

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Krefeld und Viersen

Programm

Mai
bis
August
2025

Krefeld

Kreis Viersen



Kirche im
Bistum Aachen

FAMILIEN. BEGLEITEN. STÄRKEN.



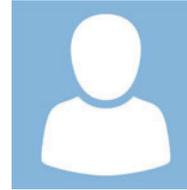
Ruth Walter

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



Barbara von der Heyde

Assistentin der Geschäftsleitung
Telefon: 02162 50199-14
vonderheyde@forum-krefeld-viersen.de



Gabi Rinass-Goertz

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



Michaela Drosten

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

Verwaltung Frontoffice Krefeld, Telefon: 02151 6294-0



Ingrid Ederle

ederle@forum-krefeld-viersen.de



Claudia Kuhlmann

kuhlmann@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

Verwaltung Backoffice Krefeld, Telefon: 02151 6294-13



Eliza Zipari

zipari@forum-krefeld-viersen.de

Geist - Seele
Krefeld

Welt - Wissen
Krefeld

Das kleine Sommerglück
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
25-11-402	Krefeld	Treffpunkt: vor dem Rathaus, von-der-Leyen-Platz	Führung durch die Krefelder Innenstadt zu Liebes- und Ehepaaren Bei diesem Rundgang durch Krefelds Innenstadt lernen Sie zwei heimlich Verlobte kennen und machen sich auf die Spuren von Verliebten in Krefeld. Von merkwürdigen „Paarungen“, einem eigenwilligen Brautwerber und Hochzeitsbräuchen soll die Rede sein, aber auch von Trennungen, Eheverträgen und anderen Tragödien.	1x So, 04.05.2025 15.00 - 16.30 Uhr € 8,00
25-11-335D	Krefeld - Lindental	St. Michael, Am Konnertzfeld 29	Frauengesprächskreis Menschen, die Lust haben, in lebendigen und heiteren, aber auch informativen und tiefgründigen Gesprächen Fragen aus ihrer Lebenswirklichkeit heraus zu ergründen und zu beantworten, sind herzlich eingeladen.	1x Mo, 05.05.2025 15.30 - 17.00 Uhr
25-11-335F				1x Mo, 02.06.2025 15.30 - 17.00 Uhr
25-11-335G				1x Mo, 07.07.2025 15.30 - 17.00 Uhr
25-11-335H				1x Mo, 04.08.2025 15.30 - 17.00 Uhr
25-11-211K	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Wer singt, betet doppelt? – Kirchenlieder unter der Lupe Gesang im Gottesdienst hat eine lange Tradition. Sie reicht zurück bis in das 9. Jahrhundert, aus welchem das „Freisinger Petruslied“ stammt. Heute steht uns ein breites Repertoire an Liedern für die verschiedensten Anlässe zur Verfügung. Doch erreichen wir Gott in unseren Gebeten besser, wenn wir uns singend an ihn wenden, oder ist Singen nur eine äußere Form ohne Einfluss auf den Inhalt? An diesem Abend schauen wir uns unterschiedliche Beispiele in Theorie und Praxis an - es darf mitgesungen werden!	1x Mo, 05.05.2025 19.30 - 21.00 Uhr gebührenfrei

Geist - Seele
Krefeld

Welt - Wissen
Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-11-305	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Frauenfrühstück Jeden ersten Mittwoch im Monat verwöhnen wir Sie mit einem Frühstück, stellen Ihnen ein wechselndes Thema vor und geben Ihnen in geselliger Runde Gelegenheit zu Austausch und Diskussion dazu. Die Themen sind sehr weit gefasst: Von Politik über Geschichte und Umwelt bis hin zu Fragen der persönlichen Lebensgestaltung. Astrid Lindgren - Leben und Werk Astrid Lindgren, die literarische Mutter von Pippi Langstrumpf, Michel aus Lönneberga und den Kindern von Bullerbü: Wer war diese bemerkenswerte Frau und wie schaffte sie es, unser aller Kindheit mit Ihren Figuren zu verändern?	1x Mi, 07.05.2025 9.30 - 11.45 Uhr	€ 9,50
25-11-306		Dankbarkeit Wofür sind wir dankbar? Wofür war uns jemand dankbar? Wie hat uns das geprägt?	1x Mi, 04.06.2025 9.30 - 11.45 Uhr	€ 9,50
25-11-307		„Mein Urlaub“	1x Mi, 09.07.2025 9.30 - 11.45 Uhr	€ 9,50
25-11-404	Krefeld Treffpunkt: Wasserturm, Gutenbergstraße 27	Von Brunnen zu Brunnen - Mit dem Rad zu Krefelder Wasserstellen Auf einer kurzweiligen Radtour durch Krefeld können Sie die zahlreichen geschichtsträchtigen Brunnen Krefelds kennenlernen und welche Geschichte(n) sie zu erzählen haben. Jede dieser Wasserstellen entstand in unterschiedlichen Historischen Zusammenhängen. Sie tragen Namen wie Märchenbrunnen, Pferdchen- oder Puppenbrunnen. Wie es dazu kam und welche Anekdoten damit verbunden sind, „erfahren“ wir bei dieser gemütlichen sonntäglichen Radtour.	1x So, 11.05.2025 14.00 - 16.15 Uhr	€ 9,50

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



Geist - Seele Krefeld

Welt - Wissen Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren	
25-11-101B	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Seelensnack - Ein spiritueller Start in die Woche! Barmherzigkeit Herzlich laden wir Sie zu unserem Angebot „Seelensnack“ ein, 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.	1x	Mo, 12.05.2025 8.30 - 9.15 Uhr	gebührenfrei
25-11-101C			Gemeinschaft	1x	Mo, 12.05.2025 8.30 - 9.15 Uhr	gebührenfrei

Geist - Seele
Krefeld

Welt - Wissen
Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-11-522A	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Kulturnachmittag in ukrainischer, russischer und deutscher Sprache In Kooperation mit dem Tschechow e.V. laden wir zu einem mehrsprachigen musikalischen Nachmittag ein: Das Programm wird gestaltet vom Gitarristen Sergey Kolesnikov.	1x So, 25.05.2025 16.30 - 22.00 Uhr	Info und Anmeldung per Mail an: tschechow@gmx.net
25-11-503	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit Krefeld e.V. Pessach: ein wichtiges jüdisches Fest kulinarisch und kulturell entdecken! Im Nachgang zum diesjährigen Pessachfest bereiten wir gemeinsam mit Nurit Chaskiel, Mitglied der jüdischen Gemeinde zu Köln, Gerichte zu aus der vielseitigen und abwechslungsreichen jüdischen Küche. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein erfahren wir mehr über die kulturellen Hintergründe und religiösen Traditionen, die damit verbunden sind.	1x Sa, 31.05.2025 11.00 - 16.15 Uhr	€ 24,50
25-11-401	Krefeld Treffpunkt: Rathaus, von-der-Leyen-Platz	Sonntägliche Fahrradtour zu Krefelder Frauen Auf zwei Rädern „erfahren“ wir die Spuren von Krefelderinnen, die mit Ihrem Engagement und ihren Biographien die Stadtgeschichte Krefelds nachhaltig geprägt haben und von der Geschichtsschreibung dennoch gern übersehen wurden. Wer waren diese zu Unrecht übersehenen Geschäftsfrauen, Künstlerinnen, Politikerinnen, Sportlerinnen, Mütter und Ehefrauen?	1x So, 01.06.2025 14.00 - 16.15 Uhr	€ 9,50



Geist - Seele
Krefeld

Welt - Wissen
Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-11-212K	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Die katholische Soziallehre – ihre Geschichte und Wirkung bis heute Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, lautet eines der Gebote, die Jesus als besonders wichtig erachtete. Die Kirche erhebt den Anspruch, seine Liebesbotschaft sichtbar zu machen, und steht als moralische Instanz angesichts weltweiter Krisen wie Krieg, Hunger, Flucht und Ausgrenzung dafür ein. Wir werfen einen Blick auf die historische Entwicklung und Akzentuierung der katholischen Soziallehre und auf die Frage: Welche Form der Nächstenliebe kenne ich aus eigener Erfahrung als Handelnder und als Empfänger?	1x Mo, 02.06.2025 19.30 - 21.00 Uhr	gebührenfrei
25-11-555K	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Belgische Biere: ein erfrischender Abend Die Familienbildungsstätte bietet ein Seminar über die faszinierende Welt des belgischen Bieres an: Belgien ist weltweit bekannt für seine reiche Biertradition und die außergewöhnliche Vielfalt an Biersorten. Dieses Seminar bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, in diese Tradition einzutauchen und das Besondere an belgischem Bier aus erster Hand zu erfahren. Sie bekommen an diesem Abend einen unterhaltsamen und erfrischenden Überblick über die belgische Bierlandschaft. Dabei darf natürlich auch probiert werden.	1x Di, 03.06.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 10,50 zzgl. € 14,50 Lebensmittel- umlage
25-11-340C	Krefeld Pfarrzentrum St. Nikolaus, Oberstraße 10	Frauen-Zeit- Starke Frauen in Bibel, Kirche und Gesellschaft Manche Frauen sind uns mit Namen bekannt, andere bleiben namenlos. Wir wollen Frauen in den Blick nehmen, uns von ihnen inspirieren lassen und unseren eigenen Weg in der Kirche und in der Welt suchen. Welche Frau im Mittelpunkt steht, erfahren sie jeweils kurz zuvor hier auf unserer Webseite oder derjenigen der Katholischen Frauenseelsorge Krefeld.	1x Do, 12.06.2025 15.30 - 17.00 Uhr	gebührenfrei
25-11-340D			1x Do, 14.08.2025 15.30 - 17.00 Uhr	gebührenfrei

Geist - Seele
Krefeld

Welt - Wissen
Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-11-002	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.	1x Sa, 28.06.2025 10.00 - 13.00 Uhr	Es wird um eine freiwillige Spende gebeten.
					
25-11-005A	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Smart im Alter - Digitalen Alltag leicht gemacht Sie wollen sicher und selbstbewusst im digitalen Alltag agieren? Dann helfen wir Ihnen mit diesem individuellen Beratungs- und Unterstützungsangebot zu den digitalen Themen, die für Sie relevant sind. Ob Fragen rund um Anwendungen auf Ihrem Handy, Smartphone oder Tablet oder digitale Herausforderungen an der Supermarktkasse, beim Kauf des Bustickets oder beim Einlösen eines Rezepts, wir zeigen Ihnen, wie es geht. Ob am eigenen Endgerät oder vor Ort z.B. an einem Terminal, wir begleiten Sie individuell, wir beraten Sie und klären Sie auch über Risiken von Anwendungen, Terminals oder sonstigen digitalen Alltagsbegleitern auf. Sie lernen mit uns Schritt für Schritt und in Ihrem Tempo. Das Angebot findet in den angegebenen Sequenzen als Einzelberatung statt, auf Wunsch auch in einer Kleingruppe mit befreundeten Menschen. Das Angebot ist kostenfrei und wird mit Mitteln des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen unterstützt. Bitte buchen Sie Ihr 45- Minutenfenster unter Tel. 02151 6294-0	1x Sa, 28.06.2025 10.00 - 13.00 Uhr	gebührenfrei



Geist - Seele Krefeld

Welt - Wissen Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-11-403	Krefeld Treffpunkt: Rathaus, von-der-Leyen-Platz	<p>Musikalischer Stadtspaziergang - Krefelder Musikanekdoten Krefeld war schon früh eine Stadt mit musikbegeisterten Bürger*innen. Die Stadtgeschichte ist daher voll von musikalischen Anekdoten. Johannes Brahms fühlte sich sehr wohl in Krefeld, Alma Mahler aber so gar nicht. Carl Wilhelm komponierte hier ein Stück, das Udo Jürgens als Vorlage für eines seiner skandalträchtigsten Lieder diente. Eine Krefelderin inspirierte Felix Mendelssohn angeblich zu einer speziellen Arie und ohne Bandoneon wäre der Tango undenkbar. Einige der vielen Krefelder Musikanekdoten hören Sie bei diesem Stadtrundgang.</p>	1x So, 29.06.2025 15.00 - 16.30 Uhr	€ 8,00
25-11-500A	Krefeld FBS . Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Eritreischer Verein: Heimat bewahren - Fremde kennen lernen Unser Alltag verläuft ähnlich wie in vielen deutschen Familien - in manchem ist er aber sehr unterschiedlich. Wir sprechen oft mehrere Sprachen, aber mindestens zwei (die Muttersprache und Deutsch) in der Familie. Unsere Kinder kleiden sich ihrem Alter entsprechend wie alle anderen in Deutschland, dennoch fallen sie auf, weil sie nicht die übliche Hautfarbe haben. Wir feiern die landesüblichen Feste, aber begehen auch unsere eigenen. Wir kommen aus einem multikulturell geprägten Land, wo mehrere Religionen miteinander koexistieren.</p>	25x Sa, 19.07. - 31.12.2025 17.00 - 20.00 Uhr	gebührenfrei
25-11-333A	Krefeld - Oppum St. Karl Borromäus, Fungendonk 14	<p>Frauengesprächskreis Menschen, die Lust haben, in lebendigen und heiteren, aber auch informativen und tiefgründigen Gesprächen Fragen aus ihrer Lebenswirklichkeit heraus zu ergründen und zu beantworten, sind herzlich eingeladen. Jeden ersten Motag im Monat.</p>	5x Mo, 04.08. - 01.12.2025 15.00 - 17.15 Uhr	€ 4,00 je Termin

Geist - Seele
Krefeld

Welt - Wissen
Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-11-521A	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>In Kooperation mit dem Tschechow e.V. Krefeld</p> <p>Gesprächsgruppe für traumatisierte Geflüchtete aus der Ukraine</p> <p>Geflüchtete aus der Ukraine haben die Möglichkeit, sich in Einzel- und Kleingruppengesprächen in ihrer Muttersprache mit ihren traumatischen Erfahrungen von Krieg und Flucht auseinander zu setzen.</p> <p>Diese Selbsthilfegruppe bietet ukrainischen Geflüchteten einen sicheren Raum, um ihre Erfahrungen und Herausforderungen zu teilen und Unterstützung zu erhalten. Durch den Austausch mit Gleichgesinnten und unter der einfühlsamen Anleitung von Frau Havrilyuk können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre emotionalen Belastungen besser bewältigen und Wege finden, um ihre persönliche Entwicklung und ihr Wohlbefinden zu fördern.</p> <p>Um an der Gruppe teilzunehmen, ist vorab ein persönliches Einzelgespräch mit der Leiterin erforderlich. Nehmen Sie diese Gelegenheit wahr und finden Sie Unterstützung und Verständnis in dieser Gemeinschaft von Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen.</p>	20x Di, 05.08. - 16.12.2025 17.00 - 19.30 Uhr	Anmeldung nach einem Vorabgespräch mit der Kurs- leitung.
25-11-501A	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Interkulturelle Arbeit: Ghana Community e.V.</p> <p>Der Verein Ghana Community e.V. ist ein Zusammenschluss von Menschen aus Ghana, die sich der Völkerverständigung verschrieben haben. Der Verein arbeitet interkulturell. Er versteht sich als Mittler zwischen den Kulturen. Er veranstaltet Foren zur Völkerverständigung und zur Unterstützung von kleinen Schulprojekten in Ghana. Er organisiert Bildungsangebote zur Integration in Deutschland und zur Pflege der eigenen Kultur. Er berät Menschen, die von Ghana nach Deutschland kommen und Menschen, die nach Ghana gehen.</p>	5x Sa, 09.08. - 13.12.2025 18.00 - 20.00 Uhr	Anmeldung und Info beim Kursleiter George Dartey unter Tel. 0152 09232861

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



Geist - Seele Krefeld

Welt - Wissen Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-11-321	Krefeld Treffpunkt: Citykirche St. Dionysius, Dionysiusplatz 21	Stadtrundgang zu Krefelder Frauen In den 650 Jahren der Stadt Krefeld haben oft auch und gerade Frauen eine prägende Rolle für die Stadt gespielt - nicht immer sind jene Krefelderinnen uns heute noch so präsent wie es ihrer Bedeutung für die Stadtgeschichte entspricht. Daher stellen wir bekannte und weniger bekannte Krefelderinnen bei diesem Rundgang durch die Innenstadt mit ihren spannenden Lebensgeschichten vor.	1x So, 10.08.2025 15.00 - 16.30 Uhr	€ 8,00
25-11-920A	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Sprachpartnerclub Rubikon Beim Rubikon Sprachpartnerclub treffen sich Migrant*innen und Geflüchtete sowie deutschsprachige Bewohner*innen aus Krefeld und Umgebung in entspannter Atmosphäre am Teetisch. Im Fokus steht das Erlernen von Sprachen durch gemeinsame Konversation zu unterschiedlichen Themen, aber auch gemeinsame kulturelle Initiativen, kreative Freizeitgestaltung und gezielte Unterstützung bei der Integration. Weitere Interessent*innen sind herzlich willkommen und melden sich bitte bei der Kursleiterin Frau Jurkina unter Tel. 0157 52790554 oder per mail veranadeschda@gmx.net	1x Di, 12.08. - 09.12.2025 19.00 - 21.15 Uhr	siehe Info

Das kleine Sommerglück Krefeld



Kurs-Nr.

Wo?

Wann?

Gebühren

Krefeld

FBS - Kath. Forum,
Felbelstraße 25

Das kleine Sommerglück: Sommerinspiration – Entdecken. Erleben. Genießen.

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um Neues auszuprobieren, sich inspirieren zu lassen und sich etwas Gutes zu tun! Unser kleines Sommerprogramm bietet Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre verschiedene Angebote aus den Bereichen Sport, Entspannung, Kreativität und vieles mehr kennenzulernen.

Ob Sie in Bewegung kommen, kreative Ausdrucksformen entdecken oder Impulse für ein glückliches Leben sammeln möchten – unsere einzeln buchbaren Termine ermöglichen Ihnen volle Flexibilität. Wählen Sie aus, was Sie anspricht, und lassen Sie sich von unseren erfahrenen Kursleiter*innen begleiten.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in eine Welt voller Inspiration und Lebensfreude.
Wir freuen uns auf Sie!



