, Ruppichteroth



100,- Euro (pro Person)

Kurs-Nr.: 2024-RG-928

(10 Treffen)



Montag, 08. Januar 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Therapie- und Exerzitienhof AIN KAREM, Ruppichteroth



100,- Euro (pro Person)

## Kundalini Yoga

Kursleitung: Yvonne Vogelsberg, Yoga-Lehrerin

Kurs-Nr.: 2024-RG-925

(12 Treffen)



Montag, 08. April 2024, 17.15 - 18.45 Uhr



Therapie- und Exerzitenhof AIN KAREM, Ruppichteroth



120,- Euro (pro Person)

Kurs-Nr.: 2024-RG-929

(12 Treffen)



Montag, 08. April 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Therapie- und Exerzitenhof AIN KAREM, Ruppichteroth



120,- Euro (pro Person)

Kurs-Nr.: 2024-RG-926

(7 Treffen)



Montag, 26. August 2024, 17.15 - 18.45 Uhr



Therapie- und Exerzitenhof AIN KAREM, Ruppichteroth



70,- Euro (pro Person)

Kurs-Nr.: 2024-RG-930

(7 Treffen)



Montag, 26. August 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Therapie- und Exerzitenhof AIN KAREM, Ruppichteroth



70,- Euro (pro Person)

Kurs-Nr.: 2024-RG-927

(8 Treffen)



Montag, 28. Oktober 2024, 17.15 - 18.45 Uhr



Therapie- und Exerzitenhof AIN KAREM, Ruppichteroth



80,- Euro (pro Person)



© Somkiat - stock.adobe.com

Kurs-Nr.: 2024-RG-931

(8 Treffen)



Montag, 28. Oktober 2024, 19.00 - 20.30 Uhr



Therapie- und Exerzitienhof AIN KAREM, Ruppichteroth



80,- Euro (pro Person)

## Kundalini Yoga

Kursleitung: Yvonne Vogelsberg, Yoga-Lehrerin

Kurs-Nr.: 2024-RG-932

(11 Treffen)



Dienstag, 09. Januar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Therapie- und Exerzitenhof AIN KAREM, Ruppichteroth



110,- Euro (pro Person)

Kurs-Nr.: 2024-RG-933

(12 Treffen)



Dienstag, 09. April 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Therapie- und Exerzitenhof AIN KAREM, Ruppichteroth



120,- Euro (pro Person)

Kurs-Nr.: 2024-RG-934

(7 Treffen)



Dienstag, 27. August 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Therapie- und Exerzitenhof AIN KAREM, Ruppichteroth



70,- Euro (pro Person)

Kurs-Nr.: 2024-RG-935

(8 Treffen)



Dienstag, 29. Oktober 2024, 19.30 - 21.00 Uhr



Therapie- und Exerzitenhof AIN KAREM, Ruppichteroth



80,- Euro (pro Person)



## Focusing

### Dein Körper kennt die Lösung



Das Focusing ist eine Methode zur Selbsthilfe und von Jedermann erlernbar. Sich selbst, seinem Körper, seiner Seele mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu begegnen und dadurch (wieder) ein Leben in Freiheit und Leichtigkeit zu leben.

Immer wieder stellen wir fest, dass bestimmte Themen in uns eine körperliche Reaktion hervorrufen: z.B. Sonntagabend lassen die Gedanken an die Arbeit Magenschmerzen entstehen oder bei Gedanken an bestimmte Menschen bekommt man Kopfschmerzen.

Manchmal erkennt man den Zusammenhang nicht, erkennt nicht, dass hinter der körperlichen Reaktion ein seelischer Schmerz oder eine seelische Blockade liegt.

Das Fokussieren auf das Geschehen im Körper verhilft dazu, die körperliche Resonanz auf diese Blockaden zu erfühlen und zu erkennen. Durch die entstandenen Erkenntnisse, das Erfühlen, kann dann Veränderung stattfinden.

Dieser Tag ist zum Kennenlernen des 6-Schritte-Programms des Focusing in Theorie und Praxis gedacht.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, etwas zu trinken und einen Snack für die Mittagspause mit.

**Kursleitung: Andrea Nolde, Heilpraktikerin Psychotherapie**

Kurs-Nr.: 2024-RG-951

(1 Treffen)



Samstag, 25. Mai 2024, 10.00 - 16.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



53,50 Euro (pro Person)

## In Balance mit Feldenkrais

### Nach der Feldenkrais Methode „Bewußtheit durch Bewegung“

Das Angebot richtet sich an Personen aller Altersgruppen in verschiedenen Lebenslagen, egal ob es um Prüfungsstress im Studium, Doppelbelastung durch die Arbeit und Familie oder ob es mit dem Älterwerden um eine Harmonisierung der Umstellung in den Wechseljahren geht.

In diesem Kurs erfahren Sie durch bewusste Körperübungen und achtsame Selbstwahrnehmung, wie Sie alte Anspannungsmuster auflösen können, um zu mehr Bewegungsfreiheit zurückzufinden und ggf. Schmerzen reduzieren können, um ein entspanntes und positives Lebensgefühl im Jetzt herzustellen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Decke, kleines Kissen für den Kopf und eine Yogamatte

**Kursleitung: Anna-Maria Strobel, Naturheilpraktikerin,  
Yoga- und Feldenkraislehrerin**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-959**

**(5 Treffen)**



Mittwoch, 10. Januar 2024, 18.30 - 20.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



70,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-960**

**(5 Treffen)**



Mittwoch, 21. Februar 2024, 18.30 - 20.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



70,- Euro (pro Person)

**Kurs-Nr.: 2024-RG-961**

**(3 Treffen)**



Mittwoch, 10. April 2024, 18.30 - 20.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



42,- Euro (pro Person)



**Kurs-Nr.: 2024-RG-962****(5 Treffen)**

Mittwoch, 09. Oktober 2024, 18.30 - 20.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



70,- Euro (pro Person)

## Resilienz oder die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht zu verzagen

Die seelische Widerstandskraft erkennen und fördern



Wir sind in unserem Leben verschiedenen Lebenssituationen und vielleicht auch Krisen ausgesetzt. Der Umgang damit ist sehr unterschiedlich: der eine fällt in ein Loch, der andere hat die Kraft gestärkt aus der Situation herauszugehen und weiterzumachen. Die Resilienz, Widerstandskraft der Seele, verhilft dazu immer wieder aufzustehen. In diesem Workshop können Sie Ihre Widerstandskräfte entdecken, stärken und fördern. Anhand von Theorie und praktischen Übungen erfahren Sie, wie Sie selbstwirksam besser durch Lebenssituationen gehen und im Alltag Ihr Leben genießen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, etwas zu trinken und einen Snack für die Mittagspause mit.

**Kursleitung: Andrea Nolde, Heilpraktikerin Psychotherapie**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-949****(1 Treffen)**

Samstag, 03. Februar 2024, 10.00 - 16.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



53,50 Euro (pro Person)

## Walking Gruppe Familienzentrum Kita Reichensteinstrasse in Troisdorf

Ihre Verabredung mit Spaß und Bewegung!

Wenn Sie diese Sportart ausüben, können Sie mit wenig Aufwand und Anstrengung Ihre Ausdauer trainieren. Daher ist Walking auch ein guter Einstieg in ein Leben mit Bewegung. Walking („Gehen“) ist ein einfach zu erlernender Sport, der in Gesellschaft besonders viel Spaß macht. Ein Kurs kann Ihre Motivation steigern, denn gemeinsam mit anderen macht Bewegung meist noch mehr Spaß. Zügiges Gehen ist unsere angestammte Fortbewegungsart. Der Organismus ist entwicklungsgeschichtlich darauf eingerichtet und bedankt sich für regelmäßige Bewegung mit körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden.

**Kursleitung: Jürgen Weinreich, Nordicwalking-Instruktor**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-911**

**(8 Treffen)**



Dienstag, 09. Januar 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



Familienzentrum KITA Reichensteinstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

**Kurs-Nr.: 2024-RG-912\***

**(13 Treffen)**



Dienstag, 09. April 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



Familienzentrum KITA Reichensteinstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

**Kurs-Nr.: 2024-RG-913\***

**(7 Treffen)**



Dienstag, 27. August 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



Familienzentrum KITA Reichensteinstrasse, Troisdorf



Kostenfrei



Kurs-Nr.: 2024-RG-914\*

(8 Treffen)



Dienstag, 29. Oktober 2024, 10.00 - 11.30 Uhr



Familienzentrum KITA Reichensteinstrasse, Troisdorf



Kostenfrei

\*Die Kurse werden vom Familienzentrum der KITA Reichensteinstrasse finanziell getragen.



## Schnupperkurs- Outdoortraining für Frauen in Hennef



Das Outdoortraining ist ein funktionelles Ganzkörpertraining und richtet sich an Frauen jeden Alters und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Der Fokus des einstündigen Trainings liegt auf der Stärkung der Ausdauer durch Walken. Zusätzlich stehen Kräftigungs- und Dehnübungen auf dem Programm. Der Beckenboden wird ebenfalls gezielt gestärkt.

Sport in der Natur ist etwas ganz Besonderes und eine Wohltat für Körper und Geist. Nach dem Training ist der Alltagsstress passé und man fühlt sich erholt.

Wichtig zu wissen: Die Übungen werden an das Leistungsniveau der Teilnehmerinnen individuell angepasst.

Voraussetzung, um an dem Workout teilzunehmen, ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs.

**Kursleitung: Janina Hoffmann, Diplom-Sportlehrerin, Trainerlizenz C**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-965\***

**(6 Treffen)**



Freitag, 19. April 2024, 16.30 - 17.30 Uhr



Kurpark Hennef



9,- Euro (pro Person)

\*Der Kurs wird vom Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott finanziell unterstützt.



## Outdoortraining für Frauen in Hennef



Das Outdoortraining ist ein funktionelles Ganzkörpertraining und richtet sich an Frauen jeden Alters und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Der Fokus des einstündigen Trainings liegt auf der Stärkung der Ausdauer durch Walken. Zusätzlich stehen Kräftigungs- und Dehnübungen auf dem Programm. Der Beckenboden wird ebenfalls gezielt gestärkt.

Sport in der Natur ist etwas ganz Besonderes und eine Wohltat für Körper und Geist. Nach dem Training ist der Alltagsstress passé und man fühlt sich erholt.

Wichtig zu wissen: Die Übungen werden an das Leistungsniveau der Teilnehmerinnen individuell angepasst.

Voraussetzung, um an dem Workout teilzunehmen, ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs.

**Kursleitung: Janina Hoffmann, Diplom-Sportlehrerin, Trainerlizenz C**

Kurs-Nr.: 2024-RG-966\*

(6 Treffen)



Freitag, 30. August 2024, 16.30 - 17.30 Uhr



Kurpark Hennef



60,- Euro (pro Person)

\*Der Kurs wird vom Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott finanziell unterstützt.

## Achtsamer Umgang mit mir selbst



Wir denken zu viel nach und nehmen uns zu wenig Zeit für uns selbst. Es passiert jeden Tag so viel, die Welt dreht sich immer schneller. Dazu kommen Prägungen aus der Kindheit und Medien, die unser Leben beeinflussen. Den Kontakt zu uns selbst haben wir dadurch oft verloren. Unseren Körper bewusst wahrnehmen haben wir verlernt.

Erfahren Sie in diesem Workshop mehr über Achtsamkeit und wie Sie erkennen, was Ihnen wichtig ist. Praxisübungen zur Resilienzförderung und Entspannungsübungen lassen uns an diesem Tag zur Ruhe kommen. So finden wir leichter wieder den Zugang zu unseren Wünschen und Zielen. Sammeln Sie neue Kraft für Ihr zukünftiges achtsameres Leben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, etwas zu trinken und einen Snack für die Mittagspause mit.

**Kursleitung: Andrea Nolde, Heilpraktikerin Psychotherapie**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-970**

**(1 Treffen)**



Samstag, 27. April 2024, 10.00 - 16.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



53,50 Euro (pro Person)



# Wege zum erholsamen Schlaf - Schlafstörungen



„Ich kann nicht einschlafen“ oder „Ich schlafe nicht durch“ oder „Ich wache so früh auf“ oder „Ich fühle mich morgens so gerädert.“

Kennen Sie das?

Schlafen ist ein Grundbedürfnis – wenn dieses Grundbedürfnis nicht erfüllt werden kann, kann das weitreichende gesundheitliche Belastungen mit sich bringen. Schlafstörungen sind häufig und weit verbreitet.

Erfahren Sie in diesem Seminar, was für Gründe hinter Schlafstörungen liegen können und was eine gute Schlafhygiene ist. Lernen Sie Möglichkeiten und Selbsthilfetechniken kennen, die bei Schlafproblemen helfen

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, etwas zu trinken und einen Snack für die Mittagspause mit.

**Kursleitung: Andrea Nolde, Heilpraktikerin Psychotherapie**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-971**

**(1 Treffen)**



Samstag, 13. April 2024, 10.00 - 16.00 Uhr



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



53,50 Euro (pro Person)

## Wege aus der „Aufschieberitis“ - Schluss mit dem Prokrastinieren



Kennen Sie das?  
Seit Wochen wollen Sie etwas erledigen.

Aber jeden Tag fällt Ihnen ein neuer Grund ein, warum Sie jetzt doch nicht damit beginnen können. Ständig denken Sie an dieses Vorhaben und schaffen es trotzdem nicht, endlich damit anzufangen.

Trainieren Sie neue Strategien, die Ihnen helfen, sich zu motivieren und zu überwinden. Konkret beschäftigen wir uns mit Methoden für einen leichten Start und praktische Übungen. Sie stärken Ihre Lösungsstrategien, damit Sie ab heute die Dinge geregelt bekommen.

