

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

www.forum-mg-hs.de



FAMILIENBILDUNG

BILDUNG & BEGEGNUNG
2. HALBJAHR 2026

& FORUM MAGAZIN
„STARKE GEFÜHLE“

AUSKUNFT UND ANMELDUNG:



TELEFONISCH

(Anrufbeantworter oder Servicezeiten
Mo, Mi, Do, Fr 9 – 14 Uhr)

02161 98 06 44 (für Kurse in Mönchengladbach
oder im Rhein-Kreis Neuss)

02161 98 06 61 (für Kurse im Kreis Heinsberg)



PER E-MAIL

forum-mg-hs@bistum-aachen.de



PER ANMELDEFORMULAR

www.forum-mg-hs.de/service/anmeldung/



IM WEB

www.forum-mg-hs.de

Liebe Familien,

Gefühle sind mächtig – das haben wir alle schon erlebt: am eigenen Körper, in unseren Beziehungen, aber auch in der Gesellschaft. In manchen Situationen übernehmen unsere Gefühle das Ruder und der Kopf ist ausgeschaltet. Das kann ganz wunderbar sein (man denke an das erste Verliebtsein). Oder es macht möglich, dass wir über uns hinauswachsen und mutig Veränderungen angehen, die vernünftig betrachtet fast aussichtslos erscheinen. Hier hilft der so genannte „gerechte Zorn“ – ein Beispiel dafür ist der sogenannte „Female Rage“ – die „weibliche Wut“, die im feministischen Diskurs eine immer wichtigere Rolle spielt.

Durch unsere starke Gefühlswelt sind wir aber auch anfällig für Manipulation. Mit Gefühlen werden Geschäfte gemacht – und Politik. Und das oft nicht zum Wohle aller, sondern für den Gewinn weniger. Seit Ende des Zweiten Weltkrieges haben sich Psychoanalytiker:innen damit beschäftigt, wie es zum Aufstieg autoritärer Regimes kommen kann. Ihre Erkenntnis: Es hat damit zu tun, dass wir den Zugang zu uns selbst, zu unseren Gefühlen verloren haben. Dass wir kulturell gelernt haben, Gefühle von Angst, Ohnmacht, Trauer, Wut oder Hass zu verdrängen. Aber verdrängt ist nicht weg – diese Gefühle wirken weiter und suchen sich oft destruktive Ventile.

Und so ist der Weg bereitet für Fremdenhass, Wutbürgertum, Empörungskultur oder ein übersteigertes Sicherheitsbedürfnis, das sogar zur freiwilligen Aufgabe von Freiheitsrechten und zur Unterwerfung unter einen starken Anführer führen kann.

Wir im Forum finden das Thema „Gefühle“ echt stark und werden uns deshalb ein ganzes Jahr mit diesen „starken Gefühlen“ beschäftigen. Im Herbst rücken wir die „dunklen“, oft unterdrückten Gefühle in den Fokus. Denn wir sind überzeugt: Das ist wichtig für jeden und jede persönlich – aber auch für unser Zusammenleben und für unsere Demokratie. Und an dieser Schnittstelle zwischen dem Privaten und dem Politischen sind wir mit unseren Bildungsangeboten immer unterwegs.

Wir laden Sie herzlich ein, unser vielfältiges Programm zu entdecken und in unserem Forum-Magazin zu schmökern. Von der weiblichen Wut, über Empörungskultur und Verschwörungsglauben bis hin zur Angst als Begleitung auf dem Lebensweg geben wir dem Leitthema in verschiedenen Veranstaltungen Raum – und freuen uns, wenn Sie gemeinsam mit uns in den dazugehörigen Veranstaltungen den starken Gefühlen tiefer auf den Grund gehen.

*Herzlich,
Ihre Lucia Traut
und das gesamte Team des Kath. Forums*

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
INHALTSVERZEICHNIS	4
UNSER LEITBILD IN BILDERN	6
UNSER TEAM	7
FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS	12
FORUM MAGAZIN	14
<i>Vom Funktionieren zum Fühlen – ein notwendiger Perspektivwechsel</i>	14
<i>Regulation und Co-Regulation – ein Tanz der Emotionen</i>	18
<i>Tipps und Tricks – Gefühle erkennen und begleiten</i>	25
<i>Unsere Buchempfehlungen</i>	26
 SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT	28
Korschenbroich und Jüchen	30
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	32
Anderswo und im Netz	33
 ELTERN-BABY-KURSE	34
Korschenbroich und Jüchen	36
Erkelenz und Hückelhoven	37
Heinsberg und Waldfeucht	40
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	41

 ELTERN-KIND-KURSE	44
Korschenbroich und Jüchen	46
Wassenberg und Wegberg	49
Erkelenz und Hückelhoven	50
Heinsberg und Waldfeucht	51
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	52
 FAMILIENZEIT	54
Mönchengladbach	56
Korschenbroich und Jüchen	56
Wassenberg und Wegberg	58
Erkelenz und Hückelhoven	58
Heinsberg und Waldfeucht	60
Gangelt und Selfkant	61
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	63
 ERZIEHUNG UND ELTERNBILDUNG	66
Korschenbroich und Jüchen	68
Wassenberg und Wegberg	71
Erkelenz und Hückelhoven	74
Heinsberg und Waldfeucht	76
Gangelt und Selfkant	79
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	84
Anderswo und im Netz	88
WEGBESCHREIBUNGEN	90

UNSER LEITBILD IN BILDERN



Wir sind eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und gütesiegelzertifiziert



Unsere Veranstaltungen sind offen für alle – unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, sozialem Status, Religion oder Weltanschauung



Wir arbeiten gemeinwohlorientiert und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit



Wir bieten sichere Räume für Begegnung und (selbstbestimmtes) Lernen



Wir begegnen Menschen auf Augenhöhe und schätzen ihre Würde, Individualität und Selbstbestimmung



Wir unterstützen Menschen bei der Gestaltung ihres Lebens und bei ihrer privaten und beruflichen Weiterentwicklung



Wir setzen uns für eine humane und solidarische Gesellschaft und für die Bewahrung der Schöpfung ein



Unsere Angebote sind offen für alle; manche Veranstaltungen sind auf bestimmte Zielgruppen zugeschnitten



Unsere Angebote gibt es (fast überall) im Rhein-Kreis Neuss, Kreis Heinsberg und in der Stadt Mönchengladbach



Unser Träger ist das Bistum Aachen. Unser Hintergrund: ein menschenfreundliches, zeitgemäßes und offenes Christentum und die christlichen Werte



Wir machen Bildung im Lebensraum und arbeiten dazu vernetzt mit unterschiedlichen Akteur:innen vor Ort

MEHR ZU UNSEREM LEITBILD AUF: WWW.FORUM-MG-HS.DE

UNSER TEAM

UNSERE VERWALTUNG

Das Dreamteam für alle Teilnehmenden und Kursleitungen. Organisationstalente und Ansprechpartnerinnen für alles rund um Anmeldung, Bezahlung, Verträge und Honorarabrechnungen.



GABY BRAHTZ

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss

☎ 02161 980644

✉ gabriele.brahtz@bistum-aachen.de



CARINA QUACK

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

☎ 02161 980661

✉ carina.quack@bistum-aachen.de



JOSEFA SCHMITZ

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

☎ 02161 980642

✉ josefa.schmitz@bistum-aachen.de



MANUELA VOGLER

Arbeitsbereiche

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

☎ 02161 980639

✉ manuela.vogler@bistum-aachen.de

UNSERE HAUPTAMTLICHEN PÄDAGOGISCHEN MITARBEITERINNEN

Spezialistinnen für Erwachsenen- und Familienbildung und die kreativen Köpfe und Kuratorinnen hinter unserem Bildungsprogramm. Ansprechpartnerinnen für Interessierte rund um die Bildungsberatung, Kursinhalte und Bildung auf Bestellung. Ansprechpartnerinnen für Kursleitungen rund um Kursplanung, Durchführung, Evaluation und Weiterentwicklung.



PANTEA DENNHOVEN Diplom Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Präventionsfachkraft

Arbeitsbereiche Familienbildung im Kreis Heinsberg (in Familienzentren), Kurse zur Prävention sexualisierter Gewalt

☎ 02161 980654
✉ pantea.dennhoven@bistum-aachen.de



MARION HÖVER-BATTERMANN Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialwirtin

Arbeitsbereiche Erwachsenenbildung in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss (inkl. Frauen- und Seniorenbildung), Berufliche Bildung (OGS und Kursleitungen)

☎ 02161 980626
✉ marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de



LEA LOOGEN M.A. Soziale Arbeit, Schwerpunkt Bildung und Teilhabe

Arbeitsbereiche Bildung für nachhaltige Entwicklung, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980641
✉ lea.loogen@bistum-aachen.de



ULLA OTTE-FAHNENSTICH Diplom Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin (DGSF)

Arbeitsbereiche Familienbildung im Kreis Heinsberg (Eltern-Kind-Kurse), Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas und Kindertagespflegepersonen, Kidix®-Kursleitungen)

☎ 02161 980643
✉ ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de



RICARDA POLNIK M.A. Erziehungswissenschaftlerin

Arbeitsbereich Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas)

☎ 02161 980652
✉ ricarda.polnik@bistum-aachen.de



JOANNA SCHMITZ M.A. Japanologie, DaF/DaZ Dozentin (BAMF Zulassung für Integrations- u. Alphabetisierungskurse), Sportübungsleiterin

Arbeitsbereich Erwachsenenbildung im Kreis Heinsberg (inkl. Senioren- und Gesundheitsbildung)

☎ 02161 980660
✉ joanna.schmitz@bistum-aachen.de



CORNELIA SCHUBERT Diplom Betriebswirtin, Eltern-Kind-Kursleiterin (DELFI® und KIDIX®), Bindungsbegleiterin

Arbeitsbereiche Familienbildung im Rhein-Kreis Neuss, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980658
✉ cornelia.schubert@bistum-aachen.de

UNSERE LEITUNG

Die Frau fürs große Ganze, den roten Faden und die Weiterentwicklung des Forums. Strukturierter Kopf, Problemlöserin und Supporterin fürs ganze Team. Ansprechpartnerin für Kooperationspartner, Kursleitungen und Teilnehmende bei grundsätzlichen Fragen und Anliegen rund ums Forum.



LUCIA TRAUT Diplom Theologin, M.A. Religionswissenschaft und Angewandte Kulturwissenschaften - Kultur, Kommunikation und Management

Arbeitsbereiche Leitung, Qualitätsbeauftragte, Bildungsbereich Religion und Spiritualität

☎ 02161 980653
✉ lucia.traut@bistum-aachen.de

UNSER SERVICE-TEAM

Die guten Seelen in unserem Hauptsitz und unseren Außenstellen. Sorgen für Atmosphäre, Ordnung und Gastfreundlichkeit und dafür, dass Kursleitungen und Teilnehmende alles haben, was sie zum Arbeiten und Wohlfühlen brauchen.

OLAF BEMFERT

Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus der Regionen,
Mönchengladbach

olaf.bemfert@bistum-aachen.de

ANDREA BECKERS

Arbeitsbereich

Servicekraft in Geilenkirchen und Heinsberg

andrea.beckers@bistum-aachen.de

DORIS KONRAD-WELLERDICK

Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus der Regionen,
Mönchengladbach

ANREGUNGEN, KRITIK ODER LOB

Sie möchten uns eine Rückmeldung geben zu unserer Arbeit, zu einem Kurs oder unseren Einrichtungen? Sie waren sehr zufrieden oder etwas hat nicht gepasst? Dann schreiben Sie uns gerne eine Mail oder rufen Sie uns an, damit wir uns für Sie verbessern können:

✉ forum-mg-hs@bistum-aachen.de

☎ 02161 9806-44/-61



Machen Sie, was Sie wollen – aber machen Sie es mit uns!

KURSLEITUNG (M/W/D) GESUCHT

Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung heißt qualifizierte und engagierte Kursleiter:innen immer willkommen. Mit uns als Partnerin bringen Sie Ihr Angebot auf den Weg, denn wir unterstützen Sie bei der Planung & Organisation, Werbung & Marketing, Teilnehmerverwaltung & Abrechnung.

Als Honorarkraft beim Kath. Forum profitieren Sie von unserem Netzwerk an Kooperationspartner:innen, Räumen und Material. Im Erfahrungsaustausch mit anderen Kursleitungen und in kostenfreien Mikrofortbildungen können Sie Ihre pädagogisch-didaktischen Fähigkeiten ausbauen und lernen, Gruppen zu leiten. Größere Weiter- und Fortbildungsvorhaben werden von uns nach Absprache finanziell unterstützt. Als Teil des Forum-Teams erhalten Sie bei all unseren Bildungsveranstaltungen 50% Ermäßigung auf die Teilnahmegebühr.

Sprechen Sie uns gerne an,
wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

Lucia Traut ✉ lucia.traut@bistum-aachen.de

☎ 02161 980653

FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS

Unser Kursangebot erscheint halbjährlich in unseren Programmheften „Erwachsenenbildung“ und „Familienbildung“. Diese liegen z. B. an unseren Standorten aus. Der Umwelt zuliebe wollen wir nicht zu viel drucken. Wenn die Hefte vergriffen sind, gibt es aber auf unserer Webseite immer unser vollständiges und aktuelles Kursangebot:
www.forum-mg-hs.de

NEUESTE INFOS GIBT ES AUCH AUF:

📧 @forum.mg.hs
📷 @kath_forum_mg_hs
Folgen Sie uns gerne auch dort!

Ich möchte mich anmelden. Wie funktioniert das?

Sie haben Ihren Wunschkurs gefunden?
Wunderbar! Wir brauchen für Ihre Anmeldung:

- **Ihren Namen**
- **Ihre Kontaktdaten**
(Telefon, E-Mail, Postadresse)
- **Ihren Geburtsjahrgang**
- **Kursnummer und Titel Ihres Wunschkurses**

SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN:



TELEFONISCH

(Anrufbeantworter oder Servicezeiten
Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr)

02161 98 06 44 (für Kurse in Mönchengladbach
oder im Rhein-Kreis Neuss)

02161 98 06 61 (für Kurse im Kreis Heinsberg)

Ich brauche Beratung. Wer kann mir helfen?

Sie interessieren sich für einen Kurs, haben aber noch Fragen? Wir helfen gerne!

MELDEN SIE SICH BITTE BEI UNS:

Per E-Mail unter
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

oder telefonisch unter **02161 9806 -44/-61**
zu den Servicezeiten **Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr**
oder auf dem Anrufbeantworter.
Wir rufen Sie zeitnah zurück!



PER E-MAIL

an **forum-mg-hs@bistum-aachen.de**



PER ANMELDEFORMULAR AUF UNSERER WEBSEITE

**www.forum-mg-hs.de/
service/anmeldung**



PER WIEDERANMELDELISTE

Sie sind schon Teilnehmer:in in einem unserer fortlaufenden Kurse? Dann haben Sie die Möglichkeit, sich noch vor neuen Interessierten zum Folgekurs anzumelden. Dazu tragen Sie sich einfach bis zum 3. Kurstermin bei der Kursleitung in die Wiederanmeldeliste für den Folgekurs ein. Sollten Sie diese Frist verpassen oder sich erst später entscheiden – kein Problem! Nutzen Sie die normalen Anmeldewege per Telefon, E-Mail oder Online-Formular auf unserer Webseite!

Habe ich einen Platz im Kurs sicher?

Wenn Sie einen Kursplatz bekommen haben, schicken wir Ihnen eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post zu. Erst dann ist Ihre Anmeldung verbindlich und Ihr Platz sicher. Fragen Sie im Notfall gerne noch einmal nach, sollte die Anmeldebestätigung Sie nicht erreicht haben. Sollte der Kurs schon voll sein, informieren wir Sie darüber, dass Sie auf der Warteliste stehen. Wenn dann ein Platz frei wird, bekommen Sie Bescheid. Bei Kursausfall oder Kursverschiebung informieren wir Sie per E-Mail (oder telefonisch).

