

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Krefeld und Viersen

Programm

Januar
bis
April
2025

Kreis Viersen

Krefeld



Kirche im
Bistum Aachen

FAMILIEN. BEGLEITEN. STÄRKEN.



FAMILIEN. BEGLEITEN. STÄRKEN.

Besuchen Sie uns auch auf:



FBS_Krefeld_Viersen



fbs_krefeld_viersen

Krefeld: Felbelstr. 25, 47799 Krefeld | Tel. 02151 6294-0

Viersen: Rektoratstr. 25 | 41747 Viersen | Tel. 02162 50199-0

info@forum-krefeld-viersen.de | www.forum-krefeld-viersen.de

Öffnungszeiten:

Krefeld+Viersen: Montag bis Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

Krefeld: Montag+Dienstag+Mittwoch 14.00 - 17.00 Uhr

Viersen: Montag bis Donnerstag 14.00 - 17.00 Uhr

(Kassenschluss 16.30 Uhr)

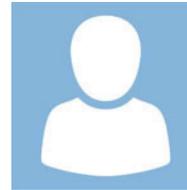
Es gelten unsere AGB.





Ruth Walter

Geschäftsführerin
Telefon: 02151 6294-0
walter@forum-krefeld-viersen.de



Gabi Rinass-Goertz

stellvertretende Leiterin
Telefon: 02151 6294-12
rinass-goertz@forum-krefeld-viersen.de



Barbara von der Heyde

Assistentin der Geschäftsleitung
Telefon: 02151 6294-13
vonderheyde@forum-krefeld-viersen.de



Michaela Drosten

Social Media Beauftragte
Telefon: 0152 09584217
drosten@forum-krefeld-viersen.de

Verwaltung Krefeld, Telefon: 02151 6294-0



Ingrid Ederle
ederle@forum-krefeld-viersen.de



Eliza Zipari
zipari@forum-krefeld-viersen.de

Verwaltung Viersen, Telefon: 02162 50199-0



Alexandra Eickholt
eickholt@forum-krefeld-viersen.de



Silvana Monaco-Cam
monaco-cam@forum-krefeld-viersen.de

Das Forum FBS - Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Krefeld und Viersen
Eine vom Land staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz (WbG) des Landes Nordrhein-Westfalen mit den beiden Standorten Krefeld und Viersen.

Adressen FBS - Katholisches Forum Krefeld-Viersen
Rektoratstraße 25, 41747 Viersen
Tel. 02162 50199-0

FBS - Katholisches Forum Krefeld-Viersen
Felbelstraße 25, 47799 Krefeld
Tel. 02151 6294-0

E-Mail: info@forum-krefeld-viersen.de
Internet: <https://www.forum-krefeld-viersen.de>



FBS_Krefeld_Viersen



fbs_krefeld_viersen

Bankverbindung Sparkasse Krefeld: IBAN: DE02 3205 0000 0059 3189 07, BIC: SPKRDE33

Der Träger Die Mitglieder des Katholischen Forums für Erwachsenen- und Familienbildung Krefeld und Viersen e.V.:
die Regionalvikare der Regionen Krefeld und Kempen-Viersen, Regionale Pastoralräte der Regionen Krefeld und Kempen-Viersen, Regionale Katholikenräte der Regionen Krefeld und Kempen-Viersen, Kath. Frauengemeinschaft Deutschlands Stadtverband Krefeld und Regionalverband Kempen-Viersen, Kath. Frauengemeinschaft Deutschlands Dekanat Viersen, Regionale Caritasverbände Krefeld und Kempen-Viersen, Kath. Elternschaft Deutschlands im Bistum Aachen, die Gemeinschaften von Gemeinden der Regionen Krefeld und Kempen-Viersen, ein Beauftragter des Bischöflichen Generalvikariats Aachen, Sozialdienst kath. Frauen Ortsvereine Viersen und Krefeld, Kath. Verein für Soziale Dienste (SKM) Kempen-Viersen und Krefeld
Vorsitzender: NN
stellvertr. Vorsitzender: Harald Hüller

Schutzkonzept Das Katholische Forum verfügt über ein Schutzkonzept.

Das Katholische Forum Krefeld-Viersen ist zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.



Geist - Seele
Viersen

Welt - Wissen
Viersen

Fachbereichsleiter:

Jörg Spiekermann

Telefon:

02151 6294-14

E-Mail:

spiekermann@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



Ausgehend von einem christlichen Menschenbild möchten wir Sie darin bestärken, sich zu den vielen Fragen einer komplexen Welt eine differenzierte Meinung und Haltung zu bilden.

Mit unseren Veranstaltungen möchten wir:

- Raum für den Austausch vielfältiger Lebens- und Glaubensfragen bieten
- ermutigen, Zeitfragen kritisch zu stellen
- Anregungen zur Gestaltung des Lebens in Familie und Gesellschaft geben



Geist - Seele
Viersen

Welt - Wissen
Viersen

Kurs-Nr. **Wo?**

Wann?

Gebühren

Seelensnack - Ein spiritueller Start in die Woche!

Herzlich laden wir Sie zu unserem neuen Angebot „Seelensnack“ ein, einem wöchentlichen Treffen, das Ihre Seele nährt und Ihnen hilft, mit positiver Energie und innerer Balance in die Woche zu starten. Unser Leben ist so hektisch und schnell, 30-40 Minuten nur für Sie zum Innehalten, Gedanken fließen lassen, Anregungen aufnehmen und gestärkt werden.

Was erwartet Sie?

In einem warmen und einladenden Raum treffen wir uns, um gemeinsam eine spirituelle Reise zu unternehmen. Eine liebevoll gestaltete Mitte und passende Musik schaffen eine beruhigende Atmosphäre, die zum Verweilen und Nachdenken einlädt.

Jedes Treffen steht unter einer anderen Überschrift und bietet Raum für persönliche Reflexion und kurzem Austausch, angereichert durch inspirierende Texte, Musik und Gedanken, die Sie mit in Ihren Alltag nehmen können.

Dieses Angebot schenken wir Ihnen. Aufgrund der Planung bitten wir jedoch um eine Anmeldung.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen die Woche auf eine spirituelle und erfüllende Weise zu beginnen. Seien Sie dabei und lassen Sie uns gemeinsam Kraft und Inspiration schöpfen!

Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-11-100	Viersen FBS- Kath. Forum, Rektoratstraße 25	immer: 18.00 - 18.30 Uhr Mo, 13.01.2025	gebührenfrei
25-11-100A		Mo, 27.01.2025	
25-11-100B		Mo, 10.02.2025	
25-11-100C		Mo, 24.02.2025	
25-11-100D		Mo, 17.03.2025	
25-11-100F		Mo, 31.03.2025	

Geist - Seele
Viersen

Welt - Wissen
Viersen



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-11-926	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Niederländisch kompakt - zum Wiederholen und neu Inspirieren für Fortgeschrittene Drie landen – een taal! Nederland, België en Suriname Dat Nederlands niet alleen de taal van ons noordwesterlijke buurland is, weet je al lang. Maar: Wat zijn de verschillen, wat is gelijk? Verder is Suriname meestal het land, waar we het minst over weten. Hoezo spreek je daar überhaupt Nederlands en wat is nog interessant! Laat je verrassen!	1x Mo, 27.01.2025 10.00 - 11.30 Uhr	€ 11,00
25-11-927	Willich - Wekeln	KRUMM, Hülsdonkstraße 203		1x Fr, 14.03.2025 11.30 - 13.00 Uhr	€ 11,00

Die weiteren Angebote aus diesem Fachbereich standen bei Erstellung der Datei leider noch nicht fest. Sie finden sie aber auf unserer Homepage.

Familie - Kinder

Kreis Viersen

Fachbereichsleiterin:

Janine Relvas da Silva

Telefon:

02162 50199-23

E-Mail:

relvas_da_silva@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



Miteinander Dinge entdecken macht Eltern und Kindern Freude.

Unsere Eltern-Kind-Angebote bieten von den ersten Lebensmonaten des Kindes eine Fülle an gemeinsamen Aktivitäten an.

Sie können mit Ihrem Kind Neues ausprobieren und neue Seiten an Ihrem Kind kennenlernen, wecken Neugier und Sie lernen eine Vielfalt an Spielen und Liedern kennen. Sie finden auf den folgenden Seiten neben den Eltern-Kind-Kursen für Babys und Kleinkinder kreative, musische und natur-pädagogische Themen, sowie Angebote zur Sprach- und Bewegungsförderung. Entdecken Sie, was Ihnen und Ihrem Kind Freude macht.

Sie haben bei Kursangeboten, die mehrere Kurstage haben, die Möglichkeit, eine Probestunde zu machen.

Was ist „Elternstart NRW“?

„Elternstart NRW“ ist ein gebührenfreies Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr.

Das pädagogische Konzept von „Elternstart NRW“ ist gemeinsam mit den Trägern der Familienbildung erarbeitet worden.

Ziel von „Elternstart NRW“ ist nicht das Lernen nach einem festen Lehrplan. Die Kursleiter*innen greifen vielmehr die Fragen auf, die die Mütter und Väter mitbringen. Themen sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch herausfordernden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling.

Mit „Elternstart NRW“ können Mütter und Väter

- die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen,
- die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben,
- sich mit anderen Eltern austauschen.

Durch „Elternstart NRW“ bekommen Mütter und Väter

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby,
- mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle,
- einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung,
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

Teilnehmen können:

- Mütter und Väter aus Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr.
- Beide Elternteile können gemeinsam an einem „Elternstart NRW“-Angebot teilnehmen.
- Die gebührenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich.
- Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

„Elternstart NRW“ wird als klassischer Kurs mit fünf Terminen à 90 Minuten angeboten und auch als Offener Treff.

Alle Kurse, die in der Kursnummer ein **E** haben, sind solche Elternstartkurse mit fünf Terminen à 90 Minuten und für Sie gebührenfrei!

Hierzu gehören z.B. Elemente von:

- PEKiP®
- Wahrnehmung und Bewegung
- Babymassage
- Sinneszauber und Bewegungsfreude



Familie - Kinder

Mini-Entdecker-Kurse

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-23-470E 	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Elternstart NRW - Stillcafé Offener Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr Das Elternsein stellt die meisten Mütter und Väter vor völlig neue Herausforderungen. Der „Elternstart NRW“ bietet Raum für einen Austausch mit anderen Eltern. Das Stillcafé spricht dazu ganz speziell stillende Mütter und (werdende) Mütter mit Stillwunsch an. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps und Ratschläge einer erfahrenen Kursleiterin für den neuen Familienalltag mit Baby: - Stillende Mütter treffen andere stillende Mütter - Sie können sich über Alltagsangelegenheiten und Stillen im Alltag austauschen - Sie können sich gegenseitig unterstützen bei Fragen rund um das Thema Stillen - Auch schwangere Frauen mit Stillwunsch sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenfrei und bedarf keiner Anmeldung. Das Angebot findet in der Regel jeden 3. Dienstag im Monat statt!	6x Di, 21.01. - 17.06.2025 10.30 - 12.00 Uhr gebührenfrei
25-23-475E 	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Elternstart NRW mit Elementen aus der Ayurvedischen Baby-massage für Eltern mit Kindern ab der 6. Woche Regelmäßige Massagen unterstützen das Rundum-Wohlfühl Ihres Babys. Die Ayurvedische Babymassage unterstützt darüber hinaus den Aufbau der Muskulatur, regt die Durchblutung an und festigt Haut und Gewebe. Während der Babymassage kommt Ihr Kind zur Ruhe und ein geregelter Schlafrythmus stellt sich ein. Die Entwicklung der Sinneswahrnehmung, der Aufbau der Selbstheilungskräfte und das Immunsystem werden gestärkt. Zudem hilft eine Babymassage bei der gesunden Entwicklung von Frühchen und fördert die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind. Sie erhalten im Kursverlauf ein Skript, so dass jederzeit auch zuhause die Massagegriffe nachgelesen und richtig ausgeführt werden können.	5x Fr, 17.01. - 14.02.2025 11.00 - 12.30 Uhr gebührenfrei
25-23-476E 			5x Fr, 07.03. - 04.04.2025 11.00 - 12.30 Uhr gebührenfrei

Mehr Details zu den Veranstaltungen auf www.forum-krefeld-viersen.de - einfach Kursnummer eingeben!



Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-23-490E 	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	5x Mi, 15.01. - 12.02.2025 9.00 - 10.30 Uhr	gebührenfrei
25-23-490F			8x Mi, 19.02. - 09.04.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 85,50
25-23-490G			11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 117,50





Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-495A	Viersen - Dülken	Inklusives Familienzentrum St. Christophorus, Eintrachtstraße 58, Tel.: 02162 1023908	In Kooperation mit dem Inkl. Familienzentrum St. Christophorus bzw. dem St. Clemens Sinneszauber und Bewegungsfreude für Eltern mit Kindern ab 7 Monaten	14x Di, 07.01. - 08.04.2025 9.00 - 10.30 Uhr	Info und Anmeldung im jeweiligen Familienzentrum
25-23-495B			Wir bieten im Kurs eine liebevolle und anregende Umgebung für die Kleinsten, um ihre motorischen Fähigkeiten und Wahrnehmung spielerisch zu fördern. Es werden verschiedene pädagogische Ansätze kombiniert, um den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden. Durch kreative Bewegungslandschaften, Spiele, Lieder und gezielte Wahrnehmungsübungen schaffen wir eine anregende Atmosphäre. Die Eltern werden aktiv in die Aktivitäten einbezogen, um die Bindung zu stärken und die Entwicklung ihrer Kinder zu unterstützen:	11x Di, 29.04. - 08.07.2025 9.00 - 10.30 Uhr	
25-23-496A	Viersen - Süchteln	Inklusives Familienzentrum St. Clemens, Tel.: 02162 814556	- Bewegungs- und Sinneserfahrungen durch Krabbeln, Laufen und Spielen - Einsatz von Materialien, die die Sinne anregen (z.B. Bälle, Tücher, Klanginstrumente) - gemeinsame Lieder und Fingerspiele zur Förderung der Sprachentwicklung - Austausch über Entwicklungsfragen und Erziehungsansätze in einer offenen Gesprächsrunde	15x Fr, 10.01. - 11.04.2025 9.00 - 10.30 Uhr	
25-23-496B			Ziele: - Förderung der motorischen Entwicklung durch gezielte Bewegungsangebote - Stärkung der Wahrnehmung durch verschiedene Sinneserfahrungen - Unterstützung der Eltern-Kind-Bindung durch gemeinsame Aktivitäten - Austausch und Vernetzung von Eltern in ähnlichen Lebenssituationen	9x Fr, 09.05. - 11.07.2025 9.00 - 10.30 Uhr	

Mehr Details zu den Veranstaltungen auf www.forum-krefeld-viersen.de - einfach Kursnummer eingeben!



Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-552A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Sinneszauber und Bewegungsfreude für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihrem Kind in einer liebevollen und sicheren Umgebung die Welt der Sinne und der Bewegung zu entdecken. Durch spielerische Aktivitäten fördern wir die körperliche, emotionale und soziale Entwicklung der Kleinen und geben Eltern wertvolle Impulse für den Alltag. Unser Kurs basiert auf einem ganzheitlichen pädagogischen Ansatz, der die individuelle Entwicklung des Kindes in den Mittelpunkt stellt. Mit gezielten Bewegungs- und Sinnesübungen regen wir die kindliche Wahrnehmung an und unterstützen gleichzeitig die motorischen Fähigkeiten. Die Eltern werden aktiv in den Prozess eingebunden, sodass sie die Entwicklung ihres Kindes bewusst begleiten und fördern können. Durch den Austausch mit anderen Eltern und unter Anleitung einer erfahrenen Kursleitung entstehen zudem wertvolle soziale Kontakte, die den Familienalltag bereichern. Das Spiel und die Bewegung stehen dabei im Vordergrund – wir fördern das eigenständige Erkunden, wobei das Kind durch die Nähe und Unterstützung der Eltern Sicherheit erfährt. Ziele des Kurses: - Förderung der Grob- und Feinmotorik durch altersgerechte Bewegungsübungen - Anregung der Sinneswahrnehmung durch gezielte spielerische Aktivitäten - Unterstützung der Eltern in der Entwicklungsbegleitung ihrer Kinder - Stärkung der Eltern-Kind-Bindung durch gemeinsames Erleben und Spielen - Förderung der sozialen Kompetenz durch Interaktionen mit anderen Kindern und Eltern	12x Di, 14.01. - 08.04.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 128,00
25-23-552B				10x Di, 29.04. - 08.07.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 106,50



Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-23-560A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	12x Mo, 13.01. - 07.04.2025 9.30 - 11.00 Uhr	€ 128,00
25-23-560B			10x Mo, 28.04. - 07.07.2025 9.30 - 11.00 Uhr	€ 106,50
25-23-531E	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	26x Mo, 13.01. - 07.07.2025 15.00 - 17.00 Uhr	Info und Anmeldung beim SkF e.V. Viersen, 02162 2498399, Schwangeren- beratung@ skf-viersen.de





Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-23-580A	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	25x Di + Fr, 14.01. - 11.04.2025 9.45 - 12.00 Uhr	€ 400,00* zzgl. € 6,00 Material- kosten
25-23-580B		18x Di + Fr, 29.04. - 11.07.2025 9.45 - 12.00 Uhr	€ 288,00* zzgl. € 6,00 Material- kosten

KitaFit: Ein Eltern-Kind-Kurs zur sanften Vorbereitung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Der Übergang in die Kita ist ein aufregender, aber oft auch herausfordernder Schritt für Kinder und Eltern. In diesem Eltern-Kind-Kurs bieten wir eine sanfte und einfühlsame Vorbereitung, um Kinder, im Alter von 2 bis 4 Jahren, auf die bevorstehende Zeit in der Kita vorzubereiten. In einer spielerischen und liebevollen Atmosphäre lernen die Kinder erste Ablösungsprozesse kennen, erweitern ihre sozialen Kompetenzen und gewinnen an Selbstvertrauen. Gleichzeitig erhalten Eltern wertvolle Impulse zur Förderung der kindlichen Entwicklung und Unterstützung beim Übergang in die Kita.

Inhalte und Ziele des Kurses:

Soziale Kompetenz fördern:

In Kleingruppen lernen die Kinder, erste Freundschaften zu schließen, auf andere zuzugehen und Konflikte altersgerecht zu lösen. Dies stärkt ihre sozialen Fähigkeiten und bereitet sie auf den Alltag in der Kita vor.

Ablösung und Selbstständigkeit:

Durch gezielte Übungen unterstützen wir die Kinder darin, sich allmählich von den Eltern zu lösen und kleine Aufgaben eigenständig zu bewältigen. Das stärkt das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und hilft beim späteren Loslassen in der Kita.

Förderung von Fein- und Grobmotorik:

Im Rahmen von Bewegungsspielen, kreativen Bastelprojekten und altersgerechten Aufgaben werden die Fein- und Grobmotorik der Kinder gezielt gefördert. Diese Fähigkeiten sind grundlegend für ihre weitere Entwicklung in der Kita.



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Sprachförderung und Ausdruck:

Wir legen Wert auf die Förderung der sprachlichen Fähigkeiten. Durch Lieder, Reime, Geschichten und dialogisches Spielen wird der Wortschatz der Kinder erweitert und sie lernen, ihre Bedürfnisse und Wünsche klar auszudrücken.

Elternbegleitung:

Parallel zu den Aktivitäten der Kinder bieten wir den Eltern Austauschmöglichkeiten über ihre Erfahrungen und Ängste in Bezug auf den Kita-Start. Pädagogische Impulse und praktische Tipps unterstützen sie dabei, den Übergang gut zu begleiten.

Unser Kurs basiert auf den Grundprinzipien der bindungsorientierten Pädagogik und der frühkindlichen Entwicklungsförderung. Die Bedürfnisse der Kinder nach Nähe, Sicherheit und Orientierung stehen im Mittelpunkt. Wir schaffen einen Raum, in dem Kinder in ihrem eigenen Tempo lernen und sich entwickeln können. Durch gezielte Anreize und pädagogisch wertvolle Aktivitäten unterstützen wir die ganzheitliche Entwicklung der Kinder in den Bereichen Motorik, Sprache, Sozialverhalten und emotionale Stabilität.

*Eine Ratenzahlung ist möglich, sprechen Sie uns gerne an!
Auch die Förderung über unseren Hand-in-Hand-Fonds kann in Anspruch genommen werden.



Familie - Kinder Zwergenakademie Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-23-595A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	14x Fr, 10.01. - 11.04.2025 9.00 - 9.45 Uhr	€ 56,00

Musik-Zwerge für Eltern mit Kindern von 1 bis 2 Jahren

Hier können Kinder gemeinsam mit ihren Eltern in die wunderbare Welt der Musik eintauchen. Spielerisch erleben die Kleinsten den ersten Kontakt mit Klängen, Rhythmen und Melodien. Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Musizieren und Bewegen, was die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind stärkt und das kindliche Vertrauen in die eigene Musikalität fördert.

Im Kurs werden einfache Musikinstrumente wie Rasseln, Trommeln und Klanghölzer verwendet. Lieder, Bewegungsspiele und Reime laden dazu ein, spielerisch Musik zu erfahren und aktiv mitzuwirken. Die Teilnahme der Eltern ist ein wichtiger Bestandteil, um die musikalische Entwicklung des Kindes im vertrauten Umfeld zu unterstützen.

Unser Kurs basiert auf der Überzeugung, dass Musik eine wichtige Rolle in der frühkindlichen Entwicklung spielt. Durch das gemeinsame Musizieren und Bewegen werden folgende Ziele verfolgt:

- Förderung der sensorischen und motorischen Fähigkeiten: Kinder lernen, Klänge und Rhythmen zu entdecken und zu erleben. Dabei wird die Körperwahrnehmung geschult und die Fein- sowie Grobmotorik gestärkt
- Sprachentwicklung: Die Teilnahme an musikalischen Aktivitäten, besonders das Singen von Liedern und Reimen, unterstützt die frühe Sprachentwicklung und regt das Zuhören sowie die Nachahmung an
- Soziale und emotionale Entwicklung: Die Interaktion mit anderen Kindern und Erwachsenen fördert das soziale Miteinander. Gemeinsame musikalische Erlebnisse stärken das Vertrauen und die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Familie - Kinder Abenteuerland für MaxisKreis Viersen



Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

- Musikalische Früherziehung: Kinder bekommen die Möglichkeit, ihre ersten musikalischen Erfahrungen zu sammeln, die Grundlagen des Rhythmus und der Melodie zu erkunden und Freude an Musik zu entwickeln.
- Freude am kreativen Ausdruck: Durch Bewegungen zur Musik, Tanz und den Einsatz von einfachen Instrumenten können Kinder ihre Kreativität und ihren eigenen Ausdruck entdecken.

Der „Musikzwerge“-Kurs richtet sich sowohl an musikalische Eltern als auch an jene, die sich und ihren Kindern die Möglichkeit geben möchten, gemeinsam die Welt der Musik zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – die Freude am gemeinsamen Tun steht im Vordergrund!

25-23-599A

Viersen - Süchteln
 Familienzentrum
 St. Irmgardis,
 Ostring 29,
 Tel.: 02162 70343

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Irmgardis
Musikzwerge in Süchteln für Kinder von 4 bis 6 Jahren
Entdecke die Welt der Musik!

Die Kinder sind herzlich eingeladen, spielerisch in die Welt der Klänge und Töne einzutauchen. Hier lernen die Kleinen auf altersgerechte Weise Musik kennen und entwickeln ein Gefühl für Rhythmus, Melodie und Bewegung.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Singen, Tanzen, Musizieren und gemeinsames Entdecken von Instrumenten wie Trommeln, Rasseln und Glockenspielen. Durch kreative Spiele und Übungen wird den Kindern die Möglichkeit gegeben, erste musikalische Erfahrungen zu sammeln, ihre Fantasie zu entfalten und mit anderen Kindern in Kontakt zu treten.

Der Kurs orientiert sich an den Prinzipien der musikalischen Früherziehung, die auf eine ganzheitliche Förderung der kindlichen Entwicklung abzielt. Musik unterstützt die Kinder dabei, ihre motorischen, sprachlichen und sozialen Fähigkeiten zu ent-

15x

**Fr, 10.01. -
 11.04.2025
 9.30 - 12.00 Uhr**

Info und
 Anmeldung
 im Familien-
 zentrum



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

wickeln und gleichzeitig ihre Kreativität und Konzentration zu stärken. Dabei wird jedes Kind in seiner individuellen Entwicklung begleitet, wobei die Freude an der Musik stets im Vordergrund steht.

Ziele des Kurses:

- Förderung der musikalischen und motorischen Fähigkeiten
- Entwicklung von Rhythmusgefühl und Gehörschulung
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Kreativität
- Förderung der sozialen Interaktion und des Teamgeists in der Gruppe
- Schaffung eines positiven Umfelds, in dem die Kinder spielerisch lernen können

25-23-604A Viersen FBS - Kath. Forum,
Rektoratstraße 25

Die Tanzbären - Tanz und Bewegung für Eltern mit Kinder von 2 bis 4 Jahren

Hier stehen die individuellen Bedürfnisse und das Wohlbefinden der Kinder im Mittelpunkt. Durch ein strukturiertes, aber spielerisches Konzept fördern wir die Entwicklung von Motorik, Kreativität und sozialen Fähigkeiten. Der Kurs basiert auf den Grundsätzen der ganzheitlichen Erziehung, bei der Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden.

Bewegungsförderung:

Spielerische Tänze und Bewegungsübungen, die die motorischen Fähigkeiten der Kinder stärken und ihre Koordination verbessern.

Rhythmus und Musik:

Gemeinsames Singen, Musizieren und Tanzen zur Förderung des Rhythmusgefühls und der Musikalität.

14x **Mi, 08.01. -
09.04.2025**
16.00 - 16.45 Uhr

€ 74,50

25-23-604B

11x **Mi, 30.04. -
09.07.2025**
16.00 - 16.45 Uhr

€ 58,50



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Soziale Interaktion:

Durch gemeinsames Spielen und Tanzen lernen die Kinder, Rücksicht zu nehmen, zu teilen und miteinander zu kommunizieren.

Kreativität und Ausdruck:

Freies Tanzen und kreative Bewegungsimpulse regen die Fantasie an und ermöglichen den Kindern, sich selbst auszudrücken.

Kursziele:

- *Förderung der motorischen Entwicklung:* Stärkung der Grob- und Feinmotorik durch gezielte Bewegungsangebote.
- *Soziale Kompetenzen stärken:* Verbesserung der Teamfähigkeit und des sozialen Miteinanders durch gemeinsames Erleben.
- *Kreativität anregen:* Förderung von Kreativität und Ausdruckskraft durch unterschiedliche Tanz- und Spielangebote.
- *Bindung stärken:* Vertiefung der Eltern-Kind-Bindung durch gemeinsame Erlebnisse und Interaktion.

25-23-606A Viersen FBS - Kath. Forum,
Rektoratstraße 25

Bewegungskünstler in Aktion für Eltern mit Kindern von 1½ bis 3 Jahren

Der Fokus im Kurs liegt auf der natürlichen Neugier und Bewegungsfreude der Kleinsten. Durch spielerische Aktivitäten und Bewegungsangebote schaffen wir eine Umgebung, in der Kinder ihre motorischen Fähigkeiten entfalten und ihre Umwelt mit Freude entdecken können.

Der Kurs basiert auf den Grundsätzen der Bewegungsförderung und der frühkindlichen Entwicklung. Durch abwechslungsreiche Bewegungsformen und kreative Angebote unterstützen wir die Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung.

- *Bewegungsvielfalt:* Verschiedene Materialien (Bälle, Tücher, Kissen) und Bewegungsstationen laden die Kinder zum Aus-

13x **Do, 16.01. -
10.04.2025
9.30 - 11.00 Uhr** € 138,00

25-23-606B

8x **Do, 08.05. -
10.07.2025
9.30 - 11.00 Uhr** € 85,50

Mehr Details zu den Veranstaltungen auf www.forum-krefeld-viersen.de - einfach Kursnummer eingeben!