Lernen Sie in diesem Workshop die möglichen Hintergründe der „Aufschieberitis“ kennen und was Sie konkret tun können, um Ihren „inneren Schweinehund“ zu besiegen und Ihr Vorhaben zügig umzusetzen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, etwas zu trinken und einen Snack für die Mittagspause mit.

**Kursleitung: Andrea Nolde, Heilpraktikerin Psychotherapie**

Kurs-Nr.: 2024-RG-950

(1 Treffen)



Samstag, 06. Januar 2024, 10.00 - 16.00 Uhr



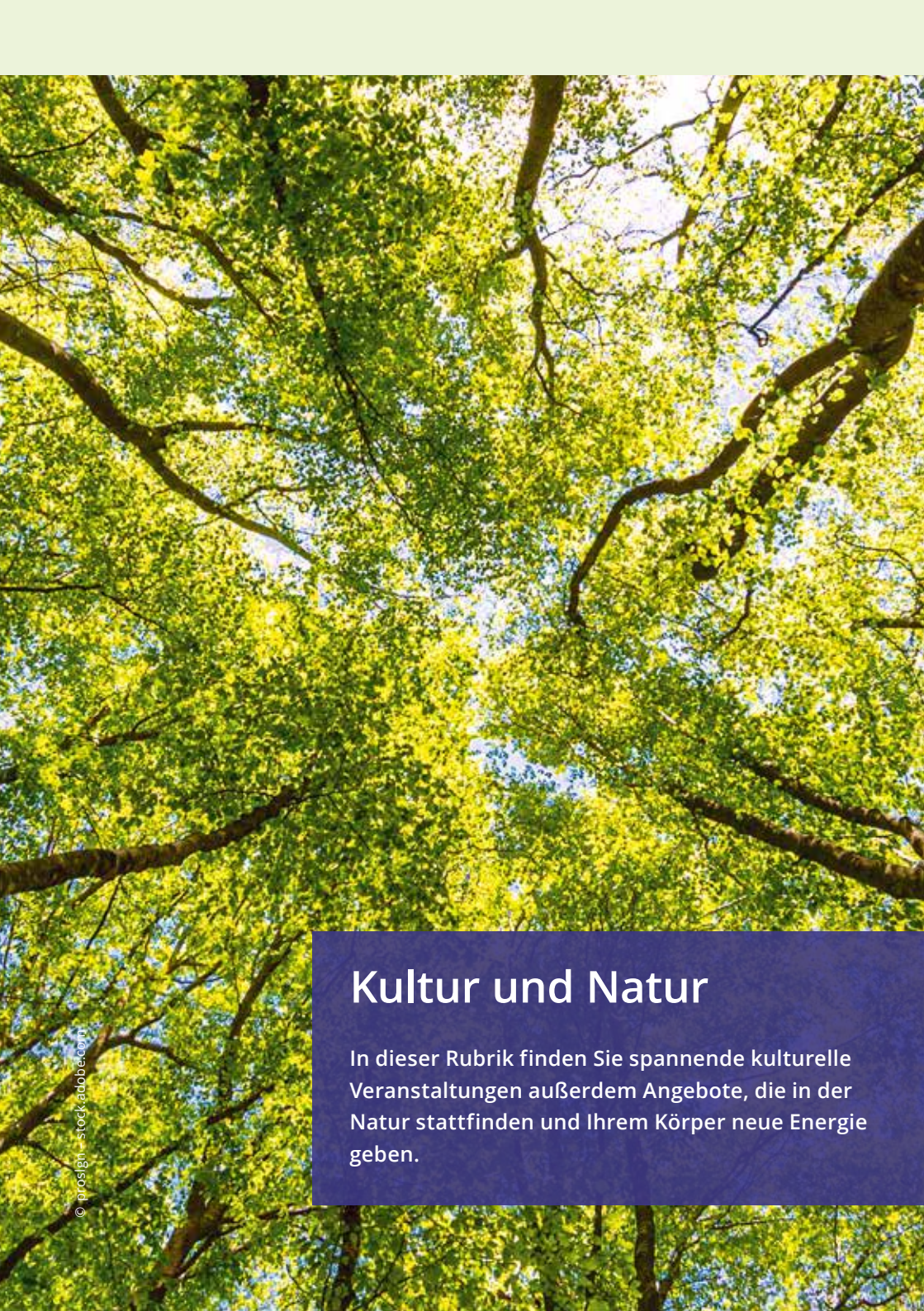
FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin



53,50 Euro (pro Person)







© prosign - stock.adobe.com

## Kultur und Natur

In dieser Rubrik finden Sie spannende kulturelle Veranstaltungen außerdem Angebote, die in der Natur stattfinden und Ihrem Körper neue Energie geben.

## Erlebnisspaziergänge in Köln

### Walk and Talk

Ideal für Familien, die gerne etwas gemeinsam unternehmen und mal wieder miteinander ins Gespräch kommen wollen. Danach bietet sich ein gemeinsames Familien-Mittagessen in einem Brauhaus an.

Tour 1 führt uns entlang des Rheins zwischen Hohenzollern- und Severinsbrücke. Tour 2 lässt uns viele Sehenswürdigkeiten rund um den Kölner Dom entdecken.

**Kursleitung: Herbert Hofmann, sachkundiger Kölner und erfahrener Gruppenleiter**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-915**

**Tour 1**



Sonntag, 23. Juni 2024, 10.30 - 12.45 Uhr



Haupteingang Römisch Germanisches Museum, Köln



Kostenfrei

**Kurs-Nr.: 2024-RG-916**

**Tour 2**



Sonntag, 08. September 2024, 10.30 - 12.45 Uhr



Haupteingang Römisch Germanisches Museum, Köln



Kostenfrei



# Erlebnisspaziergang durch die Wahner Heide

## Walk and Talk



Wir durchstreifen die Wahner Heide, das Kinderdorf Stephansheide und lernen, was es mit dem Geisterbusch und dem Hudewald auf unserem Weg auf sich hat.

Treffpunkt: Biergarten Bambi, Branderstrasse 154 in Rösrath  
Tourlänge ca. 5 km mit ca. 2 Stunden Dauer

Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken und einen Snack mit und tragen Sie bequeme Laufschuhe.

**Kursleitung: Herbert Hofmann, sachkundiger Kölner und erfahrener Gruppenleiter**

**Kurs-Nr.: 2024-RG-948**



Sonntag, 25. August 2024, 10.30 - 12.45 Uhr



Biergarten Bambi, Branderstrasse 154 in Rösrath



Kostenfrei



## Folklore-Tänze aus aller Welt

Ein Seminar für alle, die Freude am Tanzen haben!

Dieses Tanzseminar setzt geringe Tanzkenntnisse oder Bewegungserfahrung voraus. Aufbauend auf einfache, internationale Tänze, die von Schrittfolge und Rhythmus einen schnellen Zugang erlauben, werden anspruchsvollere Tänze erklärt und unter mehrfacher Wiederholung einstudiert. Die Tänze kommen aus der ganzen Welt z.B.: Israel, Griechenland, Bulgarien, Ungarn, Mexiko und den USA.

Ergänzend werden zu allen Tänzen der Bedeutungsgehalt, die Entstehungsgeschichte, der historische Hintergrund und die heutige Anwendung dargestellt. Ziel ist, dass die erlernten Tänze auch nach dem Lehrgang noch präsent sind und im eigenen Umfeld angewandt werden können.

Im Rahmen besonderer Zeiteinheiten werden populäre und neu choreografierte Kindertänze angeboten, die vor Ort von der ganzen Familie getanzt werden können.

### Kursleitung: Christwart Conrad, Seminarleitung für Folklore-Tanz

#### Kurs-Nr.: 2024-MA-300



Freitag, 26. April 2024, 17.00 bis

Sonntag, 28. April 2024, 15.00 Uhr



Jugendbildungsstätte Haus Altenberg, Altenberg



Preise ab Februar über unsere Homepage

#### Kurs-Nr.: 2024-MA-301



Freitag, 27. September 2024, 17.00 bis

Sonntag, 29. September 2024, 15.00 Uhr



Jugendherberge Wewelsburg, Büren



Preise ab Mai über unsere Homepage

# Die fabelhafte Welt der Spiele - Seminarwochenenden für die ganze Familie



Kursleitung: Christwart Conrad, Erwachsenenbildner, Spiele-Autor

## Kurs-Nr.: 2024-MA-303



Donnerstag, 11. Januar 2024, ab 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 14. Januar 2024, 15 Uhr



Hotel Schützenhof, Eitorf



Preise ab Dezember 2023 über unsere Homepage

## Kurs-Nr.: 2024-MA-304



Freitag, 03. Mai 2024, ab 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 05. Mai 2024, 15.00 Uhr



Haus Marienhof, Königswinter



Preise ab März 2024 über unsere Homepage

## Kurs-Nr.: 2024-MA-305



Donnerstag, 31. Oktober 2024, ab 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 03. November 2024, 15.00 Uhr



Hotel Schützenhof, Eitorf



Preise ab Juli 2024 über unsere Homepage

## Kurs-Nr.: 2024-MA-306



Freitag, 06. Dezember, ab 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 08. Dezember 2024, 15.00 Uhr



Hotel Schützenhof, Eitorf



Preise ab September 2024 über unsere Homepage

## Erlebnisspaziergang - Brainwalking

### Natur erleben und dabei das Gedächtnis trainieren

Wie unsere Muskeln braucht auch unser Gehirn regelmäßiges Training und Sauerstoff. Es ist erwiesen, dass Bewegung an der frischen Luft die Merkfähigkeit, Kreativität und geistige Aktivität steigert. Also nutzen wir dieses Wissen und spazieren durch das schöne Hanfbachtal. Zügiges Gehen in Kombination mit Atem- und Koordinationsübungen wechseln sich ab mit kurzen Ruhepausen, in denen wir unsere grauen Zellen mit Denksport-Aufgaben füttern. Der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen!

Als Entspannungspädagogin ist es Frau Ellingen wichtig, Wege aufzuzeigen, die sowohl dem Stress-Abbau, als auch der Verbesserung der Konzentration und Lebensfreude dienen. Drei erlebnisreiche Stunden für alle Sinne!

Wir gehen einen Rundweg von etwa 5 km, der zügig und ohne Pausen auch in einer Stunde zu schaffen wäre. Der Weg ist manchmal etwas uneben (Waldweg, Feldweg, Teerstraße) und hat eine leichte Steigung, ist aber für „Spaziergänger“ gut begehbar. Durch die regelmäßigen Übungseinheiten hat jeder Gelegenheit, sein individuelles Tempo zu gehen und trotzdem Gemeinschaft zu erleben.

Bitte die Kleidung dem Wetter anpassen und bequeme und sichere Schuhe tragen. Walkingstöcke sind eher hinderlich, da wir unsere Hände für die Übungen brauchen. Getränk mitbringen!

**Kursleitung: Sylvia Ellingen, Entspannungspädagogin,  
Trainerin für Stressmanagement**

#### Kurs-Nr.: 2024-RG-956



Samstag, 20. April 2024, 14.30 - 17.30 Uhr



Parkplatz Königswinterer Straße gegenüber

„Am Berghang“ Kurve zwischen Uckerath/Dahlhausen



20,- Euro (pro Person)

#### Kurs-Nr.: 2024--RG-957



Samstag, 14. September 2024, 14.30 - 17.30 Uhr



Parkplatz Königswinterer Straße gegenüber

„Am Berghang“ Kurve zwischen Uckerath/Dahlhausen



20,- Euro (pro Person)



## Angebote für Adoptiv- und Pflegebewerber:innen

Mit unsere vielfältigen Seminarangeboten möchten wir Eltern und Familien unterstützen, die sich für eine soziale Elternschaft entschieden haben. Adoptiv- und Pflegeeltern stehen vor vielen Herausforderungen und Problematiken bei der Erziehung und Begleitung ihrer Kinder. Ziel der Seminare ist es, sich aktiv mit den Themen wie z.B. Vorbereitung auf eine Adoption, Aufnahme eines Pflegekindes oder Biografiearbeit auseinanderzusetzen.

## Vorbereitungsseminare für Adoptiv- und Pflegebewerber:innen

Dieses Seminar ist Vorgabe einiger Jugendämter.

In diesen Seminaren wenden wir uns an die Teilnehmer:innen, die sich für eine „soziale Elternschaft“ entschieden haben. Wir informieren Sie über das Thema Pflege und Adoption mit Überblick zu den Bewerbungsverfahren und mit lebensnahen Beispielen aus dem Familienleben von Pflege- und Adoptivfamilien. Im Austausch mit anderen Bewerber:innen und begleitet durch die Fachreferentin erhalten Sie neue Anregungen und Denkipulse zu diesem Thema. Sie haben die Möglichkeit, sich ein Wochenende lang mit folgenden Seminarinhalten intensiv und dennoch entspannt zu beschäftigen:

- Allgemeine rechtliche und formale Kriterien und Formen einer Adoption und Pflege
- Ablauf von Adoptions- und Pflegeverfahren mit Beispielen aus der Praxis
- Wunsch und Wirklichkeit - was „erwarte“ ich von einem Adoptiv- oder Pflegekind?
- Reflexion möglicher Veränderungen und Bewältigungsstrategien für sich selbst, für das Paar, für die Familie, für das soziale Umfeld
- Zusammenleben mit Adoptiv- und Pflegekindern mit Beispielen aus der Praxis
- Integrationsphasen nach Nienstedt und Westermann
- Biografiearbeit und Formen von Kontakt zu Herkunftsfamilien
- Reflexion: Was ist anders im Familienalltag bei Pflege oder Adoption?
- Netzwerke und Unterstützung im Familienalltag mit Pflege- und Adoptivkindern

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr.  
Die Anreise ist ab 17.00 Uhr.