Wie kann ich bezahlen?

Die Kursgebühr ist per Überweisung zahlbar. Sie zahlen erst, wenn Sie von uns eine Rechnung über die Kursgebühr bekommen haben. Diese erhalten Sie per E-Mail oder Post – entweder vor oder kurz nach Kursbeginn. Ausnahmefälle (wie bar vor Ort zu zahlende Eintritte) sind in der Kursbeschreibung genannt.

Gibt es eine Ermäßigung der Kursgebühren?

Selbstverständlich bieten wir für Schüler:innen, Auszubildende, Studierende oder Personen in finanziell belasteten Situationen (z. B. Empfänger:innen von Bürgergeld) eine Ermäßigung der Kursgebühr von bis zu 50% an. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Bescheid. Ein Nachweis muss auf Verlangen vorgelegt werden.

Wie kann ich mich wieder abmelden?

Sie sind krank oder es kommt Ihnen etwas dazwischen? Kein Problem. Bitte melden Sie sich per Telefon oder E-Mail bei uns ab. Geschieht dies bis 5 Werktage vor Kursbeginn, wird keine Kursgebühr fällig. Bei Abmeldungen zu einem späteren Zeitpunkt müssen wir Ihnen leider die volle Kursgebühr inkl. Materialkosten in Rechnung stellen (es sei denn, es kann ein:e Ersatzteilnehmer:in gestellt werden).

Weitere Infos finden Sie in unseren AGB unter **www.forum-mg-hs.de/informationen/agb**



Auf Anfrage senden wir sie Ihnen gerne auch postalisch zu.



Vom Funktionieren zum Fühlen – ein notwendiger Perspektivwechsel

GASTBEITRAG VON ANJA MLODOCH

Wie verändert sich Erziehung, wenn Fühlen wichtiger wird als Funktionieren? Entdecken Sie neue Wege für Kinder und Erwachsene.

Über viele Generationen hinweg war Erziehung vor allem darauf ausgerichtet, dass Menschen funktionieren. Kinder sollten sich anpassen, Regeln befolgen und ihren Platz in der Gesellschaft finden. Gefühle galten dabei oft als störend, Bedürfnisse als zweitrangig. Wichtig war, dass es „läuft“.

Heute spüren wir immer deutlicher: Dieses Verständnis von Erziehung trägt nicht mehr. Unsere Gesellschaft befindet sich in einem tiefgreifenden Wandel – und mit ihm unser Blick auf den Menschen. In einer Welt, in der Maschinen schneller denken, effizienter rechnen und präziser planen als wir, verliert reines Funktionieren an Bedeutung. Was uns ausmacht, ist unsere Fähigkeit, zu fühlen, kreativ zu sein, Beziehung zu gestalten und gemeinschaftlich Sinn zu erleben. Lange Zeit wurde vermittelt, Gefühle müssten kontrolliert oder unterdrückt werden. Heute erkennen wir zunehmend: Gefühle sind keine Schwäche, sondern Orientierung.

Sie zeigen, ob Bedürfnisse erfüllt sind, wo Grenzen liegen und wo Entwicklung möglich wird. Dieser Perspektivwechsel spiegelt sich deutlich in der Erziehung wider. Kinder brauchen keine perfekten Erwachsenen, sondern präsente Menschen, die zuhören, Gefühle ernst nehmen und gleichzeitig Verantwortung für den Rahmen übernehmen.

Beziehung statt Kontrolle – Erziehung in Verantwortung

Eigenverantwortung entsteht nicht durch Druck oder Anpassung, sondern durch Beziehung und Vertrauen. Grenzen bleiben wichtig – doch sie werden nicht mehr aus Macht- und Hierarchiegründen gesetzt, sondern aus Verantwortung. Erwachsene begleiten statt zu kontrollieren. Sie geben Halt, ohne das Gegenüber klein zu machen. Dieser Wandel fordert uns Erwachsene heraus. Viele von uns haben selbst gelernt zu funktionieren, Erwartungen zu erfüllen und eigene Bedürfnisse zurückzustellen. Umso verständlicher ist die Unsicherheit, wenn alte Muster nicht mehr tragen und neue Wege noch ungewohnt sind.

Chancen der Veränderung

Das erlebe ich auch in meinen Kursen und Fortbildungen in der Erwachsenenbildung. Es zeigt sich immer wieder, wie groß der Bedarf an Orientierung sowohl bei Eltern als auch bei Fachkräften ist:

Wie bleibe ich in Beziehung, wenn es schwierig wird?

Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen um, ohne sie auf Kinder zu übertragen?

Wie kann ich klare Grenzen setzen und gleichzeitig empathisch bleiben?

Diese Lernräume sind keine Orte für schnelle Rezepte, sondern für Haltungsarbeit. Die Auseinandersetzung mit eigenen Bedürfnissen, inneren Antreibern und Beziehungsmustern steht im Mittelpunkt, um den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und mehr Sicherheit im (pädagogischen) Alltag zu gewinnen. Genau hier liegt eine große Chance

von Bildung und Erwachsenenbildung: Räume zu schaffen, in denen Menschen sich selbst neu begegnen dürfen.

Das fühlende Wesen Mensch – Bildung als Zukunftsaufgabe

Erziehung beginnt nicht beim Kind, sondern bei uns selbst. Wer sich seiner eigenen Gefühle und Grenzen bewusst ist, kann Kinder authentisch begleiten. Wer sich selbst ernst nimmt, schafft Raum für die Entwicklung anderer.

Wenn wir heute über Bildung sprechen, sprechen wir über Zukunft. Fähigkeiten wie Empathie, Kreativität, Konfliktfähigkeit und Kooperation gewinnen an Bedeutung – nicht nur im pädagogischen Kontext, sondern in allen gesellschaftlichen Bereichen. Der Mensch ist kein denkendes System mit Gefühlen als Störfaktor. Er ist ein fühlendes Wesen, das denken kann.





Kinder, die lernen dürfen, ihre Gefühle wahrzunehmen und Bedürfnisse zu benennen, entwickeln ein stabiles inneres Fundament. Sie lernen, Verantwortung für sich selbst und für das Miteinander zu übernehmen. Der Wandel in der Erziehung ist kein Trend. Er ist Ausdruck einer tiefen Sehnsucht nach Echtheit, Verbindung und Sinn. Nach einem Mit-

einander, das nicht nur auf Leistung basiert, sondern auf Beziehung und gegenseitigem Respekt. Vielleicht ist genau das unsere wichtigste Aufgabe heute: Uns daran zu erinnern, dass unser größtes Alleinstellungsmerkmal nicht das Denken ist – sondern das Fühlen.

Anja Mlodoch

Zur Autorin

Die Autorin Anja Mlodoch ist Pädagogin, Mediatorin und systemische Coachin. Sie arbeitet in der Erwachsenenbildung mit Fachkräften und Teams zu Themen wie Beziehungsgestaltung, bedürfnisorientierte Kommunikation und Verantwortung im pädagogischen Alltag. In ihren Kursen und Fortbildungen begleitet sie Menschen dabei, Haltung zu reflektieren und den gesellschaftlichen Wandel in Erziehung und Bildung aktiv mitzugestalten.



ERZIEHUNG
&
ELTERNBILDUNG

Liebevoll und konsequent Grenzen setzen

Sinnvolle Grenzen zu setzen und konsequent zu bleiben ohne in Machtkämpfe zu geraten, ist und bleibt eine anspruchsvolle Aufgabe für Eltern. Grenzen geben Kindern Sicherheit und einen geschützten Rahmen, in dem sie sich orientieren und entwickeln können. Doch wo sind Grenzen besonders wichtig und an welcher Stelle können Eltern die freie Entfaltung des Kindes zulassen? Diese Frage kann jede Familie nur individuell beantworten. Dabei kann es hilfreich sein, zu reflektieren, warum mir als Mutter oder Vater welche Verhaltensweisen besonders wichtig sind und an welchen Stellen ich mich durchsetze oder auch nicht. Hier wird zur Reflexion eigener Glaubenssätze eingeladen und erörtert, wo die individuellen Bedürfnisse von Eltern und Kindern beginnen und enden. Darüber hinaus werden förderliche Kommunikationstechniken aufgezeigt, die ein „Nein“ nicht zum Drama oder Machtkampf werden lassen.

WASSENBERG UND WEGBERG

01 x Di 29.09.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7079](#)

Mehr Infos
ab Seite 72
oder online



GANGELT UND SELFKANT

01 x Mo 14.09.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7082](#)



GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

01 x Mi 09.09.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7081](#)



Regulation und Co-Regulation

ein Tanz der Emotionen

Im Artikel „Vom Funktionieren zum Fühlen“ wird gesagt: „Kinder in ihren Gefühlen begleiten...“ – doch wie geht das eigentlich? Gemeint ist die wichtige Ressource der Co-Regulation. Hier erklären wir genauer, worum es dabei geht.

Was bedeutet Regulation?

Babys und kleine Kinder erleben jeden Tag unglaublich viel Neues, sind zahlreichen Reizen ausgesetzt und entdecken die Welt. Diese Eindrücke zu verarbeiten und zum Beispiel zwischen echten und vermeintlichen Bedrohungen zu unterscheiden, ist eine Fähigkeit, die Kinder nicht einfach von allein entwickeln. Sie müssen lernen, ihre Impulse zu kontrollieren und Fähigkeiten entwickeln, auf Umwelteindrücke angemessen zu reagieren. Passende Strategien zur Regulierung entwickeln sie nicht isoliert, sondern ausschließlich im Kontakt mit ihren Bezugspersonen. Diese regulieren sie zu Beginn ihres Lebens sozusagen stellvertretend (Co-Regulation).

Ein Baby kann beispielsweise den Bauchschmerz, den es vor Hunger verspürt (körperliches Unbehagen), noch nicht von der Angst oder dem Schmerz des Verlassenwerdens (emotionales Unbehagen) unterscheiden –

beide Zustände werden als lebensbedrohlich empfunden und die Bezugsperson wird alarmiert.

Erwachsene haben einen Erfahrungsvorsprung und wissen, dass beide Zustände in der Regel nach einer gewissen Zeit vorbei sein werden. Deshalb können sie in diesen Situationen Ruhe ausstrahlen und so dem Baby Sicherheit vermitteln. Durch beruhigende Worte oder Körperkontakt teilen die Erwachsenen dem Baby den Zustand ihres eigenen Nervensystems mit und das Baby versteht: Wir scheinen gerade nicht in Lebensgefahr zu sein. Dadurch beruhigt sich ebenfalls. Sind größere Kinder ängstlich oder wütend und weinen, ist ihr Nervensystem in Alarmbereitschaft. Dadurch werden im Körper Stress-



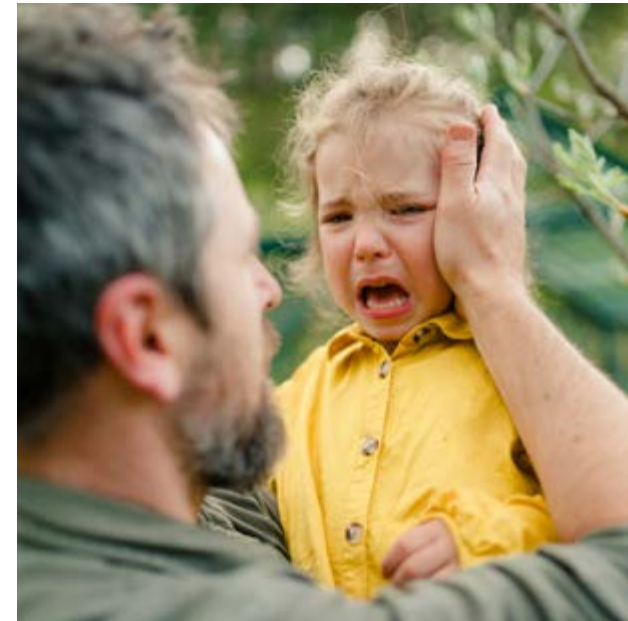
hormone ausgeschüttet, was sich auf ihre Herzfrequenz, den Blutdruck und die Atmung auswirkt; das Unbehagen nimmt noch zu.

Diese Reaktionen kann ein Kind jedoch noch nicht selbst wieder „runterregulieren“, es braucht eine verlässliche Co-Regulation und Schutz. Ein Kind in der Autonomiephase kann vielleicht auch gar nicht so genau sagen, warum es gerade wütend oder aufgebracht ist, es spürt im Körper einfach die Stresshormone. Durch liebevolle Zuwendung einer vertrauten Person (und nicht durch Maßregelungen) lernt es sich zu beruhigen und zu verstehen, dass diese Gefühle auch wieder vorbeigehen.

Das Ziel der Co-Regulation ist nicht einfach nur, den Gefühlsausbruch abzustellen, sondern durch die intensiven Gefühle hindurch zu helfen. Erfährt ein Kind regelmäßig Co-Regulation, können sich in seinem Gehirn neuronale Synapsen und Pfade bilden, die es ihm ermöglichen, sich mit zunehmendem Alter selbst zu beruhigen.

Lasst uns über Gefühle reden

Worte für sichtbare Dinge werden im Alltag oft wiederholt und dadurch auch schnell gelernt. Aber die Bezeichnung für Emotionen benötigt ebenfalls stete Wiederholung. Denn genauso wie ein Kind nicht weiß, was ein Tisch oder ein Ball ist, wenn man es nicht immer wieder zeigt und dabei sagt, weiß es eben auch nicht, dass das, was es da empfindet, „Freude“ oder „Wut“ ist. Es braucht Anleitung und Hilfe dabei, die Worte für Gefühle zu lernen und zu verstehen.



Dazu ist es bereits in der Babyzeit hilfreich zu versprachlichen, was das Baby vermeintlich gerade empfindet: „Ich sehe, du reibst deine Augen, du bist wahrscheinlich müde“. Auch ein größeres Kind, das von einem Erwachsenen die richtigen Worte für sein emotionales Erleben hört, wird sicherer und kann seine Gefühle einordnen. Es ist ihnen nicht schutzlos ausgeliefert. Beispielsweise: „Das hat dich gerade erschreckt, komm her, bei mir bist du sicher, ich helfe dir, dich zu beruhigen.“ Auch das Reden über Ursachen, Zusammenhänge, mögliche Lösungen und Folgen trägt dazu bei, dass das Kind zunehmend für seine eigenen Gefühle sensibilisiert wird. Manche Kinder finden dann bereits zwischen 3 und 5 Jahren bei kleinen Irritationen allein zurück in einen entspannten Zustand. Andere brauchen deutlich länger.

Reichen zu Beginn einfache Worte wie „wütend“, „ängstlich“ oder „fröhlich“, so kann ab ungefähr dem 2. Geburtstag der sprachliche Ausdruck weiter verfeinert und differenziert werden. Das gilt für alle Emotionen, denn auch ein Kind fühlt sich nicht nur „traurig“ oder „froh“ – es gibt Abstufungen und Varianten. Es ist neben wütend vielleicht auch enttäuscht, und neben glücklich vielleicht auch aufgeregt. Dabei ist es auch wichtig, dass das Gespräch über Gefühle nicht nur stattfindet, wenn die vermeintlich schlechten und schweren Gefühle sichtbar sind, sondern auch bei überschäumender Freude, Glück oder Stolz. Alle Gefühle sollten benannt und differenziert und vor allem sowohl Mädchen als auch Jungen als selbstverständlich erklärt werden. Insgesamt gilt: Diese Gespräche fruchten nur, wenn innerlich wirklich wieder Ruhe eingekehrt ist.