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

probieren und Forschen ein.
- Körperwahrnehmung: Die Kinder lernen, ihren Körper und dessen Möglichkeiten bewusst wahrzunehmen und einzusetzen.
- Soziale Interaktion: In der Gruppe erleben die Kinder das Miteinander, teilen, kommunizieren und stärken ihre sozialen Kompetenzen.

Ziele des Kurses:

1. Motorische Entwicklung: Förderung der Grob- und Feinmotorik durch gezielte Bewegungsangebote.
2. Körperbewusstsein: Sensibilisierung für die eigenen Körpergrenzen und Bewegungsfähigkeiten.
3. Soziale Fähigkeiten: Stärkung der sozialen Interaktion und Teamfähigkeit durch gemeinsames Spielen und Agieren.
4. Kreativität: Anregung der Fantasie und Kreativität durch improvisierte Bewegungsabläufe und Rollenspiele.

25-23-744A Viersen Familienzentrum
St. Elisabeth,
Berliner Höhe 14,
Tel.: 02162 15763
**für Eltern mit
Kindern von 4 bis
6 Jahren**

Zumba® Kids JR

Bewegung, Musik und jede Menge Spaß für Kids!

In unserem Zumba-Kurs können sich die Kleinen so richtig austoben! Spielerisch tanzen wir zu mitreißender Musik, lernen kurze, coole Choreografien und trainieren ganz nebenbei Koordination, Ausdauer und Rhythmusgefühl.

Durch einfache kindgerechte Tanzschritte zu peppiger Musik kann jedes Kind mitmachen. Bewegung und Spaß in einer fröhlichen Gruppe fördern die Motorik und das Selbstbewusstsein. Im Verlauf lernen wir altersgerechte kurze Choreografien, bei denen die Freude an Bewegung im Vordergrund steht.

14x **Fr, 10.01. -
11.04.2025
14.00 - 14.45 Uhr**

Info und
Anmeldung
im Familien-
zentrum

25-23-610A **für Eltern mit
Kindern von 2 bis
3 Jahren**

14x **Fr, 10.01. -
11.04.2025
15.00 - 15.45 Uhr**



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-23-612A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25 für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren	14x Sa, 11.01. - 12.04.2025 10.00 - 10.45 Uhr	€ 74,50
25-23-710	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25 Letter Love - Die Kunst der kreativen Schrift für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren Du liebst es, kreativ zu sein und mit Stiften zu gestalten? Dann ist Handlettering genau das Richtige für dich! Hier kannst du lernen, wie du mit coolen Schriftarten, Schnörkeln und bunten Farben ganz besondere Kunstwerke aus deinen Worten machst. Ob für Karten, Poster oder einfach nur zum Spaß – Handlettering ist die perfekte Mischung aus Malen und Schreiben! In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du deine eigenen Schriftarten entwickelst und damit richtig beeindruckende Werke zauberst. Es gibt keine festen Regeln, sondern jede Menge Raum für deine Kreativität! Warum ist Handlettering so cool? - Coole Schriftarten & Designs: Lerne, wie du Worte in richtig stylische Kunstwerke verwandelst – deine Freunde werden staunen! - Fantasie in Buchstaben: Mit Schnörkeln, Farben und Formen machst du aus jeder Nachricht etwas Einzigartiges. - Entspannung & Spaß: Handlettering ist nicht nur kreativ, sondern auch super entspannend. Du kannst richtig in die Gestaltung eintauchen und dich vom Alltag erholen. - Konzentration & Geschick: Ganz nebenbei übst du, geduldig und konzentriert zu arbeiten – und trainierst deine Feinmotorik wie ein Profi! - Etwas Eigenes schaffen: Am Ende des Kurses hast du coole Karten, Poster oder Notizbücher, die du selbst designst hast – perfekt zum Verschenken oder als Deko für dein Zimmer!	1x Do, 13.03.2025 14.30 - 16.45 Uhr	€ 31,00 inklusive Material und ihr erhaltet jede*r drei Stifte/Brushpens zum Mitnehmen und Weitermalen für zuhause



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren	
25-23-711	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Pimp Your Pot - Blumentöpfe in neuem Gewand für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren</p> <p>Werde zum Blumentopf-Designer und lasse (alte) Blumentöpfe in einem (neuen) Glanz erscheinen, der super aussieht und Pflanzen sogar bei Regenwetter strahlen lässt!</p> <p>Hier dreht sich alles um die individuelle Gestaltung von Blumentöpfen. Egal, ob du Anfänger oder bereits erfahren in der Gestaltung bist – hier hast du die Möglichkeit, deiner Kreativität freien Lauf zu lassen und deine eigenen Blumentöpfe in wahre Kunstwerke zu verwandeln. Bringe dazu gerne einen alten Blumentopf (oder auch zwei) mit.</p> <p>Was wir machen werden:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bunte Farben: Wir bemalen unsere Töpfe in tollen Farben und Mustern.- Schöne Deko: Mit Farben, Glitzer und Naturmaterialien machen wir unsere Töpfe einzigartig.- Upcycling: Hast du alte Töpfe zu Hause? Wir zeigen dir, wie du sie mit ein paar Ideen wieder hübsch machen kannst! <p>Was du lernen wirst:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kreativität: Du entwickelst deine eigenen Ideen und lernst, sie umzusetzen.- Feinmotorik: Das Arbeiten mit Pinsel und Farben hilft dir, deine Geschicklichkeit zu verbessern.- Umweltbewusstsein: Wir reden darüber, wie wir mit alten Materialien etwas Neues schaffen können.- Gemeinschaft: Du triffst andere Kinder, mit denen du zusammen kreativ sein kannst! <p>Eltern dürfen gerne zur Unterstützung dabei sein!</p>	1x	Do, 10.04.2025 14.30 - 16.45 Uhr	€ 19,00 zzgl. € 6,00 Materialkosten



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-749A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Power-Paket für fitte Kids – Der Kurs für kleine Energiebündel für Kinder von 6 bis 9 Jahren</p> <p>Bist du zwischen 6 und 9 Jahren alt und hast jede Menge Energie? Dann ist unser Kurs „Power-Paket für fitte Kids“ genau das Richtige für dich! Hier dreht sich alles um Bewegung, Spaß und neue Freundschaften!</p> <p>Was erwartest dich?</p> <p>In unserem abwechslungsreichen Programm kombinieren wir spielerische Bewegungsformen mit spannenden Herausforderungen. Ob beim Toben, Tanzen oder Teamspielen – hier kannst du dich richtig austoben und deine Fitness aufpeppen!</p> <ul style="list-style-type: none">- Durch kreative Spiele und Aktivitäten fördern wir die motorischen Fähigkeiten und die Teamarbeit.- Vielfältige Bewegungsangebote, von Parcours über Tanz bis hin zu Ballsportarten, bieten ein buntes Programm, das für jeden etwas bereithält.- Jedes Kind wird in seiner individuellen Entwicklung gefördert, unterstützt und ermutigt, neue Dinge auszuprobieren.- Wir stärken deine körperliche Fitness und dein Wohlbefinden.- Durch Teamarbeit und gemeinsame Spiele lernst du Verantwortung zu übernehmen und fair zu spielen.- Du wirst deine Stärken entdecken und so Selbstvertrauen aufbauen.	13x Fr, 17.01. - 11.04.2025 15.30 - 17.00 Uhr	€ 138,50



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-23-780	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstaße 25	1x nach Vereinbarung	Info und Anmeldung bei der Stadt Viersen, Kultur und Schule, Kulturpädagogik, Frau Nicola Nilles, Tel.: 02162 101450



In Kooperation mit der Stadt Viersen und dem Projekt „Kulturstroche“

„Kulturstroche“ Projekt - Kulinarische Reise mit Schulen der Stadt Viersen

Das Projekt richtet sich an Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 bis 10 Jahren.

Es stärkt das interkulturelle Verständnis und Respekt. Es vermittelt Zubereitungsfertigkeiten und kulinarisches Wissen. Das Gemeinschaftsgefühl wird durch gemeinsames Kochen und Essen gestärkt und außerdem eine gesunde und bewusste Ernährung gefördert.

Die Kinder erhalten einen Überblick über die verschiedenen internationalen Küchen und deren Besonderheiten.

In den praktischen Einheiten bereiten die Teilnehmenden unter Anleitung einer/eines erfahrenen Köchin/Kochs typische Gerichte aus verschiedenen Ländern zu. Hierbei werden Geschichten und Traditionen rund um die Gerichte vermittelt. Außerdem wird den Kindern Wissen über gesunde und nachhaltige Ernährung näher gebracht.

Am Ende folgt ein gemeinsames Essen. Die zubereiteten Speisen werden in einer gemütlichen Runde gemeinsam verkostet, um den Austausch und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern.



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-23-900A	Viersen - Dülken	Inkl. Familienzentrum St. Christophorus, Eintrachtstraße 58, Tel.: 02162 1023908	In Kooperation mit dem Inkl. Familienzentrum St. Christophorus „Starke Seelen – Starke Kinder“ - Coolness-Training für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren Die Schwerpunkte dieses Trainings liegen auf verschiedenen Schlüsselbereichen, einschließlich der Förderung sozialer Kompetenzen, der Stärkung des Selbstbewusstseins, der effektiven Konfliktbewältigung, der Prävention von Mobbing, dem Setzen persönlicher Grenzen und dem bewussten Umgang mit Kommunikation. In unserer heutigen schnelllebigen Welt sehen sich Kinder und Jugendliche mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert, die nicht nur ihre physische, sondern auch ihre emotionale Gesundheit beeinflussen. Das Konzept „Starke Seelen - Starke Kinder“ soll jungen Menschen die notwendigen Werkzeuge und Fähigkeiten vermitteln, damit sie selbstbewusst, resilient und mental stark werden können. Ein zentrales Anliegen besteht darin, präventiv Konflikte zu verhindern und jeder Form von Gewalt, sei es auf mentaler oder körperlicher Ebene, aktiv entgegenzuwirken.	2x Sa, 11.01. + 18.01.2025 10.00 - 14.00 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum

Wahrnehmung und Bewegung

Im ersten Lebensjahr entwickelt sich Ihr Baby rasant – besonders in den Bereichen Wahrnehmung und Bewegung. Wir begleiten Sie und Ihr Kind auf dieser spannenden Reise.

Gemeinsam erkunden wir spielerisch die Welt der Sinne und Bewegungen. Durch gezielte Anregungen fördern wir die motorische Entwicklung Ihres Kindes – vom ersten Greifen über das Drehen bis hin zu den ersten Krabbel- und Stehversuchen. Dabei achten wir besonders auf die individuelle Entwicklung und bieten altersgerechte Übungen an, die das Körperbewusstsein und die Selbstwahrnehmung des Babys stärken.

Der Kurs schafft außerdem eine intensive Bindung zwischen Eltern und Kind durch Interaktionsspiele, Lieder und gemeinsame Entspannungsphasen. Neben den praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle Informationen zur frühkindlichen Entwicklung und die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Ziele des Kurses:

- Förderung der motorischen und sensorischen Entwicklung Ihres Babys durch gezielte Bewegungsspiele und Sinnesanregungen.
- Stärkung der Eltern-Kind-Bindung durch gemeinsame Erlebnisse und bewusste Interaktion.
- Austausch und Unterstützung für Eltern: Wir bieten Ihnen Raum für Fragen und Reflexion sowie praktische Tipps für den Alltag.
- Förderung der Selbstwahrnehmung: Ihr Baby lernt, sich und seine Umwelt durch Bewegung und Sinneserfahrungen besser zu begreifen.

Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Kreis Viersen



Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Für alle Elternstart NRW - Kurse in Kempen gilt:

Info, Anmeldung und Gebühreninfo:

Frau Müller, Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie,

Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen, Schorndorfer Straße 17, 47906 Kempen,

Tel.: 02152 917-3037 oder sandra.mueller@kempen.de



25-23-505A	Kempen	Haus für Familien, „Campus“, Spülwall 11	In Kooperation mit der Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie, Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen Wahrnehmung und Bewegung Geburtsmonat Mai und Juni 2024	12x	Mo, 13.01. - 07.04.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 96,00
25-23-505B				5x	Mo, 28.04. - 26.05.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 40,00
25-23-507A	Kempen	Haus für Familien, „Campus“, Spülwall 11	In Kooperation mit der Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie, Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen Wahrnehmung und Bewegung Geburtsmonat Januar und Februar 2024	7x	Mo, 13.01. - 24.02.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 56,00
25-23-508E	Kempen	Haus für Familien, „Campus“, Spülwall 11	In Kooperation mit der Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie, Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen Elternstart NRW mit Elementen aus Wahrnehmung und Bewegung Geburtsmonat November und Dezember 2024	5x	Mo, 10.03. - 07.04.2025 10.30 - 12.00 Uhr	gebührenfrei
25-23-508F			Wahrnehmung und Bewegung Geburtsmonat November und Dezember 2024	9x	Mo, 28.04. - 07.07.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 72,00

Mehr Details zu den Veranstaltungen auf www.forum-krefeld-viersen.de - einfach Kursnummer eingeben!



Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Kreis Viersen

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Für alle Elternstart NRW - Kurse in Kempen gilt:

Info, Anmeldung und Gebühreninfo:

Frau Müller, Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie,

Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen, Schorndorfer Straße 17, 47906 Kempen,

Tel.: 02152 917-3037 oder sandra.mueller@kempen.de



25-23-511A	Kempen	Haus für Familien, „Campus“, Spülwall 11	In Kooperation mit der Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie, Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen Wahrnehmung und Bewegung Geburtsmonat Juli und August 2024	14x	Do, 09.01. - 10.04.2024 9.00 - 10.30 Uhr	€ 112,00
25-23-513A	Kempen	Haus für Familien, „Campus“, Spülwall 11	In Kooperation mit der Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie, Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen Wahrnehmung und Bewegung Geburtsmonat März und April 2024	14x	Do, 09.01. - 10.04.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 112,00
25-23-517E	Kempen	Haus für Familien, „Campus“, Spülwall 11	In Kooperation mit der Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie, Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen Elternstart NRW mit Elementen aus Wahrnehmung und Bewegung Geburtsmonat September und Oktober 2024	5x	Fr, 17.01. - 14.02.2025 9.00 - 10.30 Uhr	gebührenfrei
25-23-517F			Wahrnehmung und Bewegung Geburtsmonat September und Oktober 2024	7x	Fr, 21.02. - 11.04.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 56,00

**Familie - Kinder
Zwergen-Akademie
Kreis Viersen**



Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Für alle Elternstart NRW - Kurse in Kempen gilt:

Info, Anmeldung und Gebühreninfo:

Frau Müller, Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie,

Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen, Schorndorfer Straße 17, 47906 Kempen,

Tel.: 02152 917-3037 oder sandra.mueller@kempen.de



25-23-564A	Kempen	Haus für Familien, „Campus“, Spülwall 11	<p>In Kooperation mit der Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie, Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen Offene Spielgruppe für Eltern mit Kindern bis zu 3 Jahren In einer warmen und einladenden Atmosphäre möchten wir Ihnen und Ihren Kleinen die Möglichkeit geben, gemeinsam zu spielen, zu lernen und sich auszutauschen. Unsere Spielgruppe bietet eine Vielzahl von Aktivitäten, die auf die Bedürfnisse und Entwicklungsstufen der Kinder abgestimmt sind. Durch kreatives Spiel, Musik, Bewegung und Geschichten fördern wir die motorischen, sozialen und sprachlichen Fähigkeiten der Kleinen. Gleichzeitig schaffen wir einen Raum, in dem Eltern sich vernetzen und Erfahrungen austauschen können.</p> <p>Pädagogisches Konzept: - Entwicklung durch Spiel: Wir glauben, dass Kinder durch freies Spiel am besten lernen. Unsere Angebote sind so gestaltet, dass sie die Neugier und Kreativität der Kinder anregen. - Soziale Interaktion: In der Gruppe haben die Kinder die Möglichkeit, soziale Fähigkeiten zu entwickeln, Freundschaften zu schließen und das Miteinander zu erleben. - Elternbeteiligung: Wir fördern den Austausch zwischen Eltern und bieten Raum für Fragen und Anregungen rund um die Erziehung und Entwicklung der Kinder.</p>	27x	Mo, 06.01. - 07.07.2025 15.00 - 16.30 Uhr	gebührenfrei
25-23-565A				27x	Di, 07.01. - 08.07.2025 15.00 - 16.30 Uhr	gebührenfrei

Mehr Details zu den Veranstaltungen auf www.forum-krefeld-viersen.de - einfach Kursnummer eingeben!



Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Kreis Viersen

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Für alle Elternstart NRW - Kurse in Kempen gilt:

Info, Anmeldung und Gebühreninfo:

**Frau Müller, Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie,
Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen, Schorndorfer Straße 17, 47906 Kempen,
Tel.: 02152 917-3037 oder sandra.mueller@kempen.de**



		<p>So kann die Bindung zwischen Eltern und Kindern durch gemeinsame Aktivitäten gestärkt, die frühkindlichen Entwicklung in einer unterstützenden Umgebung gefördert werden und ein Netzwerk von Eltern, die sich gegenseitig unterstützen und inspirieren, kann entstehen. Die Teilnahme ist gebührenfrei und bedarf keiner Anmeldung.</p>	
<p>25-23-567</p> <p>Für Väter</p>	<p>Kempen Haus für Familien, „Campus“, Spülwall 11</p>	<p>In Kooperation mit der Stadt Kempen / Amt für Kinder, Jugend und Familie, Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen Vater-Kind-Treff „Kids und Kicker“ für Väter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren Wir laden Sie und Ihre kleinen Entdecker zu unserem Vater-Kind-Treff ein! Dieser Treff bietet eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen, zu spielen und voneinander zu lernen. Unser Vater-Kind-Treff basiert auf einem ganzheitlichen pädagogischen Ansatz, der die Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren unterstützt. Durch gezielte Aktivitäten fördern wir die motorischen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Kleinen. Die Interaktion zwischen Vätern und Kindern steht dabei im Mittelpunkt, um eine starke Bindung zu schaffen und das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken.</p>	<p>12x Sa, 25.01. - 27.12.2025 10.30 - 12.00 Uhr</p> <p>gebührenfrei</p>

Familie - Kinder Zwergen-Akademie Kreis Viersen



Gemeinsame Erlebnisse schaffen Vertrauen und Nähe, wodurch die Vater-Kind-Bindung gestärkt wird.
Durch das Spielen mit anderen Kindern werden soziale Fähigkeiten gefördert. Die Kleinen lernen, soziale Kontakte zu knüpfen und Konflikte zu lösen.
Spielerische Aktivitäten unterstützen die Entwicklung der Grob- und Feinmotorik.
Väter bekommen die Gelegenheit, sich mit anderen Vätern auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und neue Freundschaften zu schließen.
Das Angebot findet jeden 4. Samstag im Monat statt. Die Teilnahme ist gebührenfrei und bedarf keiner Anmeldung.



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-533E 	Nettetal	Die Nette Kids, Weberstraße 14a, Mobil: 0177 6015892	In Kooperation mit dem Familienbüro Nettetal Elternstart NRW - Offener Treff Bei den Offenen Treffs können sich Eltern ganz ohne Anmeldung in angenehmer Atmosphäre austauschen und neue Kontakte knüpfen.	22x Mo, 13.-01. - 07.07.2025 15.30 - 17.00 Uhr	gebührenfrei
25-23-723	Nettetal - Lobberich	Treffpunkt: Parkplatz Breyeller Straße/Am Fen- landring (gegenüber Möbel Busch)	In Kooperation mit dem NABU Eulenwanderung „uhuu“ bei Vollmond Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren Geheimnisvolle Rufe in der Nacht, lautloser Flug, scharfe Krallen, super Gehör! Wir machen uns auf den Weg, leise und gespannt, denn Steinkauz, Schleiereule und Waldkauz haben ihre Reviere ganz in der Nähe. Sogar der Uhu kommt in der Nähe vor. Wer hört die erste Eule und wer sieht sie als erstes fliegen?	1x Sa, 15.03.2025 18.00 - 20.45 Uhr	€ 16,00
25-23-737	Nettetal - Lobberich	Treffpunkt: Parkplatz Breyeller Straße/Am Fen- landring (gegenüber Möbel Busch)	In Kooperation mit dem NABU Biber - die genialen Baumeister Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren Seit 2012 gibt es nun schon Biber bei uns an der Nette. Wie sehen sie genau aus, was fressen und wie leben diese Tiere. Ein mitgeführter Bollerwagen voller Inhalt zum Thema Biber lässt kaum einen Wunsch offen. Wir sehen typische Nagespuren und mit Glück einen Damm und Biberrutschen.	1x Sa, 22.03.2025 14.00 - 16.15 Uhr	€ 16,00

Schöne **Erlebnisse** verschenken

für Menschen,
die schon alles haben
Experimentierfreudige
Stubenhocker und Couchpotatoes
Wissbergierige und Alltagsphilosophen
Lebenslustige
Hobbyisten
Kunstbegeisterte
Kulturstrolche
Neugierige
Bewegungsmuffel und Nimmermüde
Besserwisser
Löwenmütter und Überväter
Karrieretypen
Kind und Kegel....

Die Gutscheine sind im Büro des Kath. Forums erhältlich!





Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-23-951A	Viersen	Treffpunkt: Haupteingang Stadion Hoher Busch (gegenüber Grillwiese), Josef-Kaiser-Allee	In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Elisabeth und "Tierische Erlebnisse" Mit Esel Oskar durch den Wald - Ein Erlebnispaziergang mit Esel & Co. Lust auf ein unvergessliches Abenteuer für die ganze Familie? Dann nehmen Sie an unserem Erlebnispaziergang mit Esel und Co. teil und entdecken Sie die Natur auf eine ganz besondere Art! Gemeinsam mit dem freundlichen Esel Oskar und anderen tierischen Begleitern erkunden wir die wunderschöne Umgebung. Bei einem gemütlichen Spaziergang lernen Sie nicht nur viel über die Tiere, sondern auch über die Natur und ihre Geheimnisse. Dieser Kurs richtet sich an Familien mit Kindern ab 3 Jahren. Ob Großeltern, Eltern oder Geschwister – alle sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auf einen spannenden Tag voller Spaß, Spiel und tierischer Begegnungen!	1x Sa, 05.04.2025 10.00 - 13.00 Uhr Info und Anmeldung: Familienzen- trum St. Elisabeth, Tel.: 02162 15763

Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen



Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Angebote in den Oster- und Sommerferien

25-23-730A	Grefrath	wird bekannt- gegeben	<p>Intuitives Bogenschießen für Eltern mit Kindern von 8 bis 14 Jahren</p> <p>Tauche ein in die Welt des Bogenschießens und erlebe die Kraft der eigenen Intuition.</p> <p>In einer spielerischen und entspannten Atmosphäre möchten wir gemeinsam die Grundlagen des Bogenschießens entdecken und natürlich ausprobieren.</p> <p>Unser Kurs basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der die motorischen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Kinder fördert. Durch das intuitive Bogenschießen lernen die Kinder, ihre Körperwahrnehmung zu schulen, Konzentration und Geduld zu entwickeln sowie ein Gefühl für Zielgenauigkeit zu bekommen. Die Eltern werden aktiv in den Lernprozess einbezogen, um eine vertrauensvolle und unterstützende Umgebung zu schaffen.</p> <p>Ziele des Kurses:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Koordination. - Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit der Kinder. - Verbesserung der Eltern-Kind-Bindung durch gemeinsame Aktivitäten. - Vermittlung von Werten wie Geduld, Fairness und Teamarbeit <p>Jedes Kind muss von einem Erwachsenen begleitet werden! Geschossen wird im Freien, bitte entsprechende Kleidung mitbringen. Bei Starkregen, Sturm oder Gewitter fällt der Kurs aus.</p>	1x	Sa, 26.04.2025 14.00 - 15.30 Uhr	€ 26,00
25-23-730B				1x	Sa, 19.07.2025 14.00 - 15.30 Uhr	€ 26,00
25-23-730C				1x	Sa, 16.08.2025 14.00 - 15.30 Uhr	€ 26,00



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Angebote in den Sommerferien

25-23-738A	Nettetal - Lobberich	Treffpunkt: Parkplatz Breyeller Straße/ Am Fenlandring (gegenüber Möbel Busch)	<p>In Kooperation mit dem NABU</p> <p>Fledermauswanderung - für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren</p> <p>Die geheimnisvolle Welt der Fledermäuse gemeinsam entdecken! An diesem erlebnisreichen Abend begeben wir uns auf eine spannende Abendwanderung, um die nachtaktiven Tiere in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten. Ausgestattet mit Fledermaus-Detektoren erfahren wir mehr über ihre Lebensweise, ihr Jagdverhalten und die Bedeutung dieser faszinierenden Tiere für unser Ökosystem.</p> <p>Neben der Naturerfahrung steht die gemeinsame Zeit von Eltern und Kindern im Vordergrund. Durch Beobachtungen und gezielte Aufgaben wird die Neugier der Kinder geweckt, während gleichzeitig das Bewusstsein für den Naturschutz gestärkt wird. Dieser Kurs verbindet Umweltbildung mit der Förderung der Eltern-Kind-Beziehung. Der Schwerpunkt liegt auf einem ganzheitlichen, handlungsorientierten Ansatz, bei dem die Kinder durch eigenes Erleben und Forschen aktiv in den Lernprozess eingebunden werden. Die Eltern begleiten ihre Kinder und werden ermutigt, die gemeinsame Zeit in der Natur als wertvolles Erlebnis wahrzunehmen.</p> <p>Kursziele:</p> <ul style="list-style-type: none">- Natur- und Umweltbewusstsein: Die Kinder lernen die Bedeutung der Fledermäuse für unser Ökosystem kennen und entwickeln ein Bewusstsein für den Schutz dieser Tierart.- Förderung der Wahrnehmung: Durch das Beobachten und Hören der Fledermäuse wird die sinnliche Wahrnehmung der Kinder geschult und gestärkt.	1x	Sa, 28.06.2025 20.45 - 23.00 Uhr	€ 16,00
------------	----------------------	---	--	----	---	---------

Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen



- Erlebnisorientiertes Lernen: Kinder und Eltern erfahren die Natur auf spielerische und spannende Weise, indem sie aktiv am Erforschen der Fledermäuse beteiligt sind.
- Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung: Gemeinsame Erlebnisse in der Natur fördern das Vertrauen und die Bindung zwischen Eltern und Kindern. Sie verbringen wertvolle Zeit miteinander, abseits des Alltags.



Hinweis: Die Angebote aus diesem Fachbereich, die in Willich stattfinden, lagen bei der Erstellung der Datei noch nicht vor. Sie werden aber auf unserer Homepage nach der Anlage zu finden sein. Sie können sich im Familienbüro Willich, Tel.: 02154 481508 oder mail familienbuero.willich@caritas-viersen.de informieren.

Familie - Kinder Abenteuer Erziehung

Fachbereichsleiterin:

Ursula Grotenburg

Telefon:

02151 6294-20

E-Mail:

grotenburg@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



In diesem Fachbereich finden Sie eine Vielzahl von Themen, die sich mit der Entwicklung des Kindes und mit der Erziehung von Kindern beschäftigen. Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen und anderen Bezugspersonen bieten wir hier vielfältige Möglichkeiten, ihr Wissen zu erweitern, sich auszutauschen und neue Aspekte des großen Themenspektrums „Erziehung“ kennenzulernen.

Diese Inhalte werden von uns und unseren erfahrenen Fachreferent*innen angeboten und finden in unseren Häusern in Krefeld, Felbelstraße und Viersen, Rektoratstraße statt, aber auch in Kindertageseinrichtungen, Familienzentren, Pfarren etc. All diese Themen können dort auf Anfrage ab einer Gruppenstärke von ca. 8 Erwachsenen von uns für Sie organisiert werden. Bitte sprechen Sie uns an!

