**Familienbildung und Bewegungsangebote in der Umgebung**

**Familienbildung**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **FamilienForum (Katholisch)**  Katholische Familienbildung Köln e.V | [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de) |
|  | Auf der Grundlage christlicher Wertorientierung unterstützt das Familienforum Familien bei der Bewältigung der steigenden Anforderungen in unserer Gesellschaft.  Der Einsatz ganzheitlicher Formen des Lernens, mit Kopf, Herz und Hand gehören zu Selbstverständnis des Trägers, so werden Familien im Prozess des miteinander und voneinander Lernens begleitet. Das allgemeine Ziel kann als „ Familie leben lernen“ formuliert werden und richtet sich an alle Familien.  Die Angeobte sind gemäß dem Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG) des Landes Nordrhein-Westfalen anerkannt.   1. Rund um die Geburt 2. Eltern-/ Kind-Kurse 3. Elterncafes, Elternwissen 4. Crash-Kurs für Großeltern 5. Kleinkindergarten 6. Bewegung, Spiel & Musik 7. Für Jugendliche: Ausbildung zum Babysitter, Kochkurse 8. Erwachsenen Bildung, Wohlbefinden & Gesundheit, Ernärung & Kochen 9. Ferientreff 10. Prävention sexualisierter Gewalt   **Familienforum Köln Südstadt**  Arnold-von-Siegen-Straße 7,  50678 Köln  Tel.: 0221 9318400  E-Mail: info.suedstadt@familienbildung-koeln.de  **Familienforum Köln Agnesviertel**  Weißenburgstraße 14 50670 Köln Tel.: 0221 / 7753460  E-Mail: info.Agnesviertel@Familienbildung-koeln.de  **Familienforum Köln Vogelsang**  Rotkelchenweg 49  50829 Köln  Tel.: 0221/9585960  E-Mail: [info.vogelsang@familienbildung-koeln.de](mailto:info.vogelsang@familienbildung-koeln.de) | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2** | Begegnungs- und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen e. V. | www.bfmf-koeln.de |
|  | Das muslimische Familienbildungswerk Köln, das  muslimische Frauenbildungswerk Köln und die muslimische Akademie befinden sich in Trägerschaft des BFmF e.V. sehen sich insbesondere als Brücke zwischen den Kulturen und Religionen.  Mit ihrem breit gefächerten Angebot sollten Familien in ihrem Erziehungsauftrag unterstützt und entlastet werden; hierbei werden Eltern für eine gewaltfreie und respektvolle Erziehung stark.  **Angebot:**   * Sprach-/ Integrationskurse * Computer/ EDV * Schulabschlüsse * Workshops,Fortbildungen * Familienberatung * Arbeitslosenberatung * Migrationsberatung * Schuldnerberatung * Begegnungs-Cafés * Frauen-/Väter-Treffs * Elternerziehungsseminare * Spielgruppen, Freizeitprogramm * Gebetsmöglichkeit * Religiöse Seminare   Kinderbetrueung während der Kurse täglich von 8.30 bis 18.00  Die Angebote sind großteils kostenlos  Liebigstraße 120 b 50823 Köln Tel.: 0221 / 8001210  E-Mail: [kontakt@bfbf-koeln.de](mailto:kontakt@bfbf-koeln.de) | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5** | Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Köln e. V. Familienbildungswerk | www.drk-koeln.de |