### Kosten pro Person mit/ohne Übernachtung

- € 360,- Euro pro Person im DZ, inkl. Vollpension
- € 395,- Euro pro Person im EZ, inkl. Vollpension
- € 260,- Euro pro Person ohne ÜN, inkl. Vollpension
- € 220,- Euro pro Person bei Online Angeboten



Kursleitung: Eva-Marie Schiffer, psychologische Beraterin (VdPP),  
Kommunikationstrainerin

## Kurs-Nr.: 2024-MA-400 Online



Freitag, 05. Januar 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 07. Januar 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

## Kurs-Nr.: 2024-MA-401



Freitag, 19. Januar 2024, 17.00 Uhr

Sonntag, 21. Januar 2024, 15.00 Uhr



Hotel Schützenhof, Eitorf

## Kurs-Nr.: 2024-MA-402 Online



Freitag, 09. Februar 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 11. Februar 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

## Kurs-Nr.: 2024-MA-403



Freitag, 15. März 2024, 17.00 Uhr

Sonntag, 17. März 2024, 15.00 Uhr



Hotel Schützenhof, Eitorf

## Kurs-Nr.: 2024-MA-404



Freitag, 22. März 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 24. März 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

## Kurs-Nr.: 2024-MA-405 Online



Freitag, 05. April 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 07. April 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

## Kurs-Nr.: 2024-MA-406



Freitag, 17. Mai 2024, 17.00 Uhr

Sonntag, 19. Mai 2024, 15.00 Uhr



Hotel Schützenhof, Eitorf

## Kurs-Nr.: 2024-MA-407 Online



Freitag, 24. Mai 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 26. Mai 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

## Kurs-Nr.: 2024-MA-408 Online



Freitag, 28. Juni 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 30. Juni 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

## Kurs-Nr.: 2024-MA-409



Freitag, 19. Juli 2024, 17.00 Uhr

Sonntag, 21. Juli 2024, 15.00 Uhr



Hotel Schützenhof, Eitorf

## Kurs-Nr.: 2024-MA-410 Online



Freitag, 26. Juli 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 28. Juli 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

**Kurs-Nr.: 2024-MA-411 Online**



Freitag, 16. August 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 18. August 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

**Kurs-Nr.: 2024-MA-412**



Freitag, 06. September 2024, 17.00 Uhr

Sonntag, 08. September 2024, 15.00 Uhr



Hotel Schützenhof, Eitorf

**Kurs-Nr.: 2024-MA-413 Online**



Freitag, 13. September 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 15. September 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

**Kurs-Nr.: 2024-MA-414 Online**



Freitag, 11. Oktober 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 13. Oktober 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

**Kurs-Nr.: 2024-MA-415 Online**



Freitag, 08. November 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 10. November 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

**Kurs-Nr.: 2024-MA-416**



Freitag, 29. November 2024, 17.00 Uhr

Sonntag, 01. Dezember 2024, 15.00 Uhr



Hotel Schützenhof, Eitorf

Kurs-Nr.: 2024-MA-417 Online



Freitag, 13. Dezember 2024, 16.00 Uhr

Sonntag, 15. Dezember 2024, 15.00 Uhr



Online über bbbServer

Eventuelle Zusatztermine finden Sie auf unserer Homepage.

.....

## Initiativkreis für Pflege- und Adoptiveltern im Rhein-Sieg-Kreis

Die Gruppe trifft sich regelmäßig alle 2 Monate zu verschiedenen Themen rund um den Alltag mit Pflege- und Adoptivkindern.  
Bitte Termine und Themen telefonisch erfragen.



FABI Rhein-Sieg, Sankt Augustin

Kontakt: Sabine Wagner

Telefon: 0171/3469027

sabine.wagner@staerkungmachtdenalltag.de

Marlene Krampe

Telefon: 0173/4787381

marlene.krampe@staerkungmachtdenalltag.de

# Allgemeine Geschäftsbedingungen der Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH

Die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) sind unterteilt in einen Allgemeinen Teil (nachfolgend „Teil A.“) und einen Besonderen Teil (nachfolgend „Teil B.“). Der Besondere Teil ist gegliedert in die Abschnitte: Besondere Bedingungen für die Erbringung von Reiseleistungen (nachfolgend „Teil B. I.“), Besondere Bedingungen für die Erbringung von Fortbildungsleistungen (nachfolgend „Teil B. II.“) und Besondere Bedingungen für die Erbringung von E-Learningdienstleistungen (nachfolgend „Teil B. III.“).

Im Falle widersprüchlicher Bestimmungen der Regelungen des Allgemeinen Teils im Vergleich zu den jeweiligen Inhalten der Besonderen Teile, gehen Letztere bei der Bestimmung der geltenden Vertragsbedingungen vor.

## A. Allgemeiner Teil

### § 1 Geltungsbereich/Ausschluss anderweitiger Bedingungen

(1) Unsere AGB gelten zum einen für die Teilnahme an allen von uns angebotenen Bildungsmaßnahmen inklusive des E-Learnings und zum anderen für die Erbringung von Reiseleistungen nach Maßgabe des zwischen uns, d. h. der Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH (nachfolgend „LH Bildung“) und unseren Vertragskunden:innen (nachfolgend „Teilnehmer:innen“ oder auch „Vertragspartner:in“) geschlossenen Vertrags.

(2) Unsere AGB gelten sowohl gegenüber Verbraucher:innen als auch gegenüber Unternehmen, es sei denn, in dem jeweilig mit dem/der Vertragspartner:in vereinbarten Vertrag wird eine Differenzierung vorgenommen.

(3) Abweichende Bedingungen des/der Vertragspartners:in akzeptieren wir nicht. Dies gilt auch, wenn wir der Einbeziehung nicht ausdrücklich widersprechen.

### § 2 Hinweise zum Datenschutz

(1) Die LH Bildung und der/die Vertragspart-

ner:innen (nachfolgend zusammen auch „die Parteien“) beachten die datenschutzrechtlichen Vorgaben.

(2) Die Parteien werden einen Auftragsverarbeitungsvertrag (Artikel 28 Abs. 3 DSGVO) abschließen, sofern dies erforderlich wird.

(3) Weitere Informationen zum Umgang mit den Daten der Vertragspartner:innen sind in der gesonderten Datenschutzerklärung unter <https://bildung.lebenshilfe-nrw.de/de/datenschutz/> einsehbar.

### § 3 Medikation

Die Begleitung der Teilnehmer:innen an unseren Angeboten findet in der Regel nicht durch medizinische Fachkräfte statt. Für Teilnehmer:innen, die einer dauerhaften Medikation bedürfen, muss daher bei Veranstaltungsbeginn eine ärztliche Verordnung mit genauer Dosierungsanleitung vorliegen, die nicht älter als 4 Wochen ist.

### § 4 Zusatzkosten

(1) Auf Grundlage des nach Anmeldung je nach Erfordernis an den/die Teilnehmer:in übersandten, von diesem/dieser auszufüllenden und an die LH Bildung zurückzusenden Assistenzbogens werden die Notwendigkeit und der Umfang sowie die Art und Weise einer ggf. notwendigen Assistenz des/der Teilnehmers:in in Bezug auf einen pflegerischen und/oder medikamentösen Unterstützungsbedarf ermittelt.

(2) In dem Assistenzbogen wird der pflegerische und medikamentöse Unterstützungsbedarf des/der Teilnehmers:in angegeben und dokumentiert. Eine solche Assistenz ist gesondert zu bezahlen und nur vor Ort, wenn der/die Teilnehmer:in angibt, dass er/sie Unterstützung braucht. Sollten besondere Fachkräfte einzusetzen sein, organisieren wir für den/die Teilnehmer:in einen Pflegedienst. Dies bedingt die Hergabe einer ärztlichen Verordnung des/der Teilnehmer:in bei uns, die nicht älter als 4 Wochen sein darf.

(3) Bei einem höheren Unterstützungsbedarf als im Assistenzbogen angegeben,

werden die Mehrkosten, also die Differenz zwischen den Kosten, die gemäß den Angaben im Assistenzbogen angefallen wären und den tatsächlich angefallenen Kosten dem/der Vertragspartner:in in Rechnung gestellt. Der/Die Teilnehmer:in ist verpflichtet, Änderungen seines/ihrer pflegerischen und/oder medikamentösen Unterstützungsbedarfs betreffend, die sich noch vor der Veranstaltung ergeben, unverzüglich der LH Bildung mitzuteilen. Entstehen aus fehlenden oder wissentlich falschen Auskünften Zusatzkosten, sind diese von dem/der Teilnehmer:in zu tragen.

(4) Die LH Bildung behält sich vor, die Durchführung der Veranstaltung für den/die Teilnehmer:in zu beenden, wenn dies aufgrund von Umständen (z. B. Krankheit) notwendig ist. Anfallende Kosten (z. B. Rückreisekosten) werden dem/der Teilnehmer:in in Rechnung gestellt.

### § 5 Streitbeilegung

Die EU-Kommission hat eine Internetplattform zur Online-Beilegung von Streitigkeiten geschaffen. Die Plattform dient als Anlaufstelle zur außergerichtlichen Beilegung von Streitigkeiten betreffend vertragliche Verpflichtungen, die aus Online-Kaufverträgen erwachsen. Nähere Informationen sind unter dem folgenden Link verfügbar: <http://ec.europa.eu/consumers/odr>. Zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle sind wir weder bereit noch verpflichtet.

### § 6 Textformklausel

(1) Nebenabreden sind nicht getroffen. Änderungen und Ergänzungen dieses Vertrages bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Textform (§ 126b BGB).

(2) Mitteilungen des/der Vertragspartner:in zu dem jeweiligen Vertrag müssen in Textform (§ 126b BGB) erfolgen.

### § 7 Schlussbestimmungen

(1) Ist der/die Vertragspartner:in Kaufmann:frau, eine juristische Person des öffentlichen Rechts oder ein öffentlich-rechtliches Sondervermögen oder hat er/sie in der Bundesrepublik Deutschland keinen allgemeinen Gerichtsstand, so ist Gerichtsstand für alle etwaigen Streitigkeiten aus der Geschäftsbeziehung zwischen der LH

Bildung und dem/der Vertragspartner:in nach Wahl der LH Bildung in 50354 Hürth oder der Sitz des/der Vertragspartners:in. Für Klagen gegen die LH Bildung ist in diesen Fällen jedoch Hürth ausschließlicher Gerichtsstand. Zwingende gesetzliche Bestimmungen über ausschließliche Gerichtsstände bleiben von dieser Regelung unberührt. (2) Die Beziehungen zwischen der LH Bildung und dem/der Vertragspartner:in unterliegen ausschließlich dem Recht der Bundesrepublik Deutschland. Das Übereinkommen der Vereinten Nationen über Verträge über den internationalen Warenkauf vom 11.04.1980 (CISG) gilt nicht.

(3) Soweit der Vertrag oder diese AGB Regelungslücken enthalten, gelten zur Ausfüllung dieser Lücken diejenigen rechtlich wirksamen Regelungen als vereinbart, welche die Parteien nach den wirtschaftlichen Zielsetzungen des Vertrages und dem Zweck dieser AGB vereinbart hätten, wenn sie die Regelungslücke gekannt hätten.

## B. Besonderer Teil

### I. Besondere Bedingungen für die Erbringung von Reiseleistungen

#### § 1 Geltungsbereich

Unsere Besondere Bedingungen für die Erbringung von Reiseleistungen gelten nach Maßgabe des zwischen uns und dem/der Teilnehmer:in geschlossenen Vertrages über die Erbringung von Reiseleistungen.

#### § 2 Anmeldung/Vertragsabschluss

(1) Die verbindliche Anmeldung zu allen Reisen der LH Bildung erfolgt entweder schriftlich über das entsprechende Anmeldeformular im Programmheft oder online unter der Adresse <https://www.lebenshilfe-nrw.de/de/reisen/Schoene-Zeiten-Reiseprogramm.php>. Das ausgefüllte Anmeldeformular ist per Post, per Fax oder eingescannt per E-Mail an die LH Bildung zu senden. Mit der Anmeldung erkennt der/die Teilnehmer:in die AGB an und verpflichtet sich zur Teilnahme an der Reise sowie der fristgerechten Zahlung der entsprechenden Gebühren und Kosten.

(2) Nach der Anmeldung erhält der/die Teilnehmer:in eine Anmeldebestätigung und Rechnung. Der Zugang der Anmeldebestäti-

gung gilt als Vertragsschluss.

(3) Ein Anspruch auf Teilnahme besteht vor Vertragsschluss nicht.

(4) Wir werden den Teilnehmer:innen rechtzeitig vor Reisebeginn die notwendigen Reiseunterlagen übermitteln. Sollten diese nicht bis spätestens 4 Tage vor Leistungsbeginn zugegangen sein, hat sich der/die betroffene Teilnehmer:in umgehend an die LH Bildung zu wenden. Bei Kurzfristbuchungen oder Änderungen der Buchung ab 14 Tagen vor Leistungsbeginn erhalten die Teilnehmer:innen die Reiseunterlagen über den gleichen Weg wie bei längerfristigen Buchungen. Im eigenen Interesse der Teilnehmer:innen bitten wir diese, die Reiseunterlagen nach Erhalt sorgsam zu überprüfen. Sämtliche Reiseunterlagen und das Anmeldeformular sind Vertragsinhalt.

(5) Die Reisen werden auf Basis der vollständigen und wahrheitsgetreuen Angaben über den/die Teilnehmer:in und ihrem Hilfebedarf zusammengestellt.