Wir sind Kooperationspartner vieler Einrichtungen in Ihrer Nähe, wie Sie diese finden und welche Angebote es dort vor Ort gibt, teilen wir Ihnen gerne per Mail oder telefonisch mit. Als Kooperationspartner bieten wir eine Reihe von Angeboten aus dem Familienbildungsbereich an. Gerne planen wir für Ihre Einrichtung zielgruppenspezifische Angebote und führen sie bei Ihnen durch.



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-25-002C	Online	<p>Nur für Willicher Familien: Der Rote Faden® - ein Erziehungskompetenztraining für Mütter/Väter/Erziehungsbeteiligte mit Kindern von ca. 2 bis 10 Jahren Für ein besseres, stressfreies Miteinander in den Familien Für eine Erziehung ohne Machtkämpfe - Kindergeschrei, Trödeln, Wutausbrüche..., oftmals sehr stressige Situationen! Es gibt Möglichkeiten in diesen Situationen anders zu reagieren, sich nicht auf einen Machtkampf einzulassen. Es gibt Wege, stressfreier zu handeln! Dieser Kurs zur Verbesserung Ihrer Erziehungskompetenz lebt vom Austausch und Miteinander, deshalb ist eine kontinuierliche Teilnahme an den 5 Treffen erforderlich.</p>	5x Mo, 13.01. - 10.02.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info, Anmeldung sowie Gebühren-info beim Familienbüro Willich, Tel.: 02154 481508 oder mail familienbue-ro.willich@caritas-viersen.de
25-25-048A	Online	<p>In Kooperation mit dem Inkl. Familienzentrum St. Christophorus Spiele, Zappen, Zocken, Klicken: Medienkompetenz für unsere Kleinsten Unsere Kinder wachsen in einer Welt voller elektronischer Medien auf. Neugierig und unvoreingenommen erkunden sie alles, was sich bewegt und Geräusche macht. Doch wie können wir als Eltern einen „vernünftigen“ Umgang mit diesen neuen Medien vermitteln? In diesem Vortrag mit anschließendem Gespräch erfahren Sie, ab wann welche Medien sinnvoll sind und was ins Kinderzimmer gehört oder auch nicht. Gemeinsam besprechen wir, wie Sie Ihrem Kind einen gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit Spielen, Fernsehen und digitalen Geräten beibringen können.</p>	1x Di, 14.01.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info, Anmeldung sowie Gebühren-info im Familienzentrum St. Christophorus, Tel.: 02162 1023908



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen

Kurs-Nr.

Wo?

Wann?

Gebühren

Die Inhalte:

Verstehen der Faszination und des Einflusses elektronischer Medien auf Kinder von 0 bis 6 Jahren.
Erlernen von Strategien, um eine ausgewogene Mediennutzung zu fördern.
Entwickeln von Kriterien, welche Medien ab welchem Alter sinnvoll sind.
Austausch und Diskussion mit anderen Eltern über Erfahrungen und bewährte Methoden.
Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu einer ausgewogenen Mediennutzung für Ihre Kinder finden!

25-25-016A

Willich -
Neersen

Kita Niersbrücke,
Mutschenweg 54,
Tel.: 02156 490950

Nur für Willicher Familien:

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern -

Was brauch' ich und was brauchst du?...

Gestalten Sie eine wertschätzende und friedvolle Kommunikation in Ihrer Familie!

Erleben Sie ein harmonischeres Familienleben durch Gewaltfreie Kommunikation (GFK)! An unserem informativen Elternabend lernen Sie, wie Sie Ihre Bedürfnisse klar und respektvoll ausdrücken und gleichzeitig die Bedürfnisse Ihrer Kinder besser verstehen können. GFK hilft, Konflikte zu lösen und eine tiefere, einfühlsame Verbindung innerhalb der Familie zu schaffen.

Inhalte:

- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Empathisches Zuhören und authentisches Sprechen
- Praktische Tipps zur Konfliktlösung im Familienalltag
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

1x

**Mi, 18.09.2024
19.30 - 21.45 Uhr**

Info und
Anmeldung
in der Kita

Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-25-025A	Viersen Familienzentrum St. Elisabeth, Berliner Höhe 14, Tel.: 02162 15763	Schöne Gefühle - blöde Gefühle: von komisch bis stark Kindern den Umgang mit Gefühlen lehren Für ihre Gefühlswelt haben Kinder anfangs keine passenden Worte. Sie müssen erst lernen, wie sie das, was sie in ihrem Inneren spüren, benennen können. Wir können ihnen dabei helfen und sie ermutigen, ihrem Bauchgefühl zu vertrauen, wenn etwas nicht stimmig ist. In diesem Vortrag mit anschließender Diskussion dreht sich alles um das Thema Gefühle. Es geht sowohl darum, wie wir Kindern helfen können, ihre Gefühle zu erkennen und zu benennen, als auch darum, wie wir ihnen beibringen können, mit unangenehmen oder beunruhigenden Gefühlen umzugehen. Wann sollten oder müssen sie sich wehren? Und wie kann dieses „sich wehren“ konkret aussehen?	1x Di, 21.01.2025 19.30 - 21.14 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum
25-25-008A	Tönisvorst Familienzentrum Frajowaldi, Rosental 10b, Tel.: 02151 796443	„Du kannst das!“ - Yes, you can! - Vertrauen in dein Kind stärken Kinder können schon eine ganze Menge. Sie als Eltern wissen, welche Stärken ihr Kind hat und wo es Hilfe benötigt. Lernen Sie, wie Sie Ihrem Kind mehr zutrauen und es dadurch stärken können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Vertrauen und Unterstützung die Entwicklung Ihres Kindes fördern und wie Sie als Eltern gelassener und sicherer werden.	1x Do, 23.01.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-25-014B	Grefrath Familienzentrum Villa Kunterbunt, Brunsgarten 24, Tel.: 02158 800303	<p>Geschwister - Verbindung fürs Leben Zwischen Kriegsbeil und Friedenspfeife Es sind die Menschen, zu denen wir die längste Beziehung unseres Lebens aufbauen können – Geschwister begleiten uns ein Leben lang! Trotzdem gibt es zwischen Geschwistern auch Streit, gerade im Kindesalter gehört dieser auch dazu. Geschwister zanken miteinander, verbünden sich 5 Minuten später aber wieder schnell gegen die Eltern... Wie gehen wir damit um? Wie können wir diese wertvollen Beziehungen stärken und fördern? Hinweis: Der Kurs im KRUMM ist nur für Willicher Familien.</p>	1x	Di, 25.02.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum
25-25-014A	Willich - Wekeln KRUMM, Hülsdonkstraße 203, Tel.: 02154 481508 oder mail familienbuero.willich@caritas-viersen.de		1x	Mi, 19.03.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung beim Familienbüro Willich
25-25-060A	Willich - Wekeln KRUMM, Hülsdonkstraße 203, Tel.: 02154 481508 oder mail familienbuero.willich@caritas-viersen.de	<p>Nur für Willicher Familien: Kleine Helden in Not - Erste Hilfe bei Kindern Ein Angebot für Eltern, Großeltern und andere Betreuungspersonen. In dem Kurs wird ein Einblick in die häufigsten Notfallsituationen mit Kindern gegeben. Es wird gezeigt, wie man richtig reagieren sollte im Fall von Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stromunfällen, Sturz, Gehirnerschütterung, Aufnahme von giftigen Stoffen, Verschlucken von Gegenständen, Pseudokrapp-Anfällen, Fieberkrämpfen und Atemstillstand (Wiederbelebung).</p>	2x	Di, 14. + 21.01.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung beim Familienbüro Willich
25-25-060B			2x	Di, 01. + 08.04.2025 19.30 - 21.45 Uhr	
25-25-027A	Viersen - Süchteln Familienzentrum St. Irmgardis, Ostring 29, Tel.: 02162 70343	<p>„Mama, Papa, wer ist denn dieser Gott?“ Religion und Glaube den eigenen Kindern vermitteln Wollen wir unser Kind religiös erziehen? Und was heißt das überhaupt: Unsere religiösen Überzeugungen und Werte mit unseren Kindern gemeinsam zu leben! Wie geht das? Was braucht es, damit unser Glauben beim Kind „ankommt“? Lassen Sie uns darüber reden!</p>	1x	Mo, 29.04.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum

Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Fachbereichsleiterin:

Sonja Bußmann

Telefon:

02162 50199-15

E-Mail:

bussmann@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



Gesundheit bedeutet körperliches und seelisches Wohlbefinden im ganzheitlichen Sinne. Sie ist damit auch eine wichtige Voraussetzung für die sich ständig ändernden Lebens- und Arbeitswirklichkeiten und damit auch von großer Bedeutung für Familien.

Mit unseren Veranstaltungen möchten wir:

- den selbstverantwortlichen Umgang mit Gesundheit, aber auch mit Krankheit stärken
- Eltern und Kinder zu einer gesunden Lebensführung befähigen
- Ausgleich zur täglichen Hektik bieten, um wieder zu einem inneren Gleichgewicht zu gelangen
- Anregungen zu einer aktiven Gestaltung des Familienlebens geben

Hinweis:

Unsere Veranstaltungen/Kurse sind keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen und ersetzen diese auch nicht. Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Personen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution, die Teilnahme zuvor mit behandelnden Ärzten abzuklären.

Sie haben bei Kursangeboten, die mehrere Kurstage haben, die Möglichkeit, eine Probestunde zu machen.

Kostenerstattung für Gesundheitsangebote:

Seit einigen Jahren erstatten Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen einen Teil der Kursgebühr von Gesundheitskursen. Die von den Krankenkassen festgelegten Kriterien für diese Teilerstattung beziehen sich auf ausgesuchte Kurse und Ausbildungen. Diese sind aber nicht immer identisch mit den Qualitätskriterien unseres QM-zertifizierten Hauses. Alle unsere Kursleitungen haben sehr gute fachliche Qualifikationen und bilden sich kontinuierlich weiter, so dass wir stets ein wirkungsvolles und vielfältiges Angebot präsentieren, auch wenn eine Bezuschussung durch die Krankenkasse nicht immer möglich ist. Ob Ihre Krankenkasse Ihnen eine Bezuschussung gewährt, klären Sie bitte persönlich im Vorfeld der Anmeldung.

Fitness - Entspannung

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-400A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	1x Sa, 26.04.2025 10.00 - 16.00 Uhr	€ 51,00 bis 7 Teilnehmerinnen ab 8: € 32,00

Rund um den Beckenboden für Frauen

Der Beckenbodenworkshop für Frauen bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren eigenen Beckenboden und dessen Funktionen umfassend kennenzulernen. Ziel des Workshops ist es, Sie in die Lage zu versetzen, einer Vielzahl von Problemen vorzubeugen, darunter Inkontinenz, häufiger Harndrang und Organenkungen. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen erfahren Sie alles Wesentliche über die Anatomie und die verschiedenen Anspannungsformen des Beckenbodens.

Kursinhalte:

- Einführung in die Anatomie des Beckenbodens
- Erlernen verschiedener Anspannungs- und Entspannungsübungen
- Praktische Alltagstipps zur Stärkung des Beckenbodens
- Präventive Maßnahmen zur langfristigen Beschwerdefreiheit

Warum ist dieser Workshop wichtig?

Der Beckenboden spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen. Durch frühzeitige präventive Arbeit können viele Beschwerden vermieden werden. Ein starker und gesunder Beckenboden trägt maßgeblich zu einem aktiven und beschwerdefreien Leben bei.

Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an Frauen jeden Alters, die mehr über ihren Beckenboden erfahren und gezielt präventiv arbeiten möchten.



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-450A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Nordic Walking für Frauen Lust auf Bewegung an der frischen Luft und gute Gesellschaft? Dann ist unser Nordic Walking-Kurs im Wald perfekt für dich! Unter der fachkundigen Anleitung einer staatlich geprüften Gymnastiklehrerin erkunden wir nicht nur die schönsten Waldwege, sondern tun gleichzeitig jede Menge für unsere Gesundheit und Fitness. Neben der körperlichen Aktivität bietet der Kurs auch die Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen und den Austausch in der Gruppe zu genießen – das Gemeinschaftserlebnis kommt dabei ganz von selbst. Nordic Walking fördert die Kondition, verbessert die Beweglichkeit, stärkt wichtige Muskelgruppen – und macht vor allem jede Menge Spaß! Neben der klassischen Walking-Technik lernen wir auch spannende Varianten wie Power Walking und Tiger Walking kennen. Gemeinsam erarbeiten wir die Techniken und Bewegungsabläufe, die das Walking abwechslungsreich und effektiv machen. Lockerungs-, Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Sportpädagogisches Konzept Unser ganzheitlicher Ansatz vereint körperliche Fitness, soziale Interaktion und Naturerlebnis. Durch gezielte Walking-Techniken und ergänzende Dehn- und Lockerungsübungen fördern wir die Beweglichkeit und stärken die Muskulatur. Der Aufenthalt in der Natur sorgt für Entspannung, während das gemeinsame Erlebnis den Teamgeist stärkt und den Austausch zwischen den Teilnehmenden fördert. So entstehen ganz nebenbei gute Gespräche und vielleicht sogar neue Freundschaften.	23x Mi, 07.01. - 08.07.2025 8.30 - 9.30 Uhr	€ 98,00



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-31-479A	Viersen Kath. Forum - FBS, Rektoratstraße 25	14x Mi, 08.01. - 09.04.2025 9.00 - 9.45 Uhr	€ 45,00
25-31-479B		8x Mi, 30.04. - 09.07.2025 9.00 - 9.45 Uhr	€ 35,00

**Weckruf für die Muskeln: Auf die Beine, fertig, los!
Fit in den Tag – Für Frauen und Männer, die aktiv durchstarten wollen!**

Dieser Kurs ist genau das Richtige für alle, die morgens Energie tanken und etwas Gutes für Körper und Geist tun möchten. Unter der Anleitung einer erfahrenen und staatlich geprüften Gymnastiklehrerin erwartest dich ein abwechslungsreiches Programm, das dich fit und beweglich macht.

Was dich erwartet:

Kondition und Koordination: Mit gezielten Übungen trainieren wir Ausdauer und verbessern deine Bewegungsabläufe.

Kräftigung der Muskulatur: Sanfte Kräftigungsübungen stärken deine Muskulatur und tragen zu einer stabilen Körperhaltung bei.

Förderung der Beweglichkeit: Dehn- und Mobilisationsübungen sorgen dafür, dass du dich rundum wohl und beweglich fühlst.

Pädagogisches Konzept:

Dieser Kurs setzt auf eine ganzheitliche Bewegungsförderung. Im Vordergrund stehen individuelle körperliche Fitness, die Förderung von Beweglichkeit und die Verbesserung der Koordination. Die Gymnastiklehrerin legt großen Wert auf eine angenehme Kursatmosphäre, in der die Teilnehmenden ihre Grenzen respektieren, sich aber gleichzeitig herausfordern. Durch die Verbindung von Bewegung und Entspannung wird das Körperbewusstsein gestärkt – ideal, um fit und motiviert in den Tag zu starten!

Egal, ob du gerade erst anfängst oder bereits Erfahrung hast – dieser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet. Also, schnapp dir deine Sportkleidung und mach mit!



Fitness - Entspannung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-480A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	14x Mi, 08.01. - 09.04.2025 10.00 - 10.45 Uhr	€ 45,00
25-31-480B			11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 10.00 - 10.45 Uhr	€ 35,00

**Fit mit Schwung! Bewegung, die Spaß macht
Funktionstraining für Körper und Seele**
In unserem Kurs erwartet Sie ein rundum aktives Training, das perfekt auf die Bedürfnisse von Frauen und Männern abgestimmt ist! Unter der Anleitung einer qualifizierten Gymnastiklehrerin bieten wir ein abwechslungsreiches Programm, das darauf abzielt, Ihre Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Ausdauer gezielt zu fördern. Dabei bleibt der Spaß natürlich nicht auf der Strecke! Unser ganzheitlicher Ansatz vereint Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Mobilisation der Gelenke und sanfte Dehnungen, um Ihre Flexibilität zu verbessern. Darüber hinaus setzen wir auf verschiedene Formen der körperlichen und geistigen Entspannung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre bieten wir nicht nur Fitness, sondern auch Raum für nette Gespräche und den Aufbau neuer Kontakte. Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden macht das Training doppelt so viel Freude – und weiß, vielleicht entstehen hier neue Freundschaften. Unser Kurs zielt darauf ab, die körperliche Fitness auf eine nachhaltige und gesundheitsbewusste Weise zu steigern. Die Übungen werden sorgfältig an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst, um Überlastungen zu vermeiden und den größtmöglichen Nutzen für die Gesundheit zu erzielen. Körperbewusstsein, Achtsamkeit und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund – für ein gestärktes Selbstbewusstsein und ein gutes Gefühl im Alltag! Kommen Sie vorbei, trainieren Sie in netter Gesellschaft und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

Fitness - Entspannung

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-31-481A	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	14x Mi, 08.01. - 09.04.2025 11.00 - 11.45 Uhr	€ 56,00
25-31-481B		11x Do, 30.04. - 09.07.2025 11.00 - 11.45 Uhr	€ 44,00

Vitalität statt Alltag – Gemeinsam in Bewegung!
Fit & Aktiv – Gymnastik für ältere Damen und Herren
 In unserem motivierenden Gymnastikkurs erwartet Sie ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Unter der Leitung einer qualifizierten Gymnastiklehrerin erleben Sie, wie altersgerechte Bewegung Spaß macht und Sie in Ihrer Fitness stärkt. Schulung des Gleichgewichts: Für mehr Sicherheit im Alltag. Stärkung der Muskulatur: Besonders für Rücken und Beckenboden – für eine stabile Körpermitte. Kräftigung von Herz und Kreislauf: Sanftes Training, das das Herz stärkt und das Wohlbefinden fördert. Förderung der Beweglichkeit: Mit gezielten Übungen bleiben Sie flexibel und beweglich – bis ins hohe Alter. Pädagogisches Konzept: Unser Kurs setzt auf eine ganzheitliche, altersgerechte Bewegung. Neben der körperlichen Fitness liegt der Fokus auf dem Erhalt der Selbstständigkeit und der Lebensqualität. Dabei werden Sie unterstützt, Ihre Beweglichkeit und Kraft zu erhalten oder zu steigern. Die Übungen sind so gestaltet, dass jeder sie mitmachen kann, unabhängig vom individuellen Fitnesslevel. Besonders wichtig ist uns der soziale Aspekt: In der Gruppe erleben Sie nicht nur Spaß an Bewegung, sondern auch den Austausch mit Gleichgesinnten. Das Knüpfen neuer Kontakte und das Gefühl der Gemeinschaft machen das Training zu einem ganz besonderen Erlebnis. Kommen Sie vorbei und bleiben Sie fit und beweglich – wir freuen uns auf Sie!



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-495A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Body-Workout - Starker Rücken, gesunder Körper! In diesem dynamischen Gymnastikkurs steht Ihre Rückengesundheit im Mittelpunkt! Mit effektiven Übungen für den ganzen Körper stärken Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und beugen Verspannungen vor. Gemeinsam bringen wir Schwung in Ihren Alltag und sorgen dafür, dass Sie sich fitter und ausgeglichener fühlen. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene - alle sind willkommen! Entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, Ihrem Rücken etwas Gutes zu tun. - Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur - Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung - Erhöhung der Körperwahrnehmung und Koordination - Prävention von Rückenschmerzen und Verspannungen - Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der Vitalität	14x Do, 09.01. - 10.04.2025 17.00 - 18.00 Uhr	€ 85,50
25-31-496A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Körperglück - Workout mit Pilates Erleben Sie eine einzigartige Kombination aus Pilates, Rückenschule und Haltungstraining, die Ihren Körper stärkt und Ihre Haltung verbessert! Unser Kurs für Rücken & Haltung bietet ein ganzheitliches Training mit Pilates-Elementen, das gezielt die Tiefenmuskulatur anspricht, Ihre Wirbelsäule entlastet und Ihre Körperhaltung nachhaltig optimiert. In diesem Kurs verbinden wir die sanften, aber effektiven Übungen des Pilates mit bewährten Methoden der Rückenschule und des Haltungstrainings. Sie profitieren von einem abwechslungsreichen Training, das Ihre Muskulatur kräftigt, Ihre Flexibilität erhöht und Verspannungen löst – für ein besseres Körpergefühl und mehr Lebensqualität.	14x Do, 09.01. - 10.04.2025 18.15 - 19.15 Uhr	€ 85,50



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-505A	Viersen - Dülken	Pfarrheim Herz-Jesu, Kreyenbergstr. 2 a (neben der Kirche)	14x Mi, 08.01. - 09.04.2025 15.00 - 15.45 Uhr	€ 56,00
25-31-505B		<p>Gymnastik in den goldenen Jahren Goldene Zeiten, bewegte Geister: Gymnastik für aktive Seniorinnen und Senioren. Willkommen zu unserem Kurs „Gymnastik in den goldenen Jahren“! Hier wird Bewegung zum Vergnügen! Unter der Leitung unserer qualifizierten Gymnastiklehrerin erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das speziell auf die Bedürfnisse von Senioren und Seniorinnen abgestimmt ist.</p> <p>Was erwartet Sie? In einer herzlichen und unterstützenden Gemeinschaft stärken wir unsere Muskulatur, verbessern die Körperwahrnehmung und reduzieren das Sturzrisiko. Regelmäßige Gymnastik kann nicht nur vielen Erkrankungen vorbeugen, sondern auch das Risiko von Schmerzen, wie Rückenproblemen, erheblich senken.</p> <p>Warum mitmachen? Gemeinschaft erleben: Treffen Sie Gleichgesinnte, knüpfen Sie neue Freundschaften und genießen Sie die gesellige Atmosphäre. Körperliche Fitness: Durch gezielte Übungen steigern wir die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die allgemeine Fitness. Geistige Fitness: Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus – bleiben Sie nicht nur körperlich, sondern auch mental fit! Unser Konzept basiert auf den Prinzipien der altersgerechten Bewegung und Förderung der sozialen Interaktion. Durch ein abwechslungsreiches Programm, das sowohl Mobilisation als auch Entspannungsübungen umfasst, unterstützen wir Ihre individuelle Entwicklung. Feste Rituale und gemeinsames Lachen sorgen für eine angenehme Lernumgebung, in der jede*r Teilnehmer*in wertgeschätzt wird. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden! Fit & Vital – für ein Leben in Bewegung und voller Lebensfreude!</p>	9x Mi, 16.04. - 09.07.2025 15.00 - 15.45 Uhr	€ 36,00



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-31-653A	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	12x Di, 14.01. - 08.04.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 96,00
25-31-653B		10x Di, 29.04. - 08.07.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 80,00

Hatha-Yoga: Wurzeln finden, Flügel entfalten
„Je mehr Du Deinen Körper belebst, desto bewusster wirst Du in Deinem Selbst!“ Yoga, ein Jahrtausende altes System, regt mit gezielten Übungen Kreislauf, Nerven, Drüsen, innere Organe und Muskeln an.
Tauche ein in die harmonische Welt des Hatha-Yoga und entdecke die Freude an sanften Bewegungen und bewusster Atmung! In unserem Kurs „Hatha-Yoga leicht gemacht“ erwarten Dich abwechslungsreiche Einheiten, die sowohl für Yoga-Neulinge als auch für erfahrene Praktizierende geeignet sind.
Hier lernst Du, Körper und Geist in Einklang zu bringen, während Du in einer freundlichen und einladenden Atmosphäre neue Kontakte knüpfen kannst. Die Kursleitung ist eine erfahrene Yogalehrerin, die Dich einfühlsam auf deinem Weg begleitet.
Was Dich erwartet:
Sanfte Bewegung: Fließende Asanas, die die Muskulatur stärken und die Flexibilität fördern.
Atemübungen: Entdecke die beruhigende Kraft des Atems und finde Deinen inneren Ruhepol.
Entspannungstechniken: Genieß Momente der Stille, um den Alltag hinter Dir zu lassen.
Gemeinschaftserlebnis: Triff Gleichgesinnte, teile Deine Erfahrungen und erlebe die positive Energie einer tollen Gruppe.
Pädagogisches Konzept:
Unser Kurs basiert auf den Prinzipien der Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Wir legen Wert darauf, dass jeder Teilnehmer in seinem eigenen Tempo lernt und wächst. Durch gezielte Anleitungen und einfühlsame Unterstützung helfen wir Dir, Deine persönliche Yogapraxis zu entwickeln. Die Gemeinschaft steht im Vordergrund – gemeinsam lachen, lernen und wachsen ist unser Motto!
Melde Dich an und erlebe, wie Hatha-Yoga Deinen Alltag bereichern kann. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Dir auf die Matte zu kommen und eine neue, entspannte Perspektive zu entdecken!

Fitness - Entspannung

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-31-654A	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstaße 25	12x Di, 07.01. - 08.04.2025 18.00 - 19.30 Uhr	€ 96,00
25-31-654B		6x Di, 29.04. - 08.07.2025 18.00 - 19.30 Uhr	€ 48,00

Sanftes Yoga: Deine Oase der Ruhe für Einsteigende und Fortgeschrittene

Mach dich bereit für eine entspannte Reise in die Welt des Hatha-Yoga! In diesem Kurs dreht sich alles um sanfte Bewegung, ausgeglichene Atmung und die perfekte Mischung aus Kraft und innerer Ruhe – ideal für alle, die den Stress mal loslassen und sich etwas Gutes tun möchten.

Unsere Yoga-Stunden sind wie ein kleines Wohlfühl-Paket: Leichte Dehnungen, fließende Bewegungen und erfrischende Atemübungen sorgen dafür, dass du dich gestärkt und ausgeglichen fühlst. Und das Beste? Du bist nicht allein – zusammen mit einer tollen Gruppe Gleichgesinnter tauchst du in die entspannte Atmosphäre ein, schaffst neue Kontakte und genießt die wohl-tuende Wirkung des Yoga.

Unsere erfahrene Kursleitung nimmt jeden genau dort mit, wo er gerade steht – egal, ob du Yoga-Anfänger bist oder schon ein paar Sonnengrüße hinter dir hast. In entspannter und unterstützender Atmosphäre lernst du Techniken, die Körper und Geist in Einklang bringen, und tust ganz nebenbei etwas für deine Gesundheit.

Was erwartet dich?

- **Sanfte Aufwärmübungen:** Locker in den Flow starten!
- **Dehnungen & Asanas:** Vom Kind zur Baumstellung – hier wird gestreckt und ausbalanciert.
- **Atemübungen (Pranayama):** Tiefe Bauchatmung für die Extraportion Entspannung.
- **Meditation & Entspannung:** Den Alltag hinter dir und die Seele baumeln lassen.

Dieser Kurs ist für alle, die es gerne sanft angehen – egal, ob du schon Yoga-Erfahrung hast oder gerade erst loslegst. Komm vorbei, lass uns gemeinsam durchatmen, die Gedanken zur Seite schieben und einfach mal eine kleine Auszeit genießen!



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-675A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	13x Di, 07.01. - 08.04.2025 9.00 - 10.00 Uhr	€ 69,00
25-31-675B			10x Di, 29.04. - 08.07.2025 9.00 - 10.00 Uhr	€ 53,50
25-31-676A			13x Di, 07.01. - 08.04.2025 19.30 - 20.30 Uhr	€ 69,00
25-31-676B			10x Di, 29.04. - 08.07.2024 19.30 - 20.30 Uhr	€ 53,50

Feldenkrais - Bewegung neu erleben Körperbewusstsein und Beweglichkeit durch achtsame Methoden

Tauchen Sie ein in die Welt der Feldenkrais-Methode und entdecken Sie, wie sanfte Bewegungen zu großer Veränderung führen können. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen, achtsam mit Ihren Bewegungen umzugehen und Verspannungen nachhaltig zu lösen. Die Feldenkrais-Methode zielt darauf ab, Bewegungsmuster neu zu entdecken, sich freier zu bewegen und dadurch eine tiefe Entspannung zu erreichen. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und körperlichen Voraussetzungen geeignet – ganz ohne Leistungsdruck.