Wenn ein Kind dann im zunehmenden Alter weiterhin unterstützt wird und vielleicht Strategien lernt, wie zum Beispiel Atemtechniken,

sammelt es Erfahrungen darin, die eigenen Emotionen einordnen und selbst etwas für die eigene Regulation tun zu können. Es erlebt sich als selbstwirksam und seinen Gefühlen gegenüber nicht ausgeliefert. Dies ist eine wertvolle Ressource für das gesamte Leben.

So weit so gut – wie gut sind Erwachsene reguliert?

Das untröstliche Weinen eines Babys oder auch das aufbrausende Wüten eines Kindes in der Autonomiephase lösen bei Erwachsenen in der Regel eine Stressreaktion aus. Die Natur hat das so eingerichtet, damit erwachsene Bezugspersonen auf die Signale von Kindern reagieren und sie nicht ignorieren. Alle Gefühle, die sehr starken, die negativ behafteten und vor allem die, die stark ausgedrückt werden, können für Eltern eine Herausforderung sein. Wenn es dann noch an Zeit und Unterstützung im Alltag mangelt, wenn ungünstige alte Muster und Glaubenssätze wirken, wenn das Kind vermeintlich „alle Knöpfe drückt“ – dann lässt sich auch das erwachsene Nervensystem schwer beruhigen.

Die Hilflosigkeit und die eigene Überforderung darf dann nicht mit Wut auf das Baby oder Kind verwechselt werden. Ein guter Merksatz ist immer: „Das Kind kämpft gerade nicht gegen mich, sondern mit sich oder für sich selbst“.

Um wieder in den eigenen Toleranzbereich zu kommen und sich von dort aus zugewandt und ruhig ans Kind wenden zu können, müssen sich Erwachsene zunächst selbst regulieren, ihre eigene Stressreaktion

verstehen und selbst Strategien haben, um wieder „runterzukommen“. Klassisches „bis 10 zählen“ oder einige tiefe Atemzüge sind meist schon hilfreich. Denn ein nicht regulierter Erwachsener wird auch ein Kind nicht gut co-regulieren können.

Indem Eltern oder Bezugspersonen auf Gefühlsausbrüche zugewandt reagieren, bleiben sie handlungsfähig und (selbst-)wirksam. Dadurch kann das eigene Nervensystem runterfahren und wirkt in der Folge auch beruhigend aufs Kind. Leider wirkt derselbe Mechanismus, wenn auch die Erwachsenen außer sich geraten und so die Unruhe der Kinder noch verstärken. Regulation und Co-Regulation sind ein eng aufeinander abgestimmter Tanz der Emotionen zwischen Kind und Erwachsenen.

Da viele heute erwachsene Menschen als Kinder ebenfalls nicht gut reguliert worden sind, kann es sein, dass die dauerhaft unregulierten Nervensystem-Zustände von Generation zu Generation weitergegeben werden. Wozu das führt, zeigt ein Blick auf die Gesellschaft und das Weltgeschehen. Denn wenn Menschen Angst und Stress nicht verarbeiten können, greifen sie zu ungünstigen Methoden wie z.B. exzessives Arbeiten, Shoppen, Feiern, Essen oder übertriebenem Sport. Auch der Einsatz von Rauschmitteln kann dazu dienen, nicht mehr zu spüren, wie es einem wirklich geht.

Daher müssen auch Erwachsene sich zunächst selbst kennen(lernen) und ihre eigenen Empfindungen verstehen. Sie brauchen Rituale, Pausen und Achtsamkeit, um gut für sich selbst zu sorgen.

Co-Regulation – eine Familienaufgabe

Kinder setzen sich in ihrem Leben zunächst mit ihren eigenen Gefühlen auseinander und dann mit denen der anderen. Dieses Erproben all der eigenen Gefühle und später auch die Auseinandersetzung mit den Gefühlen anderer passiert immer zuerst im sicheren Rahmen der Familie. Im Schutzraum des eigenen Zuhauses dürfen Kinder lernen, dass alle Emotionen sein und gefühlt werden dürfen, bis sie schließlich wieder abebben.



Es ist ganz einfach: dort, wo Kinder laufen lernen, lernen sie auch fühlen. Und genau wie das Erlernen der Muttersprache ist dies am Anfang des Lebens am leichtesten. Im „Tanz der Emotionen“ muss sich auch bezogen auf die Co-Regulation aufeinander eingestimmt werden und die Aufgabe der Eltern ist es, ihr Kind kennenzulernen und zu verstehen, was es braucht. Ein wütendes Kind braucht vielleicht Anwesenheit und Sicherheit – nicht unbedingt Körperkontakt und Ansprache. Ein trauriges Kind benötigt vielleicht genau das, also liebevollen Körperkontakt und warme Worte.

Bei Überreizung und Überforderung hilft ggf. Rückzug in einen abgedunkelten Raum und leise Musik, gemeinsames Atmen und eine sanfte körperliche Bewegung, die die Anspannung ableitet (wippen, schaukeln). Entscheidend ist, dass die Bezugsperson selbst ruhig und präsent ist und sich auf das Kind und seine Bedürfnisse einstellt. Es ist ein Unterschied, ob ein Kind getröstet wird, damit es aufhört zu weinen und endlich still ist, oder ob es darum geht, die Traurigkeit zu verstehen und einfach da zu sein. Die Intention ist für das Kind spürbar. Weist die Intention häufig eher in die Richtung, ein

Gefühl einfach nur abzustellen, wirkt sich dieser ungünstige Umgang mit Gefühlen im späteren Leben ungünstig auf Psyche und Sozialverhalten aus.

Das Wahrnehmen, Verstehen, Begleiten, Aushalten, sich selbst dabei im Griff haben und die eigenen aufsteigenden Emotionen regulieren können, braucht mentale und oft auch noch körperliche Kraft, die Erwachsene nur aufbringen können, wenn es ihnen selbst gut geht. Aber es bietet so viele Chancen für einen menschlicheren und liebevolleren Umgang miteinander.



KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Von der Trotzphase bis zur Wackelzahnpubertät

Gerade während der beiden ersten großen Entwicklungsschritte – der Trotzphase und der Wackelzahnpubertät – ist so vieles im Werden, worüber wir uns freuen dürfen, aber auch so vieles, was herausfordert, was neu ist, was Ängste hervorruft. Die Kinder durchlaufen in diesen Zeiten ein Wechselbad der Gefühle. Sie befinden sich in einem Zwiespalt zwischen Trennungsangst und Abenteuerlust.

Unsere Aufgabe ist es, diesen Weg verständnisvoll, liebevoll und achtsam zu begleiten und gemeinsam mit den Kindern durch diese Zeit zu gehen. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit diesen Phasen umgehen können und finden Lösungsansätze für schwierige Situationen.

01 x Fr 11.09.2026 18:30 – 20:45 26-9FZ7006

Mehr Infos
ab Seite 68
oder online



Zwischen Rivalität und Zusammenhalt:

Geschwister im Fokus

Die meisten Eltern mit mehreren Kindern oder werdende Geschwister-Eltern wünschen sich eine liebevolle Geschwisterbeziehung, einen harmonischen Familienalltag, in dem sich alle verstanden und wahrgenommen fühlen und in dem sie es als Eltern schaffen, am Ende allen Kindern gleichermaßen gerecht zu werden. Jedoch sind Geschwister aus Sicht der Evolution Rivalen um Aufmerksamkeit, Nahrung und Sicherheit. Sie müssen sich voneinander abgrenzen, um ihren individuellen Platz im sozialen Umfeld zu finden. Konkurrenzverhalten und damit einhergehender Streit und Eifersucht sind deswegen zu erwartende und entwicklungspsychologisch sinnvolle Verhaltensweisen. Dass Geschwister streiten, können Eltern nicht verhindern – wie viel, wie heftig und mit welchem Ausgang liegt jedoch erheblich am Einfluss der erwachsenen Bezugspersonen. Was es für die Entwicklung einer positiven Geschwisterbeziehung braucht, warum Eltern lieber Vermittler anstatt Schiedsrichter sein sollten, wie wichtig die eigenen familiären Erfahrungen sind und vieles mehr, wird anhand von Impulsen gemeinsam besprochen. Außerdem bleibt Zeit für konkrete Fragen und den Austausch miteinander.

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

01 x Mo 28.09.2026 18:30 – 20:45 26-8FZ7102

GANGELT UND SELFKANT

01 x Mo 14.09.2026 18:30 – 20:45 26-8FZ7103
01 x Mo 12.10.2026 18:30 – 20:45 26-8FZ7078

Mehr Infos
ab Seite 74
oder online



ERZIEHUNG
&
ELTERNBILDUNG

GANGELT UND SELFKANT

Liebe, Wut und Milchzähne – Was in uns Eltern wirkt

Filmvorführung mit anschließendem Gesprächskreis

Ein Film für alle Eltern, die neue Wege gehen wollen – und sich dabei ab und zu verlaufen.

Als junger Vater, der seinen Kindern eigentlich liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur Domenik Schuster in seinem Film LIEBE, WUT & MILCHZÄHNE, weshalb er sich im Alltag mit seinen Kindern immer wieder in eine Art Erziehungsautomat verwandelt, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Denn dieser Erziehungsautomat hat rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will.

Bleibt nur zu klären: Woher kommt dieser Erziehungsautomat? Wie schlimm ist er wirklich? Und wie um alles in der Welt wird man ihn wieder los?

Im Anschluss an den Film findet ein Gesprächskreis statt, wo Eltern die Möglichkeit haben, über die Inhalte des Film und den eigenen Erziehungsalltag auszutauschen.

Ein Abend voller Impulse, Reflexion, Selbsterkenntnis und Anregungen für den Alltag.

**Anmeldung und Information: Familienzentrums St. Nikolaus,
02454 1366 oder tfk.st.nikolaus@pro-multis.de**

01 x Mo 23.11.2026 18:30 – 20:45

[26-8FZ7101](#)

Mehr Infos
ab Seite 83
oder online



Tipps & Tricks

Gefühle erkennen und begleiten

Von Anfang an die Gefühle des Kindes und auch die eigenen benennen und beschreiben.

Im Laufe der Zeit differenzierter werden:

„Du bist gerade ganz schön wütend.“

„Du lachst, freust du dich?“

„Du kneifst deine Augen zusammen, bist du gerade ärgerlich?“

„Du hüpfst und springst und hast richtig gute Laune heute.“

„Du siehst gerade sehr glücklich aus.“

Mit Hilfe von Büchern und Kartensets Gefühle verstehen lernen.

Im Spiel mit Puppen, Kuscheltieren oder im Rollenspiel unterschiedliche Gefühle „üben“ und dabei auch den Umgang mit schweren Themen wie Streit oder Tod zulassen.

Bilder von Gesichtern oder die zahlreichen „Gefühlsmonster“-Bilder betrachten: Woran erkennt man, was der Mensch / das Monster da gerade fühlt?

Kreatives Gestalten rund um Gefühle – zum Beispiel mit Knete oder (Gefühls-)Fäden, die sich verknäulen und dann symbolisch sortiert und benannt werden. Oder aus einem Pappteller eine Gefühlsuhr basteln, bei der der Zeiger auf das vorherrschende Gefühl gestellt werden kann.

Musik nutzen – wie fühlt sich diese oder jene Musik an, hört sich das Stück eher traurig oder fröhlich an?

Bei aufbrausenden Gefühlen zum Beruhigen die tiefe Bauchatmung üben – das verlängerte Ausatmen beruhigt das Nervensystem.

Unsere Buchempfehlungen

Edubini Gefühlstagebuch® Edubini Gefühlskarten®

Das Gefühlstagebuch für Kinder ist ein einzigartiges Werkzeug, um Kindern auf spielerische Weise den Umgang mit ihren Emotionen zu erleichtern. Mit kindgerechter Sprache, einer farbenfrohen Gestaltung und klaren Vorlagen macht das Tagebuch das Erforschen von Gefühlen zu einem spannenden Abenteuer. Kinder lernen, ihre Emotionen besser zu verstehen, zu benennen und auszudrücken.

So funktioniert's: Jeden Tag können Kinder ihre Erlebnisse und Gefühle in die vorstrukturierten Vorlagen eintragen. Spannende Spiele und motivierende Aufgaben halten das Interesse hoch und sorgen dafür, dass das Tagebuch immer wieder gerne zur Hand genommen wird. Eltern profitieren von der Möglichkeit, durch die Einträge besser mit ihrem Kind ins Gespräch zu kommen und die Beziehung zu stärken.

Herausgeber: Edubini | erhältlich via www.edubini.com



„Das Farbenmonster“

Anna Llenas



Das Farbenmonster versteht die Welt nicht mehr. Was ist nur los mit ihm? Es hat alle Gefühle durcheinandergebracht und muss jetzt erst einmal Ordnung schaffen. Wird es ihm gelingen, das Kuddelmuddel aus Freude, Traurigkeit, Wut, Angst und Gelassenheit zu entwirren?



Herausgeber: Christophorus
ISBN: 978-3841101952 (Hardcover | 2025)

„Das kleine Buch der guten Gefühle“

Carina Stöwe und Jan Lenarz

Manchmal ist alles leicht. Und manchmal ist alles zu viel. Gefühle einzuordnen und mit ihnen umzugehen, ist für Kinder (und Erwachsene) gar nicht so einfach. In diesem Buch begleiten 20 kleine, freundliche Monster dabei, Gefühle achtsam kennenzulernen und besser zu verstehen. Auf den liebevollen Mitmachseiten wird entdeckt, wie sich Gefühle anfühlen, wo sie sich im Körper zeigen, was ihnen guttut, sie beruhigt und stärkt. Ein spielerisches Werk für emotionale Entwicklung, das achtsam, alltagsnah und ohne Bewertung begleitet.

Verlag: Community Editions

ISBN: 978-3-96096-587-9 (Hardcover | 2026)



„Und was fühlst du, Känguru?“

Nora Imlau



»So viel Freude, so viel Wut, ich fühle viel – und das ist gut!«

Begegnen Sie Ihren aufgewühlten Kleinen mit offenen Ohren und einem Herzen, so weich und groß wie der kuschelige Beutel von Mama Känguru. Dieses Buch erleichtert die Eltern-Kind-Kommunikation für alle Seiten!

Verlag: Carlsen Verlag | ISBN: 978-3-551-17180-1 (Hardcover | 2022)

„Was weinst du denn so viel kleines Krokodil?“

Nora Imlau



Wunderbar stärkende Reimgeschichte mit einem wertschätzenden und liebevollen Blick auf die sensiblen Seiten aller Kinder.

Mit dieser hilfreichen Geschichte in Reimen und liebevollen Bildern können Sie Ihrem Kind Mut machen und es mit all seinen empfindsamen Seiten ernstnehmen.

Verlag: Carlsen Verlag | ISBN: 978-3-551-17006-4 (Hardcover | 2023)



 ANDERSWO UND  IM NETZ SEITE 33

 BILDUNG AUF BESTELLUNG



KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

HappyBauch

Fit in der Schwangerschaft

HappyBauch gibt werdenden Mamas einen sanften Bewegungs- und Energieschub, um sie für die körperliche Schwangerschafts- und Geburtsanstrengung zu wappnen. Das gelenkschonende Ausdauer- und Krafttraining ist speziell auf die Bedürfnisse in der Schwangerschaft abgestimmt und vereint Elemente aus Fitness, Pilates, Yoga und Entspannung.

Die risikoarme Sportart ist gut für den Stoffwechsel, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Schwangerschaftsdiabetes und einer übermäßigen Gewichtszunahme. Müdigkeit, Verspannungen und Rückenschmerzen können gelöst werden. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das emotionale Wohlbefinden aus – und es können erste Kontakte zu anderen Mamas aus der Gegend geknüpft werden.

Der Kurs ist speziell für Frauen im zweiten und dritten Trimester ihrer Schwangerschaft empfohlen, sofern keine Komplikationen vorliegen und die Unbedenklichkeit medizinisch abgeklärt ist.