Das kleine Sommerglück Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-12-875	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Yoga für Menschen ab 60 - Flexibilität im Alter - Das kleine Sommerglück Alterssteifheit muss nicht sein! Steigern Sie ihre körperliche Flexibilität und Balance durch regelmäßige Yoga-Übungen! 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.	1x Fr, 11.07.2025 15.00 - 16.30 Uhr	€ 13,00
25-12-877	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Yoga-Basics für Einsteiger*innen - Das kleine Sommerglück Entdecken Sie die wohlthuende Wirkung von Yoga in unserem Schnupperkurs für Einsteiger*innen. 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	1x Fr, 11.07.2025 16.30 - 18.00 Uhr	€ 13,00

Das kleine Sommerglück Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-31-203	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Modern Line Dance - Das kleine Sommerglück 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.	1x Fr, 11.07.2025 16.30 - 18.00 Uhr € 12,00
			1x Fr, 08.08.2025 16.30 - 18.00 Uhr € 12,00
25-31-201	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Tanztee - Das kleine Sommerglück 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.	1x So, 13.07.2025 15.00 - 17.15 Uhr € 9,50
25-31-201			1x So, 27.07.2025 15.00 - 17.15 Uhr € 9,50
25-31-202			1x So, 08.08.2025 15.00 - 17.15 Uhr € 9,50
25-31-202			1x So, 08.08.2025 15.00 - 17.15 Uhr € 9,50



Das kleine Sommerglück Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-12-865K	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Die drei Module sind einzeln buchbar. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, vielleicht eine Decke und ein kleines Kopfkissen mit.</p> <p>Entspannung als Selbstfürsorge - Teil 1: Atmung - Das kleine Sommerglück</p> <p>Achtsame Atmung - Atemräume wahrnehmen und den Atem bewusst lenken.</p> <p>Mit der Atmung beginnt alles: Im ersten von drei Modulen unseres Kurses „Entspannung als Selbstfürsorge“ lernen Sie Ihre Atemräume neu kennen. Sie lassen Ihren Atem bewusst durch Ihren Körper strömen. Dabei schöpfen Sie neue Energie und können Anspannungen loslassen. Unser Kursleiter Bobby Kaczor freut sich auf Sie und einen inspirierenden Austausch!</p>	1x Mo, 14.07.2025 17.00 - 18.30 Uhr	€ 9,00
25-12-866K	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Entspannung als Selbstfürsorge - Teil 2: Körpergrenzen spüren - Das kleine Sommerglück</p> <p>Körpergrenzen besser wahrnehmen und Achtsamkeit mit sich selbst schulen.</p> <p>Im zweiten Modul unseres dreiteiligen Kurses „Entspannung als Selbstfürsorge“ lernen Sie, Ihre Körpergrenzen wieder wahrzunehmen, sich wieder zu spüren. Wenn man sich selbst nicht spürt, fällt es schwer zu erkennen, was Sie gerade brauchen, um sich wohlfühlen. Durch leichte Übungen, im Liegen oder Stehen, können Sie Verspannungen lokalisieren und bewusst lösen. In einem entspannten Körper wohnt ein entspannter Geist, und umgekehrt.</p>	1x Di, 15.07.2025 17.00 - 18.30 Uhr	€ 9,00

Das kleine Sommerglück Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-12-867K	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Entspannung als Selbstfürsorge - Teil 3: Japanische Selbstmassage - Das kleine Sommerglück Aktivierung der Meridiane durch Klopfen und streichen Im letzten Modul unseres dreiteiligen Kurses „Entspannung als Selbstfürsorge“ werden Sie Ihre Meridiane aktivieren und Ihr Qi wieder in Fluss bringen. In der japanischen Philosophie ist Qi die Lebensenergie, die Ihnen bei der Geburt geschenkt wird. Sie zu erhalten, zu aktivieren, hilft Ihnen entspannt in den Tag zu starten, gibt Ihnen eine extra Portion Energie und mehr Konzentration.	1x Mi, 16.07.2025 17.00 - 18.30 Uhr	€ 9,00



Das kleine Sommerglück Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-12-871A	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	1x Do, 17.07.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 19,00
25-12-871			1x Fr, 18.07.2025 16.00 - 18.15 Uhr	€ 19,00
25-12-859K	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	1x Fr, 25.07.2025 18.00 - 19.30 Uhr	€ 9,00

Kreativ-Abend Stricken, Häkeln oder Makramee - Das kleine Sommerglück

Entdecken Sie die wunderbare Welt der Handarbeiten in unserem Kennenlern-Workshop! Stricken, Häkeln und Makramee sind nicht nur entspannende Hobbys, sondern auch kreative Ausdrucksformen, die wunderschöne, handgemachte Werke hervorbringen. In diesem Workshop erhalten Sie Anleitung und Hilfestellung bei der Umsetzung Ihrer Ideen und Projekte.

Einführung in die Biographiearbeit - Das kleine Sommerglück

Wir alle erzählen uns Geschichten über unser Leben. Sie geben uns Orientierung und lassen uns Erfahrungen und Erlebnisse reflektieren.

Wie war das früher? Was sind meine Vorlieben und woher kommen sie? Wie beeinflusste das Vergangene Gegenwart und Zukunft?

Mit verschiedenen Übungen erhalten Sie einen ersten Einblick in Methoden der Biographiearbeit und ihre verschiedenen Möglichkeiten und Anwendungsgebiete.

Das kleine Sommerglück Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-12-862	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Patchwork-Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene - Das kleine Sommerglück Entdecken Sie die kreative Welt des Patchworks! Unser Einsteiger-Workshop lädt alle ein, die sich für das Patchworken interessieren und die Grundlagen erlernen möchten. In einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie wunderschöne Patchwork-Projekte erstellen können.	1x Fr, 25.07.2025 10.00 - 16.30 Uhr € 42,50
25-12-862A				Mi, 08.08.2025 10.00 - 16.30 Uhr € 42,50
25-12-862B				Mi, 22.08.2025 10.00 - 16.30 Uhr € 42,50
25-12-858K	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Seelenbretter malen - Das kleine Sommerglück Nutzen Sie die Gelegenheit, mit und ohne Anleitung, mit Farbe und/oder Stift auf Sperrholz Ihren ganz persönlichen Seelensommer zu konservieren: Fotos und Videos erzählen uns von unseren Erlebnissen. Sie rufen Erinnerungen und Freude in uns wach. Unsere Seele speichert diese Erinnerungen auch. Sie werden abgelegt in Wärme und Farbe, in Emotionen und Wünschen. Spüren Sie in Ihre Seele hinein und lassen Sie Ihre Gefühle zu Farben werden. Das Material wird gestellt.	1x Di, 29.07.2025 17.00 - 19.15 Uhr € 16,00 zzgl. € 3,00 Materialkosten



Das kleine Sommerglück Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-12-860K	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Weniger ist genug - Ideen zum Thema Minimalismus - Das kleine Sommerglück Wir laden ein, das Thema Nachhaltigkeit aus der Alltagsperspektive zu betrachten: Vom „Mehr oder Weniger...“ - Wollen oder brauchen wir bestimmte Dinge? Brauchen wir 60 neue Kleidungsstücke pro Jahr? Brauchen wir exotisches Obst und Gemüse zu jeder Jahreszeit? Muss jede(r) von uns auf mehr als 47m ² Wohnraum leben? Könnte es auch weniger sein und könnte es uns damit besser gehen? Eine sommerliche Einladung zur Ideenfindung.	1x Fr, 01.08.2025 17.30 - 19.00 Uhr	€ 9,00
25-12-861K	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Vorlesen: Eine magische Reise in die Welt der Bücher - Das kleine Sommerglück Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Vorlesens und lernen Sie, wie Sie Geschichten lebendig und fesselnd erzählen können. In diesem kleinen Workshop gibt es Tipps und Tricks rund um das noch schönere Vorlesen. Mit Übungen unter anderem zu Aussprache, Haltung, Sprechtempo und Betonung nähern wir uns sehr praktisch verschiedenen Vorlesetexten und lernen unsere Vorlesestimme (noch besser) kennen, um das Vorlesen zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Lieblingstexte können gerne mitgebracht werden.	1x Fr, 01.08.2025 19.15 - 20.45 Uhr	€ 9,00
25-12-863K	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Farbenspiel: So bringen Sie Ihre Farben zum Strahlen! - Das kleine Sommerglück 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 So, 03.08.2025 10.00 - 15.00 Uhr	€ 45,00

Das kleine Sommerglück Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-12-873K	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	1x Di, 05.08.2025 10.00 - 11.00 Uhr	€ 7,00
25-12-874K		1x Di, 05.08.2025 14.00 - 15.00 Uhr	€ 7,00
25-12-864K	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	1x So, 10.08.2025 10.00 - 15.00 Uhr	€ 45,00

Seelenrhythmen: Meditativer Tanz am Vor- oder Nachmittag - Das kleine Sommerglück
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. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegen sich in einem geschützten Raum, in dem sie sich selbst und ihre Bedürfnisse wahrnehmen können. Gemeinsam bringen wir erstarrte 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.

Stil-Ikone: Dein Weg zu einem neuen Look! - Das kleine Sommerglück
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.



Das kleine Sommerglück Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-11-321	Krefeld Treffpunkt: Citykirche St. Dionysius, Dionysiusplatz 21	Stadtrundgang zu Krefelder Frauen Das kleine Sommerglück In den 650 Jahren der Stadt Krefeld haben oft auch und gerade Frauen eine prägende Rolle für die Stadt gespielt - nicht immer sind jene Krefelderinnen uns heute noch so präsent wie es ihrer Bedeutung für die Stadtgeschichte entspricht . Daher stellen wir bekannte und weniger bekannte Krefelderinnen bei diesem Rundgang durch die Innenstadt mit ihren spannenden Lebensgeschichten vor.	1x So, 10.08.2025 15.00 - 16.30 Uhr	€ 8,00
25-12-851	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Seelensnack - Schöpfung - Das kleine Sommerglück Seelensnack - Ein spiritueller Start in die Woche! Herzlich laden wir Sie zu unserem Angebot „Seelensnack“ ein, 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.	1x Mo, 25.08.2025 12.00 - 12.45 Uhr	gebührenfrei
25-11-851A		Seelensnack - Vertrauen - Das kleine Sommerglück	1x Di, 26.08.2025 18.00 - 18.45 Uhr	gebührenfrei

Das kleine Sommerglück Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-11-340D	Krefeld	Pfarrzentrum St. Nikolaus, Oberstraße 10	In Kooperation mit der Kath. Frauenseelsorge Krefeld Frauen-Zeit- Starke Frauen in Bibel, Kirche und Gesellschaft Das kleine Sommerglück Manche Frauen sind uns mit Namen bekannt, andere bleiben namenlos. Wir wollen Frauen in den Blick nehmen, uns von ihnen inspirieren lassen und unseren eigenen Weg in der Kirche und in der Welt suchen. Welche Frau im Mittelpunkt steht, erfahren Sie jeweils kurz zuvor hier auf unserer Webseite oder derjenigen der Katholischen Frauenseelsorge Krefeld.	1x Do, 14.08.2025 15.30 - 17.00 Uhr gebührenfrei



Das kleine Sommerglück Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-12-215	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Bibliodrama-Tag zu „Neugier“ - Das kleine Sommerglück In unserem alltäglichen Leben scheint unser Glaube keinen Platz zu haben. Im Bibliodrama wird ein Raum eröffnet, in dem unsere persönlichen Lebensthemen und unser Glaube miteinander auf spielerische Art und Weise in Beziehung treten können. Die Grundlage bilden einzelne biblische Geschichten, die von den Glaubenserfahrungen der Menschen mit Gott erzählen. Mit kreativen, spielerischen Elementen nähern wir uns als Gruppe dem Text und erfahren was die „alten“ Texte uns heute aktuell sagen können. In den verschiedenen spielerischen Formen wie Gruppenspiel, Pantomime, Standbild, entstehen, heitere oder ernste, aber immer persönliche Dialoge und Aktionen. So kommen wir uns selbst und unserem Glauben auf die Spur. Eingeladen sind alle, die auf eine persönliche Art und Weise mit Glauben und Gott in Berührung kommen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot ist ökumenisch ausgerichtet und natürlich auch für Menschen ohne kirchliche Bindung offen. Damit uns nicht der Magen knurrt, wird um ein Mitbring-Buffer gebeten.	1x Sa, 16.08.2025 11.00 - 16.00 Uhr	€ 25,00
25-12-555S	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Belgische Biere: ein erfrischender Abend - Das kleine Sommerglück Die Familienbildungsstätte bietet ein Seminar über die faszinierende Welt des belgischen Bieres an: Belgien ist weltweit bekannt für seine reiche Biertradition und die außergewöhnliche Vielfalt an Biersorten. Dieses Seminar bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, in diese Tradition einzutauchen und das Besondere an belgischem Bier aus erster Hand zu erfahren. Sie bekommen an diesem Abend einen unterhaltsamen und erfrischenden Überblick über die belgische Bierlandschaft. Dabei darf natürlich auch probiert werden.	1x Di, 02.09.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 10,50 zzgl. Lebensmittel- umlage € 14,50

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
25-23-005E 	Krefeld - FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	5x Fr, 11.08. - 08.09.2025 10.30 - 11.30 Uhr	gebührenfrei
25-23-147E 	Krefeld - Forstwald Pfarrheim Maria Waldrast, Hermann-Schumacher-Straße 48	6x Do, 08.05. - 12.06.2025 10.00 - 11.30 Uhr	gebührenfrei



Kurs-Nr. **Wo?**

25-23-110B Krefeld -
Hüls

Ökumenische Be-
gegnungsstätte „Ö“,
Leuther Straße 19

Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Krefeld

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.

8x

Wann?

**Fr, 09.05. -
11.07.2025
9.00 - 10.30 Uhr**

Gebühren

€ 64,00



Familie - Kinder Zwergenakademie Krefeld

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

25-23-300B

Krefeld -
Traar St. Josef,
An der Elfrather
Mühle 270

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.

Do + Fr, 08.05. -
11.07.2025
8.30 - 11.30 Uhr

€ 256,00*
zzgl. € 6,00
Material-
kosten



Familie - Kinder Zwergenakademie Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
			Lassen Sie uns zusammen die ersten Schritte in die Kita-Welt gestalten und dabei die Bindung zwischen Eltern und Kind stärken! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! *Infos zu Ratenzahlungen erhalten Sie unter: 02151 62940		
25-23-320F	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Kinderyoga - Sonnengruß für kleine Helden Mit Kobra-Kraft und Tiger-Twist einen Ausgleich für den hektischen Schulalltag schaffen. Yoga für Kinder in der Grundschule. Kleine Yogis, große Abenteuer! In unserem Kinderyoga-Workshop für Grundschulkindern (6–11 Jahre) geht's spielerisch zu: Wilde Kobras, fliegende Adler und entspannte Bäume – hier entdeckt ihr Yoga mit Fantasie! Gemeinsam üben wir Atemtechniken, einfache Yoga-Posen und kleine Meditationen. Das stärkt den Körper, verbessert die Konzentration und baut Stress ab. Aber keine Sorge: Hier wird nicht nur entspannt – wir lachen, toben und haben jede Menge Spaß! Ein Wohlfühl-Kurs für kleine Energiebündel, die in sich und die Welt um sie herum hineinspüren wollen. Seid dabei und entdeckt, wie viel Freude Yoga machen kann!	1x Sa, 31.05.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 7,50
25-23-320G				1x Sa, 28.06.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 7,50
25-23-320H				1x Sa, 26.07.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 7,50
25-23-321	Krefeld	Familienzentrum Städt. Kita Fungendonk 29	Spielerisch bewegen – Freude an Bewegung entdecken! für Kinder ab 3 Jahren Unser Bewegungskurs für Kinder ab 3 Jahren in der Kita fördert mit Spaß und Abwechslung die motorischen Fähigkeiten, das Körpergefühl und die Koordination. Gemeinsam springen, tanzen, klettern und balancieren wir – so wachsen Selbstvertrauen und Teamgeist. Bewegung macht stark und glücklich! Lernziele des Bewegungskurses 1. Förderung der motorischen Entwicklung 2. Stärkung des Sozialverhaltens 3. Entwicklung von Selbstvertrauen	5x Mo, 02.06. - 07.07.2025 9.30 - 10.15 Uhr	Info, Anmeldung sowie Gebühren- info im Familienzentrum, Tel.:02151 546575



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Krefeld

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

25-23-360A

Krefeld

Familienzentrum
Städt. Kita
Fungendonk 29

Singend und tanzend durch die Kita – Ein Familienerlebnis Für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 6 Jahren.

1x

**Di, 06.05.2025
16.15 - 17.00 Uhr**

Info, An-
meldung
sowie
Gebühren-
info im
Familien-
zentrum,
Tel.:02151
546575

Wir laden Eltern und Kinder zu einer fröhlichen und verbindenden Reise durch die Welt von Musik, Gesang und Tanz ein. Gemeinsam entdecken wir spielerisch die Freude an Bewegung, Rhythmus und Melodie. Durch einfache Lieder, lustige Reime und kindgerechte Tänze schaffen wir eine Atmosphäre, in der Eltern und Kinder ihre Verbindung zueinander stärken und neue Impulse für den Alltag mitnehmen können. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle sind willkommen!





Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-905C	Krefeld	Familienzentrum Bunte Strolche, Apellweg 16-18	Ich bin stark - ich kann helfen! Erste Hilfe mit Löwe und Maus für Kinder im Vorschulalter Löwe und Maus sind stark und können viel, auch Erste Hilfe! Ein Kurs, der Vorschulkinder für Erste Hilfe sensibilisieren und ihnen Sicherheit vermitteln soll! Wir schauen uns an, was alles so passieren kann und wir wir helfen können, z.B. bei kleinen Wunden oder Verletzungen. Aber wir gucken auch, wie ein Rettungswagen von innen aussieht und überlegen, was im Ernstfall passiert und was wir dann tun können. Und ganz wichtig: Trösten ist auch Helfen!	3x Do, 08.05. + Mi 14.05. + Do 15.05.2025 9.30 - 11.00 Uhr	Info, Anmeldung sowie Gebühreninfo im Familienzentrum, Tel.: 02151 3288837
25-23-107B	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Zwischen eritreischer und deutscher Kultur Wir, das sind Eritreer und deren Familien, die seit den 80er Jahren in Deutschland leben und arbeiten. Wir sind Menschen, die aus politischen Gründen ihre Heimat zu verlassen gezwungen wurden. Unsere Themen: Das Aufwachsen zwischen bzw. in zwei Kulturen. Dieses erfordert für Kinder und Jugendliche eine Auseinandersetzung mit Normen und Werten unterschiedlicher, häufig widersprüchlicher Kulturen. Hier findet muttersprachlicher Unterricht, Sozialkunde und Geschichtsunterricht statt.	14x Sa, 30.08. - 13.12.2025 14.00 - 17.00 Uhr	gebührenfrei Infos und Anmeldung bei Sprecher der Eritreischen Gemeinschaft, Herrn Mahari

Familie - Kinder

Abenteuerland für Maxis

Krefeld



Angebote in den Sommer- und Herbstferien

25-23-325B	Krefeld	Skaterpark, Voltaplatz	Wheelie Wizards - Meistere mit BMX den Voltaplatz! für Kinder ab 8 Jahren 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.	2x	Mo + Di, 14. + 15.07.2025 11.00 - 15.00 Uhr	€ 43,00
25-23-320J	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Kinderyoga - Sonnengruß für kleine Helden Mit Kobra-Kraft und Tiger-Twist einen Ausgleich für den hektischen Schulalltag schaffen. Yoga für Kinder in der Grundschule. Kleine Yogis, große Abenteuer! In unserem Kinderyoga-Workshop für Grundschulkindern (6–11 Jahre) geht's spielerisch zu: Wilde Kobras, fliegende Adler und entspannte Bäume – hier entdeckt ihr Yoga mit Fantasie! Gemeinsam üben wir Atemtechniken, einfache Yoga-Posen und kleine Meditationen. Das stärkt den Körper, verbessert die Konzentration und baut Stress ab. Aber keine Sorge: Hier wird nicht nur entspannt – wir lachen, toben und haben jede Menge Spaß! Ein Wohlfühl-Kurs für kleine Energiebündel, die in sich und die Welt um sie herum hineinspüren wollen. Seid dabei und entdeckt, wie viel Freude Yoga machen kann!	1x	Sa, 18.10.2025 11.00 - 12.00 Uhr	€ 7,50

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?			Wann?	Gebühren
25-25-039D	Krefeld - Uerdingen	Familienzentrum Arndtstraße 100	<p>In Kooperation mit dem Familienzentrum Arndtstraße</p> <p>Bedürfnisorientierte Erziehung – mein Kind respektvoll erziehen und liebevoll unterstützen!</p> <p>Auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen, das Kind liebevoll begleiten und auf Augenhöhe kommunizieren, das sind die Ziele der bedürfnisorientierten Erziehung. Aber es geht nicht nur um die Bedürfnisse des Kindes, sondern um den wertschätzenden Umgang mit den Bedürfnissen aller an der Erziehung Beteiligter! Wie das gelingen kann und welche Haltung dahinter steht, erfahren Sie in diesem Eltern-Workshop!</p>	1x Mi, 05.05.2025 14.30 - 16.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 481111
25-25-059A	Krefeld - Inrath	Familienzentrum St. Elisabeth, Inrath Straße 574	<p>Mut zur Langeweile: Warum wir Kinder nicht ständig beschäftigen müssen</p> <p>Unter dem Motto „Mut zur Langeweile“ wollen wir gemeinsam der Frage nachgehen, warum es wichtig ist, dass Kinder nicht ständig beschäftigt werden. Oft fühlen wir uns als Eltern unter Druck gesetzt, unseren Kindern ständig Angebote zu machen. Doch Langeweile kann für die Entwicklung von Kreativität und Selbstständigkeit eine wertvolle Ressource sein. Freuen Sie sich auf einen spannenden Austausch über die positiven Effekte der Langeweile und praktische Tipps, wie Sie im Alltag Raum dafür schaffen können.</p>	1x Mi, 07.05.2025 15.00 - 17.15 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 753465
25-25-019A	Krefeld	Familienzentrum Städt. Kita Feldstraße 30	<p>Freiraum und Schutz – ein gutes Gleichgewicht!</p> <p>Mutig und behütet: Kindern Freiheit und Sicherheit geben</p> <p>Kinder brauchen Raum, um sich frei zu entwickeln und gleichzeitig Schutz vor Gefahren, die sie noch nicht einschätzen können. Zwischen diesen beiden Polen eine gute Balance zu finden, ist nicht immer leicht. Wie können wir unseren Kindern den notwendigen Freiraum geben, damit sie selbstständig und sicher aufwachsen, ohne sie dabei zu sehr überbehüten? Und wie klären wir sie sinnvoll über mögliche Gefahren auf?</p>	1x Do, 08.05.2025 9.30 - 11.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 316786