Das Besondere an der Feldenkrais-Methode liegt in der Verbindung von Körper und Geist. Durch sanfte und präzise Bewegungsabfolgen wird die Selbstwahrnehmung geschult. Die Teilnehmer werden dazu angeleitet, achtsam auf ihren Körper zu hören, alte Bewegungsgewohnheiten zu hinterfragen und neue, effizientere Muster zu entwickeln. Diese bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Bewegungen fördert nicht nur die körperliche Flexibilität, sondern stärkt auch das geistige Wohlbefinden.

In einer entspannten, stressfreien Atmosphäre fördern wir den Austausch und das Kontaktknüpfen unter den Teilnehmenden. Die Gemeinschaft und der gegenseitige Austausch sind wichtige Bestandteile des Kurses und tragen zur Motivation und Freude an den wöchentlichen Treffen bei.

Fitness - Entspannung

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-678A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Runterfahren: Progressive Entspannung & Thai Chi Tiefenentspannung für Kopf und Körper. Loslassen leicht gemacht. Ihr Fest der Ruhe am Wochenbeginn. Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit vom Alltag und erleben Sie die wohltuende Wirkung der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken (16er, 10er und 7er Muskelgruppen) im Sitzen und Liegen, die Ihnen dabei helfen, gezielt Muskelverspannungen zu lösen und den Stresslevel zu senken. Durch die Kombination mit sanften Atemübungen aus dem Tai Chi Chuan nach dem „Taiwan Do®“-Prinzip steigern Sie nicht nur Ihr körperliches Wohlbefinden, sondern fördern auch mentale Ruhe und Gelassenheit. Egal ob Sie Entspannung suchen, Stress abbauen oder einfach eine harmonische Balance zwischen Körper und Geist herstellen möchten – dieser Kurs bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, sich etwas Gutes zu tun. Was Sie erwartet: - Effektive Entspannungstechniken zur Stressbewältigung - Praktische Übungen im Sitzen und Liegen - Sanfte Atemübungen aus dem Tai Chi Chuan - Eine beruhigende Atmosphäre zum Abschalten und Krafttanken Lassen Sie den Alltag hinter sich und entdecken Sie eine tiefgreifende Methode, die zu innerer Ruhe und mehr Wohlbefinden führt.	6x Mo, 06.01. - 10.02.2025 18.00 - 19.30 Uhr	€ 55,00



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-738A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Fit nach der Geburt: Sanfte Rückbildung für Mama und Baby 14x Mit gezielten und wohltuenden Gymnastikübungen unterstützt unser Rückbildungskurs deinen Körper auf sanfte Weise nach der Geburt. Die Übungen kräftigen deine beanspruchte Bauchmuskulatur und fördern das Wohlbefinden deines gesamten Körpers. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Beckenboden, der durch spezielles Training wieder gestärkt wird. Melde dich am besten rechtzeitig für die Kursblöcke an – aber keine Sorge: Du kannst auch flexibel in einen laufenden Kurs einsteigen, abhängig von deinem Entbindungstermin. Empfohlener Start: 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung, bei Kaiserschnitt ab 12 Wochen. Und das Beste? Dein Baby ist herzlich willkommen und kann gerne mitgebracht werden!	Fr, 10.01. - 11.04.2025 10.00 - 10.45 Uhr	€ 56,00



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-740A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstaße 25	Latina Tanzfieber Heiße Rhythmen, starke Frauen – Ausdauer, Fitness und Lebensfreude im Takt des Tanzes! In diesem energiegeladenen Tanzfitness-Kurs für Frauen heizt dir unsere erfahrene Kursleitung mit peppigen lateinamerikanischen Rhythmen wie Cha-Cha-Cha, Rumba und Samba so richtig ein. Durch die fließenden, mitreißenden Bewegungen trainierst du nicht nur Ausdauer und Koordination, sondern tust auch deiner Seele etwas Gutes! Unser Konzept legt Wert auf Spaß an Bewegung, das Erleben von Rhythmus und Musik sowie die Förderung der körperlichen Fitness. Dabei gehen wir individuell auf jede Teilnehmerin ein. Egal ob Einsteigerin oder Tanzerfahrene – hier kommt jede auf ihre Kosten. Gemeinsam verbessern wir in einer motivierenden Atmosphäre Schritt für Schritt Kondition und Koordination – ganz nebenbei knüpfen wir auch neue Kontakte und stärken die Gemeinschaft. Tanze dich fit und bringe deine Energie zum Leuchten!	14x Sa, 11.01. - 12.04.2025 12.15 - 13.00 Uhr	€ 56,00
25-31-745A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstaße 25	Zumba®: Tanz Dich Fit! Tanze, schwitze, lächle – Fitness mit Spaßfaktor! Mach dich bereit für das Zumba®-Erlebnis, das deine Fitness-Routine auf das nächste Level hebt! Hier verbinden sich Spaß, Bewegung und Musik zu einem einzigartigen Workout, das nicht nur effektiv ist, sondern auch jede Menge Freude bereitet. Was dich erwartet: - It's Fun! : Lass den Alltag hinter dir und tanze zu mitreißenden Rhythmen, während du ins Schwitzen kommst. Du wirst nicht einmal merken, dass du trainierst! - Es ist anders! : Erlebe eine explosive Mischung aus Musik und Bewegung, die dir ein Gefühl von Freiheit und Energie schenkt.	12x Sa, 18.01. - 05.04.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 73,00

Mehr Details zu den Veranstaltungen auf www.forum-krefeld-viersen.de - einfach Kursnummer eingeben!



Fitness - Entspannung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
		<p>Jeder Schritt bringt dich näher zu deinem besten Ich.</p> <ul style="list-style-type: none">- Es ist einfach!: Egal, ob du ein Fitnessprofi oder ein Neuling bist – hier ist jeder willkommen! Unsere Schritte sind leicht zu erlernen, sodass du sofort loslegen kannst.- Es ist effektiv!: Zumba® kombiniert Herz-Kreislauf-Training mit Widerstands- und Muskelaufbau-Elementen, sodass du nicht nur Spaß hast, sondern auch gezielt deine Fitnessziele erreichst. <p>Sei Teil dieser aufregenden Fitness-Community und erlebe, wie Zumba® deine Einstellung zur Bewegung verändert. Tanze, schwitze und lache – und lass uns gemeinsam fit werden!</p>			
25-31-705A	Brüggen - Bracht	Pfarrheim St. Mariä Himmelfahrt, Bischof-Dingelstadt-Platz 1	Bracht bewegt! – Gymnastik mit Herz Gymnastik für Frauen	13x Di, 07.01. - 08.04.2025 8.30 - 9.15 Uhr	€ 68,50
25-31-705B			Willkommen in der Pfarre Mariä Himmelfahrt, wo Bewegung auf Gemeinschaft trifft! In unserem Gymnastikkurs für alle Fitnesslevel laden wir dich ein, die Freude an der Bewegung zu entdecken und gleichzeitig neue Bekanntschaften zu schließen. Egal, ob du fit werden oder einfach nur Spaß haben möchtest – bei uns bist du genau richtig! Unsere qualifizierte Kursleitung bringt Schwung in deine Woche und sorgt dafür, dass du dich rundum wohlfühlst. Mit einem Mix aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen geht es nicht nur um die körperliche Fitness, sondern auch um dein inneres Gleichgewicht.	10x Di, 29.04. - 08.07.2025 8.30 - 9.15 Uhr	€ 52,50
25-31-706A			Was dich erwartet: Aufwärmen mit guter Laune: Starte den Kurs mit einem fröhlichen Warm-up, das den Kreislauf in Schwung bringt. Vielfältige Übungen: Von klassischen Kräftigungs- und Dehnübungen bis hin zu spielerischen Elementen – hier kommt jeder auf seine Kosten!	13x Di, 07.01. - 08.04.2025 9.30 - 10.15 Uhr	€ 68,50
25-31-706B				10x Di, 29.04. - 08.07.2025 9.30 - 10.15 Uhr	€ 52,50



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-734A	Grefrath Kloster „Unserer lieben Frau“, Hauptstraße 87	<p>Fit wie ein Turnschuh: Gymnastik im Kloster Gymnastik - Bewegung hält fit, bis ins hohe Alter! Tauchen Sie ein in eine Welt voller Bewegung und Entspannung im Herzen des Klosters! Unser Kurs „Fit wie ein Turnschuh: Gymnastik im Kloster“ bietet Ihnen die perfekte Mischung aus Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Durch dynamische Übungen stärken Sie Ihre gesamte Muskulatur und fördern gleichzeitig Ihre Gesundheit von Herz und Kreislauf. Jeder Kursabend ist ein kleines Fitness-Abenteuer, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt!</p> <p>Was erwartet Sie?</p> <ul style="list-style-type: none">- Ganzkörpertraining: Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur.- Dynamische Wechsel: Abwechslungsreiche Kombinationen aus intensiven Übungen und entspannenden Lockerungseinheiten.- Herz-Kreislauf-Training: Effektive Bewegungen zur Stärkung Ihres Herz- und Kreislaufsystems.- Entspannungsphasen: Beruhigende Entspannungsübungen zur Förderung von Ruhe und Gelassenheit.- Gemeinschaftsgefühl: Erleben Sie die positive Energie und den Zusammenhalt in der Gruppe. <p>Unser Kurs basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele anspricht:</p> <ul style="list-style-type: none">- Individuelle Anpassung: Die Übungen werden auf die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt, um Sicherheit und Wohlbefinden zu gewährleisten.- Förderung der Gesundheit: Durch die Kombination von Kräftigungs- und Dehnungsübungen fördern wir die körperliche Gesundheit und beugen Beschwerden vor.	14x Do, 09.01. - 10.04.2025 18.30 - 19.15 Uhr	€ 64,00

Mehr Details zu den Veranstaltungen auf www.forum-krefeld-viersen.de - einfach Kursnummer eingeben!



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
		<p>- Achtsamkeit und Entspannung: Regelmäßige Entspannungsübungen helfen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.</p> <p>- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls: In der Gruppe finden Sie Motivation und Unterstützung, was das Training noch effektiver und angenehmer macht.</p> <p>Lust auf eine kleine Auszeit vom Alltag? Erleben Sie die belebende Wirkung unseres Gymnastikkurses im einzigartigen Ambiente des Klosters. Lassen Sie sich inspirieren und spüren Sie die positive Energie, die Sie durch den Kurs begleiten wird.</p>		
25-31-750A	Kempen Pfarrzentrum St. Josef, Eibenweg 1	<p>Seelenrhythmen: Meditativer Tanz Tanzend im Hier und Jetzt. Bewegung als Meditation. In unserem Kurs Meditatives Tanzen laden wir dich ein, die transformative Kraft des Tanzes zu entdecken. Unter dem inspirierenden Motto von Mechthild von Magdeburg erforschst du, wie Tanz eine elementare Möglichkeit ist, deine Gefühle und Erfahrungen auszudrücken. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um das Erleben von Bewegung, Rhythmus und Gemeinschaft.</p> <p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegen sich in einem geschützten Raum, in dem sie sich selbst und ihre Bedürfnisse wahrnehmen können. Gemeinsam bringen wir erstarre Emotionen zum Fließen und finden neue Wege, die Herausforderungen des Lebens in Bewegung auszudrücken. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und Tanzniveaus geeignet, da die Schritte und Gebärden einfach und intuitiv erlernt werden können.</p>	7x Mi, 08.01. - 09.07.2025 10.00 - 11.00 Uhr	€ 39,00

Fitness - Entspannung

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-31-753A	Kempen Gemeindezentrum ev. Thomaskirche, Kerkener Straße 13	12x Mo, 13.01. - 07.04.2025 19.30 - 21.00 Uhr	€ 117,00
25-31-753B	<p>Entdecken Sie die beruhigende Kraft des sanften Yogas in unserem einladenden Gemeindezentrum! Dieser Kurs ist ideal für Anfänger und alle, die einen ruhigen, entspannenden Einstieg in die Welt des Yoga suchen. Sanfte Bewegungen, achtsame Atemübungen und tiefe Entspannung stehen im Mittelpunkt unserer Stunden.</p> <p>Sanfte Dehnungen: Langsame, fließende Bewegungen zur Förderung der Flexibilität.</p> <p>Atemübungen: Techniken zur Beruhigung des Geistes und Verbesserung der Atemqualität.</p> <p>Entspannungsphasen: Geführte Meditationen und Entspannungstechniken zur Stressreduzierung.</p> <p>Körperwahrnehmung: Übungen zur Förderung des Körperbewusstseins und der inneren Balance.</p> <p>Unser sanfter Yoga-Kurs basiert auf den Prinzipien der Achtsamkeit und Selbstfürsorge:</p> <p>Individuelle Anpassung: Jede Übung kann an die persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden, um ein sicheres und angenehmes Erlebnis zu gewährleisten.</p> <p>Ganzheitlicher Ansatz: Der Kurs fördert die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit durch eine ausgewogene Mischung aus Bewegung, Atmen und Entspannung.</p> <p>Gemeinschaft: Die offene und unterstützende Atmosphäre fördert das Gemeinschaftsgefühl und ermöglicht den Austausch unter den Teilnehmern.</p> <p>Neugierig geworden?</p>	10x Mo, 28.04. - 07.07.2025 19.30 - 21.00 Uhr	€ 96,00
25-31-760A		13x Mi, 15.01. - 09.04.2025 19.00 - 20.30 Uhr	€ 125,00
25-31-760B		11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 19.00 - 20.30 Uhr	€ 104,00

**Fortbildung - Qualifizierung
Engagement und Ehrenamt
in Kirche und Gesellschaft**
Kreis Viersen

Fachbereichsleiterin:

Gabi Rinass-Goertz

Telefon:

02151 6294-12

E-Mail:

rinass-goertz@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung

Sich ehrenamtlich zu engagieren macht Spaß und ist eine Herausforderung. Wenn Sie sicherer im Umgang mit Gruppen oder Einzelnen werden wollen oder wenn Sie sich für eine Aufgabe qualifizieren wollen, finden Sie hier entsprechende Angebote.



Fortbildung - Qualifizierung Engagement und Ehrenamt in Kirche und Gesellschaft Kreis Viersen und Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-41-002	Willich Pfarrzentrum St. Maria, Hauptstraße 34	<p>In Kooperation mit dem Büro der Regionen Kempen-Viersen und Krefeld-Meerbusch</p> <p>Wort-Gottes-Feiern leiten - Grundkurs</p> <p>Sie sind engagiert in Ihrer Gemeinde und möchten gerne Wort-Gottesfeiern leiten oder tun dies bereits? In unserem Kurs erhalten Sie ein festes Fundament für Ihr wichtiges Ehrenamt. Das dürfen Sie erwarten:</p> <p><i>Verstehen, was wir feiern:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Was tun wir, wenn wir Gottesdienst feiern?- Etwas zur geschichtlichen Entwicklung.- Verschiedene Möglichkeiten, Gottesdienst zu feiern. <p><i>Verstehen, was wir lesen - rund um die Bibel:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Aufbau und Entstehung.- Lesehilfe. <p><i>Elemente einer Wort-Gottes-Feier:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Aufbau einer Wort-Gottes-Feier und Varianten.- Bedeutung der einzelnen Elemente.- Mit oder ohne Kommunionfeier? <p><i>Schritte zur Planung einer Wort-Gottes-Feier:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Hilfen- Literatur- „Vorgaben“ <p><i>Mut zur Ansprache:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Wie finde ich einen guten Einstieg/Abschluss?- Was habe ich schon zu sagen... <p><i>Wege in die Praxis:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Feier eines gemeinsam vorbereiteten Wort-Gottes-Dienstes.- Ideen für die Beauftragung in der Gemeinde.	4x Do, 13.03. + Do, 20.03. + Di, 25.03.2025 jeweils 19.00 - 21.15 Uhr und Sa, 29.03.2025 10.00 - 15.00 Uhr	gebührenfrei



Fortbildung - Qualifizierung Engagement und Ehrenamt in Kirche und Gesellschaft Kreis Viersen und Krefeld

Kurs-Nr.

Wo?

Wann?

Gebühren

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
		<p><i>Praktische Übungen im Laufe des Kurses:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Wie bewege ich mich in der Kirche?- Wo stehe, sitze ich?- Kurzansprache halten.- Gebete selbst formulieren.- Was ziehe ich an?- Wie kann ich weitere Dienste einbeziehen: Küster*in, Lektor*in, Messdiener*innen, Kantor*in? <p>WICHTIG: Bitte halten Sie Rücksprache mit dem Pfarrer Ihrer Gemeinde/Leiter der GdG über Ihre Teilnahme. Bitte lassen Sie sich von ihm und einem verantwortlichen Mitglied des GdG oder Pfarreirates eine Einverständniserklärung geben.</p>		
25-41-001	Krefeld St. Thomas Morus, Kempener Allee 70	<p>Lektorenfortbildung „Verkünden ist mehr als Vorlesen“ Sie sind Lektor*in und lieben die Liturgie als Treffpunkt mit Gott und den Menschen? Sie wissen, dass Gottes Wort voller Kraft steckt und möchten diese Kraft in Ihrem Dienst weitergeben? Dann ist dieser Tag genau richtig für Sie! Erleben Sie, wie Gottes Botschaft Herzen berührt und Funken überspringen. In unserer praxisorientierten Fortbildung dreht sich alles um den wirkungsvollen Einsatz von Körper und Stimme, die Gestaltung des liturgischen Raums und die kraftvolle Verkündigung der Texte. Unser Workshop hilft Ihnen dabei, ausdrucksstark, authentisch und im direkten Dialog mit der Gemeinde zu sprechen. Lassen Sie Ihre Verkündigung lebendig werden.</p>	1x Sa, 15.03.2025 9.00 - 17.00 Uhr	gebührenfrei

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Die Angebote aus diesem Fachbereich finden Sie im Krefelder Teil!

Fachbereichsleiterin:
Carmen Killeit

Telefon:
02162 50199-18

E-Mail:
killeit@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:
nach Vereinbarung



Fachbereichsassistentin:
Roswitha Metker

Telefon:
02162 50199-30

E-Mail:
metker@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:
nach Vereinbarung



Schön, dass Sie sich für unsere Fortbildungsangebote interessieren. In diesem Bereich finden Sie Fortbildungen und Qualifizierungen für pädagogische Arbeitsfelder. Wir bieten aktuell u.a. Qualifizierungen von Kindertagespflegepersonen nach dem kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB), Qualifizierungen im Kita-Bereich und für den offenen Ganztags an. Darüber hinaus haben wir ein buntes Portfolio an Fortbildungen, welches wir kontinuierlich weiterentwickeln.

Alle aktuellen Fortbildungsthemen und Themen Ihrer Wahl sind auch als Teamfortbildung buchbar, in Ihren Räumlichkeiten oder in unseren Seminarräumen in Krefeld und Viersen.

Konkrete Inhaltswünsche, Termin und Uhrzeit erfolgen nach individueller Absprache. Melden Sie sich hierzu sehr gern bei uns.

Hier ein Auszug möglicher Themen (weitere Themen nach Absprache möglich):

- Teamcoaching, Teamentwicklung, Supervision
- Kinderschutz
- Stressprävention
- Kommunikation
- Partizipation
- bedürfnisorientierte Pädagogik
- Nachhaltigkeitsbildung
- Resilienz
- Sprachentwicklung
- Diversity
- Kritikresilienz – konstruktiver Umgang mit Kritik
- Selbstfürsorge in pädagogischen Kontexten
- Gewaltsensibilisierung
- gewaltfreie Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Mit Eltern kooperieren
- Inklusionsthemen

Die hier genannten Angebote sind von einer Gebührenermäßigung gemäß unseren AGB ausgeschlossen.

Kreativität - Kochen

Fachbereichsleiterin:

Barbara Gehrman

Telefon:

02162 50199-13

E-Mail:

gehrmann@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



Kreatives Schaffen, Gestalten und Kochen dienen dem persönlichen Ausgleich und sind Gegenpol zu den alltäglichen Anforderungen, die Beruf und Familie an den Einzelnen stellen. Sie sind aber immerwährend Bestandteil der Persönlichkeit, die vielseitig gefördert wird.

Mit unseren Veranstaltungen möchten wir:

- Die Fantasie und die eigenen kreativen Fähigkeiten durch experimentelles, selbstbestimmtes Lernen wecken.
- Handwerkliche Techniken und Gestaltungsgrundlagen vermitteln, die in der Familie weitergegeben werden können.
- Anregungen bieten, das Familienleben aktiv und kreativ zu gestalten.
- Einen Gegenpol zur Schnelligkeit und Konsumorientiertheit unserer Zeit bieten.



Kreativität - Kochen

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-51-071	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	„Nachhaltigkeit im Alltag: Kreative Haushaltshelfer selbst gemacht“ Nachhaltigkeit wird in unserem Alltag immer wichtiger. Auch im Haushalt können wir mit kleinen Schritten Großes bewirken, indem wir einfache, selbstgemachte Produkte nutzen. In diesem Kurs fertigen wir praktische und nachhaltige Haushaltshelfer wie Kosmetikpads, Spültücher oder Topflappen aus Baumwoll- und anderen umweltfreundlichen Garnen. So tragen wir aktiv zu einem bewussteren und nachhaltigerem Lebensstil bei.	1x Sa, 15.03.2025 11.00 - 13.15 Uhr € 19,50
25-51-072	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Kreativ-Treff Nadelspiel: Gemeinsam Häkeln und Stricken Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Häkeln und Stricken haben – egal ob Sie Anfänger sind oder schon Fortgeschritten. Willkommen sind alle, die gerne in geselliger Runde ihrer Kreativität freien Lauf lassen möchten. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre handwerklichen Fähigkeiten im Häkeln und Stricken zu erweitern und in einer offenen, unterstützenden Gruppe neue Techniken und Muster auszuprobieren. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmende am Ende des Kurses stolz auf seine individuellen Werke zurückblicken kann – egal ob es sich um Schals, Socken, Pullover oder andere Projekte handelt.	3x Mi, 26.03. - 09.04.2025 18.00 - 19.30 Uhr € 38,50

Kreativität - Kochen

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-51-124	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Nähen leicht gemacht Ein Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Dieser Nähkurs ist ideal für alle, die das Nähen lernen oder ihre Fähigkeiten vertiefen möchten - egal ob Sie Anfänger*in oder bereits erfahren sind. Ob Sie für sich oder Ihre Kinder nähen, unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie den Umgang mit Nähmaschine und Schnittmustern oder perfektionieren Ihre Techniken bei der Umsetzung eigener kreativer Projekte. Lernen Sie auch, wie man Stoffe und Designs auswählt, die kindgerecht sind und gleichzeitig funktional sowie sicher für den Alltag. Von der Auswahl, bis zur Fertigstellung individueller Nähprojekte steht Ihnen die Kursleitung mit Rat und Tat zur Seite.	12x Di, 14.01. - 08.04.2025 8.30 - 11.30 Uhr	€ 154,00
25-51-125				10x Di, 29.04. - 08.07.2025 8.30 - 11.30 Uhr	€ 128,00
25-51-128				13x Mi, 15.01. - 09.04.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 156,00
25-51-129				11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 132,00
25-51-132				12x Do, 16.01. - 10.04.2025 15.00 - 18.00 Uhr	€ 154,00
25-31-136				12x Do, 09.01. - 03.04.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 144,00
25-51-170	Viersen - Dülken	Pfarrzentrum St. Cornelius, Moselstraße 6	Nähen leicht gemacht Ein Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	12x Mo, 13.01. - 07.04.2025 19.00 - 22.00 Uhr	€ 154,00
25-51-171				9x Mo, 28.04. - 30.06.2025 19.00 - 22.00 Uhr	€ 115,50



Kreativität - Kochen Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-51-140	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Curvy-Nähkurs Der Curvy Nähkurs richtet sich an alle, die Kleidung speziell für kurvige Körperformen entwerfen und nähen möchten. Unter der Anleitung einer erfahrenen Dozentin lernen die Teilnehmenden, Schnittmuster an ihre individuellen Maße anzupassen und maßgeschneiderte Kleidungsstücke zu erstellen, die ihre Kurven optimal zur Geltung bringen. Der Kurs umfasst die Grundlagen der Schnittpassung, das Nähen von Kleidungsstücken und kreative Techniken zur Personalisierung und Verschönerung der eigenen Modeprojekte. Dabei werden verschiedene Stoffe, Nähtechniken und Designs thematisiert.	12x Di, 14.01. - 08.04.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 144,00
25-51-141				10x Di, 29.04. - 08.07.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 120,00
25-51-174	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Farbenspiel: So bringst du deine Farben zum Strahlen! Sie kennen es sicherlich: Der Schrank platzt aus allen Nähten, und trotzdem scheint nichts zum Anziehen dabei zu sein. Der gelbe Pullover sieht toll aus, aber irgendwie passt die Farbe doch nicht so recht zu Ihnen. Wenn Sie Klarheit über Ihren Farbtyp gewinnen möchten, ist dieser Kurs ideal für Sie. Sie lernen, welche Farben Ihre Ausstrahlung unterstreichen und welche Sie besser meiden sollten. Die Beratung ist individuell und persönlich und umfasst Theorie und Praxiselemente.	1x Sa, 08.03.2025 10.00 - 15.00 Uhr	€ 45,00
25-51-176	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Stil-Ikone: Dein Weg zu einem neuen Look! Sie haben Ihren Farbtyp bereits gefunden, aber trotzdem scheint die Kleidung nicht immer perfekt zu sitzen? In diesem Kurs erfahren Sie, welche Schnitte und Passformen Ihre Figur optimal zur Geltung bringen und welche Kombinationen am besten harmonieren. Sie lernen, wie Sie verschiedene Kleidungsstücke und Accessoires so kombinieren, dass Sie sich rundum wohlfühlen und Ihre Persönlichkeit stilvoll unterstreichen. Dabei werden unterschiedliche Stilrichtungen und Outfit-Varianten besprochen, um für jeden Teilnehmer das passende Styling zu finden.	1x Sa, 05.04.2025 10.00 - 15.00 Uhr	€ 45,00

Kreativität - Kochen

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-51-300	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Wärmstens zu empfehlen: Pasta Glück Pasta ist ein wahres Wohlfühlessen, das Groß und Klein begeistert. In diesem Kurs lernen Sie, wie man köstliche Pastagerichte für die kalte Jahreszeit zubereitet – von herzhaften Eintöpfen und Aufläufen bis hin zu farbenfrohen Pfannengerichten. Mit frischen Zutaten und kreativen Rezeptideen bringen wir die Vielfalt der Winterküche auf den Tisch, ideal für gemeinsames Kochen und Genießen in der Familie.	1x Mi, 15.01.2025 18.00 - 21.45 Uhr	€ 16,00 zzgl. Lebensmittel- umlage
25-51-301	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Fit mit Fisch Fisch ist nicht nur gesund, sondern auch vielseitig und lecker! Dieser Kurs zeigt, wie man auf einfache Weise frische Fischgerichte zubereitet, die sowohl für den Familientisch als auch für besondere Anlässe geeignet sind. Ob als Vorspeise, Salat, Hauptgericht oder für die Brotzeit – hier lernen Sie, Fisch abwechslungsreich und gesund in die Familienküche zu integrieren. Unsere Rezepte sind perfekt auf die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung abgestimmt.	1x Mi, 19.02.2025 18.00 - 21.45 Uhr	€ 16,00 zzgl. Lebensmittel- umlage
25-51-302	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Foodsaving – Praktische Tipps und leckere Rezepte aus der kreativen Resteküche Was tun mit Gemüseresten, altem Brot oder übrig gebliebenen Zutaten? Gemeinsam entdecken wir verschiedene Möglichkeiten der Resteverwertung. Von herzhaften Suppen aus Gemüseresten über würzige Chutneys bis hin zu leckeren Desserts aus altem Brot – der Kurs bietet praktische Tipps und abwechslungsreiche Rezepte, die leicht nachzukochen sind. So wird Foodsaving zu einem genussvollen und umweltbewussten Erlebnis!	1x Mi, 26.02.2025 18.00 - 21.45 Uhr	€ 16,00 zzgl. Lebensmittel- umlage

Mehr Details zu den Veranstaltungen auf www.forum-krefeld-viersen.de - einfach Kursnummer eingeben!