06 x Mi	09.09.2026	18:15 – 19:45	43,20 €	26-9JU9024
07 x Mi	04.11.2026	18:15 – 19:45	50,40 €	26-9JU9025

Buggy Fit

Outdoor Training für Mamas (mit Babys)

Das speziell abgestimmte Workout unterstützt Mamas nach der Rückbildung auf ihrem Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und Fitness. Die Übungen sind beckenbodenschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Die qualifizierte Trainerin steigert die Übungen langsam und nimmt Anpassungen vor, falls der Beckenboden doch noch nicht so mitmacht oder wegen einer Rektusdiastase Unsicherheit besteht.

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Saskia Voß



Mit viel Spaß wird an der frischen Luft trainiert, das sorgt zusätzlich für die mentale Gesundheit und besseren Schlaf – die Babys sind im Kinderwagen, Buggy oder der Trage dabei.

Der Austausch und die Vernetzung mit anderen Mamas kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Treffpunkt ist das Familienzentrum Montessori Kinderhaus, dort steht auch ein Raum zur Verfügung, falls das Wetter es mal nicht zu lässt draußen zu trainieren.

06 x Do	10.09.2026	9:30 – 10:45	36,00 €	26-9JU9028
07 x Do	05.11.2026	9:30 – 10:45	42,00 €	26-9JU9029

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Saskia Voß

Rückbildungsgymnastik

Rückbildungsgymnastik ist unabhängig von der Anzahl der Kinder oder der Art der Geburt (Kaiserschnitt, leichte oder schwere natürliche Geburt) sinnvoll und wichtig. Trainiert wird in erster Linie der Beckenboden, aber auch alle anderen Muskelgruppen, die sich in der Schwangerschaft verändert haben. Vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur. Beschwerden wie Rückenschmerzen können dadurch gelindert werden. Wie zusätzlich zu den Übungen im Kurs auch im Alltag rückenschonend und beckenbodenaktivierende Bewegung integriert werden kann, ist außerdem Thema im Kurs.

Die Babys sind natürlich willkommen, wenn Du es nicht abgeben möchtest oder kannst.

Beginn des Kurses frühestens 8 Wochen nach natürlicher Geburt oder 12 Wochen nach Kaiserschnitt.

Dieser Kurs ist nicht von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert, es fällt eine Teilnahmegebühr an. Auf Wunsch kann eine Teilnahmebestätigung erstellt werden, diese kann eigenständig bei der Krankenkasse eingereicht werden (für z.B. Punkteprogramme etc.).

10 x Fr	11.09.2026	9:30 – 10:45	60,00 €	26-9JU9039
----------------	-------------------	--------------	---------	----------------------------

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Saskia Voß



GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Rückbildungsgymnastik für Sternenmamas

Gehalten sein in schweren Momenten

Ein Kind zu verlieren, gehört zu dem Schlimmsten, was einer Mutter und auch einem Paar zustoßen kann. Trauer, Wut und Schmerz brauchen einen Ort, an dem sie gefühlt und integriert werden können. Dieser individuelle Rückbildungskurs bietet eine behutsame Begleitung durch seelischen Schmerz ebenso wie eine sanfte Rückbildung für den Körper. In sicherem, respektvollem Rahmen ist es möglich, mit anderen Müttern ins Gespräch zu kommen und Trauer im eigenen Tempo und auf individuelle Art zum Ausdruck zu bringen. Unterstützt von einer qualifizierten und erfahrenen Kursleitung eröffnet sich die Perspektive für den eigenen Weg durch die Trauer und es gibt Raum, die eigenen Rückbildungsprozesse zu erspüren, wieder Vertrauen zum eigenen Körper aufzubauen und typische Beschwerden zu vermeiden.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:

Weitere Informationen: Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin, 0172 9836075 oder Petra Weis, Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin, Rückbildung spez. für Sternenmamas, info@petra-weis.de

07 x Do 24.09.2026 16:30 – 18:30

[26-4HR7203](#)

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 03, OG
Petra Weis



ANDERSWO UND IM NETZ

Wanderung für Sterneneltern – Gemeinsam gehen, erinnern und Kraft schöpfen



SeelenSommer - Angebot

Diese besondere Wanderung richtet sich an Eltern, die ein Kind in der Schwangerschaft, während oder nach der Geburt verloren haben. Als Sterneneltern tragen wir unsere Kinder für immer im Herzen – auch wenn ihr Weg viel zu früh zu den Sternen geführt hat.

Gemeinsam möchten wir ein Stück des Weges gehen: in der Natur, im Austausch miteinander oder auch in stiller Verbundenheit. Die Wanderung bietet Raum für Erinnerungen, Gespräche, Tränen und Momente der Ruhe. Alles darf sein – nichts muss.

Unterwegs gibt es kleine Impulse und Möglichkeiten des Gedenkens an unsere Sternenkinder. Die Natur kann dabei helfen, Kraft zu sammeln, durchzuatmen und sich getragen zu fühlen von Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen.

Ihr seid herzlich willkommen – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Bitte meldet euch vorab unter: info@petra-weis.de

Weitere Informationen: Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin, 0172 9836075 oder Petra Weis, Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin, Rückbildung spez. für Sternenmamas, info@petra-weis.de

01 x Sa 15.08.2026 10:00 – 13:00

[26-4HR7400](#)



Treffpunkt: Park and Ride
Parkplatz am Bahnhof
Übach-Palenberg
Petra Weis



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Eltern-Baby-Kurs

Dieser Eltern-Baby-Kurs bietet Raum für Eltern und Kinder, ihre Bindung zueinander zu stärken, liebevolle Rituale zu etablieren und gemeinsam Neues zu erleben. In einer vorbereiteten Umgebung erforschen die Kinder selbständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Eltern können erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Durch den Austausch untereinander erfahren Mütter und Väter Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und größeren Herausforderungen des Familienalltags.

für Kinder zwischen 6 und 12 Monaten

06 x Mo 07.09.2026 09:00 – 10:30 43,20 € [26-9JU7062](#)

Kidix®- Eltern-Baby-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen, motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Informationen: Janet Siegers, nettilogy@web.de

Für Kinder im Alter von 6–12 Monaten

06 x Mi 09.09.2026	10:45 – 12:15	43,20 €	26-9KO7019
07 x Mi 04.11.2026	10:45 – 12:15	50,40 €	26-9KO7021

Pfarrgemeindehaus,
Schaffenbergstraße 7,
Herrenshoff
Janet Siegers

DELFI® Eltern-Baby-Kurs

Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In DELFI®-Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt. Im Austausch untereinander lernen sich die Eltern kennen und knüpfen soziale Netze.

Die DELFI®-Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Infos und Austausch über Entwicklung, Pflege und den Alltag kommen nicht zu kurz.

DELFI®-Kurse unterstützen Eltern, ihre Kinder in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen und zu unterstützen.

Folgekurs: Geburtsmonate Oktober – November 2025

10 x Do 10.09.2026 09:30 – 11:00 72,00 € [26-9JU7053](#)

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Cornelia Schubert

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Melissa Schlüter

PRIMA Eltern-Baby-Kurs – die bedürfnisorientierte Krabbelgruppe

Die Geburt eines Kindes ist die wohl größte und schönste Veränderung im Leben der Eltern. Gleichzeitig bringt gerade das erste Lebensjahr die ein oder andere Herausforderung und viele Fragen mit sich. Angelehnt an das artgerecht®-Projekt bietet dieser Kurs Orientierung und Austausch im ersten Lebensjahr deines Babys. Eltern erfahren, was Babys wirklich brauchen, sie werden gestärkt und erhalten im Umgang mit ihrem Baby mehr Sicherheit. Im Alltag mit Kleinkindern hilft es sehr, das natürliche Verhalten eines Kindes zu verstehen und nicht dagegen zu arbeiten.

In jeder Kurseinheit gibt es aktuelle Infos zu einem Schwerpunktthema (Schlafen, Stillen, Tragen, Beikost etc.), und es ist ganz viel Zeit für deine Fragen und den Austausch untereinander. Außerdem gibt es Entspannungsübungen sowie Sing- und Bewegungsangebote zur Unterstützung der natürlichen Entwicklung.

NEUER Kurs: Geburtsmonate Mai – Juni 2026

06 x Do	10.09.2026	10:45 – 12:15	43,20 €	26-9JU7032
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Folgekurs: Geburtsmonate Mai – Juni 2026

07 x Do	05.11.2026	10:45 – 12:15	50,40 €	26-9JU7033
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Folgekurs: Geburtsmonate Januar – Februar 2026

06 x Mo	07.09.2026	09:00 – 10:30	43,20 €	26-9JU7012
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

07 x Mo	02.11.2026	09:00 – 10:30	50,40 €	26-9JU7013
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Folgekurs: Geburtsmonate August – September 2025

06 x Mo	07.09.2026	10:40 – 12:10	43,20 €	26-9JU7023
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

NEUER Kurs: Geburtsmonate Juli – August 2026

07 x Mo	02.11.2026	10:40 – 12:10	50,40 €	26-9JU7024
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Familienzentrum
St. Pantaleon,
Mühlenstraße 21,
Jüchen - Hochneukirch
Lisa Giese

Familienzentrum
St. Pantaleon,
Lisa Giese

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Lisa Giese

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Lisa Giese

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Lisa Giese

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Kidix® – Eltern-Baby-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Der Kurs findet statt in Kooperation mit dem Quartierszentrum am Friedrichplatz und dem Städtischen Familienzentrum Traumland, Hückelhoven

In Kooperation mit dem Quartierszentrum am Friedrichplatz und dem Städtischen Familienzentrum Traumland, Hückelhoven
Bitte mitbringen: Hausschuhe oder (Stopper-)Socken für die Füße von Groß und Klein.

Anmeldung: quartierszentrum@hueckelhoven.de oder 02433 82697 oder kita.hueckelhoven@hueckelhoven.de
Weitere Informationen: medine1905@hotmail.de

für Kinder ab 6 Monaten

08 x Fr	25.09.2026	10:00 – 11:30	26-4HR7030
---------	------------	---------------	----------------------------

Quartierszentrum,
Friedrichplatz 1,
Hückelhoven
Medine Erdem

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Kidix® – Eltern-Baby-Kurs mit Babymassage

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen, motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

für Babys im Alter von 2 – 6 Monaten

06 x Mo	24.08.2026	10:30 – 12:00	43,20 €	26-4HR7021
06 x Mo	02.11.2026	10:30 – 12:00	43,20 €	26-4HR7022

Kidix® – Eltern-Baby-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen, motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

für Kinder im Alter von 6 – 18 Monaten

06 x Mo	24.08.2026	09:00 – 10:30	43,20 €	26-4HR7019
06 x Mo	02.11.2026	09:00 – 10:30	43,20 €	26-4HR7020

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 01, OG
Elisabeth Weitz

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Baby-Yoga *SeelenSommer* - Angebot

Bewegen, Atmen, Massage und Entspannung – exklusive Zeit für dein Baby. Baby-Yoga ist einzigartig, denn hier steht das Baby im Mittelpunkt. Durch eine sehr sanfte Mobilisierung des Körpers stimuliert Yoga für das Baby alle Sinne. Regelmäßig angewendet verbessert dies die Verdauung und den Schlafrhythmus. Dich erwarten Atemübungen für deine eigene Entspannung und Anleitung zur sanften Bewegung deines Babys.

Bitte mitbringen: Wickelunterlage und eine kleine Decke.

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de oder 0163 3808572

für Babys von 3 – 8 Monaten

01 x Sa	25.07.2026	10:00 – 12:15	26-4HR7301
---------	------------	---------------	----------------------------

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 01, OG
Elisabeth Weitz

PEKiP® Eltern-Baby-Kurs

Gemeinsame Zeit für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr in Kooperation mit dem Helene-Weber-Haus Stolberg

Bei dem Konzept Prager-Eltern-Kind-Programm handelt es sich um die individuelle Begleitung der Babys und ihrer Müttern/Vätern im 1. Lebensjahr. Die Entwicklung des Babys wird durch altersgerechte Bewegungs- und Sinnesanregungen begleitet und gefördert. Die Eltern können sich zu Fragen rund um das Baby und den familiären Veränderungen austauschen und mit der PEKiP®-Referentin beraten.

Bitte mitbringen: Wickelutensilien, eine Unterlage und bequeme Kleidung.

Ein wichtiger Hinweis: Wenn Ihr Kind einen fieberhaften Infekt oder eine Durchfallerkrankung hat, sehen Sie zum Schutz des Kindes bitte von einem Besuch des PEKiP®-Kurses ab.

Geburtsmonate April bis Juli 2026

07 x Fr	04.09.2026	09:00 – 10:30	115,50 €	26-4HR7035
06 x Fr	06.11.2026	09:00 – 10:30	99,00 €	26-4HR7037

DELFI® Eltern-Baby-Kurs

DELFI®-Kurse unterstützen Eltern, ihre Kinder in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen und zu unterstützen. Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In den Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt. Im Austausch untereinander lernen sich die Eltern kennen und knüpfen soziale Netze.

Die DELFI®-Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Infos und Austausch über Entwicklung, Pflege und den Alltag kommen nicht zu kurz.

Geburtsmonate Januar – März 2026

07 x Mi	08.07.2026	09:30 – 11:00	50,40 €	26-4HR7033
06 x Mi	04.11.2026	09:30 – 11:00	43,20 €	26-4HR7034

Babymassage nach Leboyer

Die Babymassage vermittelt dem Baby ein tiefes Wohlfühlgefühl. Es fühlt sich geborgen und erlebt eine tiefe Bindung. Je vertrauter die Massage wird, umso mehr können die Eltern der Wahrnehmung ihrer Hände vertrauen und über diesen Kontakt mit dem Baby kommunizieren. Während der Babymassage erfährt das Baby Entspannung, sein Urvertrauen wird gestärkt und Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen können gelindert werden. Außerdem wird die Durchblutung gefördert und alle Sinne des Kindes werden angeregt.

Bitte mitbringen: Wickelunterlage und eine Babydecke

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de oder 0163 3808572

für Babys von der 6. Lebenswoche bis zum vollendeten 6. Lebensmonat

05 x Fr	06.11.2026	09:30 – 10:30	55,00 €	26-4HR7604
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Cornelia Schubert

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Yvonne Crien



ELTERN-KIND-KURSE



ANDERSWO UND IM NETZ

BILDUNG AUF BESTELLUNG

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Eltern-Kind-Kurs

Dieser Eltern-Kind-Kurs bietet Raum für Eltern und Kinder, ihre Bindung zueinander zu stärken, liebevolle Rituale zu etablieren und gemeinsam Neues zu erleben. In einer vorbereiteten Umgebung erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um) Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Eltern können erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Durch den Austausch untereinander erfahren Mütter und Väter Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und größeren Herausforderungen des Familienalltags.

für Kinder ab 13 Monaten

06 x Di	08.09.2026	09:30 – 11:00	43,20 €	26-9JU7044
07 x Di	03.11.2026	09:30 – 11:00	50,40 €	26-9JU7045

Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um) Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags.

Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

für Kinder im Alter von 6 – 12 Monaten

06 x Mo	07.09.2026	09:00 – 10:30	43,20 €	26-9JU7062
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

für Kinder ab 14 Monaten

07 x Mo	02.11.2026	09:00 – 10:30	50,40 €	26-9JU7063
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

für Kinder zwischen 13 und 18 Monaten

06 x Mo	07.09.2026	10:45 – 12:15	43,20 €	26-9JU7064
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

für Kinder zwischen 15 und 21 Monaten

07 x Mo	02.11.2026	10:45 – 12:15	50,40 €	26-9JU7065
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Eltern-Kind-Turnen

Kleine Racker toben und turnen

Spiel, Spaß und Bewegungsförderung – gemeinsam toben, balancieren, springen und werfen macht viel Spaß. Die Kinder schauen sich viel von anderen ab und lernen, ihre Fähigkeiten zu steigern. Höhepunkt ist der Geräteparcours, der bei jedem Turnen im Vordergrund steht und zum Springen, Wippen, Rutschen und Kriechen anregt, wodurch Grobmotorik und Koordination spielerisch geschult werden. Sing- und Fingerspiele runden das Programm ab.

für Kinder im Alter von 1 – 5 Jahren

13 x Mo	07.09.2026	16:30 – 17:30	62,39 €	26-9KO7009
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

für Kinder im Alter von 2 – 5 Jahren

13 x Do	10.09.2026	16:30 – 17:30	62,39 €	26-9KO7010
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Melissa Schlüter

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Melissa Schlüter

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Melissa Schlüter

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Melissa Schlüter

Grundschule Turnhalle,
Schaffenbergstraße 2,
Herrenshoff
Janet Siegers

Grundschule Turnhalle,
Schaffenbergstraße 2,
Herrenshoff
Jutta Büchelers

Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Informationen: Janet Siegers, nettilogy@web.de

für Kinder im Alter von 13 – 18 Monaten

06 x Mi	09.09.2026	09:00 – 10:30	43,20 €	26-9KO7018
07 x Mi	04.11.2026	09:00 – 10:30	50,40 €	26-9KO7020

Pfarrgemeindehaus,
Schaffenbergstraße 7,
Herrenshoff
Janet Siegers

WASSENBERG UND WEGBERG

Eltern-Kind-Kurs in Anlehnung an das Kidix®-Konzept

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Eltern-Kind-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

für Kinder ab 1 Jahr

10 x Mi + EA	23.09.2026	09:30 – 11:00	79,20 €	26-4HR7023
---------------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Kath. Pfarrheim
Heilige Familie,
Alte Landstraße 76,
Wegberg - Klinkum
NN

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

In Kooperation mit dem Quartierszentrum am Friedrichplatz und dem Städtischen Familienzentrum Traumland, Hückelhoven

Der Kurs wird durch die Stadt Hückelhoven gefördert und ist gebührenfrei.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder (Stopper-)Socken für die Füße von Groß und Klein.

Anmeldung: quartierszentrum@hueckelhoven.de oder 02433 82697 oder kita.hueckelhoven@hueckelhoven.de
Weitere Informationen: medine1905@hotmail.de

für Kinder von 6 Monaten bis 1 Jahr

08 x Fr 25.09.2026 10:00 – 11:30

[26-4HR7030](#)

Quartierszentrum,
Friedrichplatz 1,
Hückelhoven
Medine Erdem

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

für Kinder im Alter von 6 – 18 Monaten

06 x Mo 24.08.2026 09:00 – 10:30 43,20 € [26-4HR7019](#)

06 x Mo 02.11.2026 09:00 – 10:30 43,20 € [26-4HR7020](#)

Weitere Informationen: Heike Drescher, heikedrescher@me.com oder 0177 4115931

für Kinder ab ca. 1 Jahr

11 x Do + EA 10.09.2026 09:30 – 11:00 90,00 € [26-4HR7028](#)

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 01, OG
Elisabeth Weitz

Kath. Pfarrheim
St. Severinus,
Tichelkamp,
Heinsberg - Karken
Heike Drescher

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de oder 0163 3808572

für Kinder ab 1 Jahr

06 x Mo + EA	07.09.2026	09:00 – 10:30	54,00 €	26-4HR7024
06 x Mo + EA	07.09.2026	10:45 – 12:15	54,00 €	26-4HR7025
07 x Mo + EA	02.11.2026	09:00 – 10:30	61,20 €	26-4HR7026
07 x Mo + EA	02.11.2026	10:45 – 12:15	61,20 €	26-4HR7027

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters

Lesespaß am Nachmittag – Interkultureller Lesenachmittag für Mütter und Kinder

Kinder und Eltern, die sicherer mit der deutschen Sprache werden wollen, können die Möglichkeit nutzen, sich entspannt mit der Sprache zu beschäftigen. Lesen ist so wichtig! Lesen lässt intensiv in eine andere Welt eintauchen. Es verzaubert und berührt, es bringt zum Lachen oder regt zum Nachfragen an. Spielerisch vergrößert sich der Wortschatz, die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und Fantasie und Kreativität werden angeregt. Gemeinsam wollen wir mehrsprachige Bücher angucken, vorlesen und zusammen Zeit mit Büchern verbringen. Und wir spielen und bewegen uns und ermöglichen den Austausch untereinander.

Der Kurs wird durch zwei Elternabende ergänzt.

Der Kurs wird aus Landesmitteln gefördert und ist gebührenfrei.

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de oder 0163 3808572

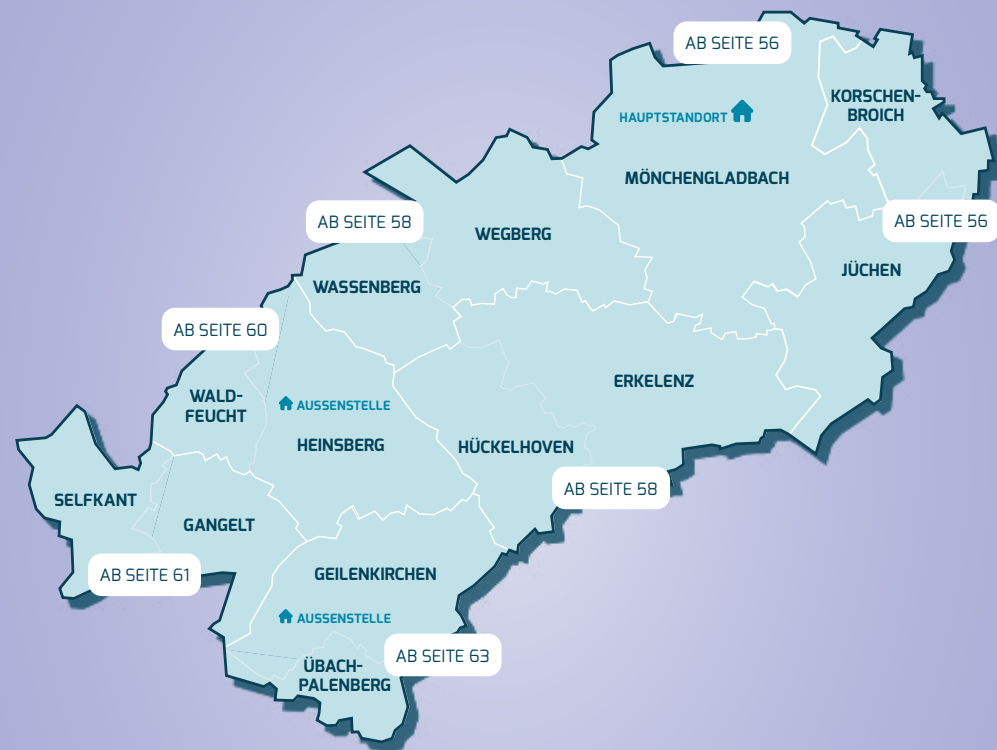
07 x Mo + 2 EA 14.09.2026 16:00 – 17:30

[26-4FA7001](#)

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters



FAMILIENZEIT



ANDERSWO UND IM NETZ



BILDUNG AUF BESTELLUNG

MÖNCHENGLADBACH

Himmlich lecker! – Lieblingsspeisen aus den Religionen der Welt

Kochworkshop für Familien mit Kindern (ab 6 Jahren)

Gemeinsam kochen und dabei andere Religionen kennenlernen – das könnt ihr bei unserem Kochworkshop mit Lieblingsrezepten aus den Weltreligionen.

Heute entdecken wir süße Köstlichkeiten: die Lieblings-Naschereien der indischen Götter, Noahs Pudding zum islamischen Aschura-fest, Teigbällchen zum jüdischen Lichterfest Chanukka und geheimnisvolles Adventsgebäck. Von Klein bis Groß – ob Küchenchefin, Schnippelhilfe oder Tisch-Dekorateur: Alle können mitmachen und nach dem Kochen die Leckereien genießen.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte Mönchengladbach.

Erm. 4 Euro für Kinder (inkl. Speisen und Getränke)

Information: Lucia Traut, lucia.traut@bistum-aachen.de oder
02161 980653

Anmeldeschluss: 20.11.2026

01 x Fr 27.11.2026 16:30 – 19:00 8,00 € [26-2MG5023](#)

Familienbildungsstätte,
Odenkirchener Straße 3a,
Mönchengladbach;
Daniel Huthmacher,
Lucia Traut

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Familienkerze gestalten

für Eltern und Großeltern mit Kindern ab ca. 4 Jahren

Familienzeit ist kostbare Zeit! Was früher selbstverständlich war, kommt in der heutigen Zeit oft zu kurz. Warum nicht mal als Familie kreativ werden?

An diesem Tag kann die ganze Familie zusammen eine große Kerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, Farben und Muster aussuchen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis. Die Kerze stärkt Zuhause die Gemeinschaft und kann zu besonderen Anlässen oder als tägliches Ritual im Familienalltag angezündet werden.

Oder für einzelne Mitglieder der Familie, die gerade Licht gebrauchen können.

Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden, künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

zzgl. 10 Euro Materialkosten pro Kerze

Information und Anmeldung: Montessori Kinderhaus,
02165 9154050 oder susanne.dohmen@juechen.de

01 x Fr 25.09.2026 15:00 – 17:15 [26-9FZ7033](#)

Montessori Kinderhaus,
Bachstraße 27,
Jüchen - Stessen
Nicole Malik

Information und Anmeldung: Familienzentrum Herrenshoff,
02161 644105 oder kita-Herrenshoff@korschenbroich.de

01 x Fr 09.10.2026 14:30 – 16:45 [26-9FZ7034](#)

Familienzentrum
Herrenshoff,
Schaffenbergstraße 27b,
Korschenbroich - Herrenshoff
Nicole Malik

Stop Motion: Filmtricks und mehr

Eltern-Kind-Workshop (5–7 Jahre)

In diesem Workshop werden Kinder und ihre Eltern an die Filmtechnik „Stop-Motion“ herangeführt und erfahren spielerisch, wie Film- und Fernsehtricks funktionieren. Stop-Motion-Filme bestehen aus vielen einzelnen Bildern bzw. Fotos, die schnell hintereinander ablaufen. Auf jedem Bild ändert sich eine Kleinigkeit. Dadurch entsteht die Illusion einer fortlaufenden Bewegung.

Stop-Motion ist für Medieneinsteiger ideal. Die Filmtechnik ist einfach von der Umsetzung und leicht an die Fähigkeiten der Teilnehmenden anzupassen. Der Referent macht einfache Spiele und Übungen mit den Teilnehmenden, die zu einem verblüffenden Ergebnis führen: Die Kinder können plötzlich fliegen, durch Wände gehen oder fangen an zu zaubern. In kurzer Zeit entsteht ein richtiger kleiner Workshop-Film. Dazu dürfen die Kinder auch eigene Ideen einbringen.

Anhand einer App lernen die Eltern im Workshop, wie sie mit ihren Kindern auch zu Hause Stop-Motion-Videos erstellen können.

Anmeldung und Information im Familienzentrum St. Pantaleon:
02164 2440 oder st.pantaleon@kakita.info

01 x Sa 21.11.2026 10:00 – 13:00 [26-9FZ7040](#)

Familienzentrum
St. Pantaleon,
Mühlenstraße 21,
Jüchen - Hochneukirch
Kai Kyas

WASSENBERG UND WEGBERG

Babysittingkurs

Ein Angebot für Jugendliche ab 14 Jahren und alle, die öfter oder regelmäßig kleine Kinder betreuen. Hier wird Säuglingspflege praktisch geübt und über Säuglingsernährung gesprochen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, genauso wie Rahmenbedingungen von Erziehung und Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss des Kurses ein „Babysittingdiplom“.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand / Rabennest 02434 3988 oder Rabennest@Familienzentrum-SanktMartinWegberg.de

01 x Sa 19.09.2026 10:00 – 15:00 [26-8FZ7088](#)

Familienzentrum
Hand in Hand,
Rabennest,
Harbecker Straße 1,
Wegberg
Julia Peters

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Sommer-Malkurs – Malen, Spachteln, Collage

Kreativität grenzenlos für Eltern und Kinder (ab 8 Jahren)

In diesem Kurs werden verschiedenste Techniken mit Acrylfarben erlernt. Wir arbeiten mit Pinsel, Spachtel, Rakeln. Wir kleben, verdicken, verdünnen und lassen Farben laufen. Unterschiedlichste Collagematerialien werden auf der Leinwand verarbeitet, entweder in einem größeren Bild oder auf 3 kleineren Rahmen, die zusammenpassen können, es aber nicht müssen.

Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Künstler:innen sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Es wird mit Acrylfarbe gearbeitet, die nach dem Trocknen nicht mehr abwaschbar ist. Bitte zieht entsprechend Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.

Materialbeitrag pro Person + freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag

01 x Sa 05.09.2026 10:00 – 16:00 20,00€ [26-3HR5074](#)

Kunsttreff Erkelenz,
In Gerderhahn 3A,
Erkelenz
Elke Bürger

Nikolaus spachteln

Kreativ-Workshop für Eltern und Kinder (ab 8 Jahren)

Wir spachteln mit Ölfarben einen Nikolaus auf einer Leinwand 50 x 70 cm. Unter fachkundiger Anleitung können sowohl Anfänger:innen, als auch Fortgeschrittene ein ausdrucksstarkes, individuelles Weihnachtsbild spachteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich das Tragen von Arbeitskleidung, die dauerhafte Flecken erträgt, und Freude am Material.

Das Material wird zur Verfügung gestellt.

01 x Sa 24.10.2026 10:00 – 16:00 20,00 € [26-3HR5075](#)

01 x Sa 12.12.2026 10:00 – 16:00 20,00 € [26-3HR5076](#)

Kunsttreff Erkelenz,
In Gerderhahn 3A,
Erkelenz
Elke Bürger

Familienkerze gestalten

für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Familienzeit ist kostbare Zeit – was früher selbstverständlich war, kommt in der heutigen Zeit oft zu kurz. Warum nicht mal als Familie kreativ werden? An diesem Tag kann die ganze Familie zusammen eine große Kerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, Farben und Muster aussuchen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis. Die Kerze stärkt zu Hause die Gemeinschaft und kann zu besonderen Anlässen oder als tägliches Ritual im Familienalltag angezündet werden. Oder für einzelne Mitglieder der Familie, die gerade Licht gebrauchen können. Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden, künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876 oder tfk.st.brigida.baal@pro-multis.de

01 x Do 26.11.2026 14:00 – 16:15 [26-8FZ7097](#)

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Leonhard Hilfarth, 02433 42993 oder tfk.st.leonhard@pro-multis.de

01 x Mi 09.12.2026 14:00 – 16:15 [26-8FZ7096](#)

Familienzentrum St. Brigida,
Fröbelstraße 4a,
Hückelhoven - Baal
Nicole Malik

Familienzentrum
St. Leonhard,
Ingelmannstr. 1,
Hückelhoven - Hilfarth
Nicole Malik

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Eltern-Kind-Erlebnismassage

für Kinder ab 3 Jahren

Fantasiereisen, Märchen- oder Erlebnismassagen sind eine gute Gelegenheit, Kindern bewusste und liebevolle Berührungen zu schenken und achtsam Zeit miteinander zu verbringen.

Die gereimten Streichelgeschichten steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden und beeinflussen das Immunsystem und die emotionale Entwicklung positiv.

Das Bewusstsein für den eigenen Körper zu stärken, hilft Stress und Überforderungen zu lösen, fördert die motorischen Fähigkeiten und auch Einschlafschwierigkeiten können durch die Massage positiv beeinflusst werden.