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



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-25-014C	Krefeld - Elfrath	Familienzentrum Neuhofsweg 25	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? Während der Veranstaltung findet eine Kinderbetreuung statt!	1x Do, 18.05.2025 14.30 - 16.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 473149
25-25-030A	Krefeld - Bockum	Kita Verberger Straße 23	Zeit im Griff: Cleveres Zeitmanagement für Eltern Der Alltag mit Kindern ist oft turbulent und zeitaufwendig. Wir Eltern haben einen vollen Terminkalender und auch unsere Kinder haben Programm! In diesem Workshop erfahren Eltern praktische Tipps und Strategien für ein effektives Zeitmanagement. Lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit optimal nutzen, Stress reduzieren und mehr Raum für sich und Ihre Familie schaffen können. Lassen Sie uns gemeinsam Wege finden, den Familienalltag entspannter und organisierter zu gestalten!	1x Mi, 13.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung in der Kita, Tel.: 02151 503071



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-25-0111	Krefeld Städt. Kita Kreuzweg 49	1x Do, 15.05.2025 14.15 - 16.30 Uhr	Info und Anmeldung in der Kita, Tel.: 02151 571484
25-25-071D	Krefeld - Hüls Kita Zaubersterne, Hölschen Dyk 29	1x Sa, 17.05.2025 9.30 - 16.15 Uhr	Info und Anmeldung in der Kita, Tel.: 02151 4545630



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren	
25-25-011L	Krefeld	Familienzentrum Bunte Strolche, Apellweg 16-18	Wie vorLesen und zuHören zum Erlebnis wird Vorlese-Werkstatt für alle die gerne (vor-)lesen Tauchen Sie ein in die Welt des Vorlesens und Zuhörens! Unsere Vorlese-Werkstatt richtet sich an alle, die gerne lesen und vorlesen. Erfahren Sie, wie Sie Geschichten lebendig und spannend gestalten können und machen Sie das Vorlesen zu einem unvergesslichen Erlebnis für Kinder. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre zu üben, sich auszutauschen und neue Inspirationen für das Vorlesen zu gewinnen. Lassen Sie sich von der Magie des Vorlesens begeistern! Inhalte: Erlernen von Techniken, um Geschichten lebendig und fesselnd vorzutragen. Verstehen der Bedeutung von Stimme, Mimik und Gestik beim Vorlesen. Entwickeln von Fähigkeiten, um die Aufmerksamkeit und das Interesse der Zuhörer zu wecken und zu halten. Kennenlernen von Strategien, um Kinder aktiv in das Vorleseerlebnis einzubeziehen und ihre Zuhörfähigkeiten zu fördern.	1x	Mi, 21.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum, Tel.: 0159 026834312
25-25-040B	Krefeld - Bockum	Kita Verberger Straße 23	Abenteuer Kita-Start: Ein neuer Lebensabschnitt für die ganze Familie Der Start in die Kita ist ein großes Abenteuer für Eltern und Kinder. Plötzlich verbringt das Kind längere Zeit ohne Mama oder Papa in einer neuen, spannenden Umgebung. Auch für Eltern gibt es viele neue Erfahrungen zu machen, und die Kita freut sich jedes Jahr auf die Herausforderung, neue Familien willkommen zu heißen. Wie bereiten wir diesen aufregenden Lebensabschnitt vor? Und wie können wir das Kind sanft und mit viel Freude in die neue Situation einführen? Was genau passiert in der Kita in den ersten Wochen und was ist eigentlich „Eingewöhnung“? Kommen Sie vorbei und erfahren Sie, wie Sie und Ihr Kind den Kita-Start mit einem Lächeln meistern können!	1x	Mi, 22.05.2025 15.45 - 18.00 Uhr	Info und Anmeldung in der Kita, Tel.: 02151 503071



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-25-041C	Krefeld	Städt. Kita Cäcilienstraße 6	Endlich Schulkind! - Aber wird es nun leichter? Startklar für die Schule: Ein gelungener Übergang von der Kita Endlich Schulkind! Viel Freude, aber auch Zweifel und Fragen. Auf jeden Fall ein bedeutendes Erlebnis und eine große Veränderung für jedes Kita-Kind, aber genauso auch für seine Familie. Wie ein guter Start von der Kita in die Schule gelingen kann und wie Sie ihr Kind bei diesem Übergang liebevoll begleiten können, wird Inhalt dieses Seminars sein.	1x Mo, 02.06.2025 15.30 - 17.45 Uhr	Info und Anmeldung in der Kita, Tel.: 02151 5652128
25-25-048C	Krefeld - Uerdingen	Familienzentrum Arndtstraße 100	Spielen, 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.	1x Mo, 02.06.2025 15.30 - 17.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 481111
25-25-031C	Krefeld - Elfrath	Familienzentrum Neuhoefsweg 25	Wackelzahnpubertät - Oder wie aus dem Kleinkind ein Schulkind wird! In der Pubertät wirbeln die Hormone alles durcheinander, aber schon vorher im Leben gibt es Umbrüche und Neuentwicklungen. So auch in der Phase, in der Kinder in der Regel die ersten Milchzähne verlieren und in die Schule kommen. In der sogenannten Wackelzahnpubertät erleben wir eine Wachstumsphase, in der es oft für Kinder wie Eltern nicht leicht ist. Was passiert da genau und wie gehen wir damit um, das wollen wir erläutern und uns austauschen!	1x Mi, 06.06.2025 14.00 - 16.15 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 473149



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-25-066A	Krefeld - Hüls	Kita Zaubersterne, Hölischen Dyk 29	Hausmittel-Hits für Kids: Natürlich gesund groß werden - Natur- und Hausmittel bei Kinderkrankheiten Entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln aus der Natur und dem Haushalt die Gesundheit Ihrer Kinder unterstützen können. In diesem Seminar lernen Sie bewährte Natur- und Hausmittel kennen, die bei typischen Kinderkrankheiten Linderung verschaffen können. Wir vermitteln praxisnahe Tipps und Anleitungen, wie Sie bei Fieber, Husten, Erkältung und anderen Beschwerden auf natürliche Weise helfen können. Erfahren Sie, welche Mittel sicher und effektiv sind und wie Sie diese richtig anwenden. Selbstverständlich hat jede Therapie ihre Grenzen und ersetzt nicht den ggf. notwendigen Besuch des Arztes.	1x Do, 12.06.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung in der Kita, Tel.: 02151 4545630
25-25-020B	Krefeld	Städt. Kita Gatzensstraße 179	„Ups – peinlich, oder ganz normal?“ Von der kindlichen Sexualität Vertrauen und Aufklärung: Der Umgang mit kindlicher Sexualität in der Familie und der Kita Mein Kind entdeckt sich und seinen Körper, immer wieder in den unterschiedlichsten Entwicklungsphasen seines Lebens. Aber: Wie gehe ich damit um? Was lasse ich zu? Wann sollte ich mich einmischen? Und muss ich mein Kind schützen? Was ist mit den sogenannten „Doktorspielen“? Wir sprechen darüber!	1x Mi, 22.05.2025 15.45 - 18.00 Uhr	Info und Anmeldung in der Kita, Tel.: 02151 5695929
25-25-040A	Krefeld	Familienzentrum Städt. Kita Feldstraße 30	Abenteuer Kita-Start: Ein neuer Lebensabschnitt für die ganze Familie Der Start in die Kita ist ein großes Abenteuer für Eltern und Kinder. Plötzlich verbringt das Kind längere Zeit ohne Mama oder Papa in einer neuen, spannenden Umgebung. Auch für Eltern gibt es viele neue Erfahrungen zu machen, und die Kita freut sich jedes Jahr auf die Herausforderung, neue Familien willkommen zu heißen. Wie bereiten wir diesen aufregenden Lebensabschnitt vor? Und wie können wir das Kind sanft und mit viel Freude in die neue Situation einführen? Was genau passiert in der Kita in den ersten Wochen und was ist eigentlich „Eingewöhnung“? Kommen Sie vorbei und erfahren Sie, wie Sie und Ihr Kind den Kita-Start mit einem Lächeln meistern können!	1x 28.05.2022 17.00 - 18.30 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 316786



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-25-047A	Online	<p>In Kooperation mit der Kita Fungendonk Handy, Internet und Co. - Chancen und Risiken für unsere Jüngsten Unsere Kinder wachsen in einer Welt auf, in der elektronische Medien und das Internet allgegenwärtig sind. Diese Technologien bieten viele Möglichkeiten, bergen aber auch Risiken. Wie können wir als Eltern sicherstellen, dass unsere Kinder diese Medien sinnvoll und sicher nutzen? In unserem Vortrag mit anschließendem Gespräch erfahren Sie, wie Sie die Gefahren im Netz erkennen und minimieren können, während Sie gleichzeitig die positiven Aspekte der digitalen Welt für Ihr Kind nutzen. Gemeinsam besprechen wir, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Handy, Internet und Co. aussehen kann, der den Erziehungszielen und -vorstellungen jeder Familie entspricht.</p>	1x Do, .07.s05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung in der Kita, Tel.: 02151 546575
25-25-011K	Online	<p>In Kooperation mit der Städt. Kita Kreuzweg „Lieben heißt auch Grenzen setzen – Wie viel Nein muss sein?“ Ein Workshop für Eltern Erziehung ist eine Balance zwischen Fürsorge und dem Setzen von Grenzen. Unser Workshop „Lieben heißt auch Grenzen setzen“ richtet sich an alle Eltern, die lernen möchten, wie sie klare, liebevolle und konsequente Grenzen für ihre Kinder setzen können. Was erwartet Sie? - Strategien und Tipps für das Setzen von Grenzen im Alltag - Praktische Übungen und Fallbeispiele - Austausch mit anderen Eltern und Experten Dieser Workshop hilft Ihnen, die Bedürfnisse Ihrer Kinder besser zu verstehen und ein harmonisches Familienleben zu fördern.</p>	1x Do, 15.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 571484



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Krefeld

Kurs-Nr. Wo?

25-25-018A Online

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Marienheim
**„Ich will das nicht!“ - Kleine Rebellen, große Herausforderungen: Trotzphasen meistern!
wertvolle Einblicke in die Ursachen und Hintergründe des
„Trotzverhaltens“ und praktische Tipps zum Umgang mit
diesen Situationen im Alltag**

Plötzlich tun sie nicht mehr, was wir möchten. Sie werfen sich auf den Boden, schreien, schütteln den Kopf und rufen: „Nein, das will ich nicht!“ Trotzphasen sind eine normale und wichtige Entwicklungsphase im Leben eines Kindes, können aber für Eltern oft herausfordernd sein. Warum Kinder trotzig werden, wo die Wutanfälle herkommen und vor allem, wie wir Eltern damit umgehen können, wird in diesem Workshop ausführlich besprochen.

1x

Wann?

**Do, 15.05.2025
19.30 - 21.45 Uhr**

Gebühren

Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 796530

25-25-041D Online

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Marienheim
**Endlich Schulkind! - Aber wird es nun leichter?
Startklar für die Schule: Ein gelungener Übergang von der Kita**

Endlich Schulkind! Viel Freude, aber auch Zweifel und Fragen. Auf jeden Fall ein bedeutendes Erlebnis und eine große Veränderung für jedes Kita-Kind, aber genauso auch für seine Familie. Wie ein guter Start von der Kita in die Schule gelingen kann und wie Sie ihr Kind bei diesem Übergang liebevoll begleiten können, wird Inhalt dieses Seminars sein.

1x

**Do, 03.07.2025
19.30 - 21.45 Uhr**

Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 796530

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
25-31-011	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	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 Organversenkungen. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen erfahren Sie alles Wesentliche über die Anatomie und die verschiedenen Anspannungsformen des Beckenbodens.	1x Sa, 23.08.2025 10.00 - 16.00 Uhr	€ 32,00
25-31-012	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Auffrischung: Beckenboden-Intensiv für Frauen Für alle Frauen, die bereits an unserem 8-stündigen Beckenbodenworkshop teilgenommen haben, bieten wir nun einen speziellen Auffrischkurs an! Dieser Kurs konzentriert sich ausschließlich auf praktische Übungen auf der Matte oder dem Stuhl, um die erlernten Techniken zu vertiefen und zu festigen. Kursinhalte: - Auffrischung von Theorieinhalten - Intensives praktisches Training zur Stärkung des Beckenbodens - Vertiefung der verschiedenen Anspannungs- und Entspannungsrübungen - Individuelle Korrektur und Feedback Das Curriculum stellt sicher, dass die Teilnehmerinnen eine intensive und fokussierte Auffrischung ihrer Beckenbodenübungen erhalten und gleichzeitig praktische Tipps und Anleitungen für die Integration in den Alltag bekommen.	1x Fr, 22.08.2025 18.30 - 20.00 Uhr	€ 13,00



Fitness - Entspannung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-028	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Body Shape Dein Weg zu einem fiten 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!	7x Mi, 27.08. - 08.10.2025 10.00 - 11.00 Uhr	€ 43,00
25-31-032	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.	7x Mi, 27.08. - 08.10.2025 17.45 - 18.45 Uhr	€ 43,00

Fitness - Entspannung Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-31-036	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Fit und stark: Kraft-Ausdauertraining für Frauen Beenden Sie Ihren Tag kraftvoll mit unserem „Fit & Stark: Ausdauertraining für Frauen“! Nach einem energiereichen Warm-up steigern wir Ihre Ausdauer mit gezielten Übungen am Stepper. Hier werden Sie angenehm gefordert und können Ihre Kondition auf ein neues Level bringen. Die positiven Effekte spüren Sie nicht nur im Kurs, sondern auch im Alltag – mehr Energie, mehr Ausdauer, mehr Wohlbefinden.	7x Mi, 27.08. - 08.10.2025 19.00 - 19.45 Uhr € 32,00
25-31-040	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Ganzheitlich Fit: Bewegung, Konditionsaufbau und Entspannung für Frauen Erleben Sie ein ganzheitliches Training! Übungen aus dem Pilates stärken Ihre gesamte Muskulatur und formen sanft den Körper. Mit Elementen aus Aerobic und Step-Aerobic bauen wir Ihre Ausdauer Schritt für Schritt auf. Zum Abschluss sorgen Entspannungsübungen dafür, dass Sie ausgeglichen und zufrieden nach Hause gehen.	7x Mi, 27.08. - 08.10.2025 19.45 - 20.30 Uhr € 32,00
25-31-043	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Fit ab 50 für Frauen - Rund um den Körper In unserem Kurs „Vital und Stark“ unterstützen wir Frauen ab 50 dabei, ihre Fitness und Gesundheit durch gezielte Übungen zu verbessern. Der Fokus liegt auf Bauch, Beinen und Rücken, um Muskulatur und Beweglichkeit zu stärken. Gleichzeitig fördern wir durch das Training die Prävention von Osteoporose und stärken das Herz-Kreislauf-System. Unser Ziel ist es, das Wohlbefinden zu steigern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu optimieren.	8x Do, 08.05. - 10.07.2025 19.00 - 20.00 Uhr € 49,00
25-31-044			7x Do, 28.08. - 09.10.2025 19.00 - 20.00 Uhr € 43,00



Fitness - Entspannung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-050	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!	9x Do, 08.05. - 10.07.2025 9.30 - 10.15 Uhr	€ 36,00
25-31-058	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.	11x Fr, 02.05. - 29.08.2025 10.00 - 10.45 Uhr	€ 44,00
25-31-062	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!	11x Fr, 02.05. - 29.08.2025 9.00 - 9.45 Uhr	€ 50,00

Fitness - Entspannung Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren	
25-31-159	Krefeld	Montessori Grundschule,	Wassergymnastik am Nachmittag: 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	8x	Fr, 09.05. - 11.07.2025 14.15 - 15.00 Uhr	€ 40,00
25-31-163		Minkweg 28-30		8x	Fr, 09.05. - 11.07.2025 15.00 - 15.45 Uhr	€ 40,00



Fitness - Entspannung Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-202	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	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.	8x sonntags, 15.00 - 17.15 Uhr: 10.08., 24.08., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., und 14.12.2025	€ 9,50 je Termin
25-31-204	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	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.	3x freitags, 16.30. - 18.00 Uhr: 08.08., 05.09. und 10.10.2025	€ 12,00 je Termin

Fitness - Entspannung Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-31-263A	Krefeld Kaiser-Friedrich-Hain, Steckendorfer Straße	13x Mi, 18.06. - 10.09.2025 16.30 - 17.30 Uhr	gebührenfrei
25-31-263B	Krefeld Speilplatz Dahlerdyk	12x Mi, 26.06. - 11.09.2025 16.30 - 17.30 Uhr	gebührenfrei
25-31-276	Krefeld Familienzentrum Fungendonk 29	6x Do, 08.05. - 26.06.2025 17.30 - 19.00 Uhr	Info, Anmeldung und Gebühreninfo im Familienzentrum, Tel.: 02151 546575
25-31-279		6x Do, 05.05. - 18.06.2025 17.30 - 19.00 Uhr	

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

**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	
25-41-009	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	In Kooperation mit dem Bistum Aachen Fortbildung für ehrenamtliche Engagierte - Freiwilligenmanagement und Ehrenamtskoordination Engagieren. Fördern. Gemeinsam mehr erreichen. Sie leisten mit Ihrer Zeit und Ihrem Know-how einen wichti- gen gesellschaftlichen Beitrag. Für dieses Engagement brauchen Sie gute Rahmenbedin- gungen, damit Ihr Engagement für alle Seiten bereichernd ist. Mit dieser Fortbildung möchten wir Sie dabei unterstützen und Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, das Engagement in Ihrem Pastoralen Raum, Ihrem Ort von Kirche, Ihrer Gemeinde und Ihrem Verband selbst zu gestalten und zu organisieren. Die Inhalte der Fortbildung im Überblick: – Grundlagen der Engagementförderung inkl. des Riesen- radmodells der Engagementförderung – Aktuelle Entwicklungen und Engagement im Wandel – Motivation und Bedürfnisse von Engagierten kennen und erfüllen – Entwicklung von Strategien zur Gewinnung, Förderung von Verbindlichkeiten und Sicherung von Nachfolge – Wertschätzende Begleitung und Anerkennung von Engagement – Selbstorganisation: Anlaufstellen im Bistum Aachen, Transfer in den eigenen Engagement-Alltag Anmeldeschluss: 06.06.2025	4x Sa, 14.06. + So, 15.06. + Di, 25.03. jeweils 9.00 - 17.00 Uhr	gebührenfrei



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

Kurs-Nr.

Wo?

Wann?