Kreativität - Kochen

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-51-303	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Trendkörner - so vielseitig Die Welt der Körner ist reich und voller Geschmack! Dieser Kurs führt Sie in die Vielfalt von Getreide und „Pseudogetreide“ wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen und Dinkel ein. Wir zeigen Ihnen, wie diese gesunden Zutaten vom Frühstück bis zum Abendessen in den Familienalltag integriert werden können. Sie entdecken neue Rezepte und Zubereitungsmöglichkeiten, die einfach und doch kreativ sind – für eine ausgewogene Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil.	1x Mi, 26.03.2025 18.00 - 21.45Uhr	€ 16,00 zzgl. Lebensmittel- umlage
25-51-304	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Crossover Kitchen Die moderne Küche kennt keine Grenzen! In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Zutaten und Techniken aus unterschiedlichen Kulturen kreative Gerichte zubereitet. Ob asiatisch inspiriert, mediterran oder eine bunte Mischung aus verschiedenen Einflüssen – wir kreieren köstliche Speisen, die die Vielfalt der Weltküche in die eigene Küche bringen. Die Crossover-Küche ist ideal für experimentierfreudige Familien, die zusammen Neues ausprobieren und genießen wollen.	1x Mi, 09.04.2025 18.00 - 21.45 Uhr	€ 16,00 zzgl. Lebensmittel- umlage

Kreativität - Kochen

Kreis Viersen



Kurs-Nr.
25-51-700

Wo?
nach Vereinbarung

Individuelle Einzelberatung zur Ernährungsumstellung

Sie möchten Ihre Ernährung nachhaltig umstellen, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern? In unserer Einzelberatung erhalten Sie persönliche Unterstützung durch eine erfahrene Ökotrophologin. Wir helfen Ihnen, gesunde Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln - maßgeschneidert auf Ihre individuellen Bedürfnisse und gesundheitlichen Anforderungen. Im Mittelpunkt steht nicht der Verzicht, sondern der Gewinn an Lebensqualität durch langfristig gesunde Ernährungsgewohnheiten.

Ansprechpartnerin Barbara Gehrman,
Tel. 02162 50199-13

1x

Wann?
nach Vereinbarung

Gebühren
€ 40,00



Kreativität - Kochen

Kreis Viersen

Kurs-Nr.
25-51-600

Wo?

Viersen Kath. Forum - FBS,
Rektoratstraße 25

Kochen mit Freunden und Bekannten

Möchten Sie gerne mit Freunden, Bekannten oder Kollegen kochen oder backen und haben nicht die richtigen Räumlichkeiten?

Die Küche in der FBS - Kath. Forum bietet alles, was das Herz rund um das Thema Kochen und Backen verlangt. Wir stellen das perfekte Menü oder z.B. einen Backnachmittag nach Ihren Wünschen und Vorstellungen zusammen.

Ansprechpartnerin Barbara Gehrman,
Tel. 02162 50199-13

1x

Wann?

nach Vereinbarung

Gebühren

€ 16,00 für
5 UStd. zzgl.
Lebensmittel-
umlage
je Teil-
nehmer*in



Folgen Sie uns auf:



FBS_Krefeld_Viersen



fbs_krefeld_viersen

Ihre Anregungen, Wünsche, Lob oder Kritik können Sie uns gerne persönlich, schriftlich oder telefonisch übermitteln. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung.

FBS - Kath. Forum Krefeld-Viersen

Felbelstraße 25
47799 Krefeld
Tel.: 02151 6294-0

Rektoratstraße 25
41747 Viersen
Tel.: 02162 50199-0

info@forum-krefeld-viersen.de





**Bitte ausfüllen, unterschreiben und zurücksenden an
(oder per Mail als Scan oder Bild an: info@forum-krefeld-viersen.de):**

FBS - Katholisches Forum
Felbelstraße 25
47799 Krefeld

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE69ZZZ00000321737
Mandatsreferenz:00000_____ (wird vom Forum ausgefüllt)

SEPA - Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Katholische Forum Krefeld-Viersen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Katholischen Forum Krefeld-Viersen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages veranlassen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname, Name: _____

Straße, Hausnummer: _____

Postleitzahl/Ort: _____

IBAN: _____

Kreditinstitut: _____

BIC: _____

Datum, Ort, Unterschrift: _____

ANMELDUNG

ANMELDUNG - bitte an das Katholische Forum - FBS,
Felbelstraße 25, 47799 Krefeld
oder an das Katholische Forum - FBS,
Rektoratstraße 25, 41747 Viersen
info@forum-krefeld-viersen.de

Name Vorname Geb.-datum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Tel. (Festnetz/Mobil) E-Mail

Bei Eltern-Kind-Kursen: Vorname des Kindes Geb.-datum des Kindes

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung/en an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

Kurs-Nr. Titel Gebühr

Datum Unterschrift

Ich willige ein, dass das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Krefeld-Viersen personenbezogene Daten zur Erfüllung vertraglicher Pflichten (§ 6 KDVG) oder zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erhebt und verarbeitet.
Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Ich bin damit einverstanden, über Angebote des Forums informiert zu werden.
Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Bitte beachten Sie:

Diese Anmeldung ist verbindlich.

Ich wünsche Lastschrift.

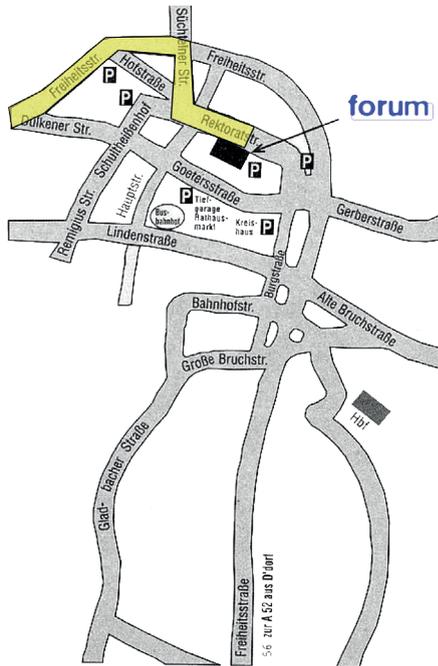
Um die Kursgebühr von Ihrem Konto einzuziehen, benötigen wir von Ihnen ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat. Dieses Mandat erhalten Sie von uns separat per Post und wir bitten um Rücksendung mit Unterschrift.

Ich zahle bar vor Kursbeginn während der Öffnungszeiten.

Ich zahle mit EC-Karte während der Öffnungszeiten.

Weitere Infos (Gebührenermäßigung o.ä.) entnehmen Sie bitte unseren AGB.

**Anfahrt Viersen, FBS - Kath.- Forum Krefeld-Viersen,
Rektoratstraße 25**

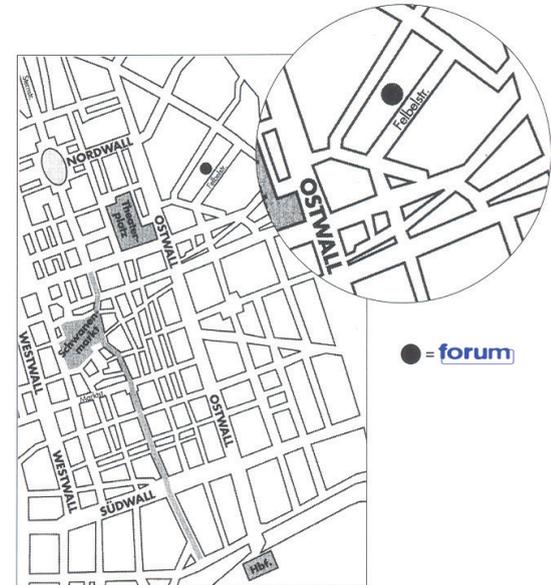


Parkmöglichkeiten:

Parkplätze an der Rektoratstraße , kostenlos, jedoch mit Parkscheibe

Tiefgarage unter dem Rathausmarkt: (Fußweg ca. 3-4 Minuten), kostenpflichtig

**Anfahrt Krefeld, FBS - Kath. Forum Krefeld-Viersen,
Felbelstraße 25 (barrierefreier Zugang)**



Parkmöglichkeiten:

kostenlos in der Tiefgarage des Forums, Felbelstraße 25, sofern Plätze frei sind

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Krefeld und Viersen

Programm

Januar
bis
April
2025

Krefeld

Kreis Viersen



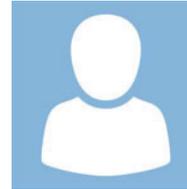
Kirche im
Bistum Aachen

FAMILIEN. BEGLEITEN. STÄRKEN.



Ruth Walter

Geschäftsführerin
Telefon: 02151 6294-0
walter@forum-krefeld-viersen.de



Gabi Rinass-Goertz

stellvertretende Leiterin
Telefon: 02151 6294-12
rinass-goertz@forum-krefeld-viersen.de



Barbara von der Heyde

Assistentin der Geschäftsleitung
Telefon: 02151 6294-13
vonderheyde@forum-krefeld-viersen.de



Michaela Drost

Social Media Beauftragte
Telefon: 0152 09584217
drosten@forum-krefeld-viersen.de

Verwaltung Krefeld, Telefon: 02151 6294-0



Ingrid Ederle

ederle@forum-krefeld-viersen.de



Eliza Zipari

zipari@forum-krefeld-viersen.de

Verwaltung Viersen, Telefon: 02162 50199-0



Alexandra Eickholt

eickholt@forum-krefeld-viersen.de



Silvana Monaco-Cam

monaco-cam@forum-krefeld-viersen.de

Geist - Seele
Krefeld

Welt - Wissen
Krefeld

Fachbereichsleiter:
Jörg Spiekermann

Telefon:
02151 6294-14

E-Mail:
spiekermann@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:
nach Vereinbarung



Ausgehend von einem christlichen Menschenbild möchten wir Sie darin bestärken, sich zu den vielen Fragen einer komplexen Welt eine differenzierte Meinung und Haltung zu bilden.

Mit unseren Veranstaltungen möchten wir:

- Raum für den Austausch vielfältiger Lebens- und Glaubensfragen bieten
- ermutigen, Zeitfragen kritisch zu stellen
- Anregungen zur Gestaltung des Lebens in Familie und Gesellschaft geben



**Geist - Seele
Krefeld**

**Welt - Wissen
Krefeld**

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Seelensnack - Ein spiritueller Start in die Woche!

Herzlich laden wir Sie zu unserem neuen Angebot „Seelensnack“ ein, einem wöchentlichen Treffen, das Ihre Seele nährt und Ihnen hilft, mit positiver Energie und innerer Balance in die Woche zu starten. Unser Leben ist so hektisch und schnell, 30-40 Minuten nur für Sie zum Innehalten, Gedanken fließen lassen, Anregungen aufnehmen und gestärkt werden.

Was erwartet Sie?

In einem warmen und einladenden Raum treffen wir uns, um gemeinsam eine spirituelle Reise zu unternehmen. Eine liebevoll gestaltete Mitte und passende Musik schaffen eine beruhigende Atmosphäre, die zum Verweilen und Nachdenken einlädt.

Jedes Treffen steht unter einer anderen Überschrift und bietet Raum für persönliche Reflexion und kurzem Austausch, angereichert durch inspirierende Texte, Musik und Gedanken, die Sie mit in Ihren Alltag nehmen können.

Dieses Angebot schenken wir Ihnen. Aufgrund der Planung bitten wir jedoch um eine Anmeldung.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen die Woche auf eine spirituelle und erfüllende Weise zu beginnen. Seien Sie dabei und lassen Sie uns gemeinsam Kraft und Inspiration schöpfen!

	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25			immer: 18.00 - 18.30 Uhr Mo, 20.01.2025	gebührenfrei
25-11-101			Seelensnack - Geduld	1x		
25-11-101A			Seelensnack - Freude	1x	Mo, 27.01.2025	
25-11-101B			Seelensnack - Barmherzigkeit	1x	Mo, 03.02.2025	
25-11-101C			Seelensnack - Gemeinschaft	1x	Mo, 17.02.2025	
25-11-101D			Seelensnack - Glaube	1x	Mo, 24.03.2025	
25-11-101F			Seelensnack - Demut	1x	Mo, 07.04.2025	

Die weiteren Angebote aus diesem Fachbereich standen bei Erstellung der Datei noch nicht fest. Sie finden Sie aber auf unserer Homepage.

Geist - Seele Krefeld

Welt - Wissen Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-11-800	Krefeld	Pax Christi, Glockenspitze 265	Gedächtnistraining Fit im Kopf bleiben mit abwechslungsreichen, spielerischen Übungen. Die zwölf Trainingsziele des ganzheitlichen Gedächtnistrainings garantieren vielseitige, anregende Stunden. In einer fröhlichen Gruppe stärken wir gemeinsam Konzentration und Merkfähigkeit, aber auch Denkflexibilität, Phantasie und Kreativität. Die Wahrnehmung mit allen Sinnen wird angeregt, Assoziationen helfen beim Einprägen und Abrufen von Informationen. Der Wortschatz und das logische Denken werden geschult. Auch Bewegung, Koordination und Entspannung gehören dazu. Bei all dem geht es nicht um Leistung, sondern nur um die Freude, die Ihr Gehirn aktiv hält.	6x Mo, 20.01. bis 24.02.2025 10.00 - 11.30 Uhr	€ 64,00
25-11-800A				5x Mo, 10.03. bis 07.04.2025 10.00 - 11.30 Uhr	€ 53,00
25-11-001	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Gemeinsam reparieren, nachhaltig handeln – Repair-Café Unsere Familienbildungsstätte lädt Sie herzlich ein, Teil unseres Repair-Cafés zu werden. Hier haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen engagierten Bürgerinnen und Bürgern defekte Dinge zu reparieren und dabei Nachhaltigkeit zu fördern. Unser Ziel ist es, eine starke Gemeinschaft zu schaffen, in der gegenseitige Unterstützung und der Austausch von Wissen und Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Was ist ein Repair-Café? Ein Repair-Café ist ein ehrenamtliches Treffen, bei dem die Teilnehmer*innen defekte Gegenstände aller Art mitbringen und gemeinsam reparieren. Von elektrischen Geräten über Spielzeuge bis zum Stuhlbein – fast alles, was kaputt ist, kann hier unter Anleitung von erfahrenen Reparatur-Expert*innen wieder instand gesetzt werden. Wer kann mitmachen? Jede*r, der/die einen defekten Gegenstand hat kann unangemeldet während der Öffnungszeiten kommen.	1x Sa, 15.03.2025 10.00 - 13.00 Uhr	Es wird um eine freiwillige Spende gebeten.



Familie - Kinder Krefeld

Fachbereichsleiterin:

Sonja Bußmann

Telefon:

02162 50199-15

E-Mail:

bussmann@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



Miteinander Dinge entdecken macht Eltern und Kindern Freude.

Unsere Eltern-Kind-Angebote bieten, von den ersten Lebensmonaten des Kindes, eine Fülle an gemeinsamen Aktivitäten.

Sie können mit Ihrem Kind Neues ausprobieren und neue Seiten an Ihrem Kind kennenlernen, wecken Neugier und Sie lernen eine Vielfalt an Spielen und Liedern kennen. Sie finden auf den folgenden Seiten neben den Eltern-Kind-Kursen für Babys und Kleinkinder kreative, musische und natur-pädagogische Themen, sowie Angebote zur Sprach- und Bewegungsförderung. Entdecken Sie, was Ihnen und Ihrem Kind Freude macht.

Sie haben bei Kursangeboten, die mehrere Kurstage haben, die Möglichkeit, eine Probestunde zu machen.

Was ist „Elternstart NRW“?

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr und ermöglicht Ihnen die kostenlose Teilnahme an einem „Elternstart NRW-Kurs“.

Das Programm „Elternstart NRW“ wird von der Landesregierung NRW gefördert.

Themen sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit dem Säugling.

Ziel von „Elternstart NRW“ ist kein Lernen nach einem festen Lehrplan. Die Kursleitungen greifen vielmehr die Fragen auf, die die Mütter und Väter mitbringen.

„Elternstart NRW“ wird als klassischer Kurs mit fünf Terminen à 90 Minuten angeboten und auch als Offener Treff.

Alle Kurse, die in der Kursnummer ein **E** haben, sind solche Elternstartkurse mit fünf Terminen à 90 Minuten und für Sie gebührenfrei!

Hierzu gehören z.B. Elemente von:

- PEKiP®
- Wahrnehmung und Bewegung
- Babymassage
- Sinneszauber und Bewegungsfreude





Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-23-002E 	Krefeld - FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Elternstart NRW mit Elementen aus der Babymassage für Eltern mit Kindern ab der 6. Woche bis max. 6 Monate In dem Elternstart NRW-Kurs können mit anderen Eltern ganz konkrete Alltagsfragen besprochen werden, es gibt Informationen zu bestimmten Themen und/oder Sie können bei Erziehungs- und Alltagsproblemen ganz gezielt die pädagogische Fachkraft ansprechen. Sie hat ein offenes Ohr für Sie. Die eingebrachten Elemente der indischen (Baby-)Masseteknik nach Leboyer zeigen Eltern eine von vielen Möglichkeiten, wie sie die wertvolle Zeit mit ihrem Kind bindungsstärkend gestalten können.	5x Fr, 17.01. - 14.02.2025 10.30 - 11.30 Uhr	gebührenfrei
25-23-003E 			5x Fr, 17.02. - 21.03.2025 10.30 - 12.00 Uhr	





Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-105A	Krefeld - Hüls	Ökumenische Begegnungsstätte „Ö“, Leuther Straße 19	Babyzauber: Gemeinsam die Welt entdecken! Willkommen zu unserem fröhlichen Eltern-Kind-Kurs! Tauchen Sie ein in eine Welt voller Spiel, Spaß und wertvoller Erlebnisse mit Ihrem Baby. Dieser Kurs ist perfekt für Mütter und Väter mit Babys im ersten Lebensjahr.	12x Mo, 13.01. - 07.04.2025 10.30 - 11.30 Uhr	€ 64,00
25-23-105B			Was erwartet Sie? Austausch und Kontakte knüpfen: Treffen Sie andere Eltern, tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen aus und knüpfen Sie neue Freundschaften in einer entspannten Atmosphäre. Fragen rund ums Baby: Unsere Kursleiter*innen greifen alle Ihre Fragen rund um das Leben mit Ihrem Baby auf und bieten hilfreiche Tipps und Unterstützung. Spiel und Sinneserfahrungen: Freuen Sie sich auf Lieder-, Finger- und Bewegungsspiele, die die Sinne Ihres Babys anregen und für gemeinsame Freude sorgen.	10x Mo, 28.04. - 07.07.2025 10.30 - 11.30 Uhr	€ 53,50
25-23-110A	Krefeld - Hüls	Ökumenische Begegnungsstätte „Ö“, Leuther Straße 19	Klangwelten und Spieleabenteuer für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren Unsere Musik- und Spielgruppe im „Ö“ basiert auf den Prinzipien der frühen musikalischen Bildung und der ganzheitlichen Entwicklung. Wir legen großen Wert auf: Kreativität und Ausdruck: Musik und Spiel fördern die kreative Entwicklung und helfen Kindern, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken. Soziale Interaktion: Durch gemeinsame Aktivitäten und Spiele lernen Kinder, miteinander zu kommunizieren, zu teilen und Rücksicht zu nehmen. Individuelle Förderung: Jedes Kind ist einzigartig. Wir achten darauf, die individuellen Bedürfnisse und Interessen der Kinder zu berücksichtigen und sie in ihrem eigenen Tempo zu fördern.	12x Fr, 17.01. - 11.04.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 96,00



Familie - Kinder Zwergenakademie Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-23-120A	Krefeld - Elfrath	Familienzentrum Neuhofsweg 25	13x Mi, 15.01. - 09.04.2025 9.30 - 11.00 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 473149
25-23-120B			11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 9.30 - 11.00 Uhr	

Spielerisch die Welt entdecken
Kleine Füße, große Schritte - mit Mama und Papa spielen, lachen, wachsen. Kurs für Kids im Kindergartenalter
In unseren fröhlichen Eltern-Kind-Kursen erleben Kinder spannende Spiel-, Bewegungs- und Musikangebote, die ihre Sinne wecken und ihnen die Möglichkeit bieten, ihre Umgebung aktiv zu erkunden. Ob beim Matschen, Klettern oder Singen – hier ist jedes Kind auf Entdeckungsreise!
Eltern haben dabei die wunderbare Gelegenheit, ihre Kleinen im Spiel- und Sozialverhalten zu beobachten, wertvolle Tipps zur kindlichen Entwicklung zu erhalten und sich in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern auszutauschen. Ganz nebenbei entsteht eine stärkere Bindung zu Ihrem Kind – und es bleibt Zeit für Fragen rund um die Erziehung.
Dieser Kurs ist speziell auf Eltern mit Kindern im Kita-Alter ausgerichtet. Auch Geschwisterkinder sind herzlich willkommen! Gemeinsam als Familie Zeit verbringen, den Zusammenhalt stärken und die gemeinsame Zeit genießen – das steht im Mittelpunkt unserer Treffen.
Also: Auf die Plätze, fertig, spielen – wir freuen uns auf einen fröhlichen Nachmittag mit Ihnen und Ihren Kindern!



Familie - Kinder Zwergenakademie Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-130A	Krefeld - Hüls	Ökumenische Begegnungsstätte "Ö", Leuther Straße 19	Klangknirpse und Musikmäuse im „Ö“ Mit Spiel und Spaß die Welt der Musik entdecken! Für Kinder von 1 bis 3 Jahren Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Klänge, Spiele und Spaß! In unserer fröhlichen Musik- und Spielgruppe im „Ö“ erleben Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren spielerische und musikalische Förderung auf höchstem Niveau. Gemeinsam mit Ihrem Kind singen, tanzen und entdecken Sie jede Woche neue, spannende Aktivitäten, die den kleinen Köpfen und Herzen richtig gut tun. Diese Gruppe vereint die besten Elemente aus Musikzwerge und Eltern-Kind-Kurs – perfekt, um die Sinne zu wecken, erste Sozialkontakte zu knüpfen und gleichzeitig als Eltern wertvolle Momente zu genießen. Wir freuen uns auf unvergessliche Nachmittage voller Musik, Lachen und Bewegung!	12x Di, 14.01. - 08.04.2025 15.30 - 16.15 Uhr	€ 48,00
25-23-130B				10x Di, 19.04. - 08.07.2025 15.30 - 16.15 Uhr	€ 40,00
25-23-140A	Krefeld - Hüls	Ökumenische Begegnungsstätte "Ö", Leuther Straße 19	Wir zwei – Spiel & Spaß für kleine Entdecker im „Ö“ Wo Bindung entsteht und Abenteuer beginnen! Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren In unseren Eltern-Kind-Kursen erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Spiel-, Bewegungs- und Musikangeboten, die gezielt die Sinne und motorischen Fähigkeiten der Kinder fördern. Ob beim kreativen Matschen, fröhlichen Klettern oder gemeinsamen Singen – jedes Kind erhält die Möglichkeit, seine Umgebung aktiv und spielerisch zu erkunden. Als Eltern haben Sie die Gelegenheit, Ihr Kind in seinem Spiel- und Sozialverhalten besser kennenzulernen und wertvolle Einblicke in seine Entwicklung zu gewinnen. Der Kurs bietet zudem einen Raum für den Austausch mit anderen Eltern und schafft eine entspannte Atmosphäre, in der auch Erziehungsfragen besprochen werden können.	13x Mi, 15.01. - 09.04.2025 9.15 - 10.15 Uhr	€ 69,50
25-23-140B				11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 9.15 - 10.15 Uhr	€ 58,50



Familie - Kinder Zwergenakademie Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-23-141A	Krefeld - Uerdingen	Pfarrzentrum St. Margareta, Kirchgasse 2a	13x Mi, 15.01. - 09.04.2025 9.30 - 11.00 Uhr	€ 99,00
25-23-141B		Uerdinger Entdeckerbande Ein Kurs für Eltern mit Kindern im schönen Viertel am Rhein. In unseren Eltern-Kind-Kursen erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Spiel-, Bewegungs- und Musikangeboten, die gezielt die Sinne und motorischen Fähigkeiten der Kinder fördern. Ob beim kreativen Matschen, fröhlichen Klettern oder gemeinsamen Singen – jedes Kind erhält die Möglichkeit, seine Umgebung aktiv und spielerisch zu erkunden. Als Eltern haben Sie die Gelegenheit, Ihr Kind in seinem Spiel- und Sozialverhalten besser kennenzulernen und wertvolle Einblicke in seiner Entwicklung zu gewinnen. Der Kurs bietet zudem einen Raum für den Austausch mit anderen Eltern und schafft eine entspannte Atmosphäre, in der auch Erziehungsfragen besprochen werden können. Unser Kurs fördert nicht nur die altersgerechte Entwicklung der Kinder durch vielseitige Sinnes- und Bewegungserfahrungen, sondern unterstützt auch die Bindung zwischen Eltern und Kind. Durch das gezielte Beobachten und Begleiten der Kinder können Eltern deren Bedürfnisse besser verstehen und ihre Kompetenzen im Umgang mit kindlichen Entwicklungsprozessen stärken. Gemeinsam als Familie den Zusammenhalt stärken und die wertvolle Zeit bewusst erleben – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf viele fröhliche Vormittage mit Ihnen und Ihren Kindern!	11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 9.30 - 11.00 Uhr	€ 88,00



Familie - Kinder Zwergenakademie Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-23-142A	Krefeld - Linn Pfarrzentrum St. Margareta, Kirchgasse 2a	12x Di, 14.01. - 08.04.2025 8.45 - 10.15 Uhr	€ 96,00
25-23-142B		8x Di, 29.04. - 08.07.2025 8.45 - 10.15 Uhr	€ 80,00
25-23-143A		12x Di, 14.01. - 08.04.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 96,00
25-23-143B		8x Di, 29.04. - 08.07.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 80,00

Linner Lütten - Bindung im Burgviertel! Zauberhafte Momente im Linner Kurs für Kinder mit Eltern.

In unseren Eltern-Kind-Kursen erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Spiel-, Bewegungs- und Musikangeboten, die gezielt die Sinne und motorischen Fähigkeiten der Kinder fördern. Ob beim kreativen Matschen, fröhlichen Klettern oder gemeinsamen Singen – jedes Kind erhält die Möglichkeit, seine Umgebung aktiv und spielerisch zu erkunden.

Als Eltern haben Sie die Gelegenheit, Ihr Kind in seinem Spiel- und Sozialverhalten besser kennenzulernen und wertvolle Einblicke in seine Entwicklung zu gewinnen. Der Kurs bietet zudem einen Raum für den Austausch mit anderen Eltern und schafft eine entspannte Atmosphäre, in der auch Erziehungsfragen besprochen werden können.

Unser Kurs fördert nicht nur die altersgerechte Entwicklung der Kinder durch vielseitige Sinnes- und Bewegungserfahrungen, sondern unterstützt auch die Bindung zwischen Eltern und Kind. Durch das gezielte Beobachten und Begleiten der Kinder können Eltern ihre Bedürfnisse besser verstehen und ihre Kompetenzen im Umgang mit kindlichen Entwicklungsprozessen stärken. Dabei steht die familiäre Gemeinschaft im Fokus – auch Geschwisterkinder sind willkommen, um die Zeit als Familie intensiv zu nutzen.

Gemeinsam als Familie den Zusammenhalt stärken und die wertvolle Zeit bewusst erleben – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf viele fröhliche Vormittage mit Ihnen und Ihren Kindern!