Eine Bewegungsgeschichte schafft den Einstieg und die Grundlage, um danach ruhig zu werden. Unter Beteiligung aller Sinne werden lustige, spannende, herzliche und kreative Geschichten mit den Händen und verschiedenen Sinnesmaterialien erzählt und erlebt.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de

01 x Mi 25.11.2026 14:30 – 16:00

[26-8FZ7093](#)

Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg - Dremmen
Julia Peters

GANGELT UND SELFKANT

Mit Kindern auf Wiesenexpedition

Familienzeit für Kinder ab 5 Jahren mit einer erwachsenen Bezugsperson

In diesem Angebot für Vorschulkinder und einer erwachsenen Bezugsperson wird die Wiese zum Lern- und Erlebnisort. Mit unserer Biene Sumsi, Spielen und Entdeckungsaufträgen gehen wir mit allen Sinnen auf Tuchfühlung mit Blumen, Kräutern, Gräsern und den kleinen Wiesenbewohnern.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Entdecken: Wir betrachten, riechen und fühlen Wiesenblumen und Wildkräuter, beobachten Käfer, Insekten, Spinnen und andere Krabbeltiere und kommen darüber miteinander ins Gespräch. So erfahren die Kinder, dass Pflanzen und Tiere auf der Wiese zusammengehören und jede Art ihren Platz und ihre Aufgabe hat.

Ganz nebenbei entsteht eine emotionale Beziehung zur Natur: Die Kinder erleben Vielfalt, staunen über das Leben im Gras und lernen, achtsam mit Pflanzen und Tieren umzugehen. So wird die Wiese zu einem Ort, an dem Naturverbundenheit und erstes Umweltbewusstsein wachsen können.

Das Angebot findet in der Umgebung des Familienzentrums statt – als besonderes Naturerlebnis für die ganze Familie.

Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“, 02456 1539 oder mail@kiga-suesterseel.de

01 x Fr 11.09.2026 15:00 – 17:15

[26-8FZ7077](#)

Verbundfamilienzentrum
„Am Westzipfel“,
Karl-Arnoldstr. 8,
Selfkant - Süsterseel
Andrea Jacobson

Eltern-Kind-Erlebnismassage

für Kinder ab 3 Jahren

Fantasie Reisen, Märchen- oder Erlebnismassagen sind eine gute Gelegenheit, Kindern bewusste und liebevolle Berührungen zu schenken und achtsam Zeit miteinander zu verbringen.

Die gereimten Streichelgeschichten steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden und beeinflussen das Immunsystem und die emotionale Entwicklung positiv.

Das Bewusstsein für den eigenen Körper zu stärken, hilft Stress und Überforderungen zu lösen, fördert die motorischen Fähigkeiten und auch Einschlafschwierigkeiten können durch die Massage positiv beeinflusst werden.

Eine Bewegungsgeschichte schafft den Einstieg und die Grundlage, um danach ruhig zu werden. Unter Beteiligung aller Sinne werden lustige, spannende, herzliche und kreative Geschichten mit den Händen und verschiedenen Sinnesmaterialien erzählt und erlebt.

Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“ Süsterseel, 02456 1539 oder mail@kiga-suesterseel.de

01 x Mi 18.11.2026 14:30 – 16:00 [26-8FZ7073](#)

Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“ Tüddern, 02456 1743 oder kigatueddern@t-online.de

01 x Di 24.11.2026 14:30 – 16:00 [26-8FZ7074](#)

Verbundfamilienzentrum
„Am Westzipfel“,
Karl-Arnoldstr. 8,
Selfkant - Süsterseel
Julia Peters

Kath. Integrativer
Sprachkindergarten
und Familienzentrum,
Messweg 15,
Selfkant - Tüddern
Julia Peters

Familienkerze gestalten

für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Familienzeit ist kostbare Zeit – was früher selbstverständlich war, kommt in der heutigen Zeit oft zu kurz. Warum nicht mal als Familie kreativ werden? An diesem Tag kann die ganze Familie zusammen eine große Kerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, Farben und Muster aussuchen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis. Die Kerze stärkt zu Hause die Gemeinschaft und kann zu besonderen Anlässen oder als tägliches Ritual im Familienalltag angezündet werden. Oder für einzelne Mitglieder der Familie, die gerade Licht gebrauchen können. Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden, künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366 oder tfk.st.nikolaus@pro-multis.de

01 x Do 03.12.2026 14:00 – 16:15 [26-8FZ7104](#)

Familienzentrum
St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangel
Nicole Malik

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Trommelworkshop für Großeltern und Kinder (3–6 Jahre)

Mit Rhythmus und Spaß dabei

Welch wichtige Rolle Rhythmen in unserem Leben spielen, die ersten einfachen Rhythmusgrundlagen sowie Aufbau, Klang und Einsatz von verschiedenen Schlaginstrumenten (Instrumentenkunde) sind Bestandteil dieser Veranstaltung. Das bewusste Auseinandersetzen mit Rhythmus in Form von Musik unterstützt auch die sprachliche Entwicklung des Kindes.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Die Instrumente werden von Musik Mentor Daniel Juwig zur Verfügung gestellt. Es dürfen gerne Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Ursula, 02451 1022 oder tfk.st.ursula@pro-multis.de

01 x Sa 05.09.2026 10:00 – 12:15 [26-8FZ7041](#)

Familienzentrum St. Ursula,
Martin-Heyden-Straße 30,
Geilenkirchen
Daniel Juwig

Lesespaß am Nachmittag – Interkultureller Lesenachmittag für Mütter und Kinder F I

Kinder und Eltern, die sicherer mit der deutschen Sprache werden wollen, können die Möglichkeit nutzen, sich entspannt mit der Sprache zu beschäftigen. Lesen ist so wichtig! Lesen lässt intensiv in eine andere Welt eintauchen. Es verzaubert und berührt, es bringt zum Lachen oder regt zum Nachfragen an. Spielerisch vergrößert sich der Wortschatz, die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und Fantasie und Kreativität werden angeregt. Gemeinsam wollen wir mehrsprachige Bücher angucken, vorlesen und zusammen Zeit mit Büchern verbringen. Und wir spielen und bewegen uns und ermöglichen den Austausch untereinander.

Der Kurs wird durch zwei Elternabende ergänzt.

Der Kurs wird aus Landesmitteln gefördert und ist deswegen gebührenfrei.

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de oder 0163 3808572

07 x Mo + 2 EA 14.09.2026 16:00 – 17:30 [26-4FA7001](#)

Trommelbau-Workshop für Eltern und Kinder (4–6 Jahre)

Mit Rhythmus und Spaß dabei

Rhythmen machen Spaß und spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben. In diesem Workshop lernen Eltern und Kinder Aufbau, Klang und Einsatz von verschiedenen Schlaginstrumenten sowie einfache Rhythmusgrundlagen kennen. Dabei sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Zunächst werden aus alltäglichen Haushaltsartikeln Trommeln gebastelt und nach Herzenslust dekoriert. Im Anschluss lernen wir dann einfache Rhythmusmotive auf verschiedenen Trommeln kennen.

Instrumente und Bastelmaterial werden bereitgestellt. Es dürfen gerne auch Bastelmaterialien und Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Meragel, 02451 716 50 oder kontakt@meragel-frelenberg.de

01 x Sa 17.10.2026 10:00 – 13:00 [26-8FZ7071](#)

Babysittingkurs für Jugendliche ab 14 Jahren

Ein Angebot für Jugendliche und alle, die öfter oder regelmäßig kleine Kinder betreuen. Hier wird Säuglingspflege praktisch geübt und über Säuglingsernährung gesprochen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, genauso wie Rahmenbedingungen von Erziehung und Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Die Teilnehmenden erhalten ein „Babysittingdiplom“.

01 x Sa 26.09.2026 10:00 – 15:00 50,00 € [26-4HR7605](#)

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters

Familienzentrum
Meragel Frelenberg,
Theodor-Seipp-Strasse 7,
Übach - Palenberg
Daniel Juwig



 ANDERSWO UND  IM NETZ SEITE 88

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Von der Trotzphase bis zur Wackelzahnpubertät

Gerade während der beiden ersten großen Entwicklungsschritte – der Trotzphase und der Wackelzahnpubertät – ist so vieles im Werden, worüber wir uns freuen dürfen, aber auch so vieles, was herausfordert, was neu ist, was Ängste hervorruft. Die Kinder durchlaufen in diesen Zeiten ein Wechselbad der Gefühle. Sie befinden sich in einem Zwiespalt zwischen Trennungsangst und Abenteuerlust. Auf der einen Seite möchten sie die Welt entdecken, andererseits brauchen sie gleichzeitig die Nähe der Eltern. Die Kinder sind von diesem Zwiespalt hin- und hergerissen, erleben und fühlen die inneren Spannungen sehr intensiv, was sich dann in heftigen Gefühlsausbrüchen entlädt. Unsere Aufgabe ist es, diesen Weg verständnisvoll, liebevoll und achtsam zu begleiten und gemeinsam mit den Kindern durch diese Zeit zu gehen. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit diesen Phasen umgehen können und finden Lösungsansätze für schwierige Situationen.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Pantaleon:
02164 2440 oder st.pantaleon@kakita.info

01 x Fr 11.09.2026 18:30 – 20:45

[26-9FZ7006](#)

Vom Kitakind zum Schulkind

Nicht nur für Kinder ist der Schulstart aufregend und vielleicht auch ein bisschen beängstigend. Auch Eltern haben Sorge, ob ihr Kind den neuen Herausforderungen und Anforderungen gewachsen ist. Gemeinsam überlegen wir, was der neue Lebensabschnitt für unsere Kinder bedeutet, welche Auswirkungen dies auch zuhause haben kann und welche Kompetenzen den Kindern helfen, den Schulalltag zu bewältigen. Eltern erhalten Anregungen, wie sie ihre Kinder angemessen unterstützen und z.B. die Konzentrationsfähigkeit fördern können. Das Angebot richtet sich nicht ausschließlich an Eltern mit Vorschulkindern, denn die Ausbildung der Fähigkeiten, die es im Schulalltag braucht, können gut auch schon früher beobachtet und begleitet werden.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Garzweiler:
02165 9154030 oder ulrike.bauer@juechen.de

01 x Do 17.09.2026 19:00 – 21:15

[26-9FZ7003](#)

Umgang mit Medien im Erziehungsalltag

Medien begegnen uns heutzutage in jeder Lebenslage. Wir nutzen sie, um zu kommunizieren, unser Wissen zu erweitern oder auch um einfach mal abzuschalten. Sie sind mittlerweile ein fester Bestandteil des familiären Alltags. Somit wird der Grundstein für den Medienumgang der Kinder in der Familie gelegt; entsprechend sollte auch hier mit der Medienerziehung begonnen werden.

Mit dem Thema der Medienerziehung tauchen auch viele Fragen und Unsicherheiten auf, die wir an einem Elternabend gemeinsam besprechen möchten. Sie erhalten einen Überblick über das durchschnittliche Medienverhalten von Kindern unter sechs Jahren. Wir schauen uns an, wie Kinder Medien wahrnehmen und wir werden darüber sprechen, wie wir Kinder durch Medien fördern können und in welchem Bereich sie Schutz benötigen.

Anmeldung und Information im Familienzentrum St. Pantaleon:
02164 2440 oder st.pantaleon@kakita.info

01 x Mi 23.09.2026 19:00 – 21:15

[26-9FZ7010](#)

Windelabschied – ohne Druck

Das Thema „Windelfrei“ wird von vielen Mythen begleitet, die bei Eltern leicht zu Stress und bei Kindern zu „Leistungsdruck“ führen können. Es geht bei dieser Veranstaltung darum, Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihr Kind ohne Druck beim „Saubwerden“ unterstützen können. Dabei werden nicht nur die biologischen Aspekte berücksichtigt, sondern auch ein ganzheitlicher und bindungs- und bedürfnisorientierter Ansatz verfolgt.

- Wann ist der richtige Zeitpunkt und wie können Eltern ihn erkennen?
- Welche Signale sendet das Kind und wie sollten Eltern darauf reagieren?
- Wie können Eltern ihr Kind in dieser Entwicklung unterstützen?
- Kann das „Saubwerden“ wirklich trainiert werden?
- Warum gibt es Rückschläge?
- Wie kann es für alle Beteiligten stressfrei ablaufen?

Anmeldung und Information: Familienzentrum Garzweiler:
02165 9154030 oder ulrike.bauer@juechen.de

01 x Fr 25.09.2026 19:00 – 21:15

[26-9FZ7019](#)

Familienzentrum
St. Pantaleon,
Mühlenstraße 21,
Jüchen – Hochneukirch
Lisa Giese

Familienzentrum
St. Pantaleon,
Mühlenstraße 21,
Jüchen – Hochneukirch
Katja Himstedt

Familienzentrum
KiTa Garzweiler,
Pankratiusweg 4,
Jüchen
Nadin Preuth

Familienzentrum
KiTa Garzweiler,
Pankratiusweg 4,
Jüchen
Lisa Giese

Einschlafen mit verschiedenen Bezugspersonen

Sie wünschen sich, dass Ihr Kind auch beim anderen Elternteil einschlafte und nicht nur bei Ihnen?

Ihr Kind geht bald in die Kita und Sie fragen sich, wie das Einschlafen klappen kann, weil Sie es bisher immer in den Schlaf gestillt haben? Sie wünschen sich, dass Ihr Kind bei oder mit den Großeltern einschlafte, um mit Ihrem Partner ausgehen zu können? Im Rahmen dieser Impulsveranstaltung besprechen wir, wie die Einschlafbegleitung durch verschiedene Bezugspersonen Bedürfnisorientiert und liebevoll ablaufen kann und welche Rahmenbedingungen ein Kind braucht, um sich in der Einschlafsituation wohlfühlen und entspannt einzuschlafen.

Wir besprechen u.a. diese Themen:

- Emotionale Bedeutung des Schlafs
- Gute Schlafbedingungen
- Müdigkeitszeichen
- Haltung und Gefühle der Bezugspersonen
- Bindung zur betreuenden Bezugsperson
- Die Einschlafsituation vorbereiten & gestalten
- Vorbereitung des Kindes
- Stillkinder
- Einschlafhilfen
- Der erste Versuch
- Plan B

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Pantaleon:
02164 2440 oder st.pantaleon@kakita.info

01 x Mo 19.10.2026 18:30 – 20:45

[26-9FZ7025](#)

Familienzentrum
St. Pantaleon,
Mühlenstraße 21,
Jüchen – Hochneukirch
Bärbel Gülenç-Siewert

Vom Zeigen zur Geschichte – Leseförderung für Kitakids

Durch das Vorlesen tauchen Kinder in Geschichten ein, die ihnen Zugang zu der großen weiten Welt bieten. Lesen prägt nicht nur das was wir sagen, sondern auch, wie wir es sagen. Kinder, die mit Büchern und Geschichten aufwachsen, meistern ihren Bildungsweg leichter und sind besser für die Kita, die Schule und den Alltag gewappnet.

Wir beschäftigen uns mit:

- Sprachentwicklung bei Kindern von Geburt an
- Spielerische Förderung der Sprache
- Sprachanlässe im Alltag nutzen
- Spielideen zur Förderung der Mundmotorik

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Pantaleon,
02164 2440 oder st.pantaleon@kakita.info

01 x Do 05.11.2026 19:00 – 21:15

[26-9FZ7009](#)

Familienzentrum
St. Pantaleon,
Mühlenstraße 21,
Jüchen – Hochneukirch
Katja Himstedt

WASSENBERG UND WEGBERG

Babysittingkurs

Ein Angebot für Jugendliche ab 14 Jahren und alle, die öfters oder regelmäßig kleine Kinder betreuen. Hier wird Säuglingspflege praktisch geübt und über Säuglingsernährung gesprochen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, genauso wie Rahmenbedingungen von Erziehung und Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss des Kurses ein „Babysittingdiplom“.