|  | Das Deutsche Rote Kreuz ist Teil einer weltweiten Gemeinschaft von Menschen in der internationalen Rotkreuz und Rothalbmondbewegung, die Opfern von Konflikten und Katastrophen sowie anderen hilfsbedürftigen Menschen unterschiedslos Hilfe gewährt, allein nach dem Maß ihrer Not.  Im Zeichen der Menschlichkeit setzt es sich für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.  Das Familienbildungswerk des Kölner Roten Keuzes offeriert ein vielfältiges Angebot für Menschen in allen Lebensphasen.  Im Mittelpunkt der Aktivitäten stehen die Unterstützung der elterlichen Erziehungskompetenz sowie die Förderung familiärer Beziehungen. ES sollten Stärke und Gelassenheit vermitteln werden, die für die Erziehung von Kindern und die Gestaltung eines gelungenen Familienlebens wichtig sind.  **Deutschers Rotes Kreuz**   * Familienladen (Treffpunkt und Vernetzung, Beratung) * KiWi (Kinder Willkommen: Aufsuchende ehrenamtliche Unterstützung) * Kindertagespflege (Vermittlung & Vernetung) * Hilfen zur Erziehung * Inklusionsbegleitung * Jugendrotkreuz * Migrationsberatung * Angebote für Geflüchtete * Integrationsagentur * Gesundheit * Teilnahme an Früherkennngsuntersuchungen U1-U9)     Umfassende aktuelle Informationen auf der Webseite  Kurse sind teilweise kostenpflichtig  Oskar-Jäger-Straße 42 50825 Köln  Tel.: 0221 / 5487440  E-Mail: [familienbildungswerk.fb4@drk-koeln.de](mailto:familienbildungswerk.fb4@drk-koeln.de) | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | Evangelische Familienbildungsstätte  Familienbildung im Evangelischen Kirchenverband Köln und Region e.V. | | | www.fbs-koeln.org |
|  | Die fbs Evangelische Familienbildungsstätte ist eine anerkannte Weiterbildungseinrichtung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz NRW.  Die fbs arbeitet für ein lebendiges und zeitgemäßes Programmangebot, um Familien in verschiedenen Lebensphasen mit unterschiedlichen Themen und Angebotsformaten zu begleiten.   * Start ins Leben * Geburtsvorbereitungskurse * Eltern-Kind-Kurse * Elternkompetenz * Alleinerziehende * Exkursionen & Wochenendfahrten * Bewegungsangebote * Musik & Tanz * Kreative Nähworkshops * Literatur- und Musik-Kurse * Kulinarische Kursangebote * Berufliche Qualifizierungen * Fortbildungen für verschiedene Berufsgruppen   Information und Anmeldung auf der Webseite  Alle Kurse sind großteils kostepflichtig  Kartäuserwall 24b 50678 Köln Tel.: 0221 / 4744550  E-Mail: [info@fbs-koeln.org](mailto:info@fbs-koeln.org) | | | |
| **7** | **Tante Astrid e.V** | | www.tante-astrid.de | |
|  | Das kinder- und familienfreundliche Seminarhaus "Tante Astrid" bietet ein umfangreiches Freizeitangebot für Groß und Klein. Zahlreiche gemeinsame Eltern-Kind-Aktivitäten stehen auf dem Programm.  **Angebot:**   * Yoga für Schwangere (Von Krankenkassen bezuschusst) * Nähkurs für Schwangere * Geburtsvorbereitung * Rückbildung mit und ohne Kinderbetreuhung (Von Krankenkassen bezuschusst) * Workout mit Baby (Von Krankenkassen bezuschusst) * KänguFIT Training für Mütter mit Babys * Krabbelkurse für Babys * Musikkurse für Babys und Kinder * Bewegungsangebote * Massagekurse   Aktuelle Informationen zu den Kursen auf der Webseite  Alle Kurse sind kostenpflichtig  Moltkestraße 121-123  50674 Köln  Tel.: 0221/222 00 210  E-Mail: [www.tante-astrid.de](http://www.tante-astrid.de) | | | |
| **8** | **Familienbegleitung Natascha Makoschey** | | familienbegleitung-koeln.de | |