Familie - Kinder Zwergenakademie Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-145A	Krefeld - Inrath	Raphaelsheim, Hülser Straße 471	Sockenflitzer in Inrath Kleine Füße, große Abenteuer! Gemeinsam Neues entdecken für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten. In unseren gut gelaunten Eltern-Kind-Kursen begleiten wir die Entwicklung Ihrer kleinen Entdecker mit einer bunten Palette an altersgerechten Spiel-, Bewegungs- und Musikangeboten. Hier können die Kinder ihre Materialerfahrungen sammeln und ihre Sinneserfahrungen spielerisch erweitern – sei es beim Matschen mit Farben, beim Klettern oder beim Singen mit viel Schwung! Für Eltern bietet sich die Gelegenheit, ihr Kind in seinem Spiel- und Sozialverhalten zu beobachten und somit besser zu verstehen. Sie können sich mit anderen Eltern austauschen, wertvolle Informationen erhalten und Fragen zur Erziehung und Entwicklung der Kinder besprechen – denn gemeinsam meistert man die Herausforderungen des Elternseins einfach besser! Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns zusammen eine fröhliche Zeit verbringen, während Ihre Kleinen die Welt um sich herum entdecken!	13x Mi, 15.01. - 09.04.2025 10.00 - 11.30 Uhr	Info und An- meldung: Frau Gaffga 0152 36315200 oder nicole@ gaffga.de
25-23-145B				15x Mi, 30.04. - 09.07.2025 10.00 - 11.30 Uhr	



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren	
25-23-200A	Krefeld	FBS - Kath. Forum,	In Kooperation mit der OGS Felbelstraße Heute koche ich selbst - Kochprojekt Kreativ, gesund und voller Genuss! Ein Projekt über die Präventionsketten Krefeld für gesunde Ernährung und Selbstständigkeit. Willkommen in unserer Familienbildungsstätte – hier wird nicht nur geschnibbelt, sondern auch richtig viel gelacht! Mit unserem Projekt „Heute koche ich selbst!“ laden wir Grundschulkids herzlich ein, auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der gesunden Ernährung zu gehen. In Kooperation mit der OGS Felbelstraße zeigen wir, dass gesundes Essen nicht langweilig sein muss – und dass ihr richtig tolle Gerichte zaubern könnt, ohne den Herd einzuschalten!	6x	Mi, 29.01. - 13.02.2025 13.30 - 15.00 Uhr	gebührenfrei
25-23-200B			Was erwartet euch? In unserer top ausgestatteten Küche mixen und probieren wir gemeinsam leckere Snacks und einfache Mahlzeiten. Ihr werdet überrascht sein, wie easy es ist, gesunde Powerfoods ganz ohne Kochen zu zaubern! Dabei legen wir Wert auf schnelle, kreative Rezepte, die ihr auch locker zu Hause nachmachen könnt.	6x	Mi, 05.03. - 20.03.2025 13.30 - 15.00 Uhr	
25-23-200C				6x	Mi, 29.04. - 15.05.2025 13.30 - 15.00 Uhr	



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-23-300A	Krefeld - Traar	St. Josef, An der Elfrather Mühle 270	28x Do + Fr, 09.01. - 11.04.2025 8.30 - 11.30 Uhr	€ 448,00* zzgl. € 6,00 Lernmittel- gebühr

Kita-Countdown in Traar Sanfte Eingewöhnung für den Start ins kommende Kindergarten-Jahr.

In unserem Kurs bereiten wir Ihre Kinder liebevoll und spielerisch auf den Start in die Kita vor. Hier lernen Kinder und Eltern, sich behutsam voneinander zu lösen, und schaffen damit eine solide Grundlage für die nächsten Schritte in der kindlichen Entwicklung. Der Kurs beginnt mit einem herzlichen Begrüßungskreis, gefolgt von einer Vielzahl an Aktivitäten, die das Kind spielerisch fördern. In der Freispiel- und angeleiteten Spielphase können die Kinder ihre Neugier ausleben und soziale Fähigkeiten entwickeln.

Wir bieten vielfältige Schwerpunktthemen, die den Kindern die Möglichkeit geben, Neues zu entdecken, sowie ein gemeinsames Frühstück, das den Gemeinschaftssinn stärkt. Auch der Besuch unseres Außengeländes gehört zum Programm – hier kann der Bewegungsdrang der Kinder frei ausgelebt werden.

In der Eingewöhnungsphase, die individuell 4 bis 8 Wochen dauert, unterstützen wir die Ablösung von den Eltern in kleinen, auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes zugeschnittenen Schritten. Die Gesamtverweildauer am Morgen kann zu Beginn variieren und wird im persönlichen Austausch mit den Eltern abgestimmt. Während dieser Phase sind die Eltern stets anwesend, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen.

Der Kurs wird von einer erfahrenen pädagogischen Fachkraft geleitet, die nach der Eingewöhnungsphase von jeweils einem Elternteil (im Wechsel) unterstützt wird. Regelmäßige Elterngespräche und Treffen, die flexibel am Mittag oder Abend stattfinden, sind fester Bestandteil unseres Konzeptes. So stellen wir sicher, dass alle Beteiligten auf dem gleichen Stand sind und die Entwicklung der Kinder gemeinsam begleiten können.

* für eine mögliche Ratenzahlung rufen Sie uns gerne an:
Tel.: 02151 6294-0



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-320A	Krefeld	FBS - Kath. Forum,	Kinderyoga - Sonnengruß für kleine Helden Mit Kobra-Kraft und Tiger-Twist einen Ausgleich für den hektischen Schulalltag schaffen. Yoga für Kinder in der Grundschule.	1x Sa, 25.01.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 5,50
25-23-320B			Kleine Yogis, große Abenteuer! In unserem Kinderyoga-Workshop geht's spielerisch zur Sache – von wilden Kobra-Posen über fliegende Adler bis hin zu entspannenden Baumhaltungen. Hier dürfen Grundschulkin- der ihre innere Ruhe finden, Kraft tanken und dabei richtig viel Spaß haben! Gemeinsam üben wir Atemtechniken, einfache Yoga-Übungen und kleine Meditationen – alles kindgerecht und mit jeder Menge Fantasie.	1x Sa, 22.02.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 5,50
25-23-320C			Kinderyoga stärkt nicht nur Körper und Gleichgewicht, sondern hilft auch dabei, sich besser zu konzentrieren und Stress abzubauen. Und keine Sorge: Bei uns wird nicht nur entspannt – es wird auch gelacht, getobt und gespielt! Ein echter Wohlfühl-Kurs für kleine Energiebündel, die in sich und die Welt um sie herum hineinspüren wollen.	1x Sa, 29.03.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 5,50
25-23-320D			Kommt vorbei und entdeckt, wieviel Freude in den verschiedenen Yoga-Übungen steckt. Wir freuen uns auf jede Menge Bewegung, Gelassenheit und natürlich auf euch!	1x Sa, 26.04.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 5,50



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-350A	Krefeld - Traar	St. Josef, An der Elfrather Mühle 270	<p>Kidix® In Kooperation mit dem Familienzentrum Traar bieten wir den Kidix®-Kurs für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren an. Kidix® steht für eine besondere Zeit des Austausches, des Lernens und der gemeinsamen Erlebnisse.</p> <p>Kinderzeit: Selbstständiges Erkunden, Experimentieren und Entdecken. Ihr Kind lernt spielerisch andere Kinder kennen, macht neue Erfahrungen und stärkt seine sozialen Fähigkeiten.</p> <p>Elternzeit: Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen, Erziehungsfragen zu besprechen und wertvolle Einblicke in die Entwicklung Ihres Kindes zu gewinnen. Begleitet von einer zertifizierten Kidix®-Kursleitung haben Sie die Chance, Ihr Kind in entspannter Atmosphäre zu beobachten und neue Anregungen für den Alltag mitzunehmen.</p> <p>Gemeinsame Zeit: Singen, Lachen und Spielen – hier steht der Spaß im Mittelpunkt. Eltern und Kinder erleben zusammen Momente, die die Bindung stärken und Freude machen. Der Kidix®-Kurs wird von ausgebildeten Fachkräften geleitet, die Ihnen nicht nur praktische Tipps geben, sondern auch Raum für individuelle Fragen bieten. Der Kurs findet in Gruppen von 8 bis 10 Elternteilen und ihren Kindern statt, was eine vertraute und persönliche Atmosphäre schafft. Erleben Sie wertvolle gemeinsame Zeit in einem geschützten Raum, in dem sowohl Eltern als auch Kinder auf ihre Kosten kommen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!</p>	11x Di, 21.01. - 08.04.2025 9.30 - 11.00 Uhr	€ 88,00





Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-850A	Krefeld	Familienzentrum Städt. Kita Feld- straße 30, Tel.: 02151 316786	Großer Löwe - Starke Maus® Für den Übergang von der Kita in die Grundschule: Selbstbehauptung für Vorschulkinder und deren Eltern. Das Projekt „Großer Löwe - starke Maus®“ dient dazu, die zukünftigen Schulkinder in ihrer Selbstbehauptung zu stärken und den Übergang in die Grundschule zu unterstützen. Das hat nichts mit Selbstverteidigung zu tun. Es geht in diesem Angebot um ein gutes Wahrnehmen „starker Reaktionen“. Jedes Kind ist stark - jedes auf seine Weise. Jedes Kind wird den Übergang in die Grundschule anders erleben und kann seine individuellen Stärken einsetzen. Mit Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Eltern und Kinder getrennt und gemeinsam, was es bedeutet, stark zu sein, woran Stärke zu erkennen ist und dass sich körperliche, seelische und geistige Stärke unterschiedlich zeigt. Mit Stark-Mach-Sprüchen, Bildern und Symbolen füllt jedes Kind seine persönliche Schatzkiste. Mit den Eltern werden die (neuen) Erfahrungen und Bedürfnisse der Kinder in der neuen Situation Schule besprochen und erarbeitet, sie lernen, wie sie ihre Kinder mit Hilfe der Schatzkiste tatkräftig unterstützen können. Das Projekt knüpft an die Arbeit von Kitas und Familienzentren an. Die Eltern erhalten Anregungen zur Weiterarbeit mit den Themen der Schatzkiste.	6x Do, 16.01. - 20.02.2025 9.30 - 11.45 Uhr	Info, An- meldung und Gebühren- info in der Kita bzw. im jeweiligen Familien- zentrum
25-23-850B bis D	Krefeld	Familienzentrum Kita Fungendonk 29, Tel.: 02151 546575		6x Mo, 20.01. - 24.03.2025 9.30 - 11.45 Uhr	
25-23-850F	Krefeld	Kita St. Franziskus, Goethestraße 94, Tel.: 02151 25128		6x Do, 20.02. - 03.04.2025 9.30 - 11.45 Uhr	
25-23-850F	Krefeld	Familienzentrum Städt. Kita Christian-Roos- Straße 4, Tel.: 02151 395436		6x Di, 29.04. - 27.05.2025 14.00 - 16.15 Uhr	

Familie - Kinder

Abenteuerland für Maxis

Krefeld



Angebote in den Oster- und Sommerferien

25-23-320D	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Kinderyoga - Sonnengruß für kleine Helden Mit Kobra-Kraft und Tiger-Twist einen Ausgleich für den hektischen Schulalltag schaffen. Yoga für Kinder in der Grundschule.</p> <p>Kleine Yogis, große Abenteuer! In unserem Kinderyoga-Workshop geht's spielerisch zur Sache – von wilden Kobra-Posen über fliegende Adler bis hin zu entspannenden Baumhaltungen. Hier dürfen Grundschulkindern ihre innere Ruhe finden, Kraft tanken und dabei richtig viel Spaß haben! Gemeinsam üben wir Atemtechniken, einfache Yoga-Übungen und kleine Meditationen – alles kindgerecht und mit jeder Menge Fantasie. Kinderyoga stärkt nicht nur Körper und Gleichgewicht, sondern hilft auch dabei, sich besser zu konzentrieren und Stress abzubauen. Und keine Sorge: Bei uns wird nicht nur entspannt – es wird auch gelacht, getobt und gespielt! Ein echter Wohlfühl-Kurs für kleine Energiebündel, die in sich und die Welt um sie herum hineinspüren wollen. Kommt vorbei und entdeckt, wieviel Freude in den verschiedenen Yoga-Übungen steckt. Wir freuen uns auf jede Menge Bewegung, Gelassenheit und natürlich auf euch!</p>	1x	Sa, 26.04.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 5,50
25-23-320H				1x	Sa, 26.07.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 5,50
25-23-325A	Krefeld	Treffpunkt: FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Wheelie Wizards - Meister mit BMX den Voltaplatz!</p> <p>Bereit, durchzustarten? In unserem BMX-Workshop lernst du coole Tricks, spektakuläre Sprünge und wie du deine Skills auf dem Bike perfektionierst. Ob Anfänger oder erfahrener Rider – hier dreht sich alles um Action, Flow und jede Menge Adrenalin! Unser BMX-Profi zeigt dir nicht nur die besten Moves, sondern gibt dir auch wertvolle Tipps zu Sicherheit und Technik. Gemeinsam heben wir ab und rocken die Krefelder BMX-Strecke! Zeig, was in dir steckt und werde Teil der BMX-Community.</p>	2x	Mi + Do, 24. + 25. 04.2025 11.00 - 15.00 Uhr	€ 43,00

Familie - Kinder Abenteuer Erziehung

Fachbereichsleiterin:

Ursula Grotenburg

Telefon:

02151 6294-20

E-Mail:

grotenburg@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



In diesem Fachbereich finden Sie eine Vielzahl von Themen, die sich mit der Entwicklung des Kindes und mit der Erziehung von Kindern beschäftigen. Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen und anderen Bezugspersonen bieten wir hier vielfältige Möglichkeiten, ihr Wissen zu erweitern, sich auszutauschen und neue Aspekte des großen Themenspektrums „Erziehung“ kennenzulernen. Diese Inhalte werden von uns und unseren erfahrenen Fachreferent*innen angeboten und finden in unseren Häusern in Krefeld, Felbelstraße und Viersen, Rektoratstraße statt, aber auch in Kindertageseinrichtungen, Familienzentren, Pfarren etc. All diese Themen können dort auf Anfrage ab einer Gruppenstärke von ca. 8 Erwachsenen von uns für Sie organisiert werden. Bitte sprechen Sie uns an!

Wir sind Kooperationspartner vieler Einrichtungen in Ihrer Nähe, wie Sie diese finden und welche Angebote es dort vor Ort gibt, teilen wir Ihnen gerne per Mail oder telefonisch mit.

Als Kooperationspartner bieten wir eine Reihe von Angeboten aus dem Familienbildungsbereich an.

Gerne planen wir für Ihre Einrichtung zielgruppenspezifische Angebote und führen sie bei Ihnen durch.



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Krefeld

Kurs-Nr. Wo?

25-25-048A Online

Wann?

1x Di, 14.01.2025
19.30 - 21.45 Uhr

Gebühren

Info und
Anmeldung
im Familien-
zentrum,
Tel.: 02162
1023908

In Kooperation mit dem Inkl. Familienzentrum St. Christophorus
Spiele, Zappen, Zocken, Klicken: Medienkompetenz für unsere Kleinsten

Unsere Kinder wachsen in einer Welt voller elektronischer Medien auf. Neugierig und unvoreingenommen erkunden sie alles, was sich bewegt und Geräusche macht. Doch wie können wir als Eltern einen „vernünftigen“ Umgang mit diesen neuen Medien vermitteln?

In diesem Vortrag mit anschließendem Gespräch erfahren Sie, ab wann welche Medien sinnvoll sind und was ins Kinderzimmer gehört oder auch nicht. Gemeinsam besprechen wir, wie Sie Ihrem Kind einen gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit Spielen, Fernsehen und digitalen Geräten beibringen können.

Die Inhalte:

Verstehen der Faszination und des Einflusses elektronischer Medien auf Kinder von 0 bis 6 Jahren.

Erlernen von Strategien, um eine ausgewogene Mediennutzung zu fördern.

Entwickeln von Kriterien, welche Medien ab welchem Alter sinnvoll sind.

Austausch und Diskussion mit anderen Eltern über Erfahrungen und bewährte Methoden.

Gemeinsam finden wir den Weg zu einer ausgewogenen Mediennutzung für Ihre Kinder!



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-25-048A	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Kleine Helden in Not: Erste Hilfe bei Kindern am Samstag kompakt! Das kompakte Angebot am Wochenende! Ein Angebot für Eltern, Großeltern und andere Betreuungspersonen. An einem Samstag wird ein Einblick in die häufigsten Notfallsituationen mit Kindern gegeben. Es wird gezeigt, wie man richtig reagieren sollte im Fall von Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stromunfällen, Sturz, Gehirnerschütterung, Aufnahme von giftigen Stoffen, Verschlucken von Gegenständen, Pseudokrapp-Anfällen, Fieberkrämpfen und Atemstillstand (Wiederbelebung).	1x Sa, 18.01.2025 10.00 - 15.00 Uhr	€ 32,00
25-25-002A	Krefeld	Kita Fungendonk, Fungendonk 29 Tel.: 02151 546575	Der Rote Faden® - ein Erziehungskompetenztraining für Mütter/Väter/Erziehungsbeteiligte mit Kindern von ca. 2 bis 10 Jahren für ein besseres, stressfreies Miteinander in den Familien Für eine Erziehung ohne Machtkämpfe - Kindergeschrei, Trödeln, Wutausbrüche..., oftmals sehr stressige Situationen! Es gibt Möglichkeiten in diesen Situationen anders zu reagieren, sich nicht auf einen Machtkampf einzulassen. Es gibt Wege, stressfreier zu handeln! Dieser Kurs zur Verbesserung Ihrer Erziehungskompetenz lebt vom Austausch und Miteinander, deshalb ist eine kontinuierliche Teilnahme an den 5 Treffen erforderlich.	5x Mi, 12.03. - 09.04.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum

Fitness - Entspannung Krefeld

Fachbereichsleiterin:

Ursula Grotenburg

Telefon:

02151 6294-20

E-Mail:

grotenburg@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



Gesundheit bedeutet körperliches und seelisches Wohlbefinden im ganzheitlichen Sinne. Sie ist damit auch eine wichtige Voraussetzung für die sich ständig ändernden Lebens- und Arbeitswirklichkeiten und damit auch von großer Bedeutung für Familien.

Mit unseren Veranstaltungen möchten wir:

- den selbstverantwortlichen Umgang mit Gesundheit, aber auch mit Krankheit stärken
- Eltern und Kinder zu einer gesunden Lebensführung befähigen
- Ausgleich zur täglichen Hektik bieten, um wieder zu einem inneren Gleichgewicht zu gelangen
- Anregungen zu einer aktiven Gestaltung des Familienlebens geben

Hinweis:

Unsere Veranstaltungen/Kurse sind keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen und ersetzen diese auch nicht. Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Personen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution, die Teilnahme zuvor mit behandelnden Ärzten abzuklären.

Sie haben bei Kursangeboten, die mehrere Kurstage haben, die Möglichkeit, eine Probestunde zu machen.

Kostenerstattung für Gesundheitsangebote:

Seit einigen Jahren erstatten Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen einen Teil der Kursgebühr von Gesundheitskursen. Die von den Krankenkassen festgelegten Kriterien für diese Teilerstattung beziehen sich auf ausgesuchte Kurse und Ausbildungen. Diese sind aber nicht immer identisch mit den Qualitätskriterien unseres QM-zertifizierten Hauses. Alle unsere Kursleitungen haben sehr gute fachliche Qualifikationen und bilden sich kontinuierlich weiter, so dass wir stets ein wirkungsvolles und vielfältiges Angebot präsentieren, auch wenn eine Bezuschussung durch die Krankenkasse nicht immer möglich ist. Ob Ihre Krankenkasse Ihnen eine Bezuschussung gewährt, klären Sie bitte persönlich im Vorfeld der Anmeldung.

Fitness - Entspannung Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-001	Krefeld - Bockum Treffpunkt: Hüttenallee Höhe 188, Nähe Großhüttenhof	<p>Mit Schwung in die Woche - Nordic-Walking Gemeinsam in der Natur unterwegs</p> <p>Das sanfte gelenkschonende Gehen ist der ideale Ganzjahres-Gesundheitssport; er ist auch für untrainierte und ältere Menschen gut geeignet. Durch den Stockeinsatz wird die Belastung des Rückens, der Knie- und Fußgelenke reduziert, Muskelverspannungen im Schulter-Nackengebiet werden gelöst, die Herz-Kreislauf Leistung verbessert, der ganze Körper wird gekräftigt. Und das Laufen bei Wind und Wetter in fröhlicher Runde tut sein Übriges dazu.</p> <p>Geeignete Laufschuhe und angemessene Kleidung werden empfohlen. Der Einstieg oder eine Probestunde sind jederzeit möglich.</p>	12x Mo, 04.01. - 07.04.2025 9.15 - 10.15 Uhr	€ 85,00
25-31-010	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Rund um den Beckenboden für Frauen</p> <p>Der Beckenbodenworkshop für Frauen bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren eigenen Beckenboden und dessen Funktionen umfassend kennenzulernen. Ziel des Workshops ist es, Sie in die Lage zu versetzen, einer Vielzahl von Problemen vorzubeugen, darunter Inkontinenz, häufiger Hamdrang und Organenkungen. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen erfahren Sie alles Wesentliche über die Anatomie und die verschiedenen Anspannungsformen des Beckenbodens.</p>	1x Sa, 18.01.2025 10.00 - 16.00 Uhr	€ 51,00



Fitness - Entspannung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-31-014	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Antara® für Fortgeschrittene Dieses moderne Training verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse über Körperhaltung, Stabilisation und Rücken-Gesundheit mit Bewegung und Training.	12x Di, 14.01. - 08.04.2025 9.30 - 10.30 Uhr	€ 73,00
25-31-014A			Genau wie bei Pilates spielt die tiefste Muskelschicht des Rumpfes eine zentrale Rolle. Die Kursleiterin ist ausgebildete Antara®-Trainerin.	10x Di, 29.04. - 08.07.2025 9.30 - 10.30 Uhr	€ 61,00
25-31-016	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Body-Workout - Starker Rücken, gesunder Körper! In diesem dynamischen Gymnastikkurs steht Ihre Rückengesundheit im Mittelpunkt! Mit effektiven Übungen für den ganzen Körper stärken Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und beugen Verspannungen vor. Gemeinsam bringen wir Schwung in Ihren Alltag und sorgen dafür, dass Sie sich fitter und ausgeglichener fühlen. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – alle sind willkommen! Entdecken Sie, wieviel Spaß es macht, Ihrem Rücken etwas Gutes zu tun.	12x Di, 14.01. - 08.04.2025 10.35 - 11.35 Uhr	€ 73,00
25-31-016A				10x Di, 29.04. - 08.07.2025 10.35 - 11.35 Uhr	€ 61,00
25-31-018	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Power-Morgen: Schwungvoll in den Tag mit Ausgleichsgymnastik Mit Energie und Freude trainieren wir gezielt alle Hauptmuskelgruppen und stärken dabei besonders Bauch, Beine und Po. Ergänzt durch eine schonende Wirbelsäulengymnastik und entspannende Übungen, kämpfen wir effektiv gegen die Belastungen des Alltags an. Durch diese ganzheitliche Kombination fördern wir nicht nur unsere körperliche Fitness, sondern auch unser Wohlbefinden und unsere Beweglichkeit.	14x Di, 07.01. - 08.04.2025 10.00 - 10.45 Uhr	€ 56,00
25-31-019				10x Di, 29.04. - 08.07.2025 10.00 - 10.45 Uhr	€ 40,00

Fitness - Entspannung Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-022	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Fit und Aktiv in der zweiten Lebensphase - Mit Schwung und Kraft: aktiv bleiben Hier finden Sie ein ganzheitliches Fitnesstraining für Senioren mit vielseitigen funktionellen Übungen zum Aufbau eines ausgewogenen Muskelapparates. Dehn-, Entspannungs- und Atemübungen runden das Training ab. Es wird trainiert in lockerer Atmosphäre.	14x Di, 07.01. - 08.04.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 96,00
25-31-023			10x Di, 29.04. - 08.07.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 61,00
25-31-025	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Body Shape Dein Weg zu einem fitten und straffen Körper Mach dich bereit für ein energiegeladenes Workout, das deinen ganzen Körper von Kopf bis Fuß strafft! In unserem Body Shape-Kurs kombinieren wir Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen mit gezielten Dehn- und Entspannungseinheiten. Durch die abwechslungsreichen Trainingsmethoden formst du nicht nur deinen Körper, sondern steigert auch deine Fitness und dein Wohlbefinden. Spaß und Motivation stehen dabei immer im Vordergrund!	14x Mi, 08.01. - 09.04.2025 10.00 - 11.00 Uhr	€ 85,00
25-31-027			11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 10.00 - 11.00 Uhr	€ 67,00
25-31-030	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Pilates für einen starken Rücken und mehr Beweglichkeit Entdecken Sie die Kraft von Pilates! In diesem Kurs erwarten Sie gezielte und effektive Übungen, die Ihre Muskulatur stärken und Ihren Rücken mobilisieren. Basierend auf den neuesten Methoden der modernen Rückenschule lösen wir Blockaden und fördern Ihre Beweglichkeit. Ziel ist es, Ihnen eine stabile Körpermitte und ein neues Körpergefühl zu schenken – für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag.	14x Mi, 08.01. - 09.04.2025 17.45 - 18.45 Uhr	€ 85,00
25-31-031			11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 17.45 - 18.45 Uhr	€ 67,00



Fitness - Entspannung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-31-034	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	13x Mi, 15.01. - 09.04.2025 19.00 - 19.45 Uhr	€ 60,00
25-31-035		11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 19.00 - 19.45 Uhr	€ 50,00
25-31-038	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	13x Mi, 15.01. - 09.04.2025 19.45 - 20.30 Uhr	€ 60,00
25-31-039		11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 19.45 - 20.30 Uhr	€ 50,00
25-31-042	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	13x Do, 16.01. - 10.04.2025 19.00 - 20.00 Uhr	€ 80,00

Fitness - Entspannung Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-049	Krefeld Pax Christi, Glockenspitz 265	Gymnastik für Senioren und Seniorinnen Beweglich und gesund, der wöchentliche Impuls für tägliches Wohlbefinden. Stabilisieren und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre Ausdauer im Alter!	11x Do, 09.01. - 10.04.2025 9.30 - 10.15 Uhr	€ 44,00
25-31-053	Krefeld Pfarrheim St. Elisabeth, Florastraße 91	Gymnastik für Seniorinnen Beweglich und gesund, der wöchentliche Impuls für tägliches Wohlbefinden. Stabilisieren und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre Ausdauer im Alter!	11x Do, 09.01. - 10.04.2025 11.00 - 11.45 Uhr	€ 44,00
25-31-057	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Wer rastet der rostet - Gymnastik für Frauen ab 65 Bewegung ist in jedem Alter wichtig! Egal ob Anfänger*in oder sportlich Erfahrene, jeder ist willkommen. Mit gezielten Übungen zur Verbesserung von Kraft, Balance, Beweglichkeit und Koordination unterstützen wir Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Gemeinsam in der Gruppe fördern wir nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die sozialen Kontakte und den Spaß an der Bewegung.	13x Fr, 17.01. - 11.04.2025 10.00 - 10.45 Uhr	€ 60,00
25-31-061	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Mit Power ins Wochenende Ein abwechslungsreiches Programm aus Kraft- und Ausdauerübungen Starten Sie Ihr Wochenende mit voller Energie und Spaß! Unser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, sich fit zu halten und gleichzeitig Freude an der Bewegung zu haben. Gemeinsam in der Gruppe lassen wir den Stress der Woche hinter uns und tanken neue Kraft für das Wochenende. Lassen Sie sich von der positiven Energie anstecken und erleben Sie, wie viel Spaß Sport machen kann!	13x Fr, 17.01. - 11.04.2025 9.00 - 9.45 Uhr	€ 60,00