### § 3 Kosten und Zahlungsbedingungen

(1) Der/Die Teilnehmer:in ist verpflichtet, die für die gebuchten Leistungen vereinbarten Preise zu zahlen. Nach Erhalt der Anmeldebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Gesamtpreises fällig. Die Anzahlung wird auf den Reisepreis angerechnet. Der Rechnungsbetrag ist zahlbar auf das in der Rechnung ausgewiesene Konto der LH Bildung. Der/Die Teilnehmer:in hat bei der Überweisung die Rechnungsnummer, die Reisennummer sowie den vollständigen Namen anzugeben. Die auf den Reisepreis geleisteten Zahlungen der Teilnehmer:innen sind nach § 651 Abs. 1 BGB insolvenzversichert.

(2) Der restliche Preis wird 4 Wochen vor Leistungsbeginn fällig, wenn feststeht, dass die Leistung – wie gebucht – durchgeführt wird.

(3) Bei Kurzfristbuchungen (ab dem 28. Tag vor Leistungsbeginn) wird der gesamte Preis sofort fällig.

(4) Die Preise schließen die jeweils geltende Mehrwertsteuer mit ein. Die steuerliche Aufschlüsselung ist der Rechnung zu entnehmen.

(5) Die Gebühren im Falle eines Rücktritts und Bearbeitungs- und Umbuchungsgebühren werden jeweils sofort fällig.

(6) Die LH Bildung ist berechtigt, den Reiseplatz anderweitig zu vergeben, wenn der vollständige Reisepreis nicht innerhalb der vorgenannten Zahlungsfristen gezahlt wurde.

### § 4 Änderungsvorbehalte/Preissenkung/Preiserhöhung

(1) Die LH Bildung kann den Reisepreis einseitig erhöhen.

(2) Die Erhöhung des Reisepreises ergibt sich unmittelbar aus einer nach Vertragsschluss erfolgten

- Erhöhung des Preises für die Beförderung von Personen aufgrund höherer Kosten für Treibstoff oder andere Energieträger,
- Erhöhung der Steuern und sonstigen Abgaben für vereinbarte Reiseleistungen, wie Touristenabgaben, Hafen- oder Flughafengebühren, oder
- Änderung der für die betreffende Pauschalreise geltenden Wechselkurse.

Wir behalten uns vor, auch weitere seitens unserer Vertragspartnern:innen an uns gerichtete Preissteigerungen im Verhältnis 1:1, d.h. vollständig und ohne Zuschläge, an den/die Teilnehmer:in weiterzugeben.

(3) Wir werden den/die Teilnehmer:in auf einem dauerhaften Datenträger klar und verständlich über die Preiserhöhung und deren Gründe unterrichten und hierbei die Berechnung der Preiserhöhung mitteilen. Die Unterrichtung des/der Teilnehmer:in hat mindestens 20 Tage vor Reisebeginn zu erfolgen.

(4) Wir weisen darauf hin, dass der/die Teilnehmer:in eine Senkung des Reisepreises verlangen kann, wenn und soweit sich die vorstehend unter Absatz (2) genannten Preise, Abgaben oder Wechselkurse nach Vertragsschluss und vor Reisebeginn geändert haben und dies zu niedrigeren Kosten für die LH Bildung führt. Ein entsprechender Nachweis der niedrigeren Kosten für die LH Bildung obliegt dem/der Teilnehmer:in.

(5) Übersteigt die nach den vorstehenden Absätzen (1) – (3) vorbehaltene Preiserhöhung 8 Prozent des Reisepreises, kann die LH Bildung sie nicht einseitig vornehmen. Wir können in diesem Fall aber dem/der Teilnehmer:in eine entsprechende Preiserhöhung anbieten und verlangen, dass der/die Teilnehmer:in innerhalb einer von uns bestimmten Frist, die angemessen sein

muss,

- das Angebot zur Preiserhöhung annimmt oder
- seinen/ihren Rücktritt vom Vertrag erklärt.

Dies gilt für andere Vertragsänderungen als Preiserhöhungen entsprechend, wenn wir die Reise aus einem nach Vertragsschluss eingetretenen Umstand nur unter erheblicher Änderung einer der wesentlichen Eigenschaften der Reiseleistungen (Artikel 250 § 3 Nummer 1 EGBGB) oder nur unter Abweichung von besonderen Vorgaben des/der Reisenden, die Inhalt des Vertrags geworden sind, verschaffen können. Das Angebot zu einer Preiserhöhung kann nicht später als 20 Tage vor Reisebeginn, das Angebot zu sonstigen Vertragsänderungen nicht nach Reisebeginn unterbreitet werden.

(6) Die LH Bildung kann dem/der Teilnehmer:in in einem Angebot zu einer Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung nach Absatz (5) wahlweise auch die Teilnahme an einer anderen Reise (Ersatzreise) anbieten. Wir werden den/die Teilnehmer:in dazu nach Maßgabe des Artikels 250 § 10 EGBGB informieren. Nach dem Ablauf der von uns bestimmten Frist, gilt das Angebot zur Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung als angenommen.

(7) Tritt der/die Teilnehmer:in vom Vertrag zurück, findet § 651h Absatz 1 Satz 2 und Absatz 5 BGB entsprechende Anwendung; Ansprüche des/der Teilnehmers:in nach § 651i Absatz 3 Nummer 7 BGB bleiben unberührt. Nimmt der/die Teilnehmer:in das Angebot zur Vertragsänderung oder zur Teilnahme an einer Ersatzreise an und ist die Reise im Vergleich zur ursprünglich geschuldeten nicht von mindestens gleichwertiger Beschaffenheit, gilt § 651m BGB entsprechend; ist sie von gleichwertiger Beschaffenheit, aber für den/die Teilnehmer:in mit geringeren Kosten verbunden, ist im Hinblick auf den Unterschiedsbetrag § 651m Absatz 2 BGB entsprechend anzuwenden.

### § 5 Flüge bei Pauschalreisen

(1) Wir sind gemäß der Verordnung (EG) 2111/2005 vom 14.12.2005 verpflichtet, den/die Teilnehmer:in bei Buchung über die Identität des wahrscheinlich ausführenden Luftfahrtunternehmens zu unterrichten.

Sobald die Identität endgültig feststeht, wird der/die Teilnehmer:in entsprechend unterrichtet. Im Falle eines Wechsels des ausführenden Luftfahrtunternehmens nach Buchung ist der/die Teilnehmer:in über den Wechsel so rasch wie möglich zu unterrichten. Die Liste von Luftfahrtunternehmen, die in der EU einer Betriebsunter-sagung unterliegen (gemeinschaftliche Liste), findet der/die Teilnehmer:in unter [www.lba.de](http://www.lba.de) > Häufig gesucht > Airlines mit Flugverbot.

(2) Wir weisen darauf hin, dass es bei Direktflügen aus flug- und programmtechnischen Gründen zu Zwischenlandungen kommen kann.

(3) Es wird dringend empfohlen, Geld, Wertgegenstände, technische Geräte und Medikamente ausschließlich im Handgepäck zu befördern.

### § 6 Umbuchung

(1) Die Anmeldung zur Reise ist grundsätzlich personengebunden und die Teilnahmebestätigung an der Reise nicht übertragbar. Bei einer Pauschalreise kann die Reise hingegen bis zum 31. Tag vor Reisebeginn und im Falle eines vergleichbaren Assistenzbedarfs auf eine andere Person übertragen werden. Dafür wird eine gesonderte Gebühr von € 50,- pro Teilnehmer:in erhoben. Gegenüber Leistungserbringern (z. B. Fluggesellschaften) entstehende Mehrkosten werden gesondert berechnet.

(2) Der Vertrag wird unter der auflösenden Bedingung geschlossen, dass sich an den Umständen des/der Teilnehmer:in und seinem/ihrer Hilfebedarf nichts Wesentliches verändert. Etwaige Veränderungen hat der/die Teilnehmer:in der LH Bildung unverzüglich mitzuteilen.

(3) Auf Wunsch des/der Teilnehmers:in nimmt die LH Bildung, soweit durchführbar, bis zum 31. Tag vor Reisebeginn eine Abänderung der Bestätigung (Umbuchung) vor. Als Umbuchungen gelten z. B. Änderungen des Termins, des Ziels, des Ortes des Reiseantritts, der Unterkunft oder der Beförderung. Dafür wird eine gesonderte Gebühr von € 50,- pro Teilnehmer:in erhoben. Gegenüber Leistungserbringern (z.B. Fluggesellschaften) entstehende Mehrkosten werden gesondert berechnet. Wir weisen darauf hin, dass Umbuchungen zum Verlust



von zum Zeitpunkt der ursprünglichen Buchung ggf. geltenden Vergünstigungen und Rabatten und damit zu höheren Endpreisen für den/die Teilnehmer:in führen können, welche von diesem/dieser zusätzlich zu tragen wären.

### **§ 7 Leistungsänderungen und Rücktritt sowie Kündigung durch die LH Bildung**

(1) Vor Vertragsschluss können wir jederzeit eine Änderung der Leistungsbeschreibungen vornehmen, über die wir den/die Teilnehmer:in vor Buchung selbstverständlich informieren werden.

(2) Änderungen wesentlicher Leistungen gegenüber dem vereinbarten Vertragsinhalt, die nach Vertragsschluss und vor Leistungsbeginn notwendig werden und von der LH Bildung nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, soweit sie nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Leistung nicht beeinträchtigen. Eventuelle Gewährleistungsansprüche bleiben unberührt, insbesondere so weit die geänderten Leistungen mit Mängeln behaftet sind.

(3) Wir werden den/die Teilnehmer:innen über Leistungsänderungen unverzüglich nach Kenntnis von dem Änderungsgrund informieren. Gegebenenfalls wird die LH Bildung den/die Teilnehmer:innen eine unentgeltliche Umbuchung oder einen unentgeltlichen Rücktritt anbieten.

(4) Die Reisen werden mit einer Mindestteilnehmerzahl geplant, welche dem entsprechenden Anmeldeformular im Programmheft entnommen werden können. Im Falle des Nichterreichens einer in der jeweiligen Leistungsbeschreibung bzw. in der vorvertraglichen Informationen und in der Bestätigung angegebenen Mindestteilnehmerzahl haben wir das Recht gemäß § 651h Abs. 4 Nr. 1 BGB von der Reise zurückzutreten.

(5) Die LH Bildung kann ebenfalls im Falle des § 651h Abs. 4 Nr. 2 BGB vor Leistungsbeginn vom Vertrag zurücktreten, wenn wir aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände an der Erfüllung des Vertrages gehindert sind; in diesem Fall haben wir den Rücktritt unverzüglich nach Kenntnis von dem Rücktrittsgrund zu erklären. Treten wir vom Vertrag zurück, verlieren wir in diesem Fall den Anspruch auf den verein-

barten Preis.

(6) Den angezahlten Reisepreis erhält der/die Teilnehmer:in im Falle der wirksamen Ausübung des Rücktrittsrechts nach vorstehendem Absatz (4) oder (5) unverzüglich in voller Höhe zurück, sofern dieser/diese nicht zuvor von seinem/ihrer Recht Gebrauch macht, nach Erklärung des Rücktritts seitens der LH Bildung eine mindestens gleichwertige andere Reise aus unserem Angebot zu buchen.

(7) Ist die LH Bildung bei Nichtzustandekommen der Reise in der Lage, dem/der Teilnehmer:in die Teilnahme an einer anderen, mindestens gleichwertigen Reise aus dem Programm anzubieten, so kann der/die Teilnehmer:in die Teilnahme an diesem vergleichbaren Angebot verlangen. Der/Die Teilnehmer:in hat jedoch die vorgenannten Rechte unverzüglich nach der Erklärung über die Absage der Reise der LH Bildung gegenüber geltend zu machen.

(8) Die LH Bildung ist berechtigt, den Reiseplatz anderweitig zu vergeben, wenn der Assistenzbogen nicht innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsabschluss, spätestens aber bis 90 Tage vor Reiseantritt vollständig und wahrheitsgemäß ausgefüllt und unterschrieben an die LH Bildung zurückgesandt wurde.

(9) Wir können den Vertrag ohne Einhaltung einer Frist außerordentlich kündigen, wenn die Durchführung der gebuchten Leistung trotz einer entsprechenden Abmahnung durch uns von dem/der Teilnehmer:in nachhaltig gestört wird. Das gleiche gilt, wenn sich ein/eine Teilnehmer:in in solchem Maß vertragswidrig verhält, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist. Das ist z. B. der Fall, wenn bei der Anmeldung keine vollständigen oder wahrheitswidrige Angaben (z. B. fehlender Hinweis über erhöhten Betreuungsbedarf etc.) gemacht wurden oder wenn der/die Teilnehmer:in auf Dauer keine Gruppenfähigkeit aufweist, sodass eine weitere Teilnahme für die übrigen Teilnehmer:innen nicht tragbar ist. Der Reisepreis steht in diesen Fällen weiterhin der LH Bildung zu. Die LH Bildung muss jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt werden. Auftretende Rückreisekosten fallen zulasten des/der

betroffenen Teilnehmers:in.

### **§ 8 Gewährleistungsrechte bei Reisemängeln**

(1) Der/Die Teilnehmer:in hat Anspruch auf eine Preisminderung und/oder Schadenersatz, wenn die Reiseleistungen nicht oder nicht ordnungsgemäß erbracht werden. Die LH Bildung haftet für solche Reisemängel nach den gesetzlichen Bestimmungen.

(2) Die Reiseleitung ist nicht befugt, Ansprüche anzuerkennen.

### **§ 9 Haftungsbeschränkung für Reiseleistungen**

(1) Bei Vorliegen eines Leistungsmangels kann der/die Teilnehmer:in unbeschadet der Herabsetzung des vereinbarten Preises (Minderung) oder der Kündigung Schadenersatz verlangen, es sei denn, der Leistungsmangel ist von dem/der Teilnehmer:in oder von einem Dritten verschuldet, der weder Leistungserbringer ist noch in anderer Weise an der Erbringung der von dem Vertrag umfassten Leistungen beteiligt ist und für die LH Bildung nicht vorhersehbar oder nicht vermeidbar war oder durch unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände verursacht wurde. Bei Buchung einer Pauschalreise kann der/die Teilnehmer:in auch eine angemessene Entschädigung in Geld wegen nutzlos aufgewandter Urlaubszeit verlangen, wenn die Reise vereitelt oder erheblich beeinträchtigt wird.

