**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 KölnTel.: 0221 9318400E-Mail: info.suedstadt@familienbildung-koeln.de**Familienforum Köln Agnesviertel**Weißenburgstraße 1450670 KölnTel.: 0221 / 7753460E-Mail: info.Agnesviertel@Familienbildung-koeln.de**Familienforum Köln Vogelsang**Rotkelchenweg 4950829 KölnTel.: 0221/9585960E-Mail: 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 18.00Die Angebote sind großteils kostenlosLiebigstraße 120 b50823 KölnTel.: 0221 / 8001210E-Mail: 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 WebseiteKurse sind teilweise kostenpflichtigOskar-Jäger-Straße 4250825 Köln Tel.: 0221 / 5487440E-Mail: familienbildungswerk.fb4@drk-koeln.de |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6** | Evangelische FamilienbildungsstätteFamilienbildung 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 WebseiteAlle Kurse sind großteils kostepflichtigKartäuserwall 24b50678 KölnTel.: 0221 / 4744550E-Mail: 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 kostenpflichtigMoltkestraße 121-12350674 KölnTel.: 0221/222 00 210E-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 MakoscheyEckewartstr. 3250739 Köln Tel.: 01785538592E-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 GruppenAnmeldung per E-Mail Jana SchäferVenloer Str. 42950825 Köln (BÜZE)Tel.: 0221/29206-711E-Mail: 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 WebseiteCäcilienstraße 3550667 KölnTel.: 0221/25990E-Mail: vhs@stadt-koeln.deBezirksrathaus LindenthalAachenerstr. 22050931 KölnEmail: 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 &-eventsManju KannappillyKreutzerstr. 5–9c/o Quäker Nachbarschaftsheim50672 KölnTelefon: 0176 – 24510211E-Mail: 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 FerienKindergeburtstage* Geburtstagssprung
* Soccerparty
* Kinderboxparty
* Die Käutzeparty

Rhöndorfer Str. 10, 50939 Kölnkurse@sportcenter-kautz.deOder 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 WessnerKeplerstr. 1450823 Köln Ehrenfeld Tel.: 0173 2760523manuela.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 KölnerDie Elternschule am Severinsklösterchen e.V.Jakobstr. 27 -3150678 KölnTel 0221- 16847830Fax 0221- 3308 - 1643elternschule@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 4250668 Köln - InnenstadtTelefon: 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 150825 Köln - EhrenfeldTelefon: 0221-9559377 |
| **1** | **Anbieter** | www.sorriso-sport-tanz.de |
|  | * Bodenturnen und Akrobatik ab 6 Jahren
* Capoeira für jeden Alter
* Tanzkurse für Erwachsene

Aachener Straße 13050674 Kölm - InnenstadtTelefon:0221-4300847email:info@sorriso-sport-tanz.de |
| **1** | Sport Club Janus e.V.  | www.sc-janus.de |
|  | Queerer SportvereinFussballgarten für Regenbogenkinder 3-4 Jahre www.sc-janus.de ingrid.blom-boeer@sc-janus.de 0221/9255930SH der Montessori-Grundschule • Gilbachstr. 20, 50672 Köln  |
| **1** | KiTTS e.V.  | www.kitts-ev.de |
|  | Fußballschule4-5 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 Kölninfo@kitts-ev.de Tel.:0221/98742139 |
| **1** | **Krieler Welle** | www.krieler-welle.de |
|  | Baby- und Kleinkinderschwimmen, SchwimmtrainingAngebote für Kinder ab 8 WochenKrieler Straße 1550935 Köln - LindenthalTel:0221-4304747Email über Kontatkformular |