Gebühren

25-41-009

*Sie haben Fragen?
Frau Bickmann und Frau Cremer stehen Ihnen gerne zur
Verfügung.*

*Magdalena Bickmann
Referentin für Engagementmanagement im Bistum Aachen
Tel.: +49 241 452 458
E-Mail: magdalena.bickmann@bistum-aachen.de*

*Alina Cremer
Referentin für Engagementmanagement im Bistum Aachen
Tel.: +49 241 452 516
E-Mail: alina.cremer@bistum-aachen.de*

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
25-42-065H	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	6x Mo, 12.05. - 23.06.2025 9.00 - 16.30 Uhr	€ 600,00 (Ratenzahlung möglich)

Kita-Start leicht gemacht: Basiswissen für die Kita-Arbeit

für Neueinsteiger*innen und als Refresh für alle

Der Diese Fortbildung richtet sich an alle, die in einer Kindertagesstätte tätig sind oder sich auf eine Tätigkeit in diesem Bereich vorbereiten möchten, jedoch keine pädagogische Ausbildung haben. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen der Kindheitspädagogik, um den Kita-Alltag sicher und kompetent zu gestalten.

Die Inhalte sind praxisnah und leicht verständlich aufbereitet, sodass Sie das Gelernte direkt in Ihrer Arbeit umsetzen können. Ziel ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Kindern zu geben, die kindliche Entwicklung besser zu verstehen und Kinder in ihren individuellen Stärken zu fördern.

Inhalte der Fortbildung:

- Rechtliche Grundlagen
- Meilensteine der kindlichen Entwicklung und deren Begleitung im Kitaalltag
- Pädagogische Beziehungsgestaltung und responsive Interaktionsqualität unter Berücksichtigung von kultureller Vielfalt
- Kommunikations- und Interaktionskompetenz
- Bildungsprozesse
- Alltagsgestaltung und ihre Wirkung
- Kinderrechte, Kinderschutz und Schutzauftrag

Zielgruppen: Mitarbeitende und Quereinsteiger:innen in Kitas ohne pädagogische Vorbildung, die sich Grundlagenwissen aneignen möchten, Mitarbeitende in Kitas, die Ihre Fachkompetenz auffrischen möchten.

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-042	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Märchen und Geschichten ganzheitlich erzählen Sie lernen die Grundzüge eines ganzheitlichen, materialgestützten Erzählens- und Beteiligens, dass auch unruhige Kinder und Kinder mit Einschränkungen einbeziehen und beteiligen kann. Dies stärkt die Beziehungsaspekte in der Gruppe. Sie entwickeln Übungen im Vorfeld des Märchens und auch kreative Angebote im Nachgang, die die Kernaussagen und Fragen innerhalb des Märchens für die Kinder zugänglich machen und die Selbstverwirklichung stärkt. An diesem Seminartag lernen Sie folgende Märchen und Geschichten kennen: Die Bienenkönigin, Der Teufel mit den drei goldenen Haaren, von der Prinzessin die immer Traurig war und die Geschichte vom kleinen Herrn Wunder. Nach dem Besuch des Seminars: <ul style="list-style-type: none">• haben Sie die Franz-Kett-Pädagogik im praktischen Tun und in der Theorieflektion kennengelernt;• haben Sie die wertschätzende Haltung, den humorvollen und zugewandten Umgang dieser Pädagogik erleben und erproben können;• können Sie Märchen und Geschichten nach der Franz-Kett-Pädagogik GSEB vorbereiten und in der Praxis durchführen. Zielgruppen: Mitarbeiter*innen in der Arbeit mit Kindern von 5 bis 10 Jahren, Interessierte	1x Fr, 09.05.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 106,00



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-42-061Q	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Workshop: Die Kunst des Zuhörens – Kommunikation neu erleben Zuhören ist mehr als nur das Verstehen von Worten. Es ist die Basis für echte Verbindungen, erfolgreiche Zusammenarbeit und ein respektvolles Miteinander. In einer Welt, die von Hektik und Ablenkungen geprägt ist, wird echtes Zuhören zu einer seltenen und umso wertvolleren Fähigkeit und zählt zu einer bedeutsamen Kompetenz auch im beruflichen Alltag. Und, was bedeutet es wirklich zuzuhören? Und wie können wir unser Zuhören so verändern, dass es unsere Kommunikation vertieft und Beziehungen stärkt? Beim Aktiven Zuhören geht es darum, die ungeteilte Aufmerksamkeit der anderen am Gespräch beteiligten Person zu widmen, sowie mit Empathie und Respekt auf das Gesagte zu reagieren. An dieser Stelle wird wichtig, welche Haltung ich mitbringe, was wirklich hilfreich oder was eher kontraproduktiv ist. In diesem Workshop werden wir an lebensnahen Beispielen der Frage nachgehen, wie wir unserem Gegenüber das geben können, was er*sie wirklich braucht.	1x Fr, 16.05.2025 15.00 - 21.00 Uhr	€ 134,00
25-42-042B	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	“Geht Tod wieder vorbei?“ Impulse zum Umgang mit Verlust/Trauer bei Kindern Sterben und Trauer gehört zu unserem Leben, doch fehlen uns oftmals die Worte, wenn Kinder danach fragen. Wir stellen uns die Frage, wie begegne ich dem Kind in dieser Situation? Was und wie antworte ich auf seine Fragen? Mit welcher Trauerreaktion kann/muss ich im Kindesalter rechnen? Lassen Sie uns gemeinsam auf dieses Thema schauen. Lassen Sie uns gemeinsam nach Worten suchen.	1x Di, 20.05.2025 13.00 - 16.00 Uhr	€ 25,00

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-061X	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Workshop: Entwicklung eines Schutzkonzepts – Gemeinsam für Sicherheit und Vertrauen</p> <p>Die Entwicklung eines Schutzkonzeptes und die gelebte Kultur und Praxis der Inhalte, bietet einen wertvollen und wichtigen Rahmen, um ein sicheres Umfeld für Kinder und Jugendliche in Einrichtungen zu schaffen. Sie lernen die Bestandteile des Schutzkonzeptes kennen und wie diese in der Praxis zur Anwendung und Umsetzung kommen.</p>	1x Sa, 24.05.2025 9.00 - 16.00 Uhr € 134,00
25-42-061M	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Methodenkoffer: Kollegiale Fallberatung</p> <p>Die Methode der Kollegialen Fallberatung bietet eine strukturierte Möglichkeit, um im Team oder mit ausgewählten Kolleg:innen berufliche Herausforderungen zu reflektieren, Perspektiven zu erweitern und neue Lösungswege zu entwickeln.</p> <p>Inhalte der Fortbildung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in die Methode der kollegialen Fallberatung - Rollen und Ablauf einer kollegialen Fallbesprechung - Praktische Übung und Reflexion in Kleingruppen - Transfer und Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag <p>Zielgruppe</p> <p>Die Fortbildung richtet sich an alle Interessierten, die ihre Beratungs- und Reflexionsfähigkeiten erweitern möchten. Insbesondere eignet sie sich für Personen, die in sozialen, pädagogischen oder beratenden Berufen tätig sind.</p>	1x Di, 20.05.2025 9.00 - 14.00 Uhr € 75,00



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-061L	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Achtsamkeit und Yoga mit Kindern In diesen 2 Tagen beschäftigen wir uns damit, die Bewegungsentwicklung 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.	2x Sa, 14.06. + 05.07.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 156,00

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-0610	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Digitale Kompetenzen stärken – Medienkompetenz in der pädagogischen Praxis Kein Tag ohne Smartphone - die Digitalisierung prägt unseren Alltag – von der Schule über den Arbeitsplatz bis hin zur Freizeitgestaltung. Medienkompetenz gilt als Schlüsselqualifikation, um sich kritisch und informiert in der digitalen Welt zu bewegen. Diese Fortbildung bietet Interessierten das nötige Wissen und praktische Werkzeuge, um Medien kreativ, kritisch und sicher in ihrer pädagogischen Arbeit einzusetzen.</p> <p>Folgende Inhalte erwarten Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kindliche & Jugendliche Mediennutzung, Gefahren, Chancen und Funktionen - Kreative Nutzung von Programmen, Apps und Webseiten zur Vermittlung von Medienkompetenz - Umgang mit aktuellen digitalen Themen wie „Hate Speech“, „Fake News“, „Verschwörungstheorien“, „Cybermobbing“, „digitale Spiele“ & „Cybergrooming“ <p>Zielgruppe Die Fortbildung richtet sich an alle Interessierten, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.</p>	2x Di, 17.06.2025 + Do, 26.06.2025 9.00 - 14.00 Uhr	€ 164,00
25-42-061R	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Professionelle Gesprächsführung im Elternkontakt Ein gelungener Elternkontakt erfordert eine professionelle und wertschätzende Gesprächsführung, die auf Empathie, Klarheit und Lösungsorientierung basiert.</p> <p>In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Sie, Gespräche professionell zu führen, auch in herausfordernden Situationen. Sie erfahren, wie Sie eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre schaffen, schwierige Themen wertschätzend ansprechen und Konflikte konstruktiv lösen können. Durch praxisnahe Übungen und Beispiele erweitern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Eltern. Diese Fortbildung richtet sich an Fachkräfte in pädagogischen Arbeitsfeldern.</p>	1x Mi, 25.06.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 134,00



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-061V	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	13x 07.04. - 11.07.2025 9.00 - 16.00 Uhr Kurstage und -zeiten auf unserer Homepage	€ 800,00
		<p>Workshop: Motivierende Gesprächsführung: Motivation fördern – bei anderen und sich selbst Wie entsteht Motivation – bei uns selbst und bei anderen? Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die nicht nur Kolleg*innen motivieren möchten, sondern auch ihre eigene Motivation stärken wollen. Basierend auf den Ansätzen der positiven Psychologie und wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Motivationsforschung vermittelt das Seminar praxisorientierte Techniken, um Motivation gezielt zu fördern und nachhaltig in den Alltag zu integrieren.</p> <p>Inhalte des Seminars:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Grundlagen der motivierenden Gesprächsführung2. Motivation verstehen3. Eigene Motivation stärken4. Umgang mit Widerständen5. Empowerment für alle Beteiligten6. Praxisnahe Gesprächstechniken7. Anwendung im beruflichen Alltag und darüber hinaus <p>Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihre Gesprächsführungskompetenzen erweitern möchten, um Motivation bei Kolleg*innen und sich selbst nachhaltig zu fördern. Es ist ideal für Personen, die Motivation als Schlüssel für Entwicklung, Zusammenarbeit und persönliche Resilienz sehen.</p> <p>Extra Bonus: Im Anschluss an das Seminar erhalten die Teilnehmenden 15 tägliche Impulse per E-Mail, um die Inhalte zu festigen und in den Alltag zu integrieren. Der tägliche Aufwand beträgt etwa zwei Minuten.</p>		

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?				Wann?	Gebühren
25-42-061W	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Workshop: Feedbackkultur in der pädagogischen Praxis – Für ein wertschätzendes Miteinander</p> <p>Feedback ist ein unverzichtbares Element für persönliches und berufliches Wachstum. Wie wir Feedback geben, empfangen und initiieren, beeinflusst nicht nur die Qualität unserer Beziehungen, sondern auch die Entwicklung unserer Teams und den Umgang mit Kolleg*innen. In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie mithilfe wissenschaftlich fundierter Ansätze eine positive und nachhaltige Feedbackkultur schaffen – immer mit dem Fokus auf den Menschen und seine individuellen Bedürfnisse.</p> <p>Inhalte des Seminars:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Feedback geben: Motivieren und Orientierung schaffen 2. Feedback empfangen: Konstruktiv reagieren 3. Feedback einholen und initiieren: Fehler feiern als Helfer <p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion der eigenen Erfahrungen und Verhaltensmuster • Arbeit mit realen Fallbeispielen aus der Praxis (keine Rollenspiele) • Wissenschaftlich fundierte Impulse und Methoden zur Einholung von Feedback • Gemeinsames Erarbeiten von praxistauglichen Strategien <p>Zielgruppe</p> <p>Das Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihre Feedbackkompetenz wissenschaftlich fundiert und praxisnah vertiefen möchten. Es ist ideal für Menschen, die Feedback nicht nur als Werkzeug, sondern als Schlüssel für Beziehungsgestaltung und Entwicklung verstehen.</p>	1x	Do, 28.08.2025 9.30 - 16.30 Uhr	€ 172,00



Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-42-062A	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Partizipatorische Eingewöhnung in der Kindertagespflege anerkannt in Krefeld als 40-stündige Zertifikatsfortbildung für die Kindertagespflege Bei der Partizipatorischen Eingewöhnung handelt es sich um ein bindungsorientiertes Eingewöhnungsmodell, das die Bedürfnisse von Kindern und Eltern ernst nimmt und im gesamten Eingewöhnungsverlauf berücksichtigt. Es wurde entwickelt von Prof. Dr. Marjan Alemzadeh. Hier lernen Sie die Grundsätze der Partizipatorischen Eingewöhnung kennen und wie Sie diese in der Kindertagespflege und/ oder Kita umsetzen können. Sie erhalten Fachkompetenz für die Bedeutsamkeit von Übergängen und wie diese feinfühlig begleitet werden können. Claudija Stolz ist anerkannte Multiplikatorin für die Partizipatorische Eingewöhnung.	8x Sa, 17.05. - 04.10.2025 17.30 - 20.30 Uhr	€ 500,00 (Ratenzahlung möglich)
25-42-122A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	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, 02.07.2025 18.00 - 20.15 Uhr	€ 37,50
25-42-141M	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Wenn Kinder in der Kindertagespflege übernachten Diese Fortbildung unterstützt Kindertagespflegepersonen dabei, die Betreuung während der Nacht professionell, pädagogisch wertvoll und sicher zu gestalten.	1x Fr, 29.08.2025 9.00 - 19.00 Uhr	€ 135,00

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

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-42-141H	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	<p>Fortbildung U3: Gesunde, leckere Kleinkindkost mit Rezepten, Infos und aktivem Kochen</p> <p>In dieser Fortbildung erfahren Sie alles Wichtige, um Ihre Kleinkinder gesund und abwechslungsreich zu ernähren. Wir zeigen Ihnen einfache und nährstoffreiche Rezepte, die nicht nur den kleinen Gaumen erfreuen, sondern auch Erwachsene begeistern werden. Gemeinsam lernen wir, wie man alltägliche Zutaten kreativ in köstliche Mahlzeiten verwandelt und dabei auf die Bedürfnisse von Kleinkindern achtet.</p> <p>Neben praktischen Kochtipps und Ernährungsinfos legen wir besonderen Wert auf aktives Mitkochen. So können Sie nicht nur neue Rezepte ausprobieren, sondern auch direkt in die Zubereitung einsteigen und Ideen für die eigene Küche mitnehmen.</p> <p>Wir freuen uns auf eine inspirierende und kulinarisch kreative Zeit!</p> <p>Der Kurs steht auch anderen Interessierten offen.</p>	1x Mi, 07.05.2025 17.15 - 21.00 Uhr	€ 27,50 zzgl. Lebensmittellage € 8,00
25-42-141C	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratsstraße 25	<p>Fortbildung U3: kreatives Spielzeug für Kinder unter 3</p> <p>Kinder brauchen Zeit und Gelegenheiten, sich frei auszutoben und die Welt zu entdecken. Ohne Zwang, ohne ständiges Beobachten und mit viel Kreativität und Experimentierlust.</p> <p>In der Arbeit mit Kindern stellt man sich oft die Frage, welche Spielmaterialien sind besonders für den U3 Bereich geeignet, womit spielen die Kinder gern und wie kann ich, die Kinder zu dem noch fördern</p> <p>In diesem Seminar können Sie sich Zeit nehmen, um kreatives Spielzeug auszuprobieren und dadurch viele neue Anregungen und Tipps für die pädagogische Arbeit mit Kindern unter 3 zu bekommen. Sinnvolles Spielzeug muss nicht immer teuer sein.</p>	1x Sa, 10.05.2025 9.00 - 16.00 Uhr	€ 96,00



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	6x Sa, 30.08. - 06.12.2025 9.00 - 16.00 Uhr 7 Termine folgen im Jahr 2026 Kurstage und -zeiten auf unserer Homepage	€ 1.250,00

Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen



Kurs-Nr.	Wo?	Fortbildung - Qualifizierung Krefeld und Viersen	Wann?	Gebühren	
25-42-050	nach Vereinbarung	<p>Buchung einer Teamfortbildung Sie möchten mit Ihrem Team eine Fortbildung zu einem Thema Ihrer Wahl durchführen? 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. 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	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.	nach Vereinbarung	nach Vereinbarung
25-42-052	nach Vereinbarung	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. - 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 Das Seminar ist in Ihren Räumlichkeiten oder in unseren Seminarräumen buchbar.	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
25-51-001	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Workshop:Spitzenartiges Design In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kreativität zu entfalten und zu fördern und gleichzeitig handwerkliche Fähigkeiten zu vertiefen. Das Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden ein tieferes Verständnis für die Gestaltung von Textilkunst zu vermitteln, indem sie mit einer Vielzahl von Oberflächen und Untergründen experimentieren.	1x Sa, 17.05.2025 10.00 - 16.30 Uhr	€ 79,00
25-51-106	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, 03.06. - 12.08.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 106,50
25-51-107			8x Di, 19.08. - 07.10.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 85,50
25-51-111	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Patchwork: Kreatives Nähen für Zuhause und Familie	10x Mi, 04.06. - 13.08.2025 10.00 - 12.15 Uhr	€ 106,50
25-51-112			8x Mi, 20.08. - 08.10.2025 10.00 - 12.15 Uhr	€ 85,50



Kreativität - Kochen Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-51-116	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Patchwork: Kreatives Nähen für Zuhause und Familie	9x Do, 05.06. - 14.08.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 96,00
25-51-117			8x Do, 21.08. - 09.10.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 85,50
25-51-121	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Workshop: Patchwork Taschen und diverse 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, 30.08. + So, 31.08.2025 10.00 - 16.30 Uhr	€ 85,50

Kreativität - Kochen

Krefeld



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-12-864K	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Stil-Ikone: Dein Weg zu einem neuen Look! Das kleine Sommerglück 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, 10.08.2025 10.00 - 15.00 Uhr	€ 45,00
25-51-179	Krefeld FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	Schönheit von innen und außen - Schmink-Workshop für alle! Möchten Sie lernen, sich selbst von Ihrer besten Seite zu zeigen und dabei Ihre eigene natürliche Schönheit zu betonen? In diesem Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene entdecken Sie, wie Schminken nicht nur eine Kunst, sondern auch ein Werkzeug zur Selbstentfaltung und -stärkung sein kann. Unser Ziel ist es, Ihnen nicht nur die neuesten Techniken näherzubringen, sondern auch zu zeigen, wie Sie Ihr inneres Wohlfühl und Ihre individuelle Persönlichkeit in Ihrem äußeren Erscheinungsbild widerspiegeln können. Der Workshop wird mit Herz und Fachwissen begleitet, sodass Sie am Ende wissen, wie Sie sich selbst professionell und dennoch authentisch schminken können.	1x Sa, 23.08.2025 11.00 - 15.00 Uhr	€ 37,50



Kreativität - Kochen Krefeld

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-51-204	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	1x Mo, 05.05.2025 16.00 - 19.45 Uhr	Nähere Informationen erhalten Sie bei der Herzstiftung Krefeld e.V. Tel.: 02151 8206797
25-51-205			1x Mo, 07.07.2025 16.00 - 19.45 Uhr	
25-51-211	Krefeld	FBS - Kath. Forum, Felbelstraße 25	5x Sa, 23.08. - 13.12.2025 11.00 - 14.00 Uhr	€ 64,00
25-51-500	nach Vereinbarung		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.
Lebensmittelumlage
je Teilnehmer*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 EGBGB. 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

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch hin vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

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 Ihrerreise 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 aus dem Bereich **Fortbildung und Qualifizierung mit der Kennziffer „42“** ist eine Stornierung über den Widerruf hinaus ausschließlich **schriftlich bis 14 Tage vor Kursbeginn** möglich, bei Bildungsveranstaltungen mit **mehr als 80 Unterrichtseinheiten** ist eine Stornierung über den Widerruf hinaus ausschließlich **schriftlich bis 21 Tage vor Kursbeginn** möglich.

Nach Ablauf dieser Fristen fällt die Teilnehmendengebühr in voller Höhe an. Rückerstattungen sind ausgeschlossen. Dies gilt auch im Krankheitsfall.

Sie haben die Möglichkeit, sich vor Buchung selbständig zum Thema Seminarrücktrittsversicherungen zu informieren.

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 Bezieher*innen von Arbeitslosengeld I und Kurzarbeiter,
- aus Familien stammt mit Bezug von Bildung- 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.

Alle Veranstaltungen „Bildungsurlaub“ sind von einer Ermäßigung ausgeschlossen.

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).

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Krefeld und Viersen

Programm

Mai
bis
August
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.





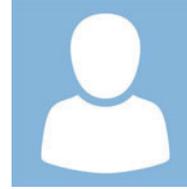
Ruth Walter

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



Barbara von der Heyde

Assistentin der Geschäftsleitung
Telefon: 02162 50199-14
vonderheyde@forum-krefeld-viersen.de



Gabi Rinass-Goertz

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



Michaela Drost

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

Verwaltung Frontoffice Krefeld, Telefon: 02151 6294-0



Ingrid Ederle

ederle@forum-krefeld-viersen.de



Claudia Kuhlmann

kuhlmann@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

Verwaltung Backoffice Krefeld, Telefon: 02151 6294-13



Eliza Zipari

zipari@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

Das kleine Sommerglück
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
Viersen

Welt - Wissen
Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-11-211V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Wer singt, betet doppelt? – Kirchenlieder unter der Lupe Gesang im Gottesdienst hat eine lange Tradition. Sie reicht zurück bis in das 9. Jahrhundert, aus welchem das „Freisinger Petruslied“ stammt. Heute steht uns ein breites Repertoire an Liedern für die verschiedensten Anlässe zur Verfügung. Doch erreichen wir Gott in unseren Gebeten besser, wenn wir uns singend an ihn wenden, oder ist Singen nur eine äußere Form ohne Einfluss auf den Inhalt? An diesem Abend schauen wir uns unterschiedliche Beispiele in Theorie und Praxis an - es darf mitgesungen werden!	1x Mo, 19.05.2025 19.30 - 21.00 Uhr	gebührenfrei
25-11-410V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Zu Fuß über die Alpen - vom Tegernsee nach Südtirol: Ein Vortragabend mit vielen Bildern und noch mehr Inspiration Es war die Erfüllung eines Lebenstraums: Im Sommer 2024 haben Natalie und Andreas Dickmann aus dem Kreis Viersen zusammen mit ihrem 11jährigen Sohn Levin die Alpen zu Fuß überquert. Auch ihre fünfjährige Mischlingshündin Panda war mit dabei. Ihre Erlebnisse und Erfahrungen gibt die Wanderbloggerin und Buchautorin Natalie Dickmann nun gerne weiter und dient dabei vielleicht auch als Inspiration für Ihre Alpenüberquerung. Dabei ist es ganz egal, ob Sie mit oder ohne Kind bzw. Hund unterwegs sind. Begleiten Sie die Familie während des reich bebilderten Vortrags vom Tegernsee über die Blauberge bis an den Achensee und im weiteren Verlauf hinauf aufs Kellerjoch in die vor dem hereinbrechenden Unwetter schützende Hütte. Wandern Sie gedanklich mit durch das Zillertal, vorbei an grasenden Kuhherden sowie schneebedeckten Gipfeln, und schließlich über den Alpenhauptkamm bis nach Südtirol. Sollten Sie selbst die Lust verspüren, das Abenteuer Alpenüberquerung zu wagen, gibt Natalie Dickmann Ihnen jede Menge praxiserprobte Tipps und Tricks mit auf den Weg, wie es gelingen kann.	1x Do, 22.05.2025 19.30 - 21.00 Uhr	€ 9,00

Geist - Seele
Viersen

Welt - Wissen
Viersen



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-11-701A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	„Du bist das Salz in meiner Suppe“- Eheseminar mit gemeinsamem Kochen In der Partnerschaft und Ehe kommt es auf viele große und kleine Zutaten an, ein Zuviel oder Zuwenig kann deutliche Auswirkungen haben. So ist es auch beim Kochen! Daher werden wir beim gemeinsamen Zubereiten eines Drei-Gang-Menüs über Ehe, Kommunikation, Erwartungen und das Sakrament der Ehe ins Gespräch kommen: Wie kann eine Zutatenliste für die eigene Partnerbeziehung aussehen? Wie sorgen wir für eine Ehe, die uns „schmeckt“? Auch bereits beziehungs erfahrene Paare sind willkommen.	1x Sa, 24.05.2025 11.00 - 16.15 Uhr	Paargebühr: € 26,00 zzgl. Lebensmittel- umlage je Paar: € 22,00
25-11-100C	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Seelensnack - Gemeinschaft Seelensnack - Ein spiritueller Start in die Woche! Herzlich laden wir Sie zu unserem Angebot „Seelensnack“ ein, 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. 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!	1x Mo, 26.05.2025 8.30 - 9.15 Uhr	gebührenfrei

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



Geist - Seele
Viersen

Welt - Wissen
Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-11-104	Viersen	Treffpunkt: Parkplatz an der Grillwiese gegenüber Stadiion Hoher Busch, Josef-Kaiser-Allee	Achtsamkeitswanderung auf den Süchtelner Höhen Achtsamkeit ist das Verweilen im Hier und Jetzt. Dies lässt sich am besten in der Natur erleben, da hier nicht so viele störende Reize aus dem Umfeld auf uns einwirken. Bei einer achtsam geführten Wanderung über die Süchtelner Höhen nutzen wir das Gehen zur Entspannung und die Natur zur Inspiration. Bei meditativen Pausen legen wir unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die verschiedensten Naturelemente in Kombination mit spirituellen, inspirierenden Texten. So lernen wir in uns selbst hinein zu spüren aber auch die uns umgebende Natur an besonderen Kraftplätzen wahr zu nehmen. Neben schweigsamen Etappen haben wir während der Wanderung ebenso Zeit und Raum die Gruppe näher kennen zu lernen, zu erzählen und die gemachten Eindrücke miteinander zu teilen.	1x Mi, 25.06.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 12,00
25-11-212V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Die katholische Soziallehre – ihre Geschichte und Wirkung bis heute Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, lautet eines der Gebote, die Jesus als besonders wichtig erachtete. Die Kirche erhebt den Anspruch, seine Liebesbotschaft sichtbar zu machen, und steht als moralische Instanz angesichts weltweiter Krisen wie Krieg, Hunger, Flucht und Ausgrenzung dafür ein. Wir werfen einen Blick auf die historische Entwicklung und Akzentuierung der katholischen Soziallehre und auf die Frage: Welche Form der Nächstenliebe kenne ich aus eigener Erfahrung als Handelnder und als Empfänger?	1x Mo, 30.06.2025 19.30 - 21.00 Uhr	gebührenfrei

Geist - Seele
Viersen

Welt - Wissen
Viersen



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-11-210V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Die Bergpredigt - und was sie uns heute bedeuten kann In seiner wohl bekanntesten großen Rede, mit der sein öffentliches Wirken beginnt, legt Jesus durchaus anspruchsvolle Regeln für das Zusammenleben fest. Seine Mitmenschen zu lieben und vor allem auf die Schwachen und Benachteiligten Rücksicht zu nehmen, ist sicherlich naheliegend. Aber kann man sogar seine Feinde lieben? Wie weit lässt sich für uns im Hier und Jetzt der Begriff der Nächstenliebe fassen, auch mit Blick auf die Weltlage? Der Abend erklärt die Hintergründe der zentralen Forderungen und gibt Raum zur Reflexion.	1x Mi, 11.06.2025 19.30 - 21.00 Uhr	gebührenfrei
25-11-334A	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Glaubens- und Bibelgespräche: Was glaubst du? Für wen gehst du? Menschen, die Lust haben, in lebendigen und heiteren, aber auch informativen und tiefgründigen Gesprächen Fragen aus ihrer Lebenswirklichkeit heraus zu ergründen und zu beantworten, sind herzlich eingeladen.	5x Mi, 06.08., 03.09., 01.10., 12.11., und 03.12.2025 8.30 - 9.15 Uhr	€ 4,00 je Termin



Das kleine Sommerglück Viersen

Kurs-Nr.

Wo?

Wann?

Gebühren

Krefeld
FBS - Kath. Forum,
Felbelstraße 25

Das kleine Sommerglück: Sommerinspiration – Entdecken. Erleben. Genießen.

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um Neues auszuprobieren, sich inspirieren zu lassen und sich etwas Gutes zu tun! Unser kleines Sommerprogramm bietet Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre verschiedene Angebote aus den Bereichen Sport, Entspannung, Kreativität und vieles mehr kennenzulernen.

Ob Sie in Bewegung kommen, kreative Ausdrucksformen entdecken oder Impulse für ein glückliches Leben sammeln möchten – unsere einzeln buchbaren Termine ermöglichen Ihnen volle Flexibilität. Wählen Sie aus, was Sie anspricht, und lassen Sie sich von unseren erfahrenen Kursleiter*innen begleiten.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in eine Welt voller Inspiration und Lebensfreude.
Wir freuen uns auf Sie!

Das kleine Sommerglück Viersen



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-12-865V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Die drei Module sind einzeln buchbar. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, vielleicht eine Decke und ein kleines Kopfkissen mit.</p> <p>Entspannung als Selbstfürsorge - Teil 1: Atmung - Das kleine Sommerglück</p> <p>Achtsame Atmung - Atemräume wahrnehmen und den Atem bewusst lenken.</p> <p>Mit der Atmung beginnt alles: Im ersten von drei Modulen unseres Kurses „Entspannung als Selbstfürsorge“ lernen Sie Ihre Atemräume neu kennen. Sie lassen Ihren Atem bewusst durch Ihren Körper strömen. Dabei schöpfen Sie neue Energie und können Anspannungen loslassen. Unser Kursleiter Bobby Kaczor freut sich auf Sie und einen inspirierenden Austausch!</p>	1x Mo, 14.07.2025 10.00 - 11.30 Uhr	€ 9,00
25-12-866V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Entspannung als Selbstfürsorge - Teil 2: Körpergrenzen spüren - Das kleine Sommerglück</p> <p>Körpergrenzen besser wahrnehmen und Achtsamkeit mit sich selbst schulen.</p> <p>Im zweiten Modul unseres dreiteiligen Kurses „Entspannung als Selbstfürsorge“ lernen Sie, Ihre Körpergrenzen wieder wahrzunehmen, sich wieder zu spüren. Wenn man sich selbst nicht spürt, fällt es schwer zu erkennen, was Sie gerade brauchen, um sich wohlfühlen. Durch leichte Übungen, im Liegen oder Stehen, können Sie Verspannungen lokalisieren und bewusst lösen. In einem entspannten Körper wohnt ein entspannter Geist, und umgekehrt.</p>	1x Di, 15.07.2025 10.00 - 11.30 Uhr	€ 9,00



Das kleine Sommerglück Viersen

Kurs-Nr.

Wo?

Wann?

Gebühren

25-12-867V

Viersen

FBS - Kath. Forum,
Rektoratstraße 25

**Entspannung als Selbstfürsorge - Teil 3:
Japanische Selbstmassage - Das kleine Sommerglück**

Aktivierung der Meridiane durch Klopfen und streichen

Im letzten Modul unseres dreiteiligen Kurses „Entspannung als Selbstfürsorge“ werden Sie Ihre Meridiane aktivieren und Ihr Qi wieder in Fluss bringen. In der japanischen Philosophie ist Qi die Lebensenergie, die Ihnen bei der Geburt geschenkt wird. Sie zu erhalten, zu aktivieren, hilft Ihnen entspannt in den Tag zu starten, gibt Ihnen eine extra Portion Energie und mehr Konzentration.

1x

**Mi, 16.07.2025
10.00 - 11.30 Uhr**

€ 9,00

Das kleine Sommerglück Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-12-863V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Farbenspiel: So bringen Sie Ihre Farben zum Strahlen! - Das kleine Sommerglück 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 Mi, 16.07.2025 10.00 - 15.00 Uhr € 45,00
25-12-860V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Weniger ist genug - Ideen zum Thema Minimalismus - Das kleine Sommerglück Wir laden ein, das Thema Nachhaltigkeit aus der Alltagsperspektive zu betrachten: Vom „Mehr oder Weniger...“ - Wollen oder brauchen wir bestimmte Dinge? Brauchen wir 60 neue Kleidungsstücke pro Jahr? Brauchen wir exotisches Obst und Gemüse zu jeder Jahreszeit? Muss jede(r) von uns auf mehr als 47m ² Wohnraum leben? Könnte es auch weniger sein und könnte es uns damit besser gehen? Eine sommerliche Einladung zur Ideenfindung.	1x Fr, 18.07.2025 17.30 - 19.00 Uhr € 9,00



Das kleine Sommerglück Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-12-861V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Vorlesen: Eine magische Reise in die Welt der Bücher - Das kleine Sommerglück Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Vorlesens und lernen Sie, wie Sie Geschichten lebendig und fesselnd erzählen können. In diesem kleinen Workshop gibt es Tipps und Tricks rund um das noch schönere Vorlesen. Mit Übungen unter anderem zu Aussprache, Haltung, Sprechtempo und Betonung nähern wir uns sehr praktisch verschiedenen Vorlesetexten und lernen unsere Vorlesestimme (noch besser) kennen, um das Vorlesen zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Lieblingstexte können gerne mitgebracht werden.	1x Fr, 18.07.2025 19.15 - 20.45 Uhr	€ 9,00
25-12-871B	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Kreativ-Nachmittag oder Abend: Stricken, Häkeln oder Makramee - Das Kleine Sommerglück Entdecken Sie die wunderbare Welt der Handarbeiten in unserem Kennenlern-Workshop! Stricken, Häkeln und Makramee sind nicht nur entspannende Hobbys, sondern auch kreative Ausdrucksformen, die wunderschöne, handgemachte Werke hervorbringen. In diesem Workshop erhalten Sie Anleitung und Hilfestellung bei der Umsetzung Ihrer Ideen und Projekte.	1x Do, 24.07.2025 19.00 - 21.15Uhr	€ 19,00
25-12-871C				1x Fr, 25.07.2025 16.00 - 18.15Uhr	€ 19,00
25-12-872	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Musizieren ohne Vorkenntnisse - „Zauber der Natur“ mit der Veeh-Harfe® - Das Kleine Sommerglück Ob Sie bereits musikalische Erfahrung haben oder nicht, spielt keine Rolle – jeder ist herzlich willkommen! Der Fokus liegt auf Entspannung und dem gemeinsamen Erleben von Musik, Entspannung, Genuss und Spiritualität. Unter der fachkundigen Anleitung unserer erfahrenen Dozentin werden Sie Schritt für Schritt in die Welt der Veeh Harfe® eingeführt: Erleben Sie die harmonischen Töne der Veeh Harfe® und entdecken Sie die	1x Sa, 26.07.2025 13.00 - 17.00 Uhr	€ 62,00 inkl. Leihgebühr für eine Harfe € 25,00)

Das kleine Sommerglück Viersen



Kurs-Nr.

Wo?

Wann?

Gebühren

25-12-872

Viersen

FBS - Kath. Forum,
Rektoratstraße 25

Schönheit der gezupften Musik ohne jegliche musikalische Vorkenntnisse.

In diesem Workshop werden Ihnen die Grundlagen des Veeh Harfenspiels vermittelt, während Sie sich in die stimmungsvolle, beruhigende Atmosphäre hineinversetzen. Die Instrumente sowie die Noten werden von uns gestellt, sodass Sie sich voll und ganz auf das Spielerische und Spirituelle konzentrieren können.

Am Ende dieses Workshops werden Sie nicht nur die Faszination des Veeh Harfenspiels erfahren haben, sondern auch in der Lage sein, mehrere Lieder mehrstimmig zu spielen – eine Erfahrung, die Sie mit einem Gefühl von Gemeinschaft und innerer Ruhe bereichern wird.

Diese Veranstaltung richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die eine Auszeit vom Alltag suchen und sich auf eine musikalische Reise der Besinnung begeben möchten. Entdecken Sie die Magie stimmungsvoller Klänge auf eine ganz neue Art und Weise!

In der Teilnehmergebühr ist die Leihgebühr der Harfe enthalten. Für Teilnehmende mit eigener Tisch-/Veeh Harfe® mit mindestens 25 Saiten reduziert sich die Teilnehmergebühr auf 37€. Nach dem 07.07.25 ist keine Stornierung mehr möglich, da die Instrumente kostenpflichtig entliehen werden. Die Teilnehmergebühr fällt dann in voller Höhe an.



Das kleine Sommerglück Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-12-864V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Stil-Ikone: Dein Weg zu einem neuen Look! - Das Kleine Sommerglück 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 So, 27.07.2025 10.00 - 15.00 Uhr	€ 45,00
25-12-873V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Seelenrhythmen: Meditativer Tanz am Vor- oder Nachmittag - Das kleine Sommerglück Tanzend im Hier und Jetzt. Bewegung als Meditation.	1x Di, 29.07.2025 10.00 - 11.00 Uhr	€ 7,00
25-12-874V			In unserem Kurs Meditatives Tanzen laden wir dich ein, die transformative Kraft des Tanzes zu entdecken. Unter dem inspirierenden Motto von Mechthild von Magdeburg erforscht 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. 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.	1x Di, 29.07.2025 14.00 - 15.00 Uhr	€ 7,00

Das kleine Sommerglück Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-12-868	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Workshop – Drucken mit der Gelplatte und Acrylfarben - Das kleine Sommerglück Entdecken Sie die faszinierende Welt des Gelplatten-Drucks! Dieses einfache und vielseitige Druckverfahren ermöglicht Ihnen, auf kreative und spielerische Weise einzigartige Monotypien zu gestalten. Im Schnupperworkshop lernen Sie die Grundlagen der Technik kennen, experimentieren mit Farben und Formen und setzen Ihre eigenen gestalterischen Ideen um. Ob Anfänger oder erfahrene Kreative – hier ist Platz für alle, die Freude am Gestalten haben.	1x Di, 29.07.2025 10.00 - 16.00 Uhr € 45,00
25-12-858V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Seelenbretter malen - Das kleine Sommerglück Nutzen Sie die Gelegenheit, mit und ohne Anleitung, mit Farbe und/oder Stift auf Sperrholz Ihren ganz persönlichen Seelensommer zu konservieren: Fotos und Videos erzählen uns von unseren Erlebnissen. Sie rufen Erinnerungen und Freude in uns wach. Unsere Seele speichert diese Erinnerungen auch. Sie werden abgelegt in Wärme und Farbe, in Emotionen und Wünschen. Spüren Sie in Ihre Seele hinein und lassen Sie Ihre Gefühle zu Farben werden. Das Material wird gestellt.	1x Fr, 01.08.2025 17.00 - 19.15 Uhr € 16,00 zzgl. € 3,00 Materialkosten



Das kleine Sommerglück Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren	
25-12-869	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Workshop Mixed Media -Entfesseln Sie Ihre Kreativität - Das kleine Sommerglück Entdecken Sie die faszinierende Welt der Mixed Media! In diesem Workshop können Sie experimentieren, kombinieren und gestalten – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und tauchen Sie ein in eine Vielzahl künstlerischer Techniken und Materialien. Was erwartet Sie? Experimentieren & Entdecken: Kombinieren Sie Acrylfarben, Marker, Kohle, Tusche, Pastellkreiden und mehr in Ihren Kunstwerken. Vielfältige Techniken: Arbeiten Sie mit Pinseln, Spachteln, Schwämmen und Collagetechniken, um spannende Effekte zu erzielen. Kreativer Freiraum: Entwickeln Sie Ihren ganz eigenen Stil und gestalten Sie mehrere Kunstwerke parallel – ohne Grenzen, nur mit Fantasie. Individuelle Betreuung: Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – Sie erhalten Tipps und Unterstützung passend zu Ihrem Niveau. Materialien & Bildträger: Als Grundlage dient ein 30 x 30 cm großer Karton, auf dem Sie Ihre kreativen Ideen in intensiven, individuellen Arbeiten umsetzen können. Alle Materialien werden bereitgestellt – Sie brauchen nur sich selbst und Ihre Lust am Ausprobieren mitzubringen! Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit, entfesseln Sie Ihre Fantasie und erleben Sie die unendlichen Möglichkeiten von Mixed Media! Melden Sie sich an und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!	1x	Di, 05.08.2025 10.00 - 16.00 Uhr	€ 45,00

Das kleine Sommerglück Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-12-859V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Einführung in die Biographiearbeit - Das kleine Sommerglück Wir alle erzählen uns Geschichten über unser Leben. Sie geben uns Orientierung und lassen uns Erfahrungen und Erlebnisse reflektieren. Wie war das früher? Was sind meine Vorlieben und woher kommen sie? Wie beeinflusste das Vergangene Gegenwart und Zukunft? Mit verschiedenen Übungen erhalten Sie einen ersten Einblick in Methoden der Biographiearbeit und ihre verschiedenen Möglichkeiten und Anwendungsgebiete.	1x Fr, 08.08.2025 18.00 - 19.30 Uhr € 9,00
25-12-870	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Farbe, Pinsel, Leinwand und was tun? In diesen Kreativstunden können Sie sich mit den Themen Acrylfarben, Abstrahieren, Eintauchen, Spaß am Tun, Ideenfindung, Farben mischen, Experimentieren, Strukturen erfinden und Neues kennenlernen, auseinandersetzen. Mit kleinen Inspirationsübungen, eigenen Bildideen und der unterstützenden Hilfe der Kursleitung einfach durchstarten.	1x Di, 12.08.2025 10.00 - 16.00 Uhr € 45,00



Das kleine Sommerglück Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren	
25-12-850	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Seelensnack - Schöpfung - Das kleine Sommerglück Seelensnack - Ein spiritueller Start in die Woche! Herzlich laden wir Sie zu unserem Angebot „Seelensnack“ ein, 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.	1x	Mi, 27.08.2025 18.00 - 18.45 Uhr	gebührenfrei
25-11-850A			Seelensnack - Vertrauen - Das kleine Sommerglück	1x	Do, 28.08.2025 12.00 - 12.45 Uhr	gebührenfrei

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.

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
25-23-477E 	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-Wohlgefühl 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 Schlafrhythmus 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, 02.05. - 30.05.2025 11.00 - 12.30 Uhr	gebührenfrei
25-23-478E 				5x Fr, 13.06. - 11.07.2025 11.00 - 12.30 Uhr	gebührenfrei
25-23-490G	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Sinneszauber und Bewegungsfreude für Eltern mit Kindern aus den Geburtsmonaten September 2024 bis November 2024 Ihr Baby entdeckt die Welt mit allen Sinnen – begleiten Sie es auf dieser spannenden Reise! Sanfte Bewegungsübungen, liebevolle Berührungen und erste kleine Spiele unterstützen die Körperwahrnehmung und stärken die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby. Dabei nehmen wir uns bewusst Zeit für Austausch, Beobachtung und gemeinsames Erleben. Freuen Sie sich auf eine entspannte Atmosphäre, neue Impulse für den Alltag und wertvolle Momente der Nähe mit Ihrem Kind..	6x Mi, 04.06. - 09.07.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 64,00
25-23-496	Viersen - Süchteln	Inkl. Familien- zentrum St. Clemens, Anne-Frank-Str. 122	Sinneszauber und Bewegungsfreude für Eltern mit Kindern ab 7 Monaten In diesem Kurs entdecken Sie mit ihren Kindern spielerisch die Welt der Sinne und Bewegung – mit spannenden Materialien, liebevollen Anregungen und viel Raum für gemeinsames Erleben.	8x Fr, 09.05. - 11.07.2025 9.00- 10.30 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum, Tel.: 02162 814556

Familie - Kinder Mini-Entdecker-Kurse Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-552B	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Sinneszauber und Bewegungsfreude für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten Lassen Sie Ihr Kind spielerisch die Welt entdecken - durch Bewegung, Sinnesanreize und Musik. Erleben Sie, genießen Sie gemeinsam eine wertvolle Zeit! In diesem Kurs entdeckt Ihr Kind, gemeinsam mit Ihnen, die Welt mit allen Sinnen. Durch spielerische Bewegungsangebote, kreative Sinnesanreize, Musik und gemeinsames Erleben werden Motorik, Wahrnehmung und soziale Fähigkeiten gefördert. Genießen Sie gemeinsam in entspannter Atmosphäre diese wertvolle Zeit!	9x Di, 06.05. - 08.07.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 96,00
25-23-553B				8x Do, 08.05. - 10.07.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 85,50





Familie - Kinder Zwergenakademie Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-23-595B	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Musik-Zwerge für Eltern mit Kindern von 1 bis 2 Jahren Tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind spielerisch in eine bunte Welt aus abwechslungsreichen Rhythmen, fröhlichen Liedern und interaktiven Bewegungsspielen ein, die nicht nur Freude bereiten, sondern auch die Entwicklung fördern. Sie erhalten Anregungen, wie sie auch im Alltag diese Dinge aufgreifen können.	8x Fr, 09.05. - 11.07.2025 9.00 - 9.45 Uhr	€ 32,00
25-23-559B	Viersen - Süchteln	Familienzentrum St. Irmgardis, Ostring 29	In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Irmgardis Musikzwerge für Kinder von 2 bis 3 Jahren Entdecke die Welt der Musik! Bei den „Musikzwerge“ tauchen die Kinder gemeinsam mit in die Welt der Klänge ein. Mit einfachen Liedern, lustigen Fingerspielen und ersten Instrumenten entdecken sie Musik mit allen Sinnen – spielerisch, kreativ und voller Freude.	5x Fr, 13.06. - 11.07.2025 9.15 - 10.00 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum, Tel.: 02162 70343
25-23-707B			Musikzwerge für Kinder von 4 bis 6 Jahren	4x Fr, 16.05. - 06.06.2025 9.15 - 10.00 Uhr	



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-606B	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Bewegungskünstler in Aktion für Eltern mit Kindern von 1½ bis 3 Jahren</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Bewegungsvielfalt: Verschiedene Materialien (Bälle, Tücher, Kissen) und Bewegungsstationen laden die Kinder zum Ausprobieren und Forschen ein.</p> <p>Körperwahrnehmung: Die Kinder lernen, ihren Körper und dessen Möglichkeiten bewusst wahrzunehmen und einzusetzen.</p> <p>Soziale Interaktion: In der Gruppe erleben die Kinder das Miteinander, teilen, kommunizieren und stärken ihre sozialen Kompetenzen.</p> <p>Ziele des Kurses:</p> <p>Motorische Entwicklung: Förderung der Grob- und Feinmotorik durch gezielte Bewegungsangebote.</p> <p>Körperbewusstsein: Sensibilisierung für die eigenen Körpergrenzen und Bewegungsfähigkeiten.</p> <p>Soziale Fähigkeiten: Stärkung der sozialen Interaktion und Teamfähigkeit durch gemeinsames Spielen und Agieren.</p> <p>Kreativität: Anregung der Fantasie und Kreativität durch improvisierte Bewegungsabläufe und Rollenspiele.</p>	8x Do, 08.05. - 10.07.2025 9.30 - 11.00 Uhr	€ 85,50



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-744B	Viersen	Familienzentrum St. Elisabeth, Berliner Höhe 14 für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren	Zumba® Kids JR Bewegung, Musik und jede Menge Spaß für Kids! Unser Zumba-Kurs für Kinder bietet spielerischen Tanzspaß zu mitreißender Musik, fördert Koordination, Ausdauer und Rhythmusgefühl und stärkt Motorik sowie Selbstbewusstsein. Durch einfache, altersgerechte Choreografien lernen die Kleinen auf kreative Weise Teamgeist, Disziplin und eine gesunde Lebensweise kennen.	8x Fr, 09.05. - 11.07.2025 14.00 - 14.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum, Tel.: 02162 15763
25-23-610B		für Eltern mit Kindern von 2 bis 3 Jahren		8x Fr, 09.05. - 11.07.2025 15.00 - 15.45 Uhr	
25-23-750B	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Zumba® Kids JR für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren	8x Sa, 10.05. - 12.07.2025 10.00 - 10.45 Uhr	€ 42,50
25-23-749B	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Power-Paket für fitte Kids - Der Kurs für kleine Energiebündel von 6 bis 9 Jahren 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! Was erwartet dich? 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! - Durch kreative Spiele und Aktivitäten fördern wir die motorischen Fähigkeiten und die Teamarbeit.	8x Fr, 09.05. - 11.07.2025 15.30 - 17.00 Uhr	€ 85,50



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
		<ul style="list-style-type: none">- 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 eure körperliche Fitness und das Wohlbefinden der Kinder.- Durch Teamarbeit und gemeinsame Spiele lernt ihr, Verantwortung zu übernehmen und fair zu spielen.- Jedes Kind soll seine Stärken entdecken und so Selbstvertrauen aufbauen.			
25-23-712	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	<p>Sketchnotes: so kreativ war Notizen machen noch nie - für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren</p> <p>Sketchnotes sind der Hammer! In diesem Kurs lernst du, wie du mit einfachen Zeichnungen, Symbolen und kleinen Texten deine Ideen, Gedanken und Geschichten aufs Papier bringst – ganz ohne großes Zeichentalent! Egal ob für die Schule, für Hobbys oder einfach zum Spaß, Sketchnotes machen aus langweiligen Notizen coole und leicht verständliche Bilder.</p> <p>Du kannst deine eigenen Notizen, Präsentationen oder Ideen so gestalten, dass sie nicht nur super aussehen, sondern auch leichter zu merken sind. Sketchnotes sind wie Comics, nur eben für alles, was dir im Kopf herumschwirrt!</p> <p>Warum solltest du Sketchnotes lernen?</p> <ul style="list-style-type: none">- Ideen sichtbar machen: Du kannst mit einfachen Strichen und Formen zeigen, was du denkst – so sieht jeder sofort, was du meinst!- Leichter lernen & merken: Sketchnotes helfen dir, Informationen auf lustige und kreative Weise festzuhalten. So macht Lernen gleich viel mehr Spaß!- Kreativer Ausdruck: Du brauchst kein Profi-Künstler zu sein,	1x	Do, 15.05.2025 14.30 - 16.45 Uhr	€ 19,00 zzgl. Materialkosten € 6,00



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

um tolle Sketchnotes zu machen. Hier darf jeder kreativ sein und seine eigenen kleinen Kunstwerke schaffen.

- Fantasie & Konzentration: Beim Zeichnen und Notieren trainierst du nicht nur dein kreatives Denken, sondern auch deine Konzentration.
- Coole Notizbücher gestalten: Deine Notizbücher, Tagebücher oder Schulhefte werden richtig cool aussehen – voller bunter Ideen, Zeichnungen und Symbole.

Ihr lernt Schritt für Schritt, wie ihr aus einfachen Linien und Formen eure Gedanken aufs Papier bringt. Gemeinsam werdet ihr jede Menge Spaß haben und am Ende echte Sketchnotes-Profis sein!

Neugierig? Dann mach mit!
Wir freuen uns auf dich und deine tollen Ideen!

25-23-713

Viersen

FBS - Kath. Forum,
Rektoratstraße 25

Rockstar - Setze deine Bilder in Szene für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Werde zum Rockstar deines eigenen kreativen Projekts!
Hier kannst du deine Lieblingsbilder mit coolen Bilderhaltern aus Stein und Draht ins rechte Licht rücken!

Was erwartest dich?

In diesem spannenden Workshop für Kinder von 7 bis 10 Jahren setzen wir nicht nur deine kreativen Ideen in die Tat um, sondern fördern auch deine Feinmotorik und dein räumliches Denken. Gemeinsam gestalten wir einzigartige Bilderhalter, die nicht nur deine Kunstwerke präsentieren, sondern auch als coole Deko in deinem Zimmer dienen.

- Kreativität fördern: Durch freies Gestalten mit verschiedenen Materialien und Techniken lernt ihr, eure Ideen visuell umzusetzen.

14x

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

Info und
Anmeldung
im Familien-
zentrum

14x

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



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren	
			<ul style="list-style-type: none">- Teamarbeit und Kommunikation: Ihr könnt euch gegenseitig inspirieren und unterstützen. So entwickeln sie soziale Kompetenzen und Teamgeist.- Motorische Fähigkeiten: Der Umgang mit Stein und Draht schult eure Feinmotorik und die Hand-Augen-Koordination. So lernt ihr, eure Werkzeuge richtig einzusetzen und kreativ mit Materialien umzugehen.- Selbstbewusstsein stärken: Ihr werdet ermutigt, eure eigenen Ideen einzubringen und selbstständig zu arbeiten. Dies stärkt euer Selbstbewusstsein und euer individuelles Ausdrucksvermögen.			
25-23-951B	Viersen	Treffpunkt: Haupteingang Stadion Hoher Busch, Josef-Kaiser-Allee	In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Christophorus bzw. St. Elisabeth und „Tierische Erlebnisse“ Mit Esel Oskar durch den Wald - Ein Erlebnisspaziergang mit Esel & Co. Lust auf ein unvergessliches Abenteuer für die ganze Familie? Dann nehmen Sie an unserem Erlebnisspaziergang 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, 17.05.2025 10.00 - 13.00 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum St. Christophorus, Tel. 02162 1023908
25-23-951D				1x	Fr, 11.07.2025 15.30 - 18.30 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum St. Elisabethus, Tel. 02162 15763



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr. Wo?

25-23-780

Viersen

FBS - Kath. Forum,
Rektoratstraße 25



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.

Wann?

1x

nach Vereinbarung

Gebühren

Info und Anmeldung bei der Stadt Viersen, Kultur und Schule, Kulturpädagogik, Frau Nicola Nilles, Tel.: 02162 101450

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



25-23-517G	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 für Eltern mit Kindern aus den Geburtsmonaten September & Oktober 2024	11x	Fr, 02.05. - 11.07.2025 9.00 - 11.30 Uhr	€ 88,00
25-23-511B	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 für Eltern mit Kindern aus den Geburtsmonaten Juli & August 2024	8x	Do, 08.05. - 10.07.2025 9.00 - 11.30 Uhr	€ 64,00
25-23-514E	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 für Eltern mit Kindern aus den Geburtsmonaten Januar & Februar 2025	5x	Do, 08.05. - 12.06.2025 10.30 - 12.00 Uhr	gebührenfrei
25-23-514F			Wahrnehmung und Bewegung Geburtsmonat Januar & Februar 2025	3x	Do, 26.06. - 10.07.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 24,00
25-23-514G			Wahrnehmung und Bewegung Geburtsmonat Januar & Februar 2025	7x	Do, 28.08. - 09.10.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 56,00

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**



25-23-512E	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 für Eltern mit Kindern aus den Geburtsmonaten Mai & Juni 2025	5x	Do, 28.08. - 25.09.2025 9.00 - 10.30 Uhr	gebührenfrei
25-23-517H	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 für Eltern mit Kindern aus den Geburtsmonaten September & Oktober 2024	6x	Fr, 29.08. - 10.10.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 48,00



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



25-23-565B	Kempen	Haus für Familien, „Campus“, Spülwall 11	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 unserer offenen Spielgruppe können Kinder bis 3 Jahren spielen, singen und basteln, während Eltern sich austauschen und neue Kontakte knüpfen – ganz ohne Anmeldung!	19x	Di, 12.08. - 16.12.2025 15.00 - 16.30 Uhr	gebührenfrei
------------	--------	--	---	-----	--	--------------

**Familie - Kinder
Zwergenakademie
Mini-Entdecker-Kurse
Kreis Viersen**



Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Für alle Kurse in Willich gilt:

**Info, Anmeldung und Gebühreninfo: Familienbüro Willich, Frau Genz und Frau Juntermanns-Leusch,
Tel.: 02154 481508 oder Mail: familienbuero.willich@caritas-viersen.de**

25-23-558B	Willich - Wekeln	KRUMM, Hüslدونكstraße 203	<p>In Kooperation mit den Familienzentren Willich Sinneszauber und Bewegungsfreude für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten Lassen Sie Ihr Kind spielerisch die Welt entdecken - durch Bewegung, Sinnesanreize und Musik. Erleben Sie, genießen Sie gemeinsam eine wertvolle Zeit! In diesem Kurs entdeckt Ihr Kind, gemeinsam mit Ihnen, die Welt mit allen Sinnen. Durch spielerische Bewegungsangebote, kreative Sinnesanreize, Musik und gemeinsames Erleben werden Motorik, Wahrnehmung und soziale Fähigkeiten gefördert. Genießen Sie gemeinsam in entspannter Atmosphäre diese wertvolle Zeit! Das Angebot ist in erster Linie für Willicher Familien gedacht.</p>	8x	Do, 08.05. - 10.07.2025 10.30 - 12.00 Uhr	s.o.
25-23-521G	Willich - Wekeln	KRUMM, Hüslدونكstraße 203	<p>In Kooperation mit den Familienzentren Willich Sinneszauber und Bewegungsfreude für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr Ihr Baby entdeckt die Welt mit allen Sinnen – begleiten Sie es auf dieser spannenden Reise! Sanfte Bewegungsübungen, liebevolle Berührungen und erste kleine Spiele unterstützen die Körperwahrnehmung und stärken die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby. Dabei nehmen wir uns bewusst Zeit für Austausch, Beobachtung und gemeinsames Erleben. Freuen Sie sich auf eine entspannte Atmosphäre, neue Impulse für den Alltag und wertvolle Momente der Nähe mit Ihrem Kind. Das Angebot ist in erster Linie für Willicher Familien gedacht.</p>	7x	Mi, 27.08. - 08.10.2025 10.30 - 12.00 Uhr	s.o.

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



Familie - Kinder Zwergenakademie Kreis Viersen

Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Für alle Kurse in Willich gilt:

Info, Anmeldung und Gebühreninfo: Familienbüro Willich, Frau Genz und Frau Juntermanns-Leusch,

Tel.: 02154 481508 oder Mail: familienbuero.willich@caritas-viersen.de

25-23-602C	Willich - Wekeln	KRUMM, Hüslدونكstraße 203	In Kooperation mit den Familienzentren Willich Musik-Zwerge - Gemeinsam die Welt der Klänge entdecken für Eltern mit Kindern von 1½ bis 2½ Jahren Tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind spielerisch in eine bunte Welt aus abwechslungsreichen Rhythmen, fröhlichen Liedern und interaktiven Bewegungsspielen ein, die nicht nur Freude bereiten, sondern auch die Entwicklung fördern. Sie erhalten Anregungen, wie sie auch im Alltag diese Dinge auf- greifen können. Das Angebot ist in erster Linie für Willicher Familien gedacht.	7x	Mi, 27.08. - 08.10.2025 15.15 - 16.00 Uhr	s.o.
25-23-603C				7x	Mi, 27.08. - 08.10.2025 15.15 - 16.00 Uhr	s.o.



Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-23-954A	Nettetal - Hinsbeck	Treffpunkt: Jugendherberge, Heide 1	In Kooperation mit dem Familienzentrum Bongratzstift Waldwichtel für Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren Die kleinen (und großen) Naturforscher werden mit allen Sinnen mehr über die Natur, Tiere und Pflanzen lernen und erfahren, wie wichtig es ist, unseren Lebensraum zu schützen. Spannende Aktivitäten, Spiele und kreative Projekte sensibilisieren auf unterhaltsame Weise für verschiedene Umweltthemen.	1x Sa, 17.05.2025 15.00 - 17.15 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02153 2080
25-23-738A	Nettetal - Lobberich	NABU, Sassenfeld 200	In Kooperation mit dem NABU Fledermauswanderung - Die geheimnisvolle Welt der Nachtschwärmer - für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren Gemeinsam mit Ihren Kindern entdecken Sie die faszinierende Welt der Fledermäuse. Bevor wir die Tiere sehen und hören werden, werden wir gemeinsam vieles über unsere heimischen Fledermäuse erfahren. Wie groß und schwer sind sie wirklich, was fressen Fledermäuse, wo schlafen sie, wie sieht Fledermaus-Kot aus und was kann ich zu ihrem Schutz selber tun? Dann ziehen wir mit Fledermausdetektoren los und lauschen ihren Rufen, erfahren Spannendes über ihr Leben und beobachten die lautlosen Jäger der Nacht in Aktion. Ein abendliches Abenteuer für die ganze Familie!	1x Sa, 28.06.2025 20.45 - 23.00 Uhr	€ 16,00
25-23-738B				1x Sa, 19.08.2025 20.45 - 23.00 Uhr	€ 16,00

Für Väter

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
25-23-738A	Nettetal - Lobberich	Treffpunkt: Parkplatz Breyeller Straße/ Am Fenlandring (gegenüber Möbel Busch)	In Kooperation mit dem NABU Fledermauswanderung - für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren Gemeinsam mit Ihren Kindern entdecken Sie die faszinierende Welt der Fledermäuse. Bevor wir die Tiere sehen und hören werden, werden wir gemeinsam vieles über unsere heimischen Fledermäuse erfahren. Wie groß und schwer sind sie wirklich, was fressen Fledermäuse, wo schlafen sie, wie sieht Fledermaus-Kot aus und was kann ich zu ihrem Schutz selber tun? Dann ziehen wir mit Fledermausdetektoren los und lauschen ihren Rufen, erfahren Spannendes über ihr Leben und beobachten die lautlosen Jäger der Nacht in Aktion. Ein abendliches Abenteuer für die ganze Familie!	1x Sa, 28.06.2025 20.45 - 23.00 Uhr € 16,00

Familie - Kinder Abenteuerland für Maxis Kreis Viersen



Kurs-Nr. Wo?

Wann?

Gebühren

Angebote in den Sommer - und Herbstferien

25-23-730B	Grefrath	wird bekannt- gegeben	Intuitives Bogenschießen für Eltern mit Kindern von 8 bis 14 Jahren Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine spannende Ferienzeit beim intuitiven Bogenschießen – ein Kurs für Eltern und Kinder, der Achtsamkeit, Konzentration und den Spaß am gemeinsamen Erleben in den Mittelpunkt stellt. Jedes Kind muss von einem Erwachsenen begleitet werden! Geschossen wird im Freien, bitte entsprechende Kleidung mit- bringen. Bei Starkregen, Sturm oder Gewitter fällt der Kurs aus.	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
25-23-730D				1x	Sa, 18.10.2025 14.00 - 15.30 Uhr	€ 26,00
25-23-738B	Nettetal - Lobberich	NABU, Sassenfeld 200	In Kooperation mit dem NABU Fledermauswanderung Die geheimnisvolle Welt der Nachtschwärmer - für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren Gemeinsam mit Ihren Kindern entdecken Sie die faszinierende Welt der Fledermäuse. Bevor wir die Tiere sehen und hören werden, werden wir gemeinsam vieles über unsere heimischen Fledermäuse erfahren. Wie groß und schwer sind sie wirklich, was fressen Fledermäuse, wo schlafen sie, wie sieht Fleder- maus-Kot aus und was kann ich zu ihrem Schutz selber tun? Dann ziehen wir mit Fledermausdetektoren los und lauschen ihren Rufen, erfahren Spannendes über ihr Leben und beob- achten die lautlosen Jäger der Nacht in Aktion. Ein abendliches Abenteuer für die ganze Familie!	1x	Di, 19.08.2025 19.45 - 22.00 Uhr	€ 16,00

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 Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-25-070B	Viersen - Dülken	Familienzentrum Heesstraße 57	In Kooperation mit dem Familienzentrum Heesstraße Gesunde Ernährung für Kinder: Wählerisches Essverhalten- Hilfe mein Kind mag kein Gemüse & emotionaler Hunger Wählerisches Essverhalten- Hilfe mein Kind mag kein Gemüse & emotionaler Hunger - Wählerisch? Was bedeutet das überhaupt? - Wählerisches Essen- ein normaler Entwicklungsschritt - Supertaster? Wir machen den Test! - Mein Kind isst nichts! Wirklich nichts? - Kinder dürfen unterschiedlich sein - Der Gemüse Druck - Loben und Nörgeln - Mögliche Gründe, für das Ablehnen bestimmter Nahrungsmittel	1x Di, 06.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info, Anmeldung sowie Gebühren- info im Familien- zentrum, Tel.: 02162 4490
25-25-073	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Babysitter-Basics: Werde der Favorit der Eltern! Das Babysitter-Diplom - für alle ab 14 Möchtest du als Babysitter Verantwortung übernehmen und sicher im Umgang mit Kindern sein? Bei uns lernst du die Grund- lagen für einen erfolgreichen Start! Und das sind die Inhalte des Kurses: Erste Hilfe am Kind: Umgang mit kleineren Verletzungen und Notfallsituationen. Säuglingspflege: Wickeln, Füttern und Beruhigen von Babys. Spiel- und Beschäftigungsideen: Altersgerechte Spiele und Aktivitäten für Kinder. Rechte und Pflichten eines Babysitters: Was darfst du? Was solltest du beachten? Kommunikation mit Eltern: Tipps für ein gutes Miteinander mit den Eltern der Kinder. Am Ende des Kurses erhältst du ein Zertifikat, das dich als qualifizierten Babysitter ausweist. Melde dich jetzt an und starte durch!	1x Sa, 10.05.2025 9.30 - 16.15 Uhr	€ 36,00



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-25-022A	Viersen - Süchteln Familienzentrum St. Irmgardis, Ostring 29	In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Irmgradis Beißen, kratzen, schlagen... Und dann? Wie gehen wir mit „aggressivem“ Verhalten von Kleinkindern um? Beißen, Kratzen oder Schlagen sind im Kita -Alter keine Seltenheit und stellen Eltern oft vor große Herausforderungen. In diesem Elternangebot beleuchten wir die Gründe für ein solches Verhalten und besprechen praktische Ansätze, um angemessen darauf zu reagieren. Neben Hintergrundwissen zur kindlichen Entwicklung erhalten Sie hilfreiche Strategien, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, mit seinen Gefühlen umzugehen und alternative Verhaltensweisen zu erlernen. Der Abend bietet außerdem Raum für Ihre Fragen und den Austausch mit anderen Eltern.	1x Di, 13.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info un Anmeldung im Familien- zentrum, Tel.: 02162 70343
25-25-016A	Viersen - Dülken Familienzentrum Heesstraße 57	In Kooperation mit dem Familienzentrum Heesstraße Abenteuer Kita-Start: Ein neuer Lebensabschnitt für die ganze Familie Der Start in die Kita ist ein großes Abenteuer für Eltern und Kinder. Plötzlich verbringt das Kind längere Zeit ohne Mama oder Papa in einer neuen, spannenden Umgebung. Auch für Eltern gibt es viele neue Erfahrungen zu machen, und die Kita freut sich jedes Jahr auf die Herausforderung, neue Familien willkommen zu heißen. Wie bereiten wir diesen aufregenden Lebensabschnitt vor? Und wie können wir das Kind sanft und mit viel Freude in die neue Situation einführen? Was genau passiert in der Kita in den ersten Wochen und was ist eigentlich „Eingewöhnung“? Kommen Sie vorbei und erfahren Sie, wie Sie und Ihr Kind den Kita-Start mit einem Lächeln meistern können!	1x Do, 15.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum, Tel.: 02162 4490



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-25-070G	Viersen	Familienzentrum St. Elisabeth, Berliner Höhe 14	In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Elisabeth Gesunde Ernährung in der Familie 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.	1x Di, 19.05.2025 19.00 - 22.00 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02162 15763
25-25-041H	Viersen - Dülken	Inkl. Familienzentrum St. Christophorus, Eintrachtstraße 58	In Kooperation mit dem Inkl. Familienzentrum St. Christophorus Endlich Schulkind! - Aber wird es nun leichter? Startklar für die Schule: Ein gelungener Übergang von der Kita Endlich Schulkind! Viel Freude, aber auch Zweifel und Fragen. Auf jeden Fall ein bedeutendes Erlebnis und eine große Veränderung für jedes Kita-Kind, aber genauso auch für seine Familie. Wie ein guter Start von der Kita in die Schule gelingen kann und wie Sie ihr Kind bei diesem Übergang liebevoll begleiten können, wird Inhalt dieses Seminars sein.	1x Di, 20.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02162 1023908
24-25-020C	Brüggen	Familienzentrum Vennmühle, Vennmühlenweg 24	In Kooperation mit dem Familienzentrum Vennmühle „Upps – peinlich, oder ganz normal?“ Von der kindlichen Sexualität Vertrauen und Aufklärung: Der Umgang mit kindlicher Sexualität in der Familie Mein Kind entdeckt sich und seinen Körper, immer wieder in den unterschiedlichsten Entwicklungsphasen seines Lebens. Aber: Wie gehe ich damit um? Was lasse ich zu? Wann sollte ich mich einmischen? Und muss ich mein Kind schützen? Wie ist das mit dem „Doktorspielen“? Wir sprechen darüber!	1x Mo, 26.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02163 6960

Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-25-011A	Grefrath Familienzentrum Villa Kunterbunt, Brunsgarten 24	<p>In Kooperation mit dem Familienzentrum Villa Kunterbunt „Lieben heißt auch Grenzen setzen – Wie viel Nein muss sein?“ Ein Workshop für Eltern Erziehung ist eine Balance zwischen Fürsorge und dem Setzen von Grenzen. Unser Workshop „Lieben heißt auch Grenzen setzen“ richtet sich an alle Eltern, die lernen möchten, wie sie klare, liebevolle und konsequente Grenzen für ihre Kinder setzen können.</p> <p>Was erwartet Sie? - Strategien und Tipps für das Setzen von Grenzen im Alltag - Praktische Übungen und Fallbeispiele - Austausch mit anderen Eltern und Experten</p> <p>Dieser Workshop hilft Ihnen, die Bedürfnisse Ihrer Kinder besser zu verstehen und ein harmonisches Familienleben zu fördern.</p>	1x Di, 06.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02158 800303
25-25-043A	Kempen Familienzentrum Schlösschen, Helmeskamp 9	<p>In Kooperation mit dem Familienzentrum Schlösschen Motivation und Konzentration bei Kindern „Das Kind kann keine 2 Minuten still sitzen“, ja, das ist bei vielen Kindern so. Aber Kinder sitzen manchmal problemlos stundenlang vor ansprechenden Bastelarbeiten oder spannenden Bilderbüchern. Wie passt das zusammen? In unserem praxisorientierten Workshop erhalten Sie wertvolle Einblicke und konkrete Strategien, um die Lern- und Konzentrationsfähigkeiten Ihres Kindes zu unterstützen.</p> <p>Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und von Expert*innenwissen zu profitieren. Gemeinsam schaffen wir die besten Voraussetzungen für die positive Entwicklung Ihres Kindes!</p>	1x Do, 22.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02845 8417



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-25-060J	Nettetal	Familienzentrum Bongartzstift, Mühlenstraße 20	In Kooperation mit dem Familienzentrum Bongartzstift bzw. der Kath. Kita St. Peter 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, Pseudokrampfanfällen, Fieberkrämpfen und Atemstillstand (Wiederbelebung).	2x Mo, 12. + 19.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02153 2080
25-25-060L	Nettetal - Hinsbeck	Kath. Kita St. Peter, Oirlicherstraße 8a	In Kooperation mit dem DRK Familienzentrum Nettetopia „Schatzsuche statt Fehlerfahndung – auf dem Weg zur gesunden Entwicklung von Kindern Was macht Kinder glücklich und stark? Was braucht ein Kind, um sich gesund entwickeln zu können? „Schatzsuche statt Fehlerfahndung“ möchte Sie unterstützen, das Positive an Ihrem Kind zu sehen und zu fördern, fernab vom „Rotstift“ der Leistungsgesellschaft. Lernen Sie die Säulen einer gesunden Entwicklung kennen und erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind resilient erziehen und fördern können!	2x Mo, 23. + 30.06.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung in der Kita, Tel.: 02153 6692
25-25-051B	Nettetal - Lobberich	DRK Familienzentrum Nettetopia, Obere Färberstr. 35	In Kooperation mit dem DRK Familienzentrum InKiTa Bedürfnisorientierte Erziehung – mein Kind respektvoll erziehen und liebevoll unterstützen! Auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen, das Kind liebevoll begleiten und auf Augenhöhe kommunizieren, das sind die Ziele der bedürfnisorientierten Erziehung. Aber es geht nicht nur um die Bedürfnisse des Kindes, sondern um den wertschätzenden Umgang mit den Bedürfnissen aller an der Erziehung Beteiligter! Wie das gelingen kann und welche Haltung dahinter steht, erfahren Sie in diesem Eltern-Workshop!	1x Do, 22.05.2025 19.00 - 21.15 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02157 132858
25-25-039C	Nettetal - Kaldenkirchen	DRK Familienzentrum InKiTa, Severusstraße 1	In Kooperation mit dem DRK Familienzentrum InKiTa Bedürfnisorientierte Erziehung – mein Kind respektvoll erziehen und liebevoll unterstützen! Auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen, das Kind liebevoll begleiten und auf Augenhöhe kommunizieren, das sind die Ziele der bedürfnisorientierten Erziehung. Aber es geht nicht nur um die Bedürfnisse des Kindes, sondern um den wertschätzenden Umgang mit den Bedürfnissen aller an der Erziehung Beteiligter! Wie das gelingen kann und welche Haltung dahinter steht, erfahren Sie in diesem Eltern-Workshop!	1x Mo, 26.06.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02157 132858

Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-25-016B	Nettetal - Kaldenkirchen Familienzentrum Brigittenheim, Kirchplatz 74	1x Di, 03.06.2025 19.00 - 21.15 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02157 59343
		<p>In Kooperation mit dem Familienzentrum Brigittenheim 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</p>	
25-25-002J	Nettetal - Lobberich DRK Familienzentrum Nettetopia, Obere Färberstr. 35	5x Mi, 04.06. - 09.07.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02153 2519
		<p>In Kooperation mit dem DRK Familienzentrum Nettetopia 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!</p>	



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-25-070D	Nettetal	Familienzentrum Bongartzstift, Mühlenstraße 20	In Kooperation mit dem Familienzentrum Bongartzstift Gesunde Ernährung für Kinder Wie sieht ein Frühstück aus, mit dem Ihr Kind gut in den Tag starten kann? Was essen Kinder gerne und ist gesund? Und wie kann es gelingen, das Essen für Kinder jeden Tag gesund, vollwertig und lecker zu gestalten? Nicht nur diese Fragen werden beantwortet, sondern alle Aspekte der gesunden Kinderernährung werden unter die Lupe genommen.	1x Di, 01.07.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum, Tel.: 02153 2080
25-25-050A	Schwalm- tal - Waldniel	Integratives Familienzentrum Bethanien, Gangesallee 1	In Kooperation mit dem Int. Familienzentrum Bethanien Ein besonderes Kind - eine besondere Herausforderung! Ein Kind mit einer Beeinträchtigung zu haben, stellt Eltern und Angehörige vor besondere Herausforderungen! Es gibt viele persönliche Belastungsmomente im Alltag, die einen herausfordern, oft auch das Gefühl, sich damit immer wieder im Kreis zu bewegen! Aber es gibt sie, die unterstützenden Faktoren die auch die eigenen Ressourcen im Blick haben und Eltern bei der Bewältigung des Alltags mit ihrem Kind helfen können.	1x Di, 03.06.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und An- meldung im Familienzen- trum, Tel.: 02163 32383
25-25-026B	Tönisvorst - St. Tönis	Familienzentrum Frajowaldi, Rosental 10b	In Kooperation mit dem Familienzentrum Frajowaldi „Auf einer Wolke sitzen und Erdbeereis essen“ Mit Kindern über den Tod reden Kindergartenkinder beerdigen mit großem Ernst und aufrichtiger Feierlichkeit tote Insekten – Sterben, Tod und Trauer gehören für sie durchaus zum Lebensalltag. In diesem Vortrag mit Austausch wollen wir die Brücke schlagen von der kindlichen Ungezwungenheit hin zu unseren eigenen Unsicherheiten beim Thema Tod und Sterben und miteinander Wege finden die Trauer des Kindes ernst zu nehmen, aber auch seine Fragen kind- und altersgemäß zu beantworten.	1x Do, 15.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und An- meldung im Familienzen- trum, Tel.: 02151 796443

Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-25-061A	Tönisvorst Familienzentrum Kita Marienheim, Rue de Sees 32	In Kooperation mit dem Familienzentrum Marienheim 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, 17.05.2025 10.00 - 15.00 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 796530
25-25-014F	Tönisvorst - Familienzentrum St. Tönis Frajowaldi, Rosental 10b	In Kooperation mit dem Familienzentrum Frajowaldi 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?	1x Do, 05.06.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 796443



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-25-009A	Willich	Kita und Familienzentrum Kantstraße 5	In Kooperation mit dem Familienzentrum Kantstraße „Das kann ich schon alleine“ - Resilienz von Anfang an! Kinder stark und selbstbewusst erziehen Ein selbstbewusstes, innerlich starkes Kind, das gut durchs Leben geht – das ist der Wunsch aller Eltern für ihr Kind. Aber, wie komme ich dahin, was braucht es, um ein Kind stark und selbstbewusst zu erziehen? Und geht das überhaupt? Wir sind nun mal alle unterschiedlich. Stimmt, aber Kinder stärken, findet im Alltag statt und ist gar nicht so schwer!	1x Di, 20.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02154 414585
25-25-060C	Willich - Neersen	Kita Niersbrücke, Mutschenweg 54	In Kooperation mit der Kita Niersbrücke 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).	2x Di, 17. + 24.06.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02156 490950
25-25-047A	Online		In Kooperation mit der Kita Fungendonk Handy, Internet und Co. - Chancen und Risiken für unsere Jüngsten Unsere Kinder wachsen in einer Welt auf, in der elektronische Medien und das Internet allgegenwärtig sind. Diese Technologien bieten viele Möglichkeiten, bergen aber auch Risiken. Wie können wir als Eltern sicherstellen, dass unsere Kinder diese Medien sinnvoll und sicher nutzen? In unserem Vortrag mit anschließendem Gespräch erfahren Sie, wie Sie die Gefahren im Netz erkennen und minimieren können, während Sie gleichzeitig die positiven Aspekte der digitalen Welt für Ihr Kind nutzen. Gemeinsam besprechen wir, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Handy, Internet und Co. aussehen kann, der den Erziehungszielen und -vorstellungen jeder Familie entspricht.	1x Do, 07.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung in der Kita, Tel.: 02151 546575

Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-25-011K	Online	<p>In Kooperation mit der Städt. Kita Kreuzweg „Lieben heißt auch Grenzen setzen – Wie viel Nein muss sein?“ Ein Workshop für Eltern Erziehung ist eine Balance zwischen Fürsorge und dem Setzen von Grenzen. Unser Workshop „Lieben heißt auch Grenzen setzen“ richtet sich an alle Eltern, die lernen möchten, wie sie klare, liebevolle und konsequente Grenzen für ihre Kinder setzen können. Was erwartet Sie? - Strategien und Tipps für das Setzen von Grenzen im Alltag - Praktische Übungen und Fallbeispiele - Austausch mit anderen Eltern und Experten Dieser Workshop hilft Ihnen, die Bedürfnisse Ihrer Kinder besser zu verstehen und ein harmonisches Familienleben zu fördern.</p>	1x Do, 15.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 571484
25-25-018A	Online	<p>In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Marienheim „Ich will das nicht!“ - Kleine Rebellen, große Herausforderungen: Trotzphasen meistern! wertvolle Einblicke in die Ursachen und Hintergründe des „Trotzverhaltens“ und praktische Tipps zum Umgang mit diesen Situationen im Alltag Plötzlich tun sie nicht mehr, was wir möchten. Sie werfen sich auf den Boden, schreien, schütteln den Kopf und rufen: „Nein, das will ich nicht!“ Trotzphasen sind eine normale und wichtige Entwicklungsphase im Leben eines Kindes, können aber für Eltern oft herausfordernd sein. Warum Kinder trotzig werden, wo die Wutanfälle herkommen und vor allem, wie wir Eltern damit umgehen können, wird in diesem Workshop ausführlich besprochen.</p>	1x Do, 15.05.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familienzentrum, Tel.: 02151 796530



Familie - Kinder Abenteuer Erziehung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-25-041D	Online	<p>In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Marienheim Endlich Schulkind! - Aber wird es nun leichter? Startklar für die Schule: Ein gelungener Übergang von der Kita</p> <p>Endlich Schulkind! Viel Freude, aber auch Zweifel und Fragen. Auf jeden Fall ein bedeutendes Erlebnis und eine große Veränderung für jedes Kita-Kind, aber genauso auch für seine Familie. Wie ein guter Start von der Kita in die Schule gelingen kann und wie Sie ihr Kind bei diesem Übergang liebevoll begleiten können, wird Inhalt dieses Seminars sein.</p>	1x Do, 03.07.2025 19.30 - 21.45 Uhr	Info und Anmeldung im Familien- zentrum, Tel.: 02151 796530

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
25-31-479C	Viersen Kath. Forum - FBS, Rektoratstraße 25	Mi, 27.08. - 08.10.2025 9.00 - 9.45 Uhr	€ 28,00
Weckruf für die Muskeln: Auf die Beine, fertig, los! Fit in den Tag – Für Frauen und Männer, die aktiv durchstar- ten 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 Gymnastik- lehrerin 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!		7x	



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-480C	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	7x Mi, 27.08. - 08.10.2025 10.00 - 10.45 Uhr	€ 28,00

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	
25-31-481C	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	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!	7x Mi, 27.08. - 08.10.2025 11.00 - 11.45 Uhr	€ 28,00



Fitness - Entspannung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-495B	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Rückenschule nach KDDR - Starker Rücken, gesunder Körper! Stärken Sie Ihren Rücken und fördern Sie Ihr Wohlbefinden mit unserer Rückenschule nach KDDR! Dieser Kurs ist ein von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs, der Sie dabei unterstützt, Ihre Rückengesundheit nachhaltig zu verbessern. Mit abwechslungsreichen und effektiven Trainingselementen, kleinen Spielen, koordinativen Elementen unter Einbeziehung der tiefen Muskelschichten, zielen wir darauf ab, Ihre Muskulatur zu kräftigen, Ihre Beweglichkeit zu erhöhen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Der Kurs bietet Ihnen ein ganzheitliches Konzept, das auf den neuesten Erkenntnissen der Gesundheitsförderung basiert und Ihnen hilft, Rückenbeschwerden vorzubeugen und Ihre Körperhaltung zu optimieren. Ein Ganzkörpertraining, welches sich gut in Ihren Alltag integrieren lässt!	10x Do, 08.05. - 04.09.2025 17.00 - 18.00 Uhr	€ 61,00
25-31-496B	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.	10x Do, 08.05. - 04.09.2025 18.15 - 19.15 Uhr	€ 61,00



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-505C	Viersen - Dülken	<p>Pfarrheim Herz-Jesu, Kreyenbergstr. 2 a (neben der Kirche)</p> <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. 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. 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>	7x Mi, 27.08. - 08.10.2025 15.00 - 15.45 Uhr	€ 28,00



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-650C	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	6x Mo, 25.08. - 06.10.2025 9.00 - 10.30 Uhr	€ 48,00

Namasté - Sanftes Yoga

Lassen Sie sich auf eine fröhliche Reise in die Welt des Hatha-Yoga ein!

In diesem Kurs erwarten Sie sanfte Bewegungen, entspannte Atemtechniken und die perfekte Balance aus Kraft und innerer Ruhe. Lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich und gönnen Sie sich etwas Gutes – Sie haben es verdient!

Unsere Yoga-Stunden sind wie ein kleines Wohlfühl-Paket: Leichte Dehnungen, fließende Bewegungen und erfrischende Atemübungen helfen Ihnen, sich gestärkt und ausgeglichen zu fühlen. Und das Beste? Sie sind nicht allein! Gemeinsam mit einer motivierenden Gruppe Gleichgesinnter genießen Sie die entspannte Atmosphäre, knüpfen neue Kontakte und spüren die wohltuende Wirkung des Yoga.

Unsere erfahrene Kursleitung begleitet Sie einfühlsam – egal, ob Sie gerade erst mit Yoga starten oder schon ein paar Sonnengrüße kennen. In einer unterstützenden und entspannten Atmosphäre lernen Sie Techniken, die Körper und Geist in Einklang bringen, und stärken ganz nebenbei Ihre Gesundheit.

Fitness - Entspannung

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?	Wann?	Gebühren
25-31-653C	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Luna-Yoga® trifft Hatha - fließende Energie Erleben Sie Yoga als wohlthuende Auszeit vom Alltag! Mit sanften Hatha-Yoga-Flows und Elementen des Luna-Yoga ©© stärken Sie Körper, Geist und kreative Energie. Durch gezielte Asanas und Atemübungen fördern Sie Beweglichkeit, innere Balance und Ihr Wohlbefinden. Ob Anfänger*in oder Yoga-Erfahrene*r – hier sind Sie genau richtig! In angenehmer Atmosphäre begleitet Sie eine erfahrene Kursleitung achtsam auf Ihrem Yoga-Weg. Melden Sie sich an und entdecken Sie, wie Yoga Ihr Leben bereichern kann!	6x Di, 26.08. - 07.10.2025 10.30 - 12.00 Uhr € 48,00
25-31-654C	Viersen FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Sonnengruß - Aktives Yoga 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 wohlthuende 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.	5x Di, 26.08. - 30.09.2025 18.00 - 19.30 Uhr € 40,00

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



Fitness - Entspannung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-675C	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	7x Di, 26.08. - 07.10.2025 9.00 - 10.00 Uhr	€ 37,50
25-31-676C		<p>Lassen Sie den Tag ruhig und gelassen ausklingen, indem Sie die Feldenkrais-Methode kennenlernen und erleben. In unserem abendlichen Kurs werden Sie unter fachkundiger Anleitung durch sanfte Bewegungsabfolgen geführt, die Ihnen helfen, Verspannungen loszulassen und Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Die Übungen sind darauf ausgerichtet, Körper und Geist in Einklang zu bringen, sodass Sie den Stress des Alltags hinter sich lassen und zu innerer Ruhe finden können. Der Kurs ist für alle geeignet, die den Tag entspannt ausklingen lassen möchten – ganz ohne Leistungsdruck.</p> <p>Der abendliche Feldenkrais-Kurs legt besonderen Wert auf Entspannung und Achtsamkeit. Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegungen fördert nicht nur die körperliche Flexibilität, sondern auch die mentale Entspannung. In ruhiger Atmosphäre lernen Sie, Ihre Bewegungen gezielt zu verlangsamen, Ihren Atem zu vertiefen und Ihren Körper wieder bewusster zu spüren. Durch achtsame Bewegungsschulung werden alte Gewohnheiten sanft durch neue, gesunde Muster ersetzt, die Ihr Wohlbefinden steigern und Verspannungen lösen. Der Fokus liegt dabei auf einem entspannten Übergang vom Tag in den Abend – ganz im Zeichen von Loslassen und Regeneration.</p>	7x Di, 26.08. - 07.10.2025 19.30 - 20.30 Uhr	€ 37,50

Fitness - Entspannung

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-738B	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Rückbildende Gymnastik nach der Entbindung 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: 6-8 Wochen nach der Entbindung, bei Kaiserschnitt ab 12 Wochen. Und das Beste? Dein Baby ist herzlich willkommen und kann gerne mitgebracht werden!	6x Di, 26.08. - 07.10.2025 10.30 - 12.00 Uhr	€ 48,00



Fitness - Entspannung Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren	
25-31-740B	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!	11x Sa, 03.05. - 12.07.2025 12.15 - 13.00 Uhr	€ 70,50
25-31-740C			6x Sa, 30.08. - 11.10.2025 12.15 - 13.00 Uhr	€ 24,00	
25-31-741B			11x Sa, 03.05. - 12.07.2025 13.00 - 14.30 Uhr	€ 88,00	
25-31-741C			7x Sa, 30.08. - 11.10.2025 13.00 - 14.30 Uhr	€ 56,00	
25-31-745B	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.	7x Sa, 10.05. - 05.07.2025 10.00 - 11.00 Uhr	€ 42,50



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.

Wo?

Wann?

Gebühren

25-31-747B

Viersen

Familienzentrum
St. Elisabeth,
Berliner Höhe 14

Jeder Schritt bringt dich näher zu deinem besten Ich.

- **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.

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!

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Elisabeth
Zumba®

Das Zumba®-Programm ist ein effektives, innovatives und spannendes Workout für jedermann. Es ist so einzigartig und erfolgreich weil:

- It's Fun! Die Teilnehmer haben so viel Spaß dabei, dass sie nicht merken, dass es Training ist.

- Es ist anders! Die Musik, die Schritte, die Bewegungen, das Workout, das Gefühl - mit nichts zu vergleichen.

- Es ist einfach! Egal welches Fitnessniveau und welches Alter, jeder kann sofort mitmachen.

- Es ist effektiv! ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und jedes gewünschte Fitness-Ziel zu erreichen

10x

**Do, 08.05. -
10.07.2025
20.00 - 21.00 Uhr**

Info und
Anmeldung
im Familien-
zentrum, Tel.:
02162 15763



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-734B	Grefrath	Kloster „Unserer lieben Frau“, Hauptstraße 87	8x Do, 09.01. - 10.04.2025 18.30 - 19.15 Uhr	€ 36,50
25-31-734C			7x Do, 28.08. - 09.10.2025 18.30 - 19.15 Uhr	€ 32,00

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!

Was erwartet Sie?

- **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.

Unser Kurs basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele anspricht:

- **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.

Fitness - Entspannung

Kreis Viersen



Kurs-Nr.

Wo?

Wann?

Gebühren

Achtsamkeit und Entspannung: Regelmäßige Entspannungsübungen helfen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Stärkung des Gemeinschaftsgefühls: In der Gruppe finden Sie Motivation und Unterstützung, was das Training noch effektiver und angenehmer macht.

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.



Fitness - Entspannung

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-31-705C	Brüggen - Bracht	Pfarrheim St. Mariä Himmelfahrt, Bischof-Dingel- stadt-Platz 1	6x Di, 26.08. - 07.10.2025 8.30 - 9.15 Uhr	€ 31,50
25-31-706C			6x Di, 26.08. - 07.10.2025 9.30 - 10.15 Uhr	€ 31,50

Bracht bewegt! – Gymnastik mit Herz Gymnastik für Frauen

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.

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!

**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
25-41-004	Krefeld Pfarrzentrum St. Josef, Eibenweg 10	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.	1x Sa, 24.05.2025 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
25-51-030	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	1x Sa, 17.05.2025 10.00 - 13.00 Uhr	€ 80,00
		Entdecke die Kunst der Handyfotografie - Outdoor Edition Möchtest du beeindruckende Fotos mit deinem Smartphone schießen, weißt aber nicht genau, wie? In unserem 4-stündigen interaktiven Fotokurs zeigen wir dir, wie du das Beste aus deiner Handykamera herausholst und atemberaubende Outdoor-Fotos machst. Was dich erwartet: Theorie trifft Praxis: - Kameratechnik leicht gemacht: Entdecke die Funktionen und Bearbeitungsmöglichkeiten deiner Handykamera. - Praxisnah und direkt umsetzbar: Nach dem theoretischen Teil geht es raus ins Freie, wo du dein neues Wissen sofort anwenden kannst. Feedback & Profi-Tipps: - Bildbesprechung: Nach der Fotosession erhältst du direktes Feedback und wertvolle Profi-Tipps von unserer Fotografin Rebekka Litgen zu deinen Aufnahmen. Mach mit und entdecke die kreativen Möglichkeiten, die in deinem Smartphone stecken! Wir freuen uns auf dich. Das Curriculum bietet eine klare Struktur und verbindet Theorie und Praxis optimal, um den Teilnehmer*innen ein umfassendes Verständnis der Smartphone-Fotografie zu vermitteln. Das derzeit wichtigste elektronische Medium Handy wird mit Natur verbunden, Wissen für den (Berufs-) Alltag erweitert.		

Kreativität - Kochen

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-51-036	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Neuro-Art (angelehnt an Neurographik®) – Kreativität trifft Neurobiologie In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Neurographik, einer innovativen Methode, die Kreativität und neurobiologische Prozesse kombiniert. Ziel ist es, eigene emotionale und mentale Blockaden zu erkennen, zu bearbeiten und aufzulösen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie durch kreatives Zeichnen ihre inneren Ressourcen aktivieren und somit persönliche Entwicklungsprozesse anstoßen können. „Erleben Sie, wie Sie durch kreative Techniken neuronale Netzwerke aktivieren und diese auch im familiären Kontext zur Förderung von Achtsamkeit und Verbindung anwenden können.“	1x Do, 26.06.2025 18.00 - 20.15 Uhr	€ 24,00



Kreativität - Kochen

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-51-040	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	1x Sa, 07.06.2025 10.00 - 16.00 Uhr	€ 45,00

Mixed Media erleben – Kreativität entfesseln mit vielfältigen Techniken“

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Mixed Media! In diesem Workshop können Sie experimentieren, kombinieren und gestalten – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und tauchen Sie ein in eine Vielzahl künstlerischer Techniken und Materialien.

Was erwartet Sie?

Experimentieren & Entdecken: Kombinieren Sie Acrylfarben, Marker, Kohle, Tusche, Pastellkreiden und mehr in Ihren Kunstwerken.

Vielfältige Techniken: Arbeiten Sie mit Pinseln, Spachteln, Schwämmen und Collagetechniken, um spannende Effekte zu erzielen.

Kreativer Freiraum: Entwickeln Sie Ihren ganz eigenen Stil und gestalten Sie mehrere Kunstwerke parallel – ohne Grenzen, nur mit Fantasie.

Individuelle Betreuung: Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene
– Sie erhalten Tipps und Unterstützung passend zu Ihrem Niveau.

Materialien & Bildträger:

Als Grundlage dient ein 30 x 30 cm großer Karton, auf dem Sie Ihre kreativen Ideen in intensiven, individuellen Arbeiten umsetzen können. Alle Materialien werden bereitgestellt
– Sie brauchen nur sich selbst und Ihre Lust am Ausprobieren mitzubringen!

Kreativität - Kochen

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-51-126	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.	6x Di, 02.09. - 07.10.2025 8.30 - 11.30 Uhr	€ 77,00
25-51-130			7x Mi, 27.08. - 08.10.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 67,50
25-51-133			7x Do, 28.08. - 09.10.2025 15.00 - 18.00 Uhr	€ 90,00
25-51-134			7x Do, 08.05. - 03.07.2025 15.00 - 18.00 Uhr	€ 84,00
25-31-137			5x Do, 28.08. - 09.10.2025 19.00 - 21.15 Uhr	€ 60,00
25-51-138				
25-51-172	Viersen - Dülken Pfarrzentrum St. Cornelius, Moselstraße 6		Nähen leicht gemacht Ein Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	6x Mo, 01.09. - 06.10.2025 19.00 - 22.00 Uhr



Kreativität - Kochen

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-51-178	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, 03.05.2025 10.00 - 15.00 Uhr € 45,00
25-12-864V	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Stil-Ikone: Dein Weg zu einem neuen Look! Das kleine Sommerglück 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, 27.07.2025 10.00 - 15.00 Uhr € 45,00

Kreativität - Kochen

Kreis Viersen



Kurs-Nr.	Wo?			Wann?	Gebühren
25-51-305	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	La Cucina Toscana: Rustikale Gerichte aus frischen Zutaten Entdecken Sie die bodenständige und dennoch raffinierte Küche der Toskana! Wir bringen Ihnen die traditionellen Rezepte der toskanischen Bauern näher, die sich durch einfache Zubereitung und frische Zutaten auszeichnen. Im Mittelpunkt stehen Gerichte, die die ganze Familie mit ihrem unverwechselbaren Geschmack begeistern und ein Stück Italien auf den heimischen Tisch zaubern. „Buon Appetito!“ ist garantiert!	1x Mi, 14.05.2025 18.00 - 21.45 Uhr	€ 16,00 zzgl. Lebensmittel- umlage
25-51-313	Viersen	FBS - Kath. Forum, Rektoratstraße 25	Seelenfutter - Mental Stärkung mit Ayurveda „Svatha“ ist der ayurvedische Begriff für Gesundheit und heißt: „Im Selbst verweilen.“ Svatha beschreibt die ganzheitliche Gesundheit durch Balance als dynamisches Gleichgewicht der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte. Diese ganzheitliche Herangehensweise, die auch die mentale Stärkung im Fokus hat, macht den Ayurveda heute so interessant. Psychische Störungen haben sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdreifacht. Ayurveda schafft mit der ausgleichenden Lebensführung, dem Fokus auf Entspannung und Bewegung, aber auch über die Ernährung die individuelle seelische Stärkung. Und wie geht das? Vor allem lecker! Lernen Sie in unserem Workshop, wie Sie mit Ihrem individuellen Stress besser umgehen und wie Sie die Eigenschaften Ihres Geistes ausbalancieren können. Wir gehen darauf ein, welche Nahrungsmittel die Konzentrationsfähigkeit steigern und Sie insgesamt in Ihre Stabilität bringen können. Passend dazu kochen wir zusammen ein ayurvedisches Menü, mit Beispielen, wie Sie lecker in den Ausgleich kommen können.	1x Sa, 05.07.2025 10.00 - 13.45 Uhr	€ 23,00 zzgl. Lebensmittel- umlage



Kreativität - Kochen

Kreis Viersen

Kurs-Nr.	Wo?		Wann?	Gebühren
25-51-700	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 nach Vereinbarung	€ 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 KDG) 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.

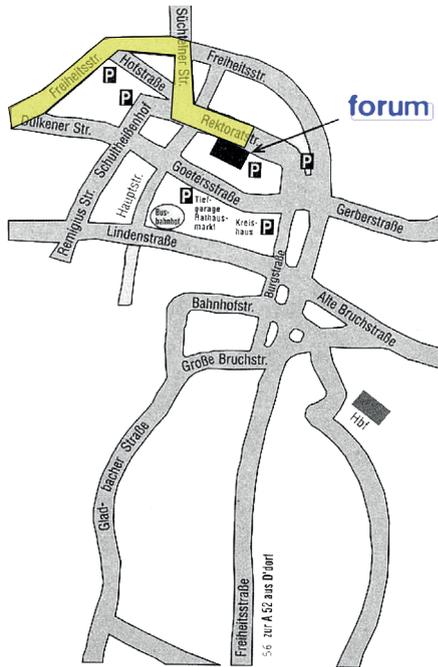
Um die Kursgebühr von Ihrem Konto einzuziehen, benötigen wir von Ihnen ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat. Dieses Mandat erhalten Sie von uns separat per Post und wir bitten um Rücksendung mit Unterschrift.

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**

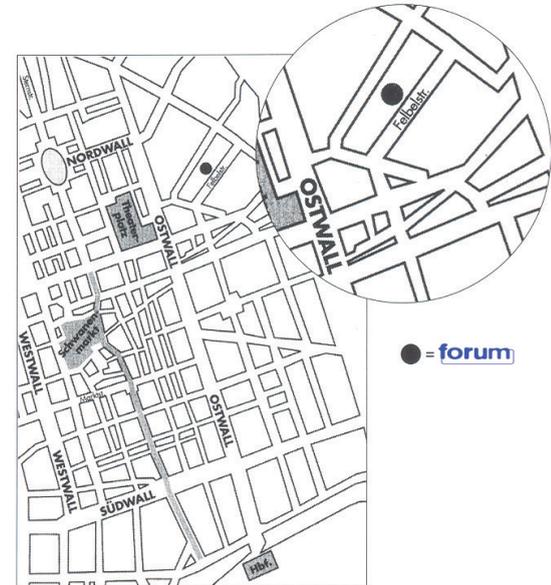


Parkmöglichkeiten:

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