(2) Die Haftung der LH Bildung für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf das Dreifache des vereinbarten Reisepreises beschränkt, soweit ein Schaden des/der Teilnehmers:in nicht schuldhaft herbeigeführt wird.

(3) Für alle gegen die LH Bildung gerichteten Schadenersatzansprüche aus unerlaubter Handlung, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen, ist die Haftung für Sachschäden auf das Dreifache des vereinbarten Preises beschränkt. Diese Haftungshöchstsummen gelten jeweils je Teilnehmer:in und gebuchter Leistung. Möglicherweise darüberhinausgehende Ansprüche nach dem Montrealer Abkommen bzw. dem Luftverkehrsgesetz bleiben von der Beschränkung unberührt.

(4) Die LH Bildung haftet nicht für Leistungsstörungen, Personen- und Sachschäden im

Zusammenhang mit Leistungen, die als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden (z. B. Ausflüge, Sportveranstaltungen, Theaterbesuche, Ausstellungen, Beförderungsleistungen von und zum ausgeschriebenen Ausgangs- und Zielort), wenn diese Leistungen ausdrücklich und unter Angabe des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistungen so eindeutig gekennzeichnet werden, dass sie für den/die Teilnehmer:in erkennbar nicht Bestandteil der gebuchten Leistungen sind.

(5) Ein Schadensersatzanspruch gegen die LH Bildung ist insoweit beschränkt oder ausgeschlossen, als das aufgrund internationaler Übereinkommen oder auf solchen beruhender gesetzlicher Vorschriften, die auf die von einem Leistungserbringer zu erbringenden Leistungen anzuwenden sind, ein Anspruch auf Schadensersatz gegen den Leistungserbringer nur unter bestimmten Voraussetzungen oder Beschränkungen geltend gemacht werden kann oder unter bestimmten Voraussetzungen ausgeschlossen ist.

(6) Die Beteiligung an Sport- und anderen Veranstaltungen und Aktivitäten muss der/die Teilnehmer:in selbst verantworten. Sportanlagen, Geräte und Fahrzeuge sollte der/die Teilnehmer:in vor Inanspruchnahme überprüfen. Für Unfälle, die bei Sportveranstaltungen und anderen Ferienaktivitäten auftreten, haftet die LH Bildung nur, wenn sie ein Verschulden trifft. Wir empfehlen den Abschluss einer Unfallversicherung.

### **§ 10 Rücktritt und Kündigung durch den/die Teilnehmer:in**

(1) Der/Die Teilnehmer:in kann vor Reisebeginn jederzeit durch Erklärung in Textform (§ 126b BGB) vom Reisevertrag zurücktreten. Maßgeblicher Zeitpunkt ist der Zugang der Rücktrittserklärung bei der LH Bildung. Tritt der/die Teilnehmer:in vom Vertrag zurück oder tritt er/sie ohne vom Vertrag zurückzutreten, eine Reise nicht an, so ist die LH Bildung berechtigt, für die getroffenen Vorkehrungen und Aufwendungen, Ersatz zu verlangen. Diese Entschädigung beträgt bei:

- Rücktritt mehr als 6 Monate vor Reiseantritt
- € 50,- € Bearbeitungsgebühr;
- Rücktritt 6 Monate bis 31 Tage vor Reise-

beginn:

- 20 % des Reisepreises;
- Rücktritt später als 30 Tage bis 15 Tage vor Reisebeginn;
- 50 % des Reisepreises;
- Rücktritt später als 14 Tage bis 2 Tage vor Reisebeginn;
- 75 % des Reisepreises;
- Rücktritt später als einen Tag vor Reisebeginn oder Nichtteilnahme:

100 % des Reisepreises.

Dem/Der Teilnehmer:in steht der Nachweis eines geringeren Schadens der LH Bildung frei. Ebenso bleibt dem/der Teilnehmer:in der Nachweis unbenommen, der LH Bildung sei durch seinen/ihren Rücktritt kein Schaden entstanden oder die der LH Bildung zustehenden Gebühren seien wesentlich geringer als die von der LH Bildung geforderte Entschädigungspauschale.

(2) Die LH Bildung behält sich vor, in Abweichung von den vorstehenden Pauschalen eine höhere, konkrete Entschädigung zu fordern. In diesem Fall ist die LH Bildung verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen und einer etwaigen, anderweitigen Verwendung der Reiseleistungen konkret zu beziffern und zu belegen.

(3) Der/Die Teilnehmer:in kann bei Eintritt außergewöhnlicher Umstände vor Beginn einer Pauschalreise ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten, beispielsweise wenn am Bestimmungsort schwerwiegende Sicherheitsprobleme bestehen, die die Pauschalreise voraussichtlich beeinträchtigen.

(4) Können nach Beginn der Pauschalreise wesentliche Bestandteile der Pauschalreise nicht vereinbarungsgemäß durchgeführt werden, so sind dem/der Teilnehmer:in angemessene andere Vorkehrungen ohne Mehrkosten anzubieten. Der/Die Teilnehmer:in kann ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr den Vertrag kündigen, wenn Leistungen nicht gemäß dem Vertrag erbracht werden und dies erhebliche Auswirkungen auf die Erbringung der vertraglichen Pauschalreiseleistungen hat und der Reiseveranstalter es versäumt, Abhilfe zu schaffen.

### § 11 Widerrufsrecht

Wir weisen darauf hin, dass gemäß §§ 312 Abs. 7, 312g Abs. 2 Satz 1 Nr. 9 BGB bei Pau-

schalreiseverträgen nach § 651a und § 651c BGB sowie bei Verträgen über Einzelleistungen, die im Fernabsatz abgeschlossen werden (Briefe, Telefon, Telekopie, E-Mail, SMS, Rundfunk, Telemedien, Onlinedienste), kein Widerrufsrecht besteht, sondern lediglich die gesetzlichen Rücktritts- und Kündigungsrechte, bei Pauschalreisen insbesondere das Rücktrittsrecht gemäß § 651h BGB (siehe dazu auch § 10). Ein Widerrufsrecht besteht jedoch, wenn der Pauschalreisevertrag nach § 651a BGB außerhalb von Geschäftsräumen geschlossen worden ist, es sei denn, die mündlichen Verhandlungen, auf denen der Vertragsschluss beruht, sind auf vorhergehende Bestellung des Verbrauchers geführt worden; im letztgenannten Fall besteht kein Widerrufsrecht.

### § 12 Formblatt zur Unterrichtung bei einer Pauschalreise nach § 651a BGB und Informationspflichten bei Pauschalreiseverträgen nach Artikel 250 § 3 EGBGB

Hinsichtlich der Unterrichtung über die wichtigsten Rechte der Teilnehmer:innen nach der Richtlinie (EU) 2015/2302 und unsere Informationspflichten bei Pauschalreiseverträgen nach Artikel 250 § 3 EGBGB verweisen wir auf das den AGB anliegende Formblatt.

## II. Besondere Bedingungen für Fortbildungen

### § 1 Geltungsbereich:

(1) Unsere Besonderen Bedingungen für Fortbildungen gelten für von uns angebotene Fortbildungen für Fachkräfte, Erwachsene und Kinder sowie in der Familienbildung. Grundsätzlich sind alle Angebote auch für Kinder und Erwachsene mit Behinderung geeignet. Menschen mit Behinderung, die einen Assistenten zur Unterstützung benötigen, können diese Leistung kostenpflichtig bei uns belegen. Es kann aber auch ein eigener Assistent mitgebracht werden.

(2) Bei der Schulung des Auftragnehmers handelt es sich um Dienstleistungen gemäß §§ 611 ff. BGB. Ein Schulungserfolg ist nicht geschuldet.

## § 2 Anmeldung und Vertragsabschluss

Die Anmeldung zu allen Seminaren, Lehrgängen, Fachtagungen und Zertifikatsseminare der LH Bildung (Seminare), erfolgt schriftlich unter Einreichung des dafür vorgesehenen Anmeldeformulars. Dieses ist in unserem Programmheft sowie online unter <https://bildung.lebenshilfe-nrw.de/de/fortbildung/seminare-fortbildung.php> einzusehen. Das ausgefüllte und unterzeichnete Anmeldeformular ist per Post, per Fax, oder eingescannt per E-Mail an die LH Bildung zu senden. Mit der Anmeldung erkennt der/die Teilnehmer:in unsere AGB an und verpflichtet sich insbesondere zur Teilnahme an dem Seminar sowie der fristgerechten Zahlung der entsprechenden Gebühren und Kosten. Der Zugang der Anmeldeeingangsbestätigung bei dem/der Teilnehmer:in gilt als Vertragsschluss. Ein Anspruch auf Teilnahme besteht vor Vertragsschluss nicht.

## § 3 Widerrufsrecht

(1) Wenn Sie Verbraucher sind (also eine natürliche Person, die die Bestellung zu einem Zweck abgibt, der weder Ihrer gewerblichen oder selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden kann), steht Ihnen nach Maßgabe der gesetzlichen Bestimmungen ein Widerrufsrecht zu.

(2) Machen Sie als Verbraucher von Ihrem Widerrufsrecht nach Ziffer (1) Gebrauch, so haben Sie die regelmäßigen Kosten der Rücksendung zu tragen.

(3) Im Übrigen gelten für das Widerrufsrecht die Regelungen, die im Einzelnen wiedergegeben sind in der folgenden **Widerrufsbelehrung**

### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH,  
Abtstraße 21, 50354 Hürth,  
Telefonnummer 0223393245-60,  
Telefaxnummer 02233 93245-10 und  
E-Mailadresse [info@lebenshilfe-nrw.de](mailto:info@lebenshilfe-nrw.de)  
mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder

E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

## Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## – Ende der Widerrufsbelehrung –

## § 4 Seminargebühren und Zahlungsbedingungen

Der/Die Teilnehmer:in ist verpflichtet, das Seminarentgelt vor Beginn eines Seminars oder Kurses zu bezahlen. Die Seminargebühren verstehen sich pro Teilnehmer:in. Es gelten die Preise gemäß der Ankündigung in unserem aktuellen Programmheft beziehungsweise der Einzelausschreibung. Die Übernachtungs- und Verpflegungskosten enthalten die Umsatzsteuer in gesetzlicher Höhe. Die Seminargebühren sind fällig mit Erhalt der Rechnung. Der/Die Teilneh-

mer:in kommt spätestens 30 Tage nach Fälligkeit des jeweiligen Rechnungsbetrags in Verzug. Für jede Mahnung nach Verzugseintritt werden Verbrauchern ggü. € 5,- Mahn- und Bearbeitungsgebühren berechnet. Unternehmen ggü. findet § 288 Abs. 5 BGB Anwendung. Erstattungen für nicht vollständig abgenommene Leistungen erfolgen nicht. Der Rechnungsbetrag ist zahlbar durch Überweisung auf das in der Rechnung ausgewiesene Konto der LH Bildung. Bei der Überweisung ist die Rechnungsnummer und ihr Name beziehungsweise der Name des/der Teilnehmer:in oder des Unternehmens sowie die von uns ausgegebene Veranstaltungsnummer anzugeben.

### § 5 Umbuchung

Die Anmeldung zu unseren Seminaren ist grundsätzlich personengebunden. Bei Verhinderung kann eine Ersatzperson für das Seminar benannt werden. Für die Umbuchung wird eine pauschale Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 25,- erhoben.

### § 6 Änderungen/Absagen und Rücktritt des Veranstalters

(1) Die Seminare werden mit einer Mindestteilnehmerzahl geplant. Im Falle des Nichterreichens einer in dem jeweiligen Programmheft bzw. den vorvertraglichen Informationen und in der Bestätigung angegebenen Mindestteilnehmerzahl haben wir das Recht von der Fortbildung zurückzutreten.

(2) Wir können ebenfalls vor Leistungsbeginn vom Vertrag zurücktreten, wenn wir aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände an der Erfüllung des Vertrages gehindert sind; in diesem Fall haben wir den Rücktritt unverzüglich nach Kenntnis von dem Rücktrittsgrund zu erklären. Treten wir vom Vertrag zurück, verlieren wir in diesem Fall den Anspruch auf den vereinbarten Preis. Wir behalten uns auch Terminverschiebungen aus wichtigem Grund vor. In Ausnahmefällen kann ein Wechsel des/der Referenten:in notwendig sein. Ein Wechsel des/der Referenten:in berechtigt den/die Teilnehmer:in nicht zum Rücktritt vom Seminar. Wir werden dem/der Teilnehmer:in etwaige Änderungen schnellstmöglich mitteilen. Teilnehmer:innen können, sofern

freie Plätze gegeben sind, ein anderes Angebot ihrer Wahl belegen.

(3) Die angezahlten Seminargebühren erhält der/die Teilnehmer:in im Falle eines wirksamen Rücktritts unverzüglich in voller Höhe zurück, sofern er/sie nicht zuvor von seinem/i ihrem Recht Gebrauch macht, nach Erklärung des Rücktritts seitens der LH Bildung ein mindestens gleichwertiges anderes Seminar aus unserem Angebot zu buchen.

(4) Ist die LH Bildung bei Nichtzustandekommen des Seminars in der Lage, dem/der Teilnehmer:in die Teilnahme an einem anderen, mindestens gleichwertigen Seminar aus dem Programmheft anzubieten, so kann der/die Teilnehmer:in die Teilnahme an diesem vergleichbaren Angebot verlangen. Der/Die Teilnehmer:in hat jedoch die vorgenannten Rechte unverzüglich nach der Erklärung über die Absage des Seminars der LH Bildung gegenüber geltend zu machen.