|  | Inhaberingeführte Familienbegleitung  „Nah bei dir, nah bei mir“ ist der Slogan der Familiengleiterin. Denn bei eignene Kind uns seinen Bedürfnissen zu sein reicht nicht für ein erfülltes „Muttersein“. Dabe sollte nicht vergessen werden:   * *Mir als Mutter muss es auch gut gehen.* * *Es gibt keine falschen und richtigen Gefühle.* * *Annehmen, was ist.* * *Mehr „sowohl als auch“ statt „entweder-oder“.* * *„Ich kann erst aus ganzem Herzen JA sagen, wenn ich auch die Freiheit habe, NEIN zu sagen“.* * Familienberatung * Stillberatung   Natascha Makoschey Eckewartstr. 32 50739 Köln  Tel.: 01785538592  E-Mail: info@familienbegleitung-koeln.de | | | |
| **9** | **Wir für Pänz e.V.. Ehrenfeld** | <https://wir-fuer-paenz.de/leistungen/eltern-kind-gruppen/> | | |
|  | Die inklusiven Eltern-Kind-Gruppen "kleine pänz - starke familien" richten sich an Eltern mit Babys oder Kleinkindern im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren. Erfahrene Fachkräfte regen zum Spielen, Basteln und Singen mit den Kindern an und stehen den Eltern für Fragen zu Gesundheit, Ernährung, Pflege und Erziehung zur Seite. Mit den Eltern-Kind-Gruppen, sollten Kontaktmöglichkeiten für junge Eltern geschaffen werden, die psychomotorische, emotionale, soziale und sprachliche Entwicklung der Kinder fördern und die Eltern stärken.  Eltern-Kind Gruppen  Anmeldung per E-Mail  Jana Schäfer  Venloer Str. 429  50825 Köln (BÜZE)  Tel.: 0221/29206-711  E-Mail: [eltern.kind.gruppen@wir-fuer-paenz.de](mailto:eltern.kind.gruppen@wir-fuer-paenz.de) | | | |
| **10** | **VHS Köln** | | www.vhs-koeln.de | |
|  | Mit ihrem vielfältigen Weiterbildungsangebot und einer qualifizierten Beratung fördert die VHS das lebensbegleitende Lernen. Gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und fördern ist ein elementarer Leitgedanke der bildungspolitischen Arbeit. Ganz in diesem Sinne ist die VHS dem freiheitlich-demokratischen Grundgedanken unseres Staatswesens und seiner pluralen Gesellschaft verpflichtet und arbeitet auf der Basis des Grundgesetzes im Allgemeinen und des Weiterbildungsgesetzes des Landes Nordrhein-Westfalen im Besonderen.  Das Angebot ist umfassend und vielfältig. In jedem Stadtbezirk finden zahlreiche Kurse in allen möglichen Richtungen. Das Angebot ist aufgeteilt in den Bereichen:   * Mensch, Gesellschaft, Politik (z.B. Achtsamkeit, Coaching) * Gesundheuitsbildung (z.B. Entspannung, Bewegung) * Kunst, Kultur, Kreativität (z.B. Malen, Musik, Tanz) * Sprachen * EDV Multimedia * [Management - Medien - Wirtschaft - Kommunikation](https://vhs-koeln.de/Artikel/cmx54ae7f56d9fac.html) * [Qualifizierung und Beschäftigungsförderung](https://vhs-koeln.de/Artikel/cmx58174931e72e3.html) * [Kurse für Schüler\*innen](https://vhs-koeln.de/Artikel/cmx60e45f2db5090.html)   Informationen zu den Kursen auf der Webseite  Cäcilienstraße 35  50667 Köln  Tel.: 0221/25990  E-Mail: [vhs@stadt-koeln.de](mailto:vhs@stadt-koeln.de)  Bezirksrathaus Lindenthal  Aachenerstr. 220  50931 Köln  Email: [vhs@stadt-koeln.de](mailto:vhs@stadt-koeln.de) | | | |

**Bewegungsangebote für Eltern und Kinder**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Jumanju**  **Kindersport und- Events** | www.jumanjukinder.de |
|  | Elternkindsport für die Altersgruppen   * 0-2 Jahre * 2-3,5 Jahre * 3-6 Jahre (ohne Eltern)   Ausserdem:   * Kindergeburtstage * Elternabend zu pädagogischen Themen * Kindertagespfliege   Jumanju Kindersport &-events  Manju Kannappilly  Kreutzerstr. 5–9  c/o Quäker Nachbarschaftsheim  50672 Köln  Telefon: 0176 – 24510211  E-Mail: [info@jumanjukinder.de](mailto:info@jumanjukinder.de) | |