Fitness - Entspannung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-150	Krefeld	Montessori Grundschule, Minkweg 28-30	Wassergymnastik am Abend - Fit durch's Nass Die Wassergymnastik richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ihre Fitness im Wasser verbessern möchten. Die sanften Bewegungen im Wasser schonen die Gelenke und bieten gleichzeitig ein effektives Ganzkörpertraining. Wir fördern die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und legen dabei besonderen Wert auf eine schonende Belastung des Körpers. Die Übungen sind ideal zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Förderung der körperlichen Fitness durch gelenkschonendes Training, Stärkung von Muskulatur und Herz-Kreislauf-System sowie Steigerung der Beweglichkeit und Ausdauer. Wassertemperatur: 27° C	14x Mi, 08.01. - 09.04.2025 18.00 - 18.45 Uhr	€ 70,00
25-31-151			11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 18.00 - 18.45 Uhr	€ 55,00	
25-31-154			14x Mi, 08.01. - 09.04.2025 19.00 - 19.45 Uhr	€ 70,00	
25-31-155			11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 19.00 - 19.45 Uhr	€ 55,00	
25-31-158	Krefeld	Montessori Grundschule, Minkweg 28-30	Wassergymnastik am Nachmittag: Fit durch's Nass	14x Fr, 10.01. - 11.04.2025 14.15 - 15.00 Uhr	€ 70,00
25-31-162			14x Fr, 10.01. - 11.04.2025 15.00 - 15.45 Uhr	€ 70,00	

Fitness - Entspannung Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-201	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Tanztee - neue Tänze lernen - gemeinsam bewegen! Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat bieten wir die Möglichkeit, neue Tänze zu lernen und dazu in gemütlicher Atmosphäre eine Tasse Tee zu genießen. Leichte Tänze im Kreis, im Block oder als Paar sind wohltuend für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Getanzt wird ohne feste*n Partner*in. Die Termine können einzeln wahrgenommen werden.</p>	13x sonntags, 15.00 - 17.15 Uhr: 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 13.04., und 27.04.2025	€ 9,50 je Termin
25-31-203	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Modern Line Dance Line Dance ist eine moderne Art des Tanzens. Die Schrittfolgen sind schnell zu erlernen und fordern auf zum Mittanzen. Getanzt wird zu Pop- und Rockrhythmen, zu älteren und neueren Welthits. Wir tanzen in Reihe, neben - und hintereinander. Der Kurs ist für Geübte und für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.</p>	12x freitags, 16.30. - 18.00 Uhr: 10.01., 14.02., 14.03. und 11.04.2025	€ 12,00 je Termin



Fitness - Entspannung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-262	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Qi Gong und Tai Chi Tauchen Sie ein in die Welt von Qi Gong und Tai Chi! In diesem Kurs starten wir mit sanften Qi Gong-Übungen, um Körper und Geist zu aktivieren. Anschließend erlernen und vertiefen wir die Tai Chi Peking-Form des Yang-Stils – ideal für mehr innere Ruhe, Beweglichkeit und Energie. Atemtechniken, Dehnübungen und Entspannung runden das Training ab. Egal ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, hier finden Sie Ihre Balance und stärken Ihre Vitalität. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie Harmonie in Ihr Leben!	14x Mi, 08.01. - 09.04.2025 16.30 - 17.30 Uhr	€ 85,00
25-31-263			11x Mi, 30.04. - 09.07.2025 16.30 - 17.30 Uhr	€ 67,00	
25-31-266			14x Do, 09.01. - 10.04.2025 14.00 - 15.00 Uhr	€ 85,00	
25-31-250	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Yoga-Gymnastik Neue Energie, Entspannung und Ausgeglichenheit Entdecken Sie die wohltuende Verbindung von Yoga und Gymnastik! In unseren Yoga-Gymnastikstunden fördern wir gezielt Ihre Konzentration und wecken Ihr Körpergefühl. Erleben Sie, wie Sie neue Energie spüren und dabei Entspannung sowie Ausgeglichenheit erreichen können. Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Kursleitern auf eine Reise zu mehr Wohlbefinden und innerer Ruhe mitnehmen.	12x Mo, 13.01. - 07.04.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 96,00
25-31-251			10x Mo, 28.04. - 07.07.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 80,00	

Fitness - Entspannung Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-254	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Yoga für Senioren ab 60 - Flexibilität im Alter Alterssteifheit muss nicht sein! Langsame, sanfte und schonende Anleitung der Yoga Posen lassen uns je nach Bedürfnis und Befindlichkeit in der eigenen Haltung ankommen. Es werden stets auch andere Möglichkeiten der Ausführung gezeigt. Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur gekräftigt und der ganze Körper ausgiebig gedehnt. Eventuell nehmen wir einen Stuhl als Hilfsmittel für mehr Sicherheit und falls längeres Sitzen auf der Matte nicht so angenehm sein sollte. Mit Atemübungen und kleinen Meditationen kommen wir zur Ruhe. Eine Tiefenentspannung beendet die Einheit.	12x Mo, 13.01. - 07.04.2025 16.30 - 18.00 Uhr	€ 117,00
25-31-255				10x Mo, 28.04. - 07.07.2025 16.30 - 18.00 Uhr	€ 98,00
25-31-258	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Yoga - Entspannung und neue Kraft Tanken Sie neue Energie für Körper und Geist!! Erleben Sie die wohltuende Wirkung von Yoga in unserem Kurs „Entspannung und neue Kraft“. In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie Yoga-Übungen kennen, die Ihre Beweglichkeit und Balance verbessern, mentale Entspannung fördern und das Gemeinschaftsgefühl stärken. Und das erwartet Sie: - Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit und Balance - Förderung der mentalen Entspannung und Stressbewältigung	12x Mo, 13.01. - 07.04.2025 18.00 - 19.30 Uhr	€ 117,00
25-31-259				10x Mo, 28.04. - 07.07.2025 18.00 - 19.30 Uhr	€ 98,00
25-31-280A	Krefeld - Hüls	Familienzentrum Leuther Straße 15, Tel.: 02151 736710	Entspannung als Selbstfürsorge! Erleben Sie die Magie der Entschleunigung. Gönnen Sie sich eine Auszeit mit einem wohltuenden Mix aus Anspannung und Entspannung. Kommen Sie mit Achtsamkeit, bewusster Atmung und meditativer Bewegung wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Lernen Sie dabei einfache Entspannungsverfahren kennen, die Sie sofort in ihren Alltag integrieren können.	6x Mo, 13.01. - 17.02.2025 16.15 - 17.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum



Fitness - Entspannung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-272	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Business-Yoga – die andere Mittagspause! Stundenlanges Sitzen, Stress und Hektik im Berufsalltag, das alles kann unseren Körper und Geist belasten. Mal raus aus dem Alltag, nur für eine Dreiviertelstunde, das kann entspannen und entlasten, gibt neue Energie, eine bessere Körperhaltung und stärkt sogar die Immunabwehr. Ausprobieren? Aber gerne!	5x Mo, 27.01. - 24.02.2025 12.15 - 13.00 Uhr	€ 27,00
25-31-275	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Autogenes Training für mehr Gelassenheit - Entdecken Sie innere Ruhe! Mit Autogenem Training lernen Sie, Stress gezielt abzubauen und Körper sowie Geist in Einklang zu bringen. Diese bewährte Entspannungsmethode ermöglicht es Ihnen, durch einfache Techniken neue Energie zu schöpfen und den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Ideal für alle, die nach mehr innerer Balance suchen. Melden Sie sich jetzt an und finden Sie Ihre persönliche Entspannung!	8x Do, 30.01. - 20.03.2025 17.30 - 19.00 Uhr	€ 85,00

**Fortbildung - Qualifizierung
Engagement und Ehrenamt in
Kirche und Gesellschaft**
Kreis Viersen und Krefeld

Fachbereichsleiterin:

Gabi Rinass-Goertz

Telefon:

02151 6294-12

E-Mail:

rinass-goertz@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung

Sich ehrenamtlich zu engagieren macht Spaß und ist eine Herausforderung. Wenn Sie sicherer im Umgang mit Gruppen oder Einzelnen werden wollen oder wenn Sie sich für eine Aufgabe qualifizieren wollen, finden Sie hier entsprechende Angebote.



Fortbildung - Qualifizierung Engagement und Ehrenamt in Kirche und Gesellschaft Kreis Viersen und Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-41-002	Willich Pfarrzentrum St. Maria, Hauptstraße 34	<p>In Kooperation mit dem Büro der Regionen Kempen-Viersen und Krefeld-Meerbusch</p> <p>Wort-Gottes-Feiern leiten - Grundkurs</p> <p>Sie sind engagiert in Ihrer Gemeinde und möchten gerne Wort-Gottesfeiern leiten oder tun dies bereits? In unserem Kurs erhalten Sie ein festes Fundament für Ihr wichtiges Ehrenamt. Das dürfen Sie erwarten:</p> <p><i>Verstehen, was wir feiern:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Was tun wir, wenn wir Gottesdienst feiern?- Etwas zur geschichtlichen Entwicklung.- Verschiedene Möglichkeiten, Gottesdienst zu feiern. <p><i>Verstehen, was wir lesen - rund um die Bibel:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Aufbau und Entstehung.- Lesehilfe. <p><i>Elemente einer Wort-Gottes-Feier:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Aufbau einer Wort-Gottes-Feier und Varianten.- Bedeutung der einzelnen Elemente.- Mit oder ohne Kommunionfeier? <p><i>Schritte zur Planung einer Wort-Gottes-Feier:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Hilfen- Literatur- „Vorgaben“ <p><i>Mut zur Ansprache:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Wie finde ich einen guten Einstieg/Abschluss?- Was habe ich schon zu sagen... <p><i>Wege in die Praxis:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Feier eines gemeinsam vorbereiteten Wort-Gottes-Dienstes.- Ideen für die Beauftragung in der Gemeinde.	4x Do, 13.03. + Do, 20.03. + Di, 25.03. jeweils 19.00 - 21.15 Uhr und Sa, 29.03.2025 10.00 - 15.00 Uhr	gebührenfrei



Fortbildung - Qualifizierung Engagement und Ehrenamt in Kirche und Gesellschaft Kreis Viersen und Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-41-002		<p><i>Praktische Übungen im Laufe des Kurses:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Wie bewege ich mich in der Kirche?- Wo stehe, sitze ich?- Kurzansprache halten.- Gebete selbst formulieren.- Was ziehe ich an?- Wie kann ich weitere Dienste einbeziehen: Küster*in, Lektor*in, Messdiener*innen, Kantor*in? <p>WICHTIG: Bitte halten Sie Rücksprache mit dem Pfarrer Ihrer Gemeinde/Leiter der GdG über Ihre Teilnahme. Bitte lassen Sie sich von ihm und einem verantwortlichen Mitglied des GdG oder Pfarreirates eine Einverständniserklärung geben.</p>		
25-41-001	Krefeld	St. Thomas Morus, Kempener Allee 70	1x Sa, 15.03.2025 9.00 - 17.00 Uhr	gebührenfrei

Fortbildung - Qualifizierung

Fachbereichsleiterin:

Carmen Killeit

Telefon:

02162 50199-18

E-Mail:

killeit@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



Fachbereichsassistentin:

Roswitha Metker

Telefon:

02162 50199-30

E-Mail:

metker@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



Schön, dass Sie sich für unsere Fortbildungsangebote interessieren. In diesem Bereich finden Sie Fortbildungen und Qualifizierungen für pädagogische Arbeitsfelder. Wir bieten aktuell u.a. Qualifizierungen von Kindertagespflegepersonen nach dem kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB), Qualifizierungen im Kita-Bereich und für den offenen Ganzttag an. Darüber hinaus haben wir ein buntes Portfolio an Fortbildungen, welches wir kontinuierlich weiterentwickeln.

Alle aktuellen Fortbildungsthemen und Themen Ihrer Wahl sind auch als Teamfortbildung buchbar, in Ihren Räumlichkeiten oder in unseren Seminarräumen in Krefeld und Viersen.

Konkrete Inhaltswünsche, Termin und Uhrzeit erfolgen nach individueller Absprache. Melden Sie sich hierzu sehr gern bei uns.

Hier ein Auszug möglicher Themen (weitere Themen nach Absprache möglich):

- Teamcoaching, Teamentwicklung, Supervision
- Kinderschutz
- Stressprävention
- Kommunikation
- Partizipation
- bedürfnisorientierte Pädagogik
- Nachhaltigkeitsbildung
- Resilienz
- Sprachentwicklung
- Diversity
- Kritikresilienz – konstruktiver Umgang mit Kritik
- Selbstfürsorge in pädagogischen Kontexten
- Gewaltsensibilisierung
- gewaltfreie Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Mit Eltern kooperieren
- Inklusionsthemen

Die hier genannten Angebote sind von einer Gebührenermäßigung gemäß unseren AGB ausgeschlossen.



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-42-117	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Zertifikatskurs „Inklusion im Elementarbereich“ für Kindertagespflegepersonen Dieser Zertifikatskurs, in Kooperation mit dem Landschaftsverband Rheinland, vermittelt erfahrenen Kindertagespflegepersonen Inhalte, welche im Zusammenhang mit der Aufnahme von Kindern mit Behinderungen und anderen Besonderheiten hilfreich sind. Nähere Informationen erhalten Sie auf Anfrage per Mail von der zuständigen Fachbereichsleiterin unter grotenburg@forum-krefeld-viersen.de	13x Sa, 11.01. - 06.12.2025 9.00 - 16.00 Uhr <u>Kurstage und -zeiten auf unserer Homepage</u>	€ 1.250,00
25-42-520	Krefeld Viersen	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25 und Rektoratstraße 25 und Online	Kindertagespflege: Tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung nach QHB Die tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung stellt den 2. Teil der gesamten erforderlichen Grundqualifizierung in der Kindertagespflege dar und bietet die Möglichkeit, die persönlichen und beruflichen Kompetenzen zu erweitern und zu vertiefen, um so angemessen auf die qualitativen Ansprüche an Bildung, Erziehung und Begleitung von Kindern in den ersten drei Lebensjahren zu reagieren. Die Qualifizierung umfasst insgesamt 140 Unterrichtseinheiten (UE) und ca. 40 Stunden Selbstlerneinheiten und entspricht grundlegend der tätigkeitsbegleitenden Qualifizierung nach dem QHB. Die Qualifizierung endet mit einer Lernergebnisfeststellung, zu dem die Erstellung eines schriftlichen Transferberichtes und die Teilnahme an einem Fachgespräch gehört. Dafür ist ein zusätzlicher Kurstag eingeplant. Nach erfolgreichem Abschluss der Qualifizierung erhalten Sie ein Zertifikat als „Qualifizierte Kindertagespflegeperson“ Stufe 2.	26x 22.03. - 28.11.2025 140 UStd. <u>Kurstage und -zeiten auf unserer Home- page</u>	€ 1.800,00

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-42-540	Online				
		<p>Info-Veranstaltung zu den Qualifizierungskursen Kindertagespflegepersonen Kindertagespflege - meine Perspektive? Hier gibt es einen Überblick über die geplanten Qualifizierungskurse in der Kindertagespflege, die Inhalte und Zulassungsvoraussetzungen und Raum für Ihre Fragen. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit Ihrer Anmeldung.</p>	1x	Mo, 13.01.2025 20.00 - 21.30 Uhr	gebührenfrei
25-42-500A	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25			
		<p>Einführung zur Grundqualifizierung nach dem QHB für angehende Kindertagespflegepersonen in Krefeld In dem Einführungsseminar, was verpflichtend ist vor dem Besuch der Grundqualifizierung, erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Qualifizierung, erhalten einen Einblick in das Arbeitsfeld Kindertagespflege und die Arbeitsweise während der Seminare. Für unsere Planung ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.</p>	1x	Sa, 15.02.2025 9.00 - 16.00 Uhr	gebührenfrei
25-42-500	Online				
		<p>Einführung zur Grundqualifizierung nach dem QHB für angehende Kindertagespflegepersonen in Viersen</p>	1x	Mi, 05.03.2025 18.00 - 20.15 Uhr	gebührenfrei



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-42-510	Krefeld Viersen	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25 und Rektoratstraße 25 und Online	Kindertagespflege: tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung nach QHB Die Kindertagespflege stellt ein familiennahes Betreuungsangebot dar, in dem qualifizierte Kindertagespflegepersonen Kinder auf ihrem spannenden Weg ins Leben begleiten und Eltern bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf unterstützen können. Zur Vorbereitung auf diese anspruchsvolle Tätigkeit wurde das kompetenzorientierte Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) entwickelt. In der Qualifizierung werden angehende Kindertagespflegepersonen dabei begleitet und unterstützt, die Kompetenzen zu erwerben, die sie brauchen, um den pädagogischen, organisatorischen und rechtlichen Anforderungen in ihrer zukünftigen Tätigkeit als Kindertagespflegeperson gewachsen zu sein. Die Qualifizierung umfasst 300 UE (Unterrichtseinheiten) und gliedert sich in 2 Teile.	28x 02.04. - 04.12.2025 gesamt 300 UStd. Kurstage und -zeiten auf unserer Homepage	€ 2.100,00 plus € 30,00 für das Bundes- zertifikat
25-42-260	Krefeld und Mönchengladbach	FBS-. Kath. Forum, Felbelstraße 25 Forum Mönchengladbach - Heinsberg, Betrather Str. 22	Qualifizierung im Rahmen der Personalverordnung nach §54 KiBiz Zertifikats-Fortbildung in Kindheitspädagogik und Entwicklungspsychologie im Umfang von insgesamt 160 Zeitstunden zum Einsatz auf Fachkraftstunden, bei Vorliegen der weiteren Voraussetzungen. Die Verantwortung zum Personaleinsatz liegt beim Träger und wird von diesem beim Landesjugendamt beantragt. Der Kurs ist vom Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes NRW anerkannt und findet in Kooperation mit dem LVR statt. Die Qualifizierung richtet sich ebenso an Interessierte und weitere Berufsgruppen, die ihre Kenntnisse im Bereich der Kindheitspädagogik und im beruflichen Handlungsfeld der Erzieher*in auffrischen oder vertiefen wollen. Wir arbeiten kompetenzorientiert. Die Verzahnung von Theorie und Praxis sind elementare Bestandteile.	20x 17.02. - 27.06.2025 9.00 - 16.15 Uhr gesamt 160 UStd. Kurstage und -zeiten auf unsrer Homepage	€ 1.820,00

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-061G	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Souverän moderieren und präsentieren Der Einsatz professioneller Techniken öffnet völlig neue Türen für die Moderation und Präsentation. Eine gute mentale Vorbereitung und die passende Planung von Ablauf und Methoden stellen eine hervorragende Basis für eine gelungene Moderation dar. Welche Methoden kann ich nutzen? Wie kommuniziere ich, sodass es ansprechend und interessant bleibt? Wie reagiere ich auf Fragen und Störungen? In dieser Fortbildung erfahren Sie das nötige Grundlagenwissen, um souverän und sicher Präsentationen oder Moderationen von Teamsitzungen und Besprechungen durchzuführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wirkungen und Möglichkeiten von Körpersprache, Ausstrahlung und Auftritt • Die richtige Vorbereitung • Einsatz von Methoden und Präsentationstechniken • Ablauf(planung) einer Moderation bzw. Steuerung einen Gruppenprozess • Frage- und Feedbacktechniken 	1x Mo, 27.01.2025 9.00 - 16.30 Uhr	€ 97,50
25-42-061C	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Selbstschutz und Grenzsetzung als Basis allen pädagogischen Handelns Der pädagogische Alltag, insbesondere mit traumatisierten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bedeutet oft, belastenden Gefühlen und Aggressionen ausgesetzt zu sein. Wie kann ich traumasensibel handeln und gleichzeitig meinen Selbstschutz und den Schutz aller Beteiligten in den Mittelpunkt meines pädagogischen Handelns stellen. Welche Konzepte brauchen wir als Team, um die einzelnen Mitarbeitenden zu stärken und die Umsetzung von Absprachen und Regeln zu erleichtern. Wir werden in dem Schutzraum dieser Fortbildung den Fragen nachgehen und Zeit für den Austausch dazu haben.</p>	1x Mi, 05.02.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 140,00



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-42-061	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Bewegung macht schlau! Die Bedeutung der Bewegungs-entwicklung In dieser spannenden Fortbildung erfahren Sie, wie entscheidend die Bewegungsentwicklung für die gesamte Entwicklung von Kindern ist. Wir beleuchten die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Lernfähigkeit und zeigen auf, wie Bewegung das Gehirn stimuliert und die Konzentration fördert. Durch praxisnahe Methoden und kreative Ansätze erfahren Sie, wie Sie Bewegung gezielt in Ihren pädagogischen Alltag integrieren können, um die Entwicklung der Kinder zu fördern.	1x Sa, 22.02.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 96,00
25-42-060	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Kinder beteiligen – fördern – schützen: Kinderrechtsbasierter Kinderschutz in der Kindertagesbetreuung Fehlverhalten und Gewalt durch pädagogische Fachkräfte und Kindertagespflegepersonen kann viele Formen annehmen und offen, aber auch sehr subtil sein. Die Unsicherheit im Umgang damit ist groß. Was darf ich überhaupt noch? Welche Rechte haben Kinder? Wie kann Fehlverhalten möglichst präventiv verhindert werden? Was tun, wenn etwas passiert ist? Welche Bausteine gehören zu einem Gewaltschutzkonzept? Prof. Dr. Jörg Maywald ist Honorarprofessor für Kinderrechte und Kinderschutz an der Fachhochschule Potsdam und Herausgeber zahlreicher Publikationen zum Thema Kinderschutz.	1x Mi, 26.02.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 120,00
25-42-001	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Fortbildung zur Kursleitung für Babymassage Die Fortbildung richtet sich an Kursleiterinnen im Eltern-Kind-Bereich, pädagogische Fachkräfte und weitere Interessierte. Erlern werden die indisch-schwedische Babymassage nach Leboyer/Schneider und die praktische Befähigung zur Weitergabe in eigenständig durchgeführten Babymassagekursen.	2x Sa, 08.03.2025 9.00 - 19.00 Uhr und So, 09.03.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 170,00

Highlight

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-061F	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Achtsamkeit und Yoga mit Kindern An zwei Tagen beschäftigen wir uns damit, die Bewegungs-entwicklung von Kindern mit Spaß und Achtsamkeit zu unterstützen und machen dabei sogar etwas für uns. Neben theoretischen Inputs zu Yoga, Achtsamkeit und deren Bedeutsamkeit für eine gesunde Entwicklung, gibt es genug Raum dies in der Praxis direkt auszuprobieren. Kinderyoga und Achtsamkeit haben sich als wirkungsvolle Methoden erwiesen, um die ganzheitliche Entwicklung von Kindern zu fördern. Diese Praktiken bieten zahlreiche Vorteile für die körperliche, emotionale, geistige und soziale Entwicklung von Kindern. Diese Fortbildung bietet allen, die in pädagogischen Arbeitsfeldern mit Kindern tätig sind, fundiertes Wissen und praktische Fertigkeiten, um Kinderyoga und Achtsamkeit erfolgreich in den Arbeitsalltag zu integrieren und so zur ganzheitlichen Entwicklung der Kinder beizutragen. Für Personen in pädagogischen Arbeitsfeldern mit Kindern und Interessierte.</p>	2x Mo, 24.03. + 28.04.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 156,00
25-42-007	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Schnupperkurs Veeh-Harfe® - Musizieren in der Arbeit mit Menschen jeder Altersgruppe Für Musikinteressierte, Eltern, Senioren und für Betreuungspersonal in Kindertagesstätten, Behinderten- und Senioreneinrichtungen. Der Kurs ist anerkannt für die jährliche Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI. Lernen Sie die Veeh-Harfe® kennen, ein Saitenzupfinstrument, das ohne Notenkenntnisse gespielt werden kann. Dadurch wird das Musizieren für Menschen (mit und ohne Einschränkungen) jeden Alters und auch ohne musikalische Vorbildung möglich! Nach einer kurzen Einführung in die Spielweise mit Hilfe von Unterlegnoten zupfen wir schon gemeinsam die ersten Melodien.</p>	1x Di, 25.03.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 105,00 zzgl. Leihgebühr Harfe € 25,00 (entfällt bei eigener Harfe)



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-063	Online		1x Mi, 26.03.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 28,00
25-42-061B	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	2x Do, 27.03.2025 und Sa, 29.03.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 250,00
25-42-061H	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	1x 04.04.2025 9.00 - 16.30 Uhr	€ 97,50

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-42-280	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Stärkung der Leitungskompetenz in der Kindertages- betreuung - Kita-Leitung in der Kita-Krise? Ziel der zweiteiligen Seminarreihe ist Ausbau und Professionalisierung der Leitungskompetenz. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Themen der Teilnehmer:innen aus der beruflichen Praxis sowie die Reflexion der eigenen Rolle als Leitung. Darüber hinaus werden Hintergrundinformationen zum Thema Leiten und Führen vorgestellt, die auf den Praxisalltag als Kitaleitung anwendbar sind. Konkrete Fragen aus dem beruflichen Alltag können eingebracht werden.	2x Mo, 07.04. + 16.06.2025 9.00 - 13.00 Uhr € 125,00
25-42-063A	Online	Impulsvortrag: Düfte für die Psyche Unser Gehirn verarbeitet unsere Sinne, wobei der Geruchssinn der stärkste Sinn ist. Wie man diesen auch bei psychischen Schwierigkeiten positiv nutzen kann, vermittelt dieser Impulsvortrag. Es besteht genug Raum für Fragen und Austausch.	1x Mi, 09.04.2025 19.00 - 21.15 Uhr € 28,00
25-42-064	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	LEGO® Serious Play® Methoden-Workshop LEGO® Serious Play® ist eine wissenschaftlich fundierte Methode und kann in verschiedenen Bereichen zur Arbeit mit Gruppen und Einzelpersonen eingesetzt werden. In diesem Workshop erfahren Sie alle Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten dieser Methode und kommen aktiv in den Prozess des Ausprobierens und Erfahrens. Ihre Rolle als Moderator*in in diesem Prozess wird beleuchtet, so dass Sie Klarheit in der Anwendung finden können. Die Arbeit mit dieser Methode fördert das Entstehen neuer Ideen und Entwicklungen. Sie kann für das Finden von Lösungsstrategien und für eine verbesserte Kommunikation eingesetzt werden. Sie verbindet das spielerische Bauen mit LEGO® Steinen mit ernsthaften Businessprozessen. Dies fördert die Offenheit der Teilnehmenden und lässt kreative und mutige Ideen entstehen.	2x Do + Fr, 10. + 11.04.2025 9.00 - 18.00 Uhr € 1.900,00

Neu



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-42-142	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Fortbildung Kindertagespflegepersonen: Austauschgruppe für Mentor*innen Als Mentor*in am Lernort Kindertagespflege haben Sie die verantwortungsvolle Aufgabe, Ihre Praktikant*innen kompetent zu begleiten, um eine gute fachpraktische Ausbildung zu gewährleisten. Die Austauschgruppe mit fachlicher Begleitung bietet die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, zum Überblick über aktuelle Informationen, sowie die Möglichkeit zur kollegialen Beratung.	1x Mi, 29.01.2025 18.30 - 20.15 Uhr	€ 30,00
25-42-141F	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Fortbildung U3: Entwicklungspsychologische Grundlagen Hier erhalten Fachkräfte wertvolle Einblicke in die entwicklungspsychologischen Grundlagen, die für die Begleitung von Kindern unter 3 Jahren entscheidend sind. Wir beleuchten die verschiedenen Entwicklungsphasen und Entwicklungsbedürfnisse dieser Altersgruppe und vermitteln Strategien, um eine förderliche und unterstützende Umgebung zu schaffen. Dabei stehen Ressourcen im Fokus und wie man den Herausforderungen in der Praxis gezielt begegnen kann. Ziel ist es, das Verständnis für die frühkindliche Entwicklung zu vertiefen und Kinder bedürfnisorientiert begleiten zu können.	1x 15.03.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 96,00
25-42-141A	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Fortbildung U3: Jeder Meilenstein zählt - professionelle Portfolio-Arbeit Sie möchten die Entwicklungsschritte von Kindern unter 3 Jahren erkennen, sichtbar machen und dokumentieren? Das Portfolio bietet eine gute Möglichkeit, die Kinder auf ihrem Lernprozess individuell zu begleiten. Das Portfolio stellt die Stärken ihrer Kinder in den Vordergrund und kann sehr gut als Grundlage für Elterngespräche genutzt werden. Sie können gerne ein Portfolio aus ihrer Kindertagespflege mitbringen, sofern Sie damit schon arbeiten. (Einwilligung der Eltern ist notwendig).	1x 15.03.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 96,00