### § 7 Übernachtung/Unterkunft

Die Teilnahme an Seminaren der LH Bildung kann mit Übernachtungen in Tagungshäusern verbunden sein. Mit der Anmeldung ist anzugeben, ob die Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer erfolgen soll. Teilnehmer:innen verpflichten sich zur Einhaltung der Hausordnung des Tagungshauses sowie der erhaltenen Programmausschreibung. Es wird darauf hingewiesen, dass die Tagungshäuser nur über ein begrenztes Kontingent an Zimmern, insbesondere Einzelzimmern, verfügen. Bei Auslastung der Bettenkapazität des Tagungshauses kann auch eine Unterbringung in nahe gelegene Hotels nötig sein und nach Absprache mit dem/der Teilnehmer:in erfolgen. Ein Anspruch des/der Teilnehmers:in auf eine anderweitige Unterbringung besteht nicht.

### § 8 Rücktritt des/der Teilnehmers:in

(1) Der/Die Teilnehmer:in kann vor Seminarbeginn jederzeit durch Erklärung in Textform (§ 126b BGB) vom Fortbildungsvertrag zurücktreten. Maßgeblicher Zeitpunkt ist der Zugang der Rücktrittserklärung bei der LH Bildung. Tritt der/die Teilnehmer:in vom Vertrag zurück oder tritt er/sie ohne vom Vertrag zurückzutreten, ein Seminar nicht an, so ist die LH Bildung berechtigt, für die getroffenen Vorkehrungen und Aufwendun-

gen, Ersatz zu verlangen. Diese Entschädigung beträgt bei:

- Rücktritt später als 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn
- 50 % des Veranstaltungspreises
- Rücktritt später als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn
- 75 % des Veranstaltungspreises
- Rücktritt später als 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn oder Nichtteilnahme: 90 % des Veranstaltungspreises.

In jedem Fall ist die LH Bildung berechtigt, eine pauschale Bearbeitungsgebühr Höhe von € 25,- zu erheben.

(2) Ein Rücktritt vom Fortbildungsvertrag nach Seminarbeginn oder eine Nichtfortführung eines Seminars, auch bei Seminarmodulreihen o. Ä., berechtigt den/die Teilnehmer:in nicht dazu einen Teil der Seminargebühren ersetzt zu verlangen.

(3) Dem/Der Teilnehmer:in steht der Nachweis eines geringeren Schadens der LH Bildung frei. Ebenso bleibt dem/der Teilnehmer:in der Nachweis unbenommen, der LH Bildung sei durch seinen/ihren Rücktritt kein Schaden entstanden oder die der LH Bildung zustehenden Gebühren seien wesentlich geringer als die von der LH Bildung geforderte Entschädigungspauschale.

(4) Die LH Bildung behält sich vor, in Abweichung von den vorstehenden Pauschalen eine höhere, konkretere Entschädigung zu fordern. In diesem Fall ist die LH Bildung verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen und einer etwaigen, anderweitigen Verwendung der Veranstaltungsleistungen konkret zu beziffern und zu belegen.

### § 9 Haftung

- (1) Die LH Bildung haftet unbeschränkt:
- bei Arglist, Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit;
  - im Rahmen einer von ihr ausdrücklich übernommenen Garantie;
  - für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit;
  - für die Verletzung einer wesentlichen vertraglichen Pflicht, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung der Fortbildung überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der/die Vertragspartner:in regelmäßig vertraut und vertrauen darf (Kardinalpflicht), jedoch begrenzt auf

den bei Eintritt des Vertragsschlusses vernünftigerweise zu erwartenden Schaden;

- nach den Vorschriften des Produkthaftungsgesetzes.

(2) Im Übrigen ist eine Haftung der LH Bildung ausgeschlossen.

(3) Die vorstehenden Haftungsregeln gelten entsprechend für das Verhalten von und Ansprüchen gegen Mitarbeiter:innen, gesetzlichen Vertreter:innen und Erfüllungsgehilfen:innen der LH Bildung.

## III. Besondere Bedingungen für die Erbringung von

### E-Learning Dienstleistungen

#### § 1 Geltungsbereich

(1) Die LH Bildung ist Betreiber der Lernmanagementsysteme <https://moodle.lebenshilfe-nrw.net/> & <https://moodle.lebenshilfe-online-campus.de>, einer modularen objektorientierten Online-Lernumgebung.

(2) Die LH Bildung möchte dem/der Vertragspartner:in ihre Lernmodule auf den Lernmanagementsystemen <https://moodle.lebenshilfe-nrw.net/> und <https://moodle.lebenshilfe-online-campus.de> (nachfolgend „E-Learning-Plattform“) entsprechend den nachfolgenden Bedingungen zur Nutzung durch den/die Vertragspartner:in selbst oder auch deren eigene Kunden:innen, Mitarbeiter:innen und ggf. weitere von ihr ausgewählte Anwender:innen (nachfolgend „Anwender:innen“) bereitstellen. Der/Die Vertragspartner:in kann eine juristische oder natürliche Person sein und beabsichtigt, die von der LH Bildung entwickelte E-Learning-Plattform zur Weiterbildung eigener Anwender:innen oder für sich selbst zu nutzen.

(3) Die E-Learning-Plattform ermöglicht es den Anwender:innen, Kurse und Veranstaltungen aus unterschiedlichen sozialen Bereichen und Berufen zu belegen, an diesen online teilzunehmen und bei erfolgreicher Lernkontrolle Zertifikate zu erwerben.

#### § 2 Anmeldung und Vertragsabschluss

Die Anmeldung zu der E-Learning-Plattform der LH Bildung erfolgt über das Internet unter den in vorstehendem § 1 Absatz (1) stehenden Adressen. Mit der elektroni-

schen Anmeldung erkennen die Vertragspartner:innen und Anwender:innen unsere AGB an und verpflichten sich insbesondere zur Nutzung unserer E-Learning Plattform sowie der fristgerechten Zahlung der entsprechenden Gebühren und Kosten. Der Zugang der Anmeldeeingangsbestätigung bei dem/der Vertragspartner:in gilt als Vertragsschluss. Ein Anspruch auf Teilnahme besteht vor Vertragsschluss nicht.

### § 3 Nutzungsrechte

(1) Gegenstand der Leistung in diesem Besonderen Teil III. der AGB ist die bis zur Zahlung der entsprechenden Lizenzgebühren aufschiebend bedingte Übertragung einfacher, nicht übertragbarer, zeitlich und inhaltlich auf die Dauer und den Umfang der beschränkten Nutzungsrechte an der E-Learning-Plattform durch die LH Bildung an den/die Vertragspartner:in.

(2) Der/Die Vertragspartner:in ist nach entsprechender Zahlung der vertraglich festgelegten Lizenzgebühren berechtigt, die ihm/ihr von der LH Bildung zur Verfügung gestellten Lerninhalte auf der E-Learning-Plattform unter einer von der LH Bildung zum Vertragsbeginn festzulegenden Unterdomain im Rahmen der nachfolgend geregelten Anwenderkontingente für die Anwender:innen zu nutzen und diesen zur Nutzung zur Verfügung zu stellen. Der Umfang des Nutzungsrechts richtet sich hierbei ausschließlich nach den in Rechnung gestellten Lizenzen für die jeweilige Schulung. Die Nutzung der Lerninhalte setzt einen Zugang zum Internet mit entsprechender Software und Hardware und ggf. einen Internetanschluss voraus, dessen Bereitstellung nicht Gegenstand der von der LH Bildung angebotenen Leistung ist.

(3) Mit dem Erwerb von Lizenzen ist der/die Vertragspartner:in nicht zum Abruf bestimmter Anwenderkontingente verpflichtet. Der/Die Vertragspartner:in erwirbt das Nutzungsrecht an den Lernmodulen auf der E-Learning-Plattform jedoch stets nur für die in der Bestellung jeweils angegebene Anzahl der Anwender:innen und für die in der Bestellung jeweils angegebene Schulung.

(4) Die Übertragung der Nutzungsrechte an Dritte ist dem/der Vertragspartner:in ebenso wie eine Unterlizenzierung untersagt.

Der/Die Vertragspartner:in erwirbt kein ausschließliches Nutzungsrecht. Er/Sie ist vielmehr neben unseren anderen Vertragspartner:innen berechtigt, die Lernmodule und ihre Inhalte einer bestimmten Anzahl von Anwendern:innen zugänglich zu machen.

(5) Die Anzahl der einzelnen zur Nutzung der Lernmodule berechtigten Anwender:innen darf die Anzahl der ggf. im Zusammenhang mit der Bestellung des/der Vertragspartner:in genannten Anwender:innen nicht übersteigen.

(6) Die Verbreitung oder das öffentliche Zugänglichmachen der E-Learning-Plattform, der darauf befindlichen Lernmodule oder einzelner Teile oder Inhalte hieraus ist dem/der Vertragspartner:in ohne ausdrückliche Zustimmung der LH Bildung nicht gestattet. Der/Die Vertragspartner:in darf die Inhalte der Lernmodule nur insoweit vervielfältigen, als die jeweilige Vervielfältigung für die Benutzung durch die zugelassene Anzahl von Anwender:innen unabdingbar notwendig ist. Hierzu zählt nach dem Verständnis der LH Bildung ausschließlich die Installation der Lernmodule und das Laden dieser in den jeweiligen Arbeitsspeicher. Eine darüber hinausgehende Vervielfältigung ist untersagt. Dies gilt auch für die Anfertigung von Sicherungskopien.

(7) Die LH Bildung ist berechtigt, den Zugang zu den Lerninhalten in Teilen oder ganz zu untersagen, wenn der Verdacht besteht, dass der/die Vertragspartner:in oder Dritte über den Zugang der E-Learning-Plattform die Inhalte der E-Learning-Plattform entgegen dieser Vereinbarung oder unter Verletzung der Rechte der LH Bildung nutzen oder zu nutzen beabsichtigen.

(8) Der/Die Vertragspartner:in darf das ihm/ihr übertragene Nutzungsrecht an den Lernmodulen einschließlich deren Inhalte nicht an Dritte veräußern, verschenken, vermieten, verleasen oder sonst wie weitergeben. Der/Die Vertragspartner:in wird die E-Learning-Plattform und die Lernmodule nicht unter einer anderen als der von der LH Bildung vorgegebenen Domain betreiben und diese auch nicht durch Dritte betreiben lassen.

(9) Dem/Der Vertragspartner:in ist bekannt, dass die Inhalte der E-Learning-Plattform und der Lernmodule urheberrechtlich ge-

schützt sind. Der/Die Vertragspartner:in wird/werden die Inhalte und Daten der einzelnen Lernmodule der E-Learning-Plattform daher weder isoliert noch insgesamt vervielfältigen, nachbilden und/oder selbst verbreiten oder öffentlich zugänglich machen. Der/Die Vertragspartner:in wird seine/ihre Anwender:innen und Erfüllungsgehilfen:innen zur Einhaltung des Urheberrechtsschutzes verpflichtet.

#### § 4 Anwenderzahlen/Kontingente

(1) Die Nutzungsrechte an den jeweiligen bestellten Schulungen sind an eine bestimmte Anzahl von Anwender:innen geknüpft.

(2) Maßgeblich ist die auf der jeweiligen Bestellung des/der Vertragspartners:in angegebene Zahl der Anwender:innen.

(3) Der/Die Vertragspartner:in wird/werden die E-Learning-Plattform und die Lernmodule weiteren als in der Bestellung angegebenen Anwendern:innen nicht zur Verfügung stellen oder diesen den Zugang zu der E-Learning-Plattform überlassen. Nimmt ein/eine Anwender:in keine Leistungen der E-Learning-Plattform in Anspruch oder bricht ein/eine Anwender:in eine Schulung vorzeitig ab, so ist eine Übertragung der Nutzungsrechte auf einen/eine anderen/andere Anwender:in ausgeschlossen.

(4) Die einzelnen Anwender:innen müssen von der LH Bildung freigeschaltet werden. Der/Die Vertragspartner:in wird daher nach Bestellung der Zahl der Anwender:innen die Namen und E-Mail-Adressen der jeweiligen Anwender:innen an die LH Bildung übermitteln. Die von dem/der Vertragspartner:in an die LH Bildung übermittelten Namen und E-Mail-Adressen der Anwender:innen sind verbindlich und können nicht geändert werden. Eine Änderung der E-Mail-Adressen der Anwender:innen ist auf Wunsch des/der betreffenden Anwender:in möglich. Die LH Bildung sichert eine Freischaltung der angemeldeten Anwender:innen im Rahmen des von dem/der Vertragspartner:in erworbenen Anwender:innenkontingentes binnen fünf Werktagen zu. Die Nutzung der E-Learning-Plattform durch den/die Anwender:in ist erst nach erfolgter Freischaltung möglich. Dasselbe gilt für eine Nutzung des/der Vertragspartners:in für sich selbst.

(5) Dem/Der Vertragspartner:in werden mit Erwerb eines Anwender:innenkontingentes

jeweils zwei kostenfreie Trainerlizenzen zur Verfügung gestellt. Mit Hilfe der Trainerlizenzen wird es dem/der Vertragspartner:in ermöglicht, die Teilnahme und den Arbeitsfortschritt der eingetragenen Anwender:innen an den angebotenen Schulungen einzusehen und die jeweiligen Lernerfolge der Anwender:innen zu kontrollieren. Die Anzahl der Trainerlizenzen ist unabhängig von der Wahl des jeweiligen Anwender:innenkontingents.

#### § 5 Berechnung und Zahlung

(1) Das Entgelt für die Nutzung der Lernmodule ergibt sich aus dem Vertrag der Parteien und ist nach Rechnungsstellung im Voraus für die gebuchten Anwender:innenkontingente an die LH Bildung zu zahlen.