Anmeldung und Information:
Familienzentrum Hand in Hand / Rabennest 02434 3988 oder
Rabennest@Familienzentrum-SanktMartinWegberg.de

01 x Sa 19.09.2026 10:00 – 15:00

[26-8FZ7088](#)

Familienzentrum
Hand in Hand,
Rabennest,
Harbecker Straße 1,
Wegberg
Julia Peters

Liebevoll und konsequent Grenzen setzen

Sinnvolle Grenzen zu setzen und konsequent zu bleiben, ohne in Machtkämpfe zu geraten, ist und bleibt eine anspruchsvolle Aufgabe für Eltern. Grenzen geben Kindern Sicherheit und einen geschützten Rahmen, in dem sie sich orientieren und entwickeln können. Doch wo sind Grenzen besonders wichtig und an welcher Stelle können Eltern die freie Entfaltung des Kindes zulassen? Diese Frage kann jede Familie nur individuell beantworten. Dabei kann es hilfreich sein, zu reflektieren, warum mir als Mutter oder Vater welche Verhaltensweisen besonders wichtig sind und an welchen Stellen ich mich durchsetze oder auch nicht. Hier wird zur Reflexion eigener Glaubenssätze eingeladen und erörtert, wo die individuellen Bedürfnisse von Eltern und Kindern beginnen und enden. Darüber hinaus werden förderliche Kommunikationstechniken aufgezeigt, die ein „Nein“ nicht zum Drama oder Machtkampf werden lassen.

Anmeldung und Information: Benjamin Schmäing,
02452 135253 oder benjamin.schmaeing@kreis-heinsberg.de
Elternstark – Kinderstark Kreis Heinsberg

01 x Di 29.09.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7079](#)

Windelabschied – ohne Druck

Das Thema „Windelfrei“ wird von vielen Mythen begleitet, die bei Eltern leicht zu Stress und bei Kindern zu „Leistungsdruck“ führen können. Es geht bei dieser Veranstaltung darum, Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihr Kind ohne Druck beim „Saubwerden“ unterstützen können. Dabei werden nicht nur die biologischen Aspekte berücksichtigt, sondern auch ein ganzheitlicher und bedürfnisorientierter Ansatz verfolgt.

- Wann ist der richtige Zeitpunkt und wie können Eltern ihn erkennen?
- Welche Signale sendet das Kind und wie sollten Eltern darauf reagieren?
- Wie können Eltern ihr Kind in dieser Entwicklung unterstützen?
- Kann das „Saubwerden“ wirklich trainiert werden?
- Warum gibt es Rückschläge?
- Wie kann es für alle Beteiligten stressfrei ablaufen?

Anmeldung und Information:

Familienzentrum Hand in Hand / Rabennest 02434 3988 oder
Rabennest@Familienzentrum-SanktMartinWegberg.de

01 x Di 13.10.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7089](#)

Langeweile – entspannt begleiten und kreativ nutzen

Gemeinsam möchten wir erarbeiten, warum Langeweile nicht nur normal, sondern sogar wichtig für die kindliche Entwicklung ist und wie Eltern sinnvoll darauf reagieren können, wenn ihr Kind sagt: „Mir ist langweilig!“

Es werden Impulse und praktische Ideen gegeben, wie Kinder darin unterstützt werden können, eigene Ideen zu entwickeln, Frust auszuhalten und kreative Lösungen zu finden. Außerdem sprechen wir darüber, welche Rolle Medien, freie Spielzeit und die Gestaltung des Familienalltags dabei spielen, um Kinder zu stärken, anstatt zu „bespaßen“.

Anmeldung und Information: Benjamin Schmäing,
02452 135253 oder benjamin.schmaeing@kreis-heinsberg.de
Elternstark – Kinderstark Kreis Heinsberg

01 x Do 26.11.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7083](#)

Erste Hilfe am Kind

Bei aller Vorsicht lässt es sich nie völlig ausschließen, dass Kindern im Haushalt, in der Freizeit, in der Schule oder beim Spielen etwas passiert. Dann kommt es darauf an, schnell Erste Hilfe zu leisten und die erforderlichen Schritte einzuleiten, um Schlimmeres zu verhindern. Bei dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden umfassende Informationen, um auf solche Situationen mit mehr Handlungssicherheit zu reagieren. Neben Notfallsituationen wird auch auf Unfallverhütung im Haushalt eingegangen. Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen.

Anmeldung und Information:

Familienzentrum Hand in Hand / Rabennest 02434 3988 oder
Rabennest@Familienzentrum-SanktMartinWegberg.de

01 x Di 01.12.2026 18:00 – 21:00 [26-8FZ7080](#)

Familienzentrum Hand
in Hand,
Rabennest,
Harbecker Straße 1,
Wegberg
Julia Peters

Familiengrundschoolzentrum
GGG am Burgberg
Wassenberg,
Kirchstraße 27,
Wassenberg
Katja Himstedt



Familienzentrum
Hand in Hand,
Rabennest,
Harbecker Straße 1,
Wegberg
Sandra Gellißen

Familiengrundschoolzentrum
GGG am Burgberg
Wassenberg,
Kirchstraße 27,
Wassenberg
Annett Pudlowsky

Mobbing und Gewalt an Grundschulen – Prävention von Übergriffen und Gewalt unter Kindern

Die ersten Schuljahre sind für Kinder eine sensible Phase der Persönlichkeits- und Sozialentwicklung. In dieser Zeit werden zentrale Grundlagen gelegt: Selbstwertgefühl, Empathiefähigkeit, Impulskontrolle und Konfliktlösungskompetenz. Eine frühzeitige Präventionsarbeit wirkt hier besonders nachhaltig. Eine klare Haltung gegen Ausgrenzung, eine offene Gesprächskultur und verlässliche Strukturen stärken Kinder nachhaltig.

Inhalte:

- Unterscheidung zwischen Konflikten, Mobbing und Gewalt
- Woran erkenne ich Mobbing frühzeitig? – Konkrete Warnsignale
- Wie reagiere ich richtig, wenn mein Kind betroffen ist – als Opfer, Mitläufer:in oder beteiligtes Kind?
- Frühwarnzeichen und typische Dynamiken in Gruppen
- Cybermobbing und digitale Kommunikationsräume
- Schutzfaktoren und Resilienzförderung im Elternhaus

Ziel des Abends ist es, zu sensibilisieren, Informationen zu vermitteln und konkrete Handlungssicherheit zu bieten, um gemeinsam ein respektvolles und sicheres Schulklima für und mit den Kindern zu fördern.

Anmeldung und Information: Benjamin Schmäing,
02452 135253 oder benjamin.schmaeing@kreis-heinsberg.de
Elternstark – Kinderstark Kreis Heinsberg

01 x Di 01.12.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7087](#)

Familiengrundschulzentrum
Erich Kästner Grundschule
Wegberg,
Echter Straße 23,
Wegberg
Julia Gold

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Zwischen Rivalität und Zusammenhalt:

Geschwister im Fokus

Die meisten Eltern mit mehreren Kindern oder werdende Geschwister-Eltern wünschen sich eine liebevolle Geschwisterbeziehung, einen harmonischen Familienalltag, in dem sich alle verstanden und wahrgenommen fühlen und in dem sie es als Eltern schaffen, am Ende allen Kindern gleichermaßen gerecht zu werden.

Jedoch sind Geschwister aus Sicht der Evolution Rivalen um Aufmerksamkeit, Nahrung und Sicherheit. Sie müssen sich voneinander abgrenzen, um ihren individuellen Platz im sozialen Umfeld zu finden. Konkurrenzverhalten und damit einhergehender Streit und Eifersucht sind deswegen zu erwartende und entwicklungspsychologisch sinnvolle Verhaltensweisen. Dass Geschwister streiten, können Eltern nicht verhindern – wie viel, wie heftig und mit welchem Ausgang liegt jedoch erheblich am Einfluss der erwachsenen Bezugspersonen. Was es für die Entwicklung einer positiven Geschwisterbeziehung braucht, warum Eltern lieber Vermittler anstatt Schiedsrichter sein sollten, wie wichtig die eigenen familiären Erfahrungen sind und vieles mehr, wird anhand von Impulsen gemeinsam besprochen. Außerdem bleibt Zeit für konkrete Fragen und den Austausch miteinander.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal,
02435 2876 oder tfk.st.brigida.baal@pro-multis.de

01 x Mo 28.09.2026 18:30 – 20:45

[26-8FZ7102](#)

Familienzentrum St. Brigida,
Fröbelstraße 4a,
Hückelhoven – Baal
Agnieszka Majocha

Windelabschied – ohne Druck

Das Thema „Windelfrei“ wird von vielen Mythen begleitet, die bei Eltern leicht zu Stress und bei Kindern zu „Leistungsdruck“ führen können. Es geht bei dieser Veranstaltung darum, Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihr Kind ohne Druck beim „Saubwerden“ unterstützen können. Dabei werden nicht nur die biologischen Aspekte berücksichtigt, sondern auch ein ganzheitlicher und bindungs- und bedürfnisorientierter Ansatz verfolgt.

- Wann ist der richtige Zeitpunkt und wie können Eltern ihn erkennen?
- Welche Signale sendet das Kind und wie sollten Eltern darauf reagieren?
- Wie können Eltern ihr Kind in dieser Entwicklung unterstützen?
- Kann das „Saubwerden“ wirklich trainiert werden?
- Warum gibt es Rückschläge?
- Wie kann es für alle Beteiligten stressfrei ablaufen?

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Leonhard,
02433 42993 oder tfk.st.leonhard@pro-multis.de

01 x Di 17.11.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7100](#)

Familienzentrum
St. Leonhard,
Ingelmannstr. 1,
Hückelhoven-Hilfarth
Julia Peters

HEINSBERG UND WALDFEUCHT



Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 1, OG
Petra Kox

Nähen für Anfänger:innen in Heinsberg – Kinderkleidung und Co.

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Nähanfänger:innen als auch an Fortgeschrittene. Genäht wird alles, was zur Baby-Ausstattung gehört (z. B. Overalls, Jacken, Strampler, Nestchen etc...) und Kleidung für Kleinkinder. Auch einfache Kleidungsstücke für Erwachsene können genäht werden. Nähmaschinen, Schnittmuster und Nähzubehör sind mitzubringen.

10 x Do 10.09.2026 18:30 – 21:00 120,00 € [26-3HR5053](#)

Erste Hilfe am Kind

Bei aller Vorsicht lässt es sich nie völlig ausschließen, dass Kindern im Haushalt, in der Freizeit, in der Schule oder beim Spielen etwas passiert. Dann kommt es darauf an, schnell Erste Hilfe zu leisten und die erforderlichen Schritte einzuleiten, um Schlimmeres zu verhüten. Bei dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden umfassende Informationen, um auf solche Situationen mit mehr Handlungssicherheit zu reagieren. Neben Notfallsituationen wird auch auf Unfallverhütung im Haushalt eingegangen. Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de

01 x Mi 28.10.2026 18:00 – 21:00 [26-8FZ7091](#)



Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Sandra Gellißen

Mobbing und Gewalt an Grundschulen – Prävention von Übergriffen und Gewalt unter Kindern

Die ersten Schuljahre sind für Kinder eine sensible Phase der Persönlichkeits- und Sozialentwicklung. In dieser Zeit werden zentrale Grundlagen gelegt: Selbstwertgefühl, Empathiefähigkeit, Impulskontrolle und Konfliktlösungskompetenz. Eine frühzeitige Präventionsarbeit wirkt hier besonders nachhaltig. Eine klare Haltung gegen Ausgrenzung, eine offene Gesprächskultur und verlässliche Strukturen stärken Kinder nachhaltig.

Inhalte:

- Unterscheidung zwischen Konflikten, Mobbing und Gewalt
- Woran erkenne ich Mobbing frühzeitig? – Konkrete Warnsignale
- Wie reagiere ich richtig, wenn mein Kind betroffen ist – als Opfer, Mitläufer:in oder beteiligtes Kind?
- Frühwarnzeichen und typische Dynamiken in Gruppen
- Cybermobbing und digitale Kommunikationsräume
- Schutzfaktoren und Resilienzförderung im Elternhaus

Ziel des Abends ist es, zu sensibilisieren, Informationen zu vermitteln und konkrete Handlungssicherheit zu bieten, um gemeinsam ein respektvolles und sicheres Schulklima für und mit den Kindern zu fördern.

Anmeldung und Information: Anne von Birgeln-Flock, 02452 135252 oder anne.vonbirgeln@kreis-heinsberg.de
Elternstark – Kinderstark Kreis Heinsberg

01 x Di 24.11.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7086](#)

Familiengrundschulzentrum
KGS Haaren,
Haarener Str. 183,
Waldfeucht
Julia Gold



Herzstark – das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder

Das neue Programm „Herzstark“ für Vorschulkinder und ihre Eltern vereint Inhalte und Methoden aus zahlreichen erfolgreichen Programmen, um sowohl Kinder als auch Eltern für den Übergang in die Schule und die weitere Zeit dort zu stärken.

Die künftigen Schulkinder erfahren spielerisch und kreativ, wo die eigenen Stärken liegen und diese selbstbewusst zu vertreten. Sie lernen, Gefühle zu erkennen und zu benennen, sich abzugrenzen, klar und deutlich „Nein“ zu sagen, und sich bei Bedarf Hilfe zu holen. Außerdem lernen die Kinder, wie Konflikte untereinander gewaltfrei gelöst werden können.

Die Eltern setzen sich in der Eltern-Einheit mit ihren eigenen Erwartungen und Befürchtungen des Übergangs KiTa – Schule auseinander. Es wird besprochen, was Schule heute verlangt und wie Abschied und Neuanfang bewusst gestaltet werden, welche Reaktionen der Kinder auftreten und wie sie bindungsorientiert begleitet werden können. Sie erhalten Informationen zu den unterschiedlichen Lerntypen, zu Lernunterstützung und wie Kinder Vertrauen in ihre eigene Lernfähigkeit gewinnen können – schließlich ist Schule ein Ort zum LERNEN und nicht zum KÖNNEN.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de

04 x		26-8FZ7090	
01 x Di	29.09.2026	18:30 – 20:45	Elternabend Gruppe 1+2
Gruppe 1			
01 x Mo	05.10.2026	09:00 – 10:30	Kindereinheit Gruppe 1
01 x Mo	12.10.2026	09:00 – 10:30	Kindereinheit Gruppe 1
01 x Fr	16.10.2026	09:00 – 10:30	Kindereinheit Gruppe 1
Gruppe 2			
01 x Mo	05.10.2026	10:45 – 12:15	Kindereinheit Gruppe 2
01 x Mo	12.10.2026	10:45 – 12:15	Kindereinheit Gruppe 2
01 x Fr	16.10.2026	10:45 – 12:15	Kindereinheit Gruppe 2



Familienzentrum
St. Lambertus,
Marienstr. 5a,
Heinsberg-Dremmen
Petra Gohlke

GANGELT UND SELFKANT

Zwischen Rivalität und Zusammenhalt:

Geschwister im Fokus

Die meisten Eltern mit mehreren Kindern oder werdende Geschwister-Eltern wünschen sich eine liebevolle Geschwisterbeziehung, einen harmonischen Familienalltag, in dem sich alle verstanden und wahrgenommen fühlen und in dem sie es als Eltern schaffen, am Ende allen Kindern gleichermaßen gerecht zu werden. Jedoch sind Geschwister aus Sicht der Evolution Rivalen um Aufmerksamkeit, Nahrung und Sicherheit. Sie müssen sich voneinander abgrenzen, um ihren individuellen Platz im sozialen Umfeld zu finden. Konkurrenzverhalten und damit einhergehender Streit und Eifersucht sind deswegen zu erwartende und entwicklungspsychologisch sinnvolle Verhaltensweisen. Dass Geschwister streiten, können Eltern nicht verhindern – wie viel, wie heftig und mit welchem Ausgang liegt jedoch erheblich am Einfluss der erwachsenen Bezugspersonen. Was es für die Entwicklung einer positiven Geschwisterbeziehung braucht, warum Eltern lieber Vermittler anstatt Schiedsrichter sein sollten, wie wichtig die eigenen familiären Erfahrungen sind und vieles mehr, wird anhand von Impulsen gemeinsam besprochen. Außerdem bleibt Zeit für konkrete Fragen und den Austausch miteinander.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366 oder tfk.st.nikolaus@pro-multis.de

01 x Mo	14.09.2026	18:30 – 20:45	26-8FZ7103
---------	------------	---------------	----------------------------

Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“, 02456 1539 oder mail@kiga-suestersee.de

01 x Mo	12.10.2026	18:30 – 20:45	26-8FZ7078
---------	------------	---------------	----------------------------

Familienzentrum St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangel
Agnieszka Majocha

Verbundfamilienzentrum
„Am Westzipfel“,
Karl-Arnoldstr. 8,
Selfkant-Süstersee
Agnieszka Majocha

Liebevoll und konsequent Grenzen setzen

Sinnvolle Grenzen zu setzen und konsequent zu bleiben ohne in Machtkämpfe zu geraten, ist und bleibt eine anspruchsvolle Aufgabe für Eltern. Grenzen geben Kindern Sicherheit und einen geschützten Rahmen, in dem sie sich orientieren und entwickeln können. Doch wo sind Grenzen besonders wichtig und an welcher Stelle können Eltern die freie Entfaltung des Kindes zulassen? Diese Frage kann jede Familie nur individuell beantworten. Dabei kann es hilfreich sein, zu reflektieren, warum mir als Mutter oder Vater welche Verhaltensweisen besonders wichtig sind und an welchen Stellen ich mich durchsetze oder auch nicht. Hier wird zur Reflexion eigener Glaubenssätze eingeladen und erörtert, wo die individuellen Bedürfnisse von Eltern und Kindern beginnen und enden. Darüber hinaus werden förderliche Kommunikationstechniken aufgezeigt, die ein „Nein“ nicht zum Drama oder Machtkampf werden lassen.

Anmeldung und Information: Anne Von Birgeln-Flock, 02452 135252 oder anne.vonbirgeln@kreis-heinsberg.de
Elternstark – Kinderstark Kreis Heinsberg

01 x Mo 14.09.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7082](#)

Vom Kitakind zum Schulkind

Nicht nur für Kinder ist der Schulstart aufregend und vielleicht auch ein bisschen beängstigend. Auch Eltern haben Sorge, ob ihr Kind den neuen Herausforderungen und Anforderungen gewachsen ist. Gemeinsam überlegen wir, was der neue Lebensabschnitt für unsere Kinder bedeutet, welche Auswirkungen dies auch zu Hause haben kann und welche Kompetenzen den Kindern helfen, den Schulalltag zu bewältigen. Eltern erhalten Anregungen, wie sie ihre Kinder angemessen unterstützen und z.B. die Konzentrationsfähigkeit fördern können.

Das Angebot richtet sich nicht ausschließlich an Eltern mit Vorschulkindern, denn die Ausbildung der Fähigkeiten, die es im Schulalltag braucht, können gut auch schon früher beobachtet und begleitet werden.

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366 oder tfk.st.nikolaus@pro-multis.de

01 x Mo 28.09.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7099](#)

Familiengrundschulzentrum
Mercatorschule Gangelt,
Frankenstraße 41,
Gangelt
Katja Himstedt

Familienzentrum St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangelt
Nadin Preuth

Langeweile – entspannt begleiten und kreativ nutzen

Gemeinsam möchten wir erarbeiten, warum Langeweile nicht nur normal, sondern sogar wichtig für die kindliche Entwicklung ist und wie Eltern sinnvoll darauf reagieren können, wenn ihr Kind sagt: „Mir ist langweilig!“

Es werden Impulse und praktische Ideen gegeben, wie Kinder darin unterstützt werden können, eigene Ideen zu entwickeln, Frust auszuhalten und kreative Lösungen zu finden. Außerdem sprechen wir darüber, welche Rolle Medien, freie Spielzeit und die Gestaltung des Familienalltags dabei spielen, um Kinder zu stärken anstatt zu „bespaßen“.

Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“ Tüddern, 02456 1743 oder kigatueddern@t-online.de

01 x Mo 05.10.2026 14:00 – 16:15 [26-8FZ7094](#)

Anmeldung und Information: Michelle Jäger, 02452 135251 oder michelle.jaeger@kreis-heinsberg.de
Elternstark – Kinderstark Kreis Heinsberg

01 x Mi 14.10.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7084](#)

Vom Zeigen zur Geschichte – Leseförderung für Kitakids

Durch das Vorlesen tauchen Kinder in Geschichten ein, die ihnen einen Zugang zu der großen weiten Welt bieten. Lesen prägt nicht nur das, was wir sagen, sondern auch wie wir es sagen. Kinder, die mit Büchern und Geschichten aufwachsen, meistern ihren Bildungsweg leichter und sind besser für die Kita, die Schule und den Alltag gewappnet.

Wir beschäftigen uns mit:

- Sprachentwicklung bei Kindern von Geburt an
- Spielerische Förderung der Sprache
- Sprachanlässe im Alltag nutzen
- Spielideen zur Förderung der Mundmotorik

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Gereon Würm, 02453 2142 oder tfk.st.gereon.wuerm@pro-multis.de

01 x Di 06.10.2026 14:00 – 16:15 [26-8FZ7026](#)

Kath. Integrativer
Sprachkindergarten
und Familienzentrum,
Messweg 15,
Selfkant-Tüddern
Katja Himstedt

Familiengrundschulzentrum
Westzipfelschule Selfkant,
Zum Schützenbruch 25,
Selfkant
Katja Himstedt

Familienzentrum
St. Gereon Würm,
Klosterstraße 23a,
Geilenkirchen
Katja Himstedt

Liebe, Sexualität und Doktorspiele

Ob durch den Gebrauch bestimmter sexueller Ausdrücke, durch Körpererkundungsspiele oder durch das Spielen an Genitalien. Schon früh kommen Eltern mit der Sexualität der Kinder in Berührung und haben das Bedürfnis, angemessen darauf zu reagieren.

Bei diesem Elternabend geht es um Fragen wie:

- Abgrenzung kindlicher Sexualität zu Erwachsenensexualität?
- Welche Verhaltensweisen und Fragen haben Kinder in bestimmten Entwicklungsphasen?
- Wie kann ich auf die Fragen meines Kindes reagieren?
- Welche Sprache ist angemessen?
- Welche Regeln sind wichtig für Körpererkundungsspiele?
- Was sollen Kinder in welchem Alter wissen?

Anmeldung und Information:

**Verbundfamilienzentrum St. Lambertus Höngen, 02456 4620
oder kindergarten-hoengen@t-online.de**

01 x Mo 12.10.2026 19:00 – 21:15

[26-8FZ7076](#)

Wellness für die Seele

Kleine Auszeit für große Kräfte

Im hektischen Familienalltag ist es oft schwer, einmal durchzuatmen. Dieser Nachmittag bietet Eltern die Möglichkeit, bewusst Momente der Ruhe zu genießen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Verschiedene anerkannte Entspannungsmethoden und Atemtechniken helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Alltag gelassener zu meistern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus,
02454-1366 oder tfk.st.nikolaus@pro-multis.de**

01 x Di 13.10.2026 14:00 – 16:15

[26-8FZ7105](#)

Liebe, Wut und Milchzähne – Was in uns Eltern wirkt

Filmvorführung mit anschließendem Gesprächskreis

Ein Film für alle Eltern, die neue Wege gehen wollen – und sich dabei ab und zu verlaufen.

Als junger Vater, der seinen Kindern eigentlich liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur Domenik Schuster in seinem Film LIEBE, WUT & MILCHZÄHNE, weshalb er sich im Alltag mit seinen Kindern immer wieder in eine Art Erziehungsautomat verwandelt, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Denn dieser Erziehungsautomat hat rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will.

Bleibt nur zu klären: Woher kommt dieser Erziehungsautomat? Wie schlimm ist er wirklich? Und wie um alles in der Welt wird man ihn wieder los?

Im Anschluss an den Film findet ein Gesprächskreis statt, wo Eltern die Möglichkeit haben über die Inhalte des Films und den eigenen Erziehungsalltag auszutauschen.

Ein Abend voller Impulse, Reflexion, Selbsterkenntnis und Anregungen für den Alltag.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus,
02454 1366 oder tfk.st.nikolaus@pro-multis.de**

01 x Mo 23.11.2026 18:30 – 20:45

[26-8FZ7101](#)

Familienzentrum
St. Lambertus,
Op de Berg 18,
Selfkant – Höngen
Luisa Tümmers

Familienzentrum
St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangel
Silvia Bickmann

Familienzentrum St. Nikolaus,
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,
Gangel
Agnieszka Majocha



Familienzentrum
St. Lambertus,
Op de Berg 18,
Selfkant – Höngen
Sandra Gellißen

Erste Hilfe am Kind

Bei aller Vorsicht lässt es sich nie völlig ausschließen, dass Kindern im Haushalt, in der Freizeit, in der Schule oder beim Spielen etwas passiert. Dann kommt es darauf an, schnell Erste Hilfe zu leisten und die erforderlichen Schritte einzuleiten, um Schlimmeres zu verhüten. Bei dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden umfassende Informationen, um auf solche Situationen mit mehr Handlungssicherheit zu reagieren. Neben Notfallsituationen wird auch auf Unfallverhütung im Haushalt eingegangen. Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen.

Anmeldung und Information:
Verbundfamilienzentrum St. Lambertus Höngen, 02456 4620
oder kindergarten-hoengen@t-online.de

01 x Mi 25.11.2026 18:00 – 21:00 [26-8FZ7092](#)

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Liebevoll und konsequent Grenzen setzen

Sinnvolle Grenzen zu setzen und konsequent zu bleiben ohne in Machtkämpfe zu geraten, ist und bleibt eine anspruchsvolle Aufgabe für Eltern. Grenzen geben Kindern Sicherheit und einen geschützten Rahmen, in dem sie sich orientieren und entwickeln können. Doch wo sind Grenzen besonders wichtig und an welcher Stelle können Eltern die freie Entfaltung des Kindes zulassen? Diese Frage kann jede Familie nur individuell beantworten. Dabei kann es hilfreich sein, zu reflektieren, warum mir als Mutter oder Vater welche Verhaltensweisen besonders wichtig sind und an welchen Stellen ich mich durchsetze oder auch nicht. Hier wird zur Reflexion eigener Glaubenssätze eingeladen und erörtert, wo die individuellen Bedürfnisse von Eltern und Kindern beginnen und enden. Darüber hinaus werden förderliche Kommunikationstechniken aufgezeigt, die ein „Nein“ nicht zum Drama oder Machtkampf werden lassen.

Anmeldung und Information: Michelle Jäger, 02452 135251 oder michelle.jaeger@kreis-heinsberg.de
Elternstark – Kinderstark Kreis Heinsberg

01 x Mi 09.09.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7081](#)

Familiengrundschulzentrum
Lindenschule Boscheln,
Martin-Luther-Straße 10,
Übach-Palenberg
Katja Himstedt

Langeweile – entspannt begleiten und kreativ nutzen

Gemeinsam möchten wir erarbeiten, warum Langeweile nicht nur normal, sondern sogar wichtig für die kindliche Entwicklung ist und wie Eltern sinnvoll darauf reagieren können, wenn ihr Kind sagt: „Mir ist langweilig!“

Es werden Impulse und praktische Ideen gegeben, wie Kinder darin unterstützt werden können, eigene Ideen zu entwickeln, Frust auszuhalten und kreative Lösungen zu finden. Außerdem sprechen wir darüber, welche Rolle Medien, freie Spielzeit und die Gestaltung des Familienalltags dabei spielen, um Kinder zu stärken anstatt zu „bespaßen“.

Anmeldung und Information: Michelle Jäger, 02452 135251 oder michelle.jaeger@kreis-heinsberg.de
Elternstark – Kinderstark Kreis Heinsberg

01 x Mo 21.09.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7095](#)

Familiengrundschulzentrum
Lindenschule Boscheln,
Martin-Luther-Straße 10,
Übach-Palenberg
Katja Himstedt

Babysittingkurs für Jugendliche ab 14 Jahren

Ein Angebot für Jugendliche und alle, die öfter oder regelmäßig kleine Kinder betreuen. Hier wird Säuglingspflege praktisch geübt und über Säuglingsernährung gesprochen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, genauso wie Rahmenbedingungen von Erziehung und Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Die Teilnehmenden erhalten ein „Babysittingdiplom“.

Weitere Informationen: J. Peters, p-julia@freenet.de oder
0163 3808572

02 x Sa 26.09.2026 10:00 – 14:15 50,00 € [26-4HR7605](#)

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Julia Peters

Naturzeit mit Kindern in NRW: Tipps und Tricks für abwechslungsreiche Ausflüge

Auf schmalen Abenteuerpfaden durch Wald und Wiesen streifen, eine Pause am Bachufer machen, Burgruinen erkunden, Spielplätze und tolle Kletterbäume entdecken. NRW bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten für Ausflüge in die Natur und kleine Familien-Abenteuer. Die Wanderbloggerin und Buchautorin Natalie Dickmann verrät ihre besten Tipps und Tricks, um Kinder für Zeit in der Natur zu begeistern und nimmt Sie mit zu ihren Lieblingsplätzen in ihrer Heimat am Niederrhein oder zu den Naturzielen im benachbarten Ruhrgebiet.

Passend für einen Ausflug am Wochenende oder einen Urlaub nahe der Heimat hat sie auch Ziele in der Eifel und im Sauerland auf ihrer Bestenliste. Bevor es zum Abschluss des Abends einen Austausch in offener Gesprächsrunde gibt, empfiehlt Natalie Dickmann verschiedene Medien, die Ihren nächsten Ausflug in die Natur begleiten könnten oder bei der Vorbereitung darauf helfen.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Meragel, 02451 71650 oder kontakt@meragel-frelenberg.de

01 x Mi 07.10.2026 14:30 – 16:45 [26-8FZ7072](#)

Mobbing und Gewalt an Grundschulen – Prävention von Übergriffen und Gewalt unter Kindern

Die ersten Schuljahre sind für Kinder eine sensible Phase der Persönlichkeits- und Sozialentwicklung. In dieser Zeit werden zentrale Grundlagen gelegt: Selbstwertgefühl, Empathiefähigkeit, Impulskontrolle und Konfliktlösungskompetenz. Eine frühzeitige Präventionsarbeit wirkt hier besonders nachhaltig. Eine klare Haltung gegen Ausgrenzung, eine offene Gesprächskultur und verlässliche Strukturen stärken Kinder nachhaltig.

Inhalte:

- Unterscheidung zwischen Konflikten, Mobbing und Gewalt
- Woran erkenne ich Mobbing frühzeitig? – Konkrete Warnsignale
- Wie reagiere ich richtig, wenn mein Kind betroffen ist – als Opfer, Mitläufer:in oder beteiligtes Kind?
- Frühwarnzeichen und typische Dynamiken in Gruppen

- Cybermobbing und digitale Kommunikationsräume
- Schutzfaktoren und Resilienzförderung im Elternhaus

Ziel des Abends ist es, zu sensibilisieren, Informationen zu vermitteln und konkrete Handlungssicherheit zu bieten, um gemeinsam ein respektvolles und sicheres Schulklima für und mit den Kindern zu fördern.

Anmeldung und