| **1** | **Die kleinen Käutze**  Sportverein | www.kleinekaeutze.de |
|  | Bewegungsangebote für folgende Altersgruppen:  **Ab 8 Wochen:**   * Minikäutze * Massagekäutze   **Ab Krabbelalter:**   * Turnkäutze * Kölsche Käutze * Musikkäutze * Papakäutze   **Ab Laufalter:**   * Turnballkäutze * Tanzkäutze   **Ab 2 Jahre:**  Tobekäutze  **Ab 3 Jahre:**   * Ballkäutze * Turnkäutze   **Ab 4 Jahre:**   * Superkäutze   Außerdem:  Offenes Turnen in den Ferien  Kindergeburtstage   * Geburtstagssprung * Soccerparty * Kinderboxparty * Die Käutzeparty   Rhöndorfer Str. 10,  50939 Köln  kurse@sportcenter-kautz.de  Oder über das Kontaktformular anfragen. | |
| **1** | **Kidsmomenty** | www.momenty.de |
|  | Eltern-Kind-Kurse für die Altersgruppen:   * 0-1 Jahr: Babys erstes Jahr * 1-2 Jahre: Babys zweites Jahr * Bis 3 Jahre: Klettern für Krabbler * 3,5-5 Jahre: Abenteuerkurs * 1-4 Jahre: Bunte Musikwelt * 5-6 Jahre: Vorschule   Außerdem:   * Minievents: Minidisco oder Konzerte * Kindergeburtstage * Offenes Turnen   Manuela Wessner  Keplerstr. 14  50823 Köln Ehrenfeld  Tel.: 0173 2760523  manuela.wessner@momenty.de dresse | |
| **1** | **Neue Kölner e.V.** | www.neuekoelner.de |
|  | * Baby Massage nach Leboyer * Baby Massage für Väter und Co-Mütter * Babyfit im ersten Lebensjahr * Baby und Elternzeit mit allen Sinnen genießen * „Rassel“ Bande (Singkreise) * Babyschwimmen   Außerdem:   * Stillcafé * Schlafberatung * Wochenbettbetreuung   Neue Kölner  Die Elternschule am Severinsklösterchen e.V.  Jakobstr. 27 -31  50678 Köln  Tel 0221- 16847830  Fax 0221- 3308 - 1643  elternschule@neue-koelner.de | |
| **1** | Shunia | www.shunia-zentrum.de |
|  | Yoga Zentrum mit u.A.   * Yoga für Kinder im Grundschulalter * Yoga für Jugendiche 13-18 Jahren   Plankgasse 42  50668 Köln - Innenstadt  Telefon: 0221-9526817 | |
| **1** | **MAS**  Kinder- und Erwachsenenkurse | www. mas-training.de |
|  | Kinderkurse   * Schwimmen für Babys und Kleinkinder * Elern-Kind-Turnen (0-3 Jahren) * Kindertanzen (ab 3 Jahren)   Erwachsenenkurse   * Aquafitness * Rückenfit * Yoga * Pilates * Indoor Cycling   Hosterstraße 1  50825 Köln - Ehrenfeld  Telefon: 0221-9559377 | |
| **1** | **Anbieter** | www.sorriso-sport-tanz.de |
|  | * Bodenturnen und Akrobatik ab 6 Jahren * Capoeira für jeden Alter * Tanzkurse für Erwachsene   Aachener Straße 130  50674 Kölm - Innenstadt  Telefon:0221-4300847  email:info@sorriso-sport-tanz.de | |
| **1** | Sport Club Janus e.V. | www.sc-janus.de |
|  | Queerer Sportverein  Fussballgarten für Regenbogenkinder 3-4 Jahre  www.sc-janus.de  ingrid.blom-boeer@sc-janus.de  0221/9255930  SH der Montessori-Grundschule • Gilbachstr. 20,  50672 Köln | |
| **1** | KiTTS e.V. | www.kitts-ev.de |
|  | Fußballschule  4-5 Jahre Fr. 15:30-16:15 Uhr Wiese im Inneren Grüngürtel neben dem Parkcafé 3.0  5-6 Jahre Fr. 16:15-17:00 Uhr Wiese im Inneren Grüngürtel neben dem Parkcafé 3.0  Venloer Str. 65,  50672 Köln  info@kitts-ev.de  Tel.:0221/98742139 | |
| **1** | **Krieler Welle** | www.krieler-welle.de |
|  | Baby- und Kleinkinderschwimmen, Schwimmtraining  Angebote für Kinder ab 8 Wochen  Krieler Straße 15  50935 Köln - Lindenthal  Tel:0221-4304747  Email über Kontatkformular | |