(2) Im Falle des Zahlungsverzuges behält sich die LH Bildung vor, die gesetzlichen Verzugszinsen geltend zu machen und den/die Vertragspartner:in und seine Anwender:innen vom weiteren Zugang nach vorheriger Androhung zumindest in Textform (§ 126b BGB) auszuschließen. Der/Die Vertragspartner:in bleibt in einem solchen Fall zur Zahlung der Nutzungsgebühr in dem vertraglich vereinbarten Umfang verpflichtet. Die Geltendmachung weiterer Schadensersatzansprüche durch die LH Bildung bleibt hiervon unberührt.

#### § 6 Nutzungsbedingungen der E-Learning-Plattform

(1) Die Nutzung der E-Learning-Plattform kann nur nach erfolgter Zustimmung des/der jeweiligen Anwenders:in zu den auf der E-Learning-Plattform veröffentlichten Nutzungsbedingungen erfolgen.

(2) Der/Die Vertragspartner:in wird darauf hingewiesen, dass die auf der E-Learning-Plattform bereit gehaltenen Materialien gleich welcher Art ausschließlich im unmittelbaren Zusammenhang mit dem jeweiligen Qualifizierungsangebot genutzt werden dürfen und diese nicht für andere Zwecke vervielfältigt, verkauft, übertragen, publiziert oder anderweitig zur Verfügung gestellt werden dürfen.

(3) Der/Die Vertragspartner:in ist weiter verpflichtet, die ihm/ihr überlassenen Zugangsdaten gegen Zugriffe Dritter zu sichern. Der/Die Vertragspartner:in haftet gegenüber der LH Bildung für jeglichen unberechtigten Zugriff, sofern der/die Ver-



tragspartner:in nicht alles ihm/ihr zumutbare getan hat, um einen Missbrauch durch Dritte zu verhindern. Als zumutbar gilt hierbei mindestens dasjenige, was der/die Vertragspartner:in in eigenen Angelegenheiten an Sorgfalt üblicherweise walten lässt, mindestens aber ein Maßstab der Sorgfältigkeit ordentlicher Kaufleute entsprechend.

(4) Sind dem/der Vertragspartner:in Hinweise für einen Missbrauch bekannt oder hat der/die Vertragspartner:in begründeten Verdacht, dass missbräuchlich auf die E-Learning-Plattform zugegriffen wird, hat er dies der LH Bildung unverzüglich mitzuteilen und bis zur Aufklärung des Missbrauchsverdachts den Zugang zu den betroffenen Lerninhalten zu sperren.

### § 7 Instandhaltung

(1) Die LH Bildung ist zur Aufrechterhaltung der vertraglich vereinbarten Beschaffenheit der E-Learning-Plattform während der Vertragslaufzeit (nachfolgend „Instandhaltung“) verpflichtet. Zur Erfüllung der uns obliegenden Pflicht zur Instandhaltung werden wir die nach dem Stand der Technik erforderlichen Wartungs- und Instandhaltungsmaßnahmen durchführen.

(2) Die LH Bildung ist zu einer Änderung oder einer Anpassung der E-Learning-Plattform nur dann verpflichtet, wenn eine solche Änderung oder Anpassung zur Instandhaltung der E-Learning-Plattform nach dem Stand der Technik erforderlich ist. Im Übrigen ist die LH Bildung zu einer Änderung, Anpassung und Weiterentwicklung der Software nur dann verpflichtet, wenn die Parteien dies gesondert vereinbaren. Ohne eine solche gesonderte Vereinbarung ist die LH Bildung insbesondere nicht zu einer Weiterentwicklung der E-Learning-Plattform verpflichtet.

### § 8 Rücktrittsrecht

(1) Die LH Bildung räumt dem/der Vertragspartner:in ein Rücktrittsrecht von 14 Tagen beginnend ab dem Zeitpunkt der Bestellung der Anwender:innenkontingente ein. Das Rücktrittsrecht soll es dem/der Vertragspartner:in ermöglichen die Inhalte der E-Learning-Plattform einzusehen, ohne an sein/ihr Vertragsangebot gebunden zu sein. Der/Die Vertragspartner:in muss den Rücktritt vor Ablauf von 14 Tagen ab dem Tag des

Absendens der Bestellung in Textform (§ 126b BGB) gegenüber der LH Bildung erklären. Auf den Tag der Bestellannahme kommt es für die Fristberechnung nicht an. Die Angabe von Gründen ist bei der Rücktrittserklärung nicht erforderlich. Ein teilweiser Rücktritt ist nur insoweit möglich, als nach erfolgtem Rücktritt noch mindestens eines der von der LH Bildung angebotenen Anwender:innenkontingente bei dem/der Vertragspartner:in verbleibt. Eine Aufspaltung der Anwender:innenkontingente ist nicht möglich.

(2) Im Falle des rechtzeitigen und wirksamen Rücktritts des/der Vertragspartner:in sind alle in Bezug auf das rückabzuwickelnde Vertragsverhältnis ausgetauschten Leistungen beider Parteien zurückzugewähren. Der/Die Vertragspartner:in und seine Anwender:innen haben im Fall des Rücktritts kein Nutzungsrecht an der E-Learning-Plattform. Bereits begonnene Kurse und Lehrgänge verfallen. Erworbene Zertifikate werden im Falle des Rücktritts nicht ausgestellt. Bereits gezahlte Lizenzgebühren werden von der LH Bildung an den/die Vertragspartner:in zurückerstattet. Der/Die Vertragspartner:in wird seine/ihre Anwender:innen im Falle des Rücktritts auf den Rücktritt und den Wegfall des Nutzungsrechts hinweisen.

### § 9 Gewährleistung

(1) Sollte der/die Vertragspartner:in Mängel an der E-Learning-Plattform feststellen, so hat der/die Vertragspartner:in diese der LH Bildung unverzüglich zumindest in Textform (§ 126b BGB) anzuzeigen.

(2) Die LH Bildung ist verpflichtet, die angezeigten Mängel an der E-Learning-Plattform und an der Dokumentation innerhalb einer angemessenen Frist zu beheben. Im Rahmen der Mängelbeseitigung hat die LH Bildung ein Wahlrecht zwischen Nachbesserung und Ersatzlieferung. Die Kosten der Mängelbeseitigung trägt die LH Bildung.

(3) Der/Die Vertragspartner:in hat der LH Bildung den zum Zwecke der Mängelbeseitigung erforderlichen Zugriff auf die E-Learning-Plattform jederzeit zu ermöglichen.

(4) Der/Die Vertragspartner:in ist nicht dazu berechtigt, eine Minderung dadurch geltend zu machen, dass er/sie den Mindestbetrag von der laufenden Lizenzgebühr eigenständig abzieht. Der bereiche-

rungsrechtliche Anspruch des/der Vertragspartners:in, den aufgrund einer berechtigten Minderung zu viel gezahlten Teil der Miete zurückzufordern, bleibt hiervon unberührt.

(5) Im Falle des Fehlschlags der geschuldeten Mängelbeseitigung ist der/die Vertragspartner:in zur außerordentlichen Kündigung des Vertrages über die Nutzung der E-Learning-Plattform berechtigt. Ein Fehlschlag der Mängelbeseitigung liegt insbesondere dann vor, wenn die Mängelbeseitigung für die LH Bildung unmöglich ist, wenn die LH Bildung die Mängelbeseitigung verweigert oder wenn die Mängelbeseitigung durch die LH Bildung aus sonstigen Gründen für den/die Vertragspartner:in unzumutbar ist.

### § 10 Haftung

(1) Die LH Bildung haftet unbeschränkt:

- bei Arglist, Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit;
- im Rahmen einer von ihr ausdrücklich übernommenen Garantie;
- für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit;
- für die Verletzung einer wesentlichen vertraglichen Pflicht, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages über die lizenzierte Nutzung der E-Learning-Plattform überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der/die Vertragspartner:in regelmäßig vertraut und vertrauen darf (Kardinalpflicht), jedoch begrenzt auf den bei Eintritt des Vertragsschlusses vernünftigerweise zu erwartenden Schaden;
- nach den Vorschriften des Produkthaftungsgesetzes.

(2) Im Übrigen ist eine Haftung der LH Bildung ausgeschlossen. Insbesondere haftet die LH Bildung nicht für bereits bei Vertragsschluss vorhandene Mängel, soweit kein Fall der vorstehenden § 10 Abs. 1 gegeben ist. Weiterhin übernimmt die LH Bildung darüber hinaus keinerlei Gewähr für die Richtigkeit der auf der E-Learning-Plattform eingestellten Inhalte oder Beiträge, sofern nicht eine Haftung gemäß der obigen Aufzählung anzunehmen ist. Dies gilt insbesondere auch für den Fall, dass die Inhalte und Beiträge durch den/die Vertragspartner:in verändert wurden bzw. durch den/die Ver-

tragspartner:in erstellte Inhalte und Beiträge auf Wunsch in die E-Learning-Plattform eingearbeitet worden sind.

(3) Die vorstehenden Haftungsregeln gelten entsprechend für das Verhalten von und Ansprüchen gegen Mitarbeiter, gesetzliche Vertreter und Erfüllungsgehilfen der LH Bildung.

### § 11 Rückgabe und Löschung

(1) Nach Beendigung des Vertragsverhältnisses über die Nutzung der E-Learning-Plattform ist der/die Vertragspartner:in verpflichtet, die Nutzung der der E-Learning-Plattform einzustellen und die der E-Learning-Plattform sowie sämtliche den Anwender:innen überlassenen Unterlizenzen, Dokumentationen, Materialien und sonstige Unterlagen an die LH Bildung zurückzugeben. Die Rückgabe erfolgt auf eigene Kosten des/der Vertragspartners:in.

(2) Sämtliche von der LH Bildung an den/die Vertragspartner:in und auch von dem/der Vertragspartner:in an die Anwender:innen gewährte Unterlizenzen und E-Learning-Plattform Zugänge verfallen spätestens 2 Jahre nach Vertragsbeginn. Dies gilt auch für noch nicht genutzte/aktivierte Lizenzen und/oder Zugänge, sollten diese nicht rechtzeitig vor Ablauf genutzt oder neu erworben werden.

(3) Jede Nutzung der E-Learning-Plattform nach Beendigung des Mietverhältnisses ist unzulässig.

**Stand: Oktober 2022**

# Datenschutzerklärung

## Erklärung zum Datenschutz gemäß Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Bildungsangebot. Im Rahmen unserer Geschäftsbeziehung verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten. Hiermit informieren wir Sie über unseren Umgang mit Ihren Daten.

### Verantwortlicher

Verantwortlicher für die Verarbeitung ist:

Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH  
Abstraße 21  
50354 Hürth

E-Mail: [fabirheinsieg@lebenshilfe-nrw.de](mailto:fabirheinsieg@lebenshilfe-nrw.de)  
Tel: +49 2233 9324 5651  
Fax: +49 2233 9324 5732

Für generelle Fragen, auch zum Datenschutz, können Sie sich gern an uns wenden. Darüber hinaus, insbesondere wenn Ihre Angelegenheit besonders vertraulich behandelt werden soll, könnten Sie sich auch direkt an unseren Datenschutzbeauftragten wenden.

### Datenschutzbeauftragter

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter:

Herr Niels Kill  
Althammer & Kill GmbH & Co. KG  
Mörsenbroicher Weg 200  
40470 Düsseldorf  
E-Mail: [nk@althammer-kill.de](mailto:nk@althammer-kill.de)  
Tel: +49 211 9367 4820

### Personenbezogene Daten

Personenbezogene Daten sind Einzelangaben über persönliche oder sachliche Verhältnisse einer bestimmten oder bestimmbarer natürlicher Person. Darunter fallen Informationen wie der bürgerliche Name, die Anschrift, die Telefonnummer und das Geburtsdatum. Diese Daten genießen besonderen Schutz und werden von uns grundsätzlich nur im erforderlichen Umfang erhoben. Nachfolgend erläutern wir Ihnen, welche Daten wir erfassen und wie diese genutzt werden. Unsere Vorgehensweise steht im Einklang mit einschlägigem Recht, insbesondere der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

### Verarbeitungszwecke und Rechtsgrundlagen

Wir verarbeiten personenbezogene Daten, die wir von Ihnen, anderen Unternehmen oder von sonstigen Dritten erhalten haben. Hiermit sind die Daten auf dem ausgefüllten Anmeldebogen gemeint. Diese Daten verarbeiten wir zur Durchführung des Bildungsangebotes. Dabei besteht ein Vertragsverhältnis. Die Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist in diesem Fall Artikel 6 Absatz 1 Buchstabe b DSGVO. Sie können auch Ihre Einwilligung zum Erhalt von Programmen, Informations- und Werbematerial geben. Ihre Daten verarbeiten wir dann um ihnen ebendiese Materialien zukommen zu lassen. Wir stützen uns dabei auf die Einwilligung, die Sie gegeben haben. Die Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist in diesem Fall Artikel 6 Absatz 1 Buchstabe a DSGVO. Einige Ihrer Daten müssen wir aufgrund rechtlicher Verpflichtungen verarbeiten. Hier geht es, beispielsweise, um die Aufbewahrung. Die Verarbeitung erfolgt dann zum Zwecke der Erfüllung ebendieser rechtlichen Verpflichtungen. Die Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist in diesem Fall Artikel 6 Absatz 1 Buchstabe c DSGVO.

### Empfänger Ihrer Daten

Innerhalb der Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH erhalten alle diejenigen Zugriff auf die Daten, die diese zur Erfüllung unserer vertraglichen und gesetzlichen Pflichten benötigen (z. B. Abrechnung, Leistungskontrolle).