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-122	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Fortbildung Kindertagespflege: Kollegiale Beratung für die Kindertagespflege Dieses Gruppenangebot unterstützt Kindertagespflegepersonen beim Austausch, der Vernetzung und der praxisorientierten Reflexion des beruflichen Alltags. Die kollegiale Beratung dient der Erweiterung der beruflichen Handlungskompetenz als Kindertagespflegeperson. Nach einer kurzen Einführung in die Methode können unter Anleitung der Referentin in der Gruppe Situationen aus dem beruflichen Alltag besprochen, neue Sichtweisen entdeckt und Lösungen gefunden werden.	1x MI, 19.03.2025 18.00 - 20.15 Uhr € 37,50
25-42-141B	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Fortbildung U3: Sprachförderung, die begeistert! mit Kamishibai und Co. in magische Welten eintauchen Mit dem Einsatz des Kamishibai-Erzähltheaters, den Geschichtensäckchen oder der Erzählschiene gibt es in der Arbeit mit Kindern unter 3 Jahren eine kreative und unkomplizierte Methode, um den Spracherwerb bei den allerjüngsten Kindern spielerisch zu fördern und gut in den pädagogischen Alltag zu integrieren. Mit Hilfe von Geschichten, einfachen Märchen, Liedern oder Reimen, die beispielsweise in einem Beutel versteckt sind, kann Sprache auf fantasievolle Weise vermittelt werden. Selbst die kleinsten Kinder sind mit Freude und Konzentration dabei.	1x Sa, 22.03.2025 9.00 - 16.00 Uhr € 96,00



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-42-231	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	In Kooperation mit dem Kath. Forum Mönchengladbach - Heinsberg Praxistransfertreffen für Praxisanleiter*innen* Als Praxisanleitung haben Sie die verantwortungsvolle Aufgabe, Ihre Praktikant*innen kompetent zu begleiten, um eine gute fachpraktische Ausbildung zu gewährleisten. Fünf Jahre nach der Qualifizierung zur Praxisanleitung sollte eine Auffrischung erfolgen. Das Praxistransfertreffen bietet die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, zum Überblick über aktuelle Informationen, sowie die Möglichkeit zur kollegialen Beratung.	1x Mi, 02.04.2025 9.00 - 16.15 Uhr	€ 81,00
25-42-141G	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Fortbildung U3: Beziehungsaufbau mit Kindern unter 3 Jahren In dieser Fortbildung beleuchten wir die Grundlagen der Pikler-Pädagogik und die Bedeutsamkeit der beziehungs-vollen Pflege. Hier erfahren Sie, wie die Prinzipien der beziehungs-vollen Pflege nach Emmi Pikler dazu beitragen können, eine respektvolle Beziehung zu den Kindern zu gestalten und welchen Einfluss diese für eine sanfte Eingewöhnungszeit und den pädagogischen Alltag hat.	1x Sa, 05.04.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 96,00

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-270A	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25 und Online	In Kooperation mit dem LVR Kompetenzprofil Inklusion Alle Kinder haben einen Anspruch auf inklusive, chancen- gerechte und hochwertige Bildung. Inklusion ist ein Prozess, der, neben den notwendigen Rahmenbedingungen, eine ganzheitliche Betrachtung und kontinuierliche Reflexion erfordert. Kindertagesstätten stehen vor zahlreichen Herausforderungen und mitunter neuen Aufgaben, die individuellen Bedürfnisse jedes Kindes und jeder Familie zu berücksichtigen und einen anregenden Raum für alle zu schaffen. Dieser Zertifikatskurs begleitet Fachkräfte auf Ihrem Weg in eine inklusive Pädagogik, gibt einen umfassenden Einblick in Grundlagen und verschiedene Ansätze und zeigt praxis- erprobte Methoden auf. Der Kurs umfasst insgesamt 88 Unterrichtseinheiten (UE), zusätzlich sind 20 Unterrichtseinheiten für Selbstlernphasen vorgesehen. Hierfür erhalten Sie zu Kursbeginn ein Lern- tagebuch.	13x 07.04. - 11.07.2025 9.00 - 16.00 Uhr Kurstage und -zeiten auf unserer Homepage	€ 800,00



Qualität für Menschen



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-050	nach Vereinbarung	<p>Buchung einer Teamfortbildung</p> <p>Sie möchten mit Ihrem Team eine Fortbildung zu einem Thema Ihrer Wahl durchführen?</p> <p>Dann melden Sie sich gerne bei uns. Alle unsere Fortbildungsthemen, und auch Themen Ihrer Wahl, sind als Teamfortbildung buchbar, in Ihren Räumlichkeiten oder in unseren Seminarräumen.</p> <p>Konkrete Inhaltswünsche, Termin und Uhrzeit erfolgen nach individueller Absprache. Hier ein Auszug möglicher Themen (weitere Themen nach Absprache möglich):</p> <ul style="list-style-type: none">- Teambuilding, Teamcoaching, Teamentwicklung, Supervision- AntiBias, Intersektionalität, Diversität, Alltagsrassismus- Partizipation- bedürfnisorientierte Pädagogik- Nachhaltigkeitsbildung- Resilienz, Psychohygiene, Sprachentwicklung, sonderpädagogischer Förderbedarf, Entwicklungsbegleitung, Umgang mit herausforderndem Verhalten,- BTHG, FASD- Gender, Familienkonstellationen- Kritikresilienz, konstruktiver Umgang mit Kritik, Stressprävention, Stressbewältigung, Selbstfürsorge als unverzichtbares Werkzeug in pädagogischen Berufen, Belastungen im pädagogischen Kontext erkennen und bewältigen lernen- Achtsamkeit im Alltag, Gewaltsensibilisierung, gewaltfreie Kommunikation, Konfliktmanagement, Zusammenarbeit mit Eltern, Kommunikation, Kinderschutz, Inklusionsthemen	1x nach Vereinbarung 8 UStd.	ab € 800,00 bei 8 UStd. und ein Team bis 18 Personen

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-42-051	nach Vereinbarung	<p>Buchung eines Teamcoachings Coaching für das gesamte Team bietet eine strukturierte Möglichkeit, die Zusammenarbeit und Kommunikation innerhalb eines Teams zu verbessern. Mit gezielten Interventionen und Methoden können Rollen und Themen geklärt werden und gemeinsame Ziele definiert werden. Der Fokus liegt darauf, Ressourcen zu aktivieren und gleichzeitig den Teamgeist zu stärken. Das Seminar ist in Ihren Räumlichkeiten oder in unseren Seminarräumen buchbar. Für eine genaue Auftragsklärung und Terminabsprache melden Sie sich gern bei uns.</p>	nach Vereinbarung
25-42-052	nach Vereinbarung	<p>Buchung einer Teamfortbildung: Erfolgreiche Zusammenarbeit im Team Die Betreuung und Bildung von Kindern im Team zu organisieren; dazu gehört eine gute Organisation und verständliche Abstimmung. Wie können Aufgaben verteilt werden und pädagogische Vorstellungen in Einklang gebracht und umgesetzt werden? Lösungsorientiert werden in diesem Seminar Strategien entwickelt, auch in Konfliktsituationen souverän und verbunden zu bleiben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sie reflektieren die aktuelle Teamstruktur - Sie reflektieren das eigene Handeln - Sie lernen verschiedene Methoden und Strategien zur Konfliktprävention und -lösung kennen - Sie erarbeiten den Transfer für Ihre Praxis <p>Das Seminar ist in Ihren Räumlichkeiten oder in unseren Seminarräumen buchbar.</p>	nach Vereinbarung ab € 800,00 bei 8 UStd. und ein Team bis 18 Personen

Fortbildung - Qualifizierung Präventionsschulungen Krefeld und Viersen



präventi  n
im bistum aachen

Präventionskurse - Vertiefungsschulungen

Der Schutz von Kindern, Jugendlichen und schutzbefohlenen Erwachsenen in Einrichtungen liegt uns am Herzen. Bei uns finden Sie verschiedene Kursformate zur Prävention und Intervention (sexualisierter) Gewalt, die zur Schaffung eines sicheren und respektvollen Umfelds beitragen. Unser Ziel ist es, für die verschiedenen Facetten und Dynamiken von (sexualisierter) Gewalt zu sensibilisieren und Handlungsstrategien für Prävention und Intervention zu vermitteln.

Für Teilnehmer*innen aus Einrichtungen in katholischer Trägerschaft im Bistum Aachen sind alle Angebote kostenfrei. Sie sind komplett durch Mittel des Bistums Aachen finanziert. Für alle Anderen ist eine Teilnahme gegen Gebühr möglich.

Hierzu finden Sie die aktuellen Angebote auf unserer Homepage unter: www.forum-krefeld-viersen.de oder rufen Sie uns an.

Krefeld: 02151 6294-0 oder Viersen: 02162 50199-0.

Alle Formate sind auch als Inhouseveranstaltung durchführbar.

Fachbereichsleiterin für Präventionsschulungen: Gabi Rinass-Goertz, Telefon: 02151 6294-12 oder rinass-goertz@forum-krefeld-viersen.de

Kreativität - Kochen

Fachbereichsleiterin:

Barbara Gehrman

Telefon:

02162 50199-13

E-Mail:

gehrmann@forum-krefeld-viersen.de

Sprechstunde:

nach Vereinbarung



Kreatives Schaffen, Gestalten und Kochen dienen dem persönlichen Ausgleich und sind Gegenpol zu den alltäglichen Anforderungen, die Beruf und Familie an den Einzelnen stellen. Sie sind aber immerwährend Bestandteil der Persönlichkeit, die vielseitig gefördert wird.

Mit unseren Veranstaltungen möchten wir:

- Die Fantasie und die eigenen kreativen Fähigkeiten durch experimentelles, selbstbestimmtes Lernen wecken
- Handwerkliche Techniken und Gestaltungsgrundlagen vermitteln, die in der Familie weitergegeben werden können
- Anregungen bieten, das Familienleben aktiv und kreativ zu gestalten
- Einen Gegenpol zur Schnelllebigkeit und Konsumorientiertheit unserer Zeit bieten

Kreativität - Kochen Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-51-104	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Patchwork: Kreatives Nähen für Zuhause und Familie Entdecken Sie die faszinierende Welt des Patchworks und erlernen Sie die Techniken, um einzigartige, handgefertigte Textilien zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie aus kleinen Stoffstücken wunderschöne Textilien für Ihr Zuhause zaubern. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Patchworkarbeiten zu erlernen und in entspannter Atmosphäre eigene Projekte umzusetzen. Neben den technischen Fähigkeiten legen wir besonderen Wert auf die Verbindung von kreativer Arbeit und Familienbildung. Entdecken Sie, wie gemeinsames Nähen die Kommunikation in der Familie stärken kann.	10x Di, 07.01. - 18.03.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 106,50
25-51-105			10x Di, 25.03. - 27.05.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 106,50
25-51-109	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Patchwork: Kreatives Nähen für Zuhause und Familie	10x Mi, 08.01. - 19.03.2025 10.00 - 12.15 Uhr	€ 106,50
25-51-110			10x Mi, 26.03. - 28.05.2025 10.00 - 12.15 Uhr	€ 106,50
25-51-114	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Patchwork: Kreatives Nähen für Zuhause und Familie	10x Do, 09.01. - 20.03.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 106,50
25-51-115			10x Do, 27.03. - 22.05.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 106,50



Kreativität - Kochen Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-51-120	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Workshop: Patchwork Taschen und div. Kleinigkeiten Entdecken Sie die faszinierende Welt des Patchworks und erlernen Sie die Techniken, um einzigartige, handgefertigte Textilien zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie aus kleinen Stoffstücken wunderschöne Textilien für Ihr Zuhause zaubern. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Patchworkarbeiten zu erlernen und in entspannter Atmosphäre eigene Projekte wie z. B. Taschen und weitere Kleinigkeiten herzustellen.	2x	Sa, 22.03.2025 + So, 23.03.2025 10.00 - 16.30 Uhr	€ 64,00
25-51-175	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Farbenspiel: So bringst Du Deine Farben zum Strahlen! Sie kennen es sicherlich: Der Schrank platzt aus allen Nähten, und trotzdem scheint nichts zum Anziehen dabei zu sein. Der gelbe Pullover sieht toll aus, aber irgendwie passt die Farbe doch nicht so recht zu Ihnen. Wenn Sie Klarheit über Ihren Farbtyp gewinnen möchten, ist dieser Kurs ideal für Sie. Sie lernen, welche Farben Ihre Ausstrahlung unterstreichen und welche Sie besser meiden sollten. Die Beratung ist individuell und persönlich und umfasst Theorie und Praxiselemente.	1x	Sa, 12.04.2025 10.00 - 15.00 Uhr	€ 45,00
25-51-177	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Stil-Ikone: Dein Weg zu einem neuen Look! Sie haben Ihren Farbtyp bereits gefunden, aber trotzdem scheint die Kleidung nicht immer perfekt zu sitzen? In diesem Kurs erfahren Sie, welche Schnitte und Passformen Ihre Figur optimal zur Geltung bringen und welche Kombinationen am besten harmonieren. Sie lernen, wie Sie verschiedene Kleidungsstücke und Accessoires so kombinieren, dass Sie sich rundum wohlfühlen und Ihre Persönlichkeit stilvoll unterstreichen. Dabei werden unterschiedliche Stilrichtungen und Outfit-Varianten besprochen, um für jeden Teilnehmer das passende Styling zu finden.	1x	Sa, 22.03.2025 10.00 - 15.00 Uhr	€ 45,00

Kreativität - Kochen Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-51-200	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	In Kooperation mit der Herzstiftung Krefeld e.V. Gesundheitsernährung - Kochen mit Herz Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse über eine ausgewogene und herzgesunde Ernährung. Hier können Sie lernen, wie Sie kalorien- und fettarme Gerichte zubereiten können, die nicht nur gesund sind, sondern auch köstlich schmecken. Eine erfahrene Ernährungsfachkraft zeigt ihnen, wie Sie mit frischen Zutaten kostenbewusst kochen können, ohne auf Genuss zu verzichten. Der Kurs kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Kochübungen und Sie lernen, wie Sie Ihre Ernährung nachhaltig umstellen können, um sowohl Ihre Gesundheit als auch ihr Budget zu schonen. Im Fokus steht die praktische Umsetzung dieser Ernährungsprinzipien im Familienalltag.	1x Mo, 06.01.2025 16.30 - 19.45 Uhr	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Herzstiftung Krefeld e.V. Tel.: 02151 8206797
25-51-201			1x Mo, 03.02.2025 16.30 - 19.45 Uhr		
25-51-202			1x Mo, 10.03.2025 16.30 - 19.45 Uhr		
25-51-203			1x Mo, 07.04.2025 16.30 - 19.45 Uhr		
25-51-210	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Kochen lernen Schritt für Schritt Kochen kann jeder! Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene, in diesem Kurs können alle Kochfertigkeiten erlernen oder weiterentwickeln. An sechs Terminen kochen wir gemeinsam und erkunden die Grundlagen des Kochens: von Schneidetechniken bis hin zur Zubereitung leckerer und gesunder Gerichte. Teilnehmer jeden Alters sind herzlich willkommen – entdecken Sie gemeinsam die Freude am Kochen und genießen Sie die selbst zubereiteten Speisen in geselliger Runde.	6x Sa, 11.01. - 14.06.2025 11.00 - 14.00 Uhr	€ 77,00
25-51-500	nach Vereinbarung		Gesunde Ernährung in der Familie für Kitas und Familienzentren - Ein abrufbares Angebot Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein, aber sie kann trotzdem sehr abwechslungsreich sein. Angeboten werden z.B. Gerichte aus der internationalen Küche und Gerichte der Saison. Praxiskurs in der Küche - Zubereitung gesunder Mahlzeiten.	4x nach Vereinbarung 4x 1 UStd.	nach Vereinbarung



Kreativität - Kochen Krefeld

Kurs-Nr.

25-51-600

Wo?

Krefeld

FBS - Kath. Forum,
Felbelstraße 25

Kochen mit Freunden und Bekannten:

Möchten Sie gerne mit Freunden, Bekannten oder Kollegen kochen oder backen und haben nicht die richtigen Räumlichkeiten?

Die Küche in der FBS - Kath. Forum bietet alles, was das Herz rund um das Thema Kochen und Backen verlangt. Wir stellen das perfekte Menü oder z.B. einen Backnachmittag nach Ihren Wünschen und Vorstellungen zusammen.

Ansprechpartnerin Barbara Gehrman,
Tel. 02162 50199-13

1x

Wann?

nach Vereinbarung

Gebühren

€ 16,00 für
5 UStd. zzgl.
Lebens-
mittelumlage
je Teilneh-
mer*in



Folgen Sie uns auf:



FBS_Krefeld_Viersen



fbs_krefeld_viersen

Ihre Anregungen, Wünsche, Lob oder Kritik können Sie uns gerne persönlich, schriftlich oder telefonisch übermitteln. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung.

FBS - Kath. Forum Krefeld-Viersen

Felbelstraße 25
47799 Krefeld
Tel.: 02151 6294-0

Rektoratstraße 25
41747 Viersen
Tel.: 02162 50199-0

info@forum-krefeld-viersen.de



„Hand in Hand“ - Bildung für alle

Mit unserem Fonds „Hand in Hand“ ermöglichen wir allen Teilnehmenden, die sich Bildung nicht oder nur schwer leisten können, bei unseren Kursangeboten mitzumachen.

Sprechen Sie uns einfach an, wir helfen Ihnen gerne weiter!

Sie möchten unseren „Hand in Hand“-Fonds unterstützen?

Dann spenden Sie gerne auf unser Konto:

Sparkasse Krefeld - Kath. Forum

IBAN: DE02 3205 0000 0059 3189 07

**oder in bar vor Ort oder runden Sie Ihre Kursgebühr auf.
Vielen Dank!**

Ihr Team

FBS - Kath. Forum Krefeld-Viersen



The background of the slide features a soft-focus image of several hands of different skin tones reaching up from the bottom and sides to form a circle in the center. The lighting is warm and bright, creating a sense of unity and support.

„Hand-in-Hand“ - Fonds

Wie hoch ist die Förderung?

- bis 50,00 € Kursgebühr Ermäßigung: 100 %
- ab 50,00 € Kursgebühr Ermäßigung: 50 %

Wann gilt die Förderung?

- wenn eine Fördergrundlage vorliegt - Sprechen Sie uns an!

Was wird gefördert?

- Angebote unseres Hauses, in denen wir Veranstalter sind und die nicht im Fachbereich Weiterbildung für die Arbeitswelt angesiedelt sind
- auch Reihenkurse können gefördert werden

Wann entfällt die Förderung?

- wenn der Fördergrund nicht mehr gegeben ist
- bei 50%-Nichtteilnahme am Kurs
- wenn der „Topf“ leer ist

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldeverfahren

Grundsätzlich ist eine Anmeldung für Kurse und Einzelveranstaltungen notwendig, es sei denn in der Kursausschreibung ist es anders beschrieben. Sie können sich per Post, E-Mail, telefonisch und persönlich anmelden. Anmeldungen sind sofort verbindlich. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sie werden jedoch benachrichtigt, wenn es zu Terminverschiebungen oder einem Kursausfall kommt. Für einzelne Veranstaltungen außerhalb unserer Stammhäuser gilt ein anderes Anmelde- und Zahlungsverfahren. Darauf wird aber in der Kursausschreibung deutlich hingewiesen. Zur Abwicklung des Anmeldeverfahrens ist die Barzahlung der Kursgebühr oder die Erteilung eines schriftlichen Abbuchungsauftrages gemäß SEPA-Verfahren notwendig.

Mit der Anmeldung werden die AGB anerkannt.

Lastschriftinzug – Vorabankündigung

Das Katholische Forum zieht die Gebühr nach Erteilung des Sepa-Lastschriftmandats frühestens 7 Tage nach Kursbeginn ein.

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gem. § 312 g Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Art. 246 § 3 EGBG. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Katholisches Forum, Felbelstraße 25, 47799 Krefeld, Tel. 02151 62940, info@forum-krefeld-viersen.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und gegebenenfalls gezogene Nutzungen, wie beispielsweise Zinsen, herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen, beispielsweise Gebrauchsvorteile, nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Verbraucherstreitbeilegungsgesetz

Das Katholische Forum Krefeld-Viersen beteiligt sich nicht am Verbraucherschlichtungs-verfahren nach dem Verbraucherstreitbeilegungsverfahren.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben. WhatsApp ist kein offizielles Kommunikationsmittel des Kath. Forums. Jede kursbezogene Information wird daher ausschließlich über die Verwaltung unseres Hauses an die Kursteilnehmer*innen übermittelt. Da WhatsApp kein sicheres Medium ist, ist die berufliche Nutzung daher aufgrund des KDG (Kirchliches Datenschutzgesetz) untersagt. Sollte es dennoch genutzt werden, dann nicht im Rahmen der o.g. Maßgabe, sondern ausschließlich privat und selbst voll haftend.

Rücktritt und Kündigung durch den/die Teilnehmer*in

Eine Stornierung Ihrerseits ist über den Widerruf hinaus bis 7 Tage vor Kursbeginn **ausschließlich schriftlich** möglich. Nach Ablauf dieser Frist wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig. Bei einem Rücktritt während des laufenden Kurses oder wenn einzelne Einheiten eines Kurses nicht wahrgenommen werden, kann keine Gebühr erstattet werden. Das gilt auch für den Krankheitsfall. Hiervon abweichende Regelungen entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursausschreibung. Bei Veranstaltungen mit Übernachtungen in Jugendhäusern, Hotels, Bildungshäusern etc. sind vom/von der Teilnehmer*in bei Rücktritt/Abmeldung nach Ablauf der Anmeldefrist die dem Katholischen Forum entstehenden Kosten für die gebuchte Unterkunft und Verpflegung zu erstatten. Diese Kosten entfallen nur dann, wenn ein/e Ersatz-Teilnehmer*in benannt wird.

Bei Bildungsveranstaltungen mit 80 und mehr Unterrichtsstunden ist eine Stornierung über den Widerruf hinaus ausschließlich schriftlich bis 21 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach wird die Gebühr in voller Höhe fällig. Dies gilt auch bei einem Rücktritt während des laufenden Kurses, wenn einzelne Einheiten eines Kurses nicht wahrgenommen werden und im Krankheitsfall.

Kursdurchführung/Kursausfall

Ist die für das jeweilige Angebot spezifische Mindestteilnehmer*innenzahl nicht erreicht, behalten wir uns eine Kursabsage vor.

Bei einigen Angeboten gibt es die Möglichkeit, auch wenn die Mindest-Teilnehmer*innenzahl nicht erreicht wurde, durch Aufzahlung auf die reguläre Kursgebühr oder durch Terminkürzungen bei gleicher Gebühr den Kurs dennoch durchzuführen. Hierüber werden Sie von uns informiert.

Die Gebühr für Kurse und/oder Einzeltermine, die vom Kath. Forum abgesagt werden, wird erstattet bzw. es wird ein Ersatztermin angeboten.

Das Kath. Forum behält sich vor, in Ausnahmefällen den Kursort zu ändern, wie auch die Dozentin/den Dozenten zu wechseln. Dies führt nicht zu einer Gebührenerstattung.

Alle Veranstaltungen, auch im Bereich der Aus- und Weiterbildung, die nicht ausdrücklich als Online- oder Hybridveranstaltungen ausgeschrieben sind, sind somit Präsenzveranstaltungen. Eine Zuschaltung online/hybrid ist hier auch im Verhinderungs- oder Krankheitsfall nicht gestattet. Die Nichtteilnahme an Präsenzterminen führt daher zu Fehlzeiten.

Gebühren

Die Höhe der in der Kursausschreibung genannten Gebühr gilt vorbehaltlich der bisherigen Zuschüsse und Unterstützungen von Partnern. Sollten sich diese kurzfristig ändern, können die Gebühren während des laufenden Kursjahres angepasst werden. Umlagen für Kursmaterialien entnehmen Sie bitte dem Ausschreibungstext.

Gebührenermäßigung

Auf Anfrage gewährt das Kath. Forum in einigen Kursen mit einer Mindestkursgebühr von € 50,00 eine Ermäßigung in Höhe von z.Zt. € 30,00 (unter dem Vorbehalt der zur Verfügung stehenden Mittel), wenn der/die Teilnehmer*in

- aus Familien stammt aus Gebieten mit unterdurchschnittlicher Sozial- und Infrastruktur,
- Bezug von Leistungen aus dem Zweiten Sozialgesetzbuch (SGB II) erhält,
- unter das zwölfte Sozialgesetzbuch (SGB XII) oder Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) fällt,
- aus Familien stammt mit Beziehender*innen von Arbeitslosengeld I und Kurzarbeiter,
- aus Familien stammt mit Bezug von Bildungs- und Teilhabeleistungen,
- aus Familien stammt mit Wohngeldbezug gemäß WOGG
- aus Familien stammt, die einen Kinderzuschlag gemäß § 6a BKGG erhalten,
- Ein-Eltern-Familie ist,
- aus Familien mit drei und mehr Kindern stammt,
- aus Familien mit Einwanderungsgeschichte stammt,
- aus Familien stammt, in denen Menschen mit längerfristigen, physischen oder psychischen Beeinträchtigungen leben,
- vom Strafvollzug betroffene Familien etc.

Um die Ermäßigung zu bekommen, muss ein Antrag ausgefüllt und unterschrieben werden.

Liegen bei Beantragung einer Gebührenermäßigung die Kriterien für deren Ermäßigung zwar vor, es existieren jedoch zu diesem Zeitpunkt keine verfügbaren Fördermittel mehr, kann die Ermäßigung **nicht gewährt** werden und dem Teilnehmenden ist zu diesem Zeitpunkt ein kostenfreier Rücktritt von seiner Anmeldung möglich. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich. Von der Ermäßigung ausgenommene Veranstaltungen sind in der Kursbeschreibung gekennzeichnet und/oder in der Kursverwaltung hinterlegt. Fragen Sie daher immer vor der Anmeldung nach.

Teilnahmebescheinigungen/Zertifikate

Werden Teilnahmebescheinigungen/Zertifikate in Farb-/Sonderdruck gewünscht, erheben wir eine Gebühr i.H.v. 10,00 € je Bescheinigung. Die gleiche Gebühr wird im Falle einer erneuten Ausstellung der Bescheinigung fällig. Die Gebühren sind im Voraus zu entrichten.

Haftung

Für Unfall, Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen der Teilnehmer*innen, Garderobe etc. kann keine Haftung übernommen werden.

Videüberwachung

Unser Krefelder Haus wird vor/hinter wie auch im Haus videoüberwacht. Die Aufnahmen werden nach 7 Tagen automatisch gelöscht. Mit Buchung unserer Angebote und Betreten unserer dortigen Räumlichkeiten erklären Sie sich automatisch hiermit einverstanden.

Datenschutz

Im Rahmen der Anmeldung werden personenbezogene Daten gespeichert. Diese Daten unterliegen den Vorschriften des Datenschutzgesetzes. Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Krefeld und Viersen unterliegt der Anordnung über den Kirchlichen Datenschutz (KDO) des Bistums Aachen sowie den hierzu ergangenen Verordnungen zur Durchführung der Anordnung über den Kirchlichen Datenschutz (KDO-DVO) in ihren jeweils geltenden Fassungen. Das Kath. Forum hat einen Datenschutzbeauftragten (info@dk-buero.de).