Weiterhin erhalten möglicherweise in- und externe Dienstleister, die wir anlässlich unserer Kommunikation und Leistungserbringung benötigen, wie beispielsweise IT- und Sk-Serviceprovider, TK- und

EDV-Pflege- und Wartungsdienstleister sowie Wirtschaftsprüfung, Steuerberatung, Banken und Behörden (insbes. Finanzbehörden) Zugriff auf Ihre Daten. Es erhalten in aller Regel auch die jeweiligen Referenten des Bildungsangebotes und das jeweilige Tagungshotel, in dem das Bildungsangebot stattfindet, Zugriff auf Ihre Daten. Mit unseren Dienstleistern und Kooperationspartnern haben wir, sofern erforderlich, Auftragsverarbeitungsverträge geschlossen bzw. sie zur Vertraulichkeit verpflichtet. Im Hinblick auf die Datenweitergabe an Empfänger außerhalb der Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH ist zu beachten, dass wir Ihre Daten nur weitergeben, wenn es zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, Sie eingewilligt haben oder gesetzliche Bestimmungen dies erlauben oder gebieten.

### **Speicherung**

Nach Beendigung des Vertragsverhältnisses speichern wir Ihre personenbezogenen Daten, solange wir dazu gesetzlich verpflichtet sind. Derartige Dokumentations- und Aufbewahrungspflichten ergeben sich beispielsweise aus dem Handelsgesetzbuch (HGB), dem Sozialgesetzbuch (SGB), dem Einkommenssteuergesetz (EStG). Die dort vorgegebenen Fristen zur Dokumentation bzw. Aufbewahrung von personenbezogenen Daten betragen bis zu zehn Jahre bzw. müssen darüber hinaus bis zum Ende einer Geschäftsbeziehung mit dem Kunden erfolgen.

Sobald Daten zur Erfüllung und Dokumentation der ordnungsgemäßen Leistungserbringung nicht mehr benötigt werden und keine vertraglichen oder gesetzlichen Aufbewahrungspflichten oder –Obliegenheiten bestehen, werden Ihre Daten gelöscht.

Sollten Sie Interesse an Informations- und Werbematerial haben, werden Ihre Daten bis auf Widerruf gespeichert. Bei Widerruf greifen die oben aufgeführten Löschfristen.

### **Ihre Rechte**

Sie haben das Recht, Auskunft über die bei uns über Sie gespeicherten Daten zu verlangen. Sie haben auch das Recht auf Berichtigung bzw. Löschung Ihrer Daten sowie das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, sofern eine Löschung, beispielsweise aufgrund gesetzlicher Bestimmungen, nicht möglich ist. Darüber hinaus haben das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung und auf Widerruf Ihrer erteilten Einwilligung (sofern die Datenverarbeitung auf einer Einwilligung beruht). Es besteht auch ein Recht auf Datenübertragbarkeit.

Sie haben das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu beschweren. Die zuständige Aufsichtsbehörde lautet:

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit  
Nordrhein-Westfalen  
Postfach 20 04 44  
40102 Düsseldorf

Tel.: +49 211 3842 40  
Fax: +49 211 3842 4999  
E-Mail: [poststelle@ldi.nrw.de](mailto:poststelle@ldi.nrw.de)

Beschwerde-Formular: [https://www.ldi.nrw.de/mainmenu\\_Aktuelles/Formulare-und-Meldungen/Inhalt2/Beschwerde/Beschwerdeformular.html](https://www.ldi.nrw.de/mainmenu_Aktuelles/Formulare-und-Meldungen/Inhalt2/Beschwerde/Beschwerdeformular.html)



## Veranstaltungsorte/Kooperationspartner

### Familienbildungsstätte FABI Rhein-Sieg

Bonner Straße 68a, 53757 Sankt Augustin

#### Alfter

**AWO Familienzentrum  
Sterntaler**  
Wegscheid 23a  
53347 Alfter-Oedekoven

#### Büren

**Jugendherberge  
Wewelsburg**  
Burgwall 17  
33142 Büren

#### Eitorf

**AWO Familienzentrum  
Farbenspiel**  
Eitorfer Straße 45  
53783 Eitorf

**Hotel Schützenhof**  
Windecker Straße 2  
53783 Eitorf

#### Gummersbach

**Käthe Strobel Haus**  
Käthe-Strobel-Weg 30  
51647 Gummersbach

#### Hennef

**ADTV Tanzschule Lars  
Stallnig**  
Kaiserstraße 1a  
53773 Hennef

**Zentrum für Klang und  
Entspannung Sylvia  
Ellingen**  
Burgstraße 18a  
53773 Hennef

**AWO Familienzentrum  
Wirbelwind**  
Auf der Harth 40  
53773 Hennef

**Familienzentrum  
Hampelmann e.V.**  
Hanftalstraße 25  
53773 Hennef

**Familienzentrum  
Geistingen-Hennef-  
Rott**  
**Katholischer Kinder-  
garten**  
**Sankt Michael**  
Kurhausstr. 5  
53773 Hennef

**Familienzentrum  
Geistingen-Hennef-  
Rott**  
**Katholischer  
Kindergarten**  
**Sankt Simon und Judas**  
Siegfeldstraße 6  
53773 Hennef

**Städt. Familienzentrum  
Die Waldwichtel**  
Lichtenbergstraße 12  
53773 Hennef-  
Lichtenberg

#### Königswinter

**Haus Marienhof**  
Königswinterer Strasse  
414  
53639 Königswinter

#### Lohmar

**AWO Familienzentrum  
Sternschnuppe**  
Weihenweg 35  
53797 Lohmar-Weegen

**Familienzentrum  
Jabachkindergarten**  
Donrather Dreieck 4  
53797 Lohmar

**Familienzentrum  
katholische Kirche  
Lohmar**  
Am Pfarrhof 28  
52797 Lohmar -  
Neuhonrath

#### Much

**Hotel Fit**  
Berghausen 30  
53804 Much

## Neunkirchen- Seelscheid

**Aktion  
Kindergarten e. V.**  
Rathausstraße 8  
53819 Neunkirchen-S.  
**Nieder-kassel**

**Städt. Familienzentrum  
Pappelweg**  
Pappelweg 7  
53859 Nieder-kassel

**Städt. Familienzentrum  
Eifelstrasse**  
Eifelstrasse 3  
53859 Nieder-kassel

## Odenthal

**Jugendbildungsstätte  
Haus Altenberg e. V.**  
Ludwig-Wolker-Str. 12  
51519 Odenthal -  
Altenberg

## Ruppichteroth

**Ökumenisches  
Familienzentrum  
„Unter'm Regenbogen“**  
Am Kindergarten 4  
53809 Ruppichteroth

**Ökumenische KITA  
Spatzennest**  
Auf der Burghardt 7  
53809 Ruppichteroth

**Therapie und  
Exerzitiendorf  
AIN KAREM**  
Zum Weiher 8  
53809 Ruppichteroth

## Sankt Augustin

**AWO Familienzentrum  
Rasselbande**  
Wellenstraße 29  
53757 Sankt Augustin

**Evangelisches  
Familienzentrum  
Menschenkinder**  
Schulstraße 57a  
53757 Sankt Augustin

**Familienzentrum  
Sternschnuppe**  
Niederpleiser Straße 16  
53757 Sankt Augustin

**Jugendzentrum**  
Bonner Strasse 104  
53757 Sankt Augustin

**Gymnastikhalle 2  
Schulzentrum  
Niederpleis**  
Alte Marktstraße 7  
53757 Sankt Augustin

**Kita St. Augustinus  
Meindorf**  
Liebfrauenstraße 23a  
53757 Sankt Augustin

**Kita St. Augustinus  
Meindorf**  
Friedrich-Hegel-Str. 1c  
53757 Sankt Augustin

**Kita Leuchtturm**  
Gutenbergstrasse 2c  
53757 Sankt Augustin

**Familienzentrum  
Sankt Anna**  
Graf-Zeppelin-Straße 9  
53757 Sankt Augustin

**Familienzentrum  
Sankt Maria Königin**  
Matthias-  
Claudius-Straße 2  
53757 Sankt Augustin

**Kath. Familienzentrum  
Sankt Martinus  
Kita Buisdorf**  
Zissendorfer Strasse 5  
53757 Sankt Augustin

**Kath. Familienzentrum  
Sankt Martinus  
Kita Niederpleis**  
Alte Marktstrasse 53  
53757 Sankt Augustin

**Kath. Familienzentrum  
St. Mariä Himmelfahrt  
Kita Birlinghoven**  
Birlinghovener Straße 4  
53757 Sankt Augustin

**Städt. Familienzentrum  
Wacholderweg**  
Wacholderweg 7  
53757 Sankt Augustin

**Turnhalle**  
Schiffstraße 9a  
53757 Sankt Augustin

## Siegburg

### Elterninitiative Murkel e.V.

Haus 2  
Knütgenstraße 14–16  
53721 Siegburg

### Integratives Familien- zentrum Wolsdorf

Integrative  
Kindertagesstätte  
Kinderburg  
Am Bertrams Weiher 1  
53721 Siegburg

### Integratives Familien- zentrum Wolsdorf

Kindertagesstätte  
Pauline  
Lambertstraße 39  
53721 Siegburg

## Steineberg

### Jugendzentrum Steineberg e.V.

Hauptstraße 16  
54552 Steineberg

## Troisdorf

### AWO Familienzentrum Schatzkiste

Waldstraße 33  
53842 Troisdorf

### Kath. Familienzentrum Drei Freunde

Fröbelstraße 5  
53842 Troisdorf-Oberlar

### Familienzentrum Kita Reichensteinstraße

Reichensteinstraße 53  
53844 Troisdorf

### Familienzentrum Kita Daimlerstrasse

Daimlerstrasse 33  
53844 Troisdorf

### Familienzentrum Kita Ravensberger Weg

Ravensberger Weg 10  
53844 Troisdorf

# Anmeldung

Anmelden können Sie sich gerne auch auf unserer Homepage [www.fabi-rheinsieg.de](http://www.fabi-rheinsieg.de) oder per E-Mail an [fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de](mailto:fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de)

Ich melde mich für folgende **Veranstaltung(en)** an:

Anmeldung bitte leserlich in Druckschrift ausfüllen! Bitte füllen Sie **alle** Felder aus!

Wir weisen darauf hin, dass wir die Daten zur Erfüllung unserer Aufgaben speichern (siehe Datenschutzerklärung).

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen an.

Kurs/Seminar Nr.: \_\_\_\_\_ Veranstaltungsdatum: \_\_\_\_\_

Titel der Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Kurs/Seminar Nr.: \_\_\_\_\_ Veranstaltungsdatum: \_\_\_\_\_

Titel der Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Kurs/Seminar Nr.: \_\_\_\_\_ Veranstaltungsdatum: \_\_\_\_\_

Titel der Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

geb. am: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Bundesland: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Name des 1. Kindes: \_\_\_\_\_ Vorname des Kindes: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Name des 2. Kindes: \_\_\_\_\_ Vorname des Kindes: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

## Bei Anmeldung mit Übernachtung:

Rechnungsempfänger:  TeilnehmerIn  Einrichtung

Gewünschte Übernachtung:

Einzelzimmer  Doppelzimmer  ohne Übernachtung  
(nur für Seminare, die mit Übernachtung angeboten werden) (mit Tagesverpflegung)

Rollstuhlgerechte Unterkunft:  ja  nein

Ich möchte auch zukünftig – bis auf Widerruf –  
Informations- und Werbematerial erhalten.  ja  nein



Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmers / der Teilnehmerin



# Anmeldung

Bestätigung der Einrichtung: (falls erforderlich)

Wir sind mit der Teilnahme von \_\_\_\_\_ einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum



\_\_\_\_\_  
Unterschrift / Stempel

## Zahlungsverfahren

Überweisung

Abbuchung durch Lastschrift

Barzahlung

Ich ermächtige die Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH widerruflich, die zu zahlenden Teilnehmergebühren durch Lastschrift einmalig einzuziehen. Ich habe zur Kenntnis genommen, dass Kosten, die aus fehlerhaften Angaben oder unzureichender Kontodeckung entstehen, zu meinen Lasten gehen.

\_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
BIC

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber (falls nicht TeilnehmerIn)

\_\_\_\_\_  
Geldinstitut



\_\_\_\_\_  
**Unterschrift KontoinhaberIn**

Kontoverbindung: Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH · Kto. 82 46 500 · BLZ 370 205 00  
Bank für Sozialwirtschaft Köln · IBAN: DE21 3702 0500 0008 2465 00 · BIC: BFSWDE33XXX

Bei Postversand bitte senden an:

Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH, Bonner Straße 68a, 53757 Sankt Augustin



## Impressum

**Herausgeber:**

Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH

FABI Rhein-Sieg

Bonner Straße 68a

53757 Sankt Augustin

Telefon-Nummer: 02241 / 341838

E-Mail:

fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de

**Redaktion:**

Caroline Simons

**Satz und Druck:**

medienzentrum süd, Köln

**Erschienen:**

Dezember 2023

**Verantwortlich ist:**

Die Geschäftsführung  
der Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH

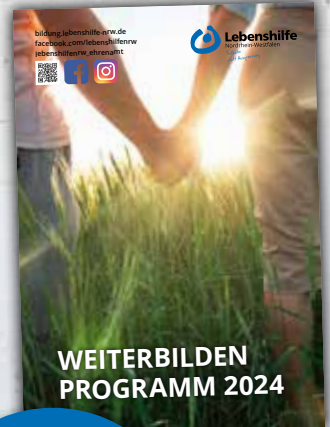
Abtstraße 21

50354 Hürth





## Weitere Programme der Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH



Sie erhalten  
unsere Programme  
unter:  
[bildung.lebenshilfe-nrw.de](http://bildung.lebenshilfe-nrw.de)  
Tel. 0 22 33 /  
9 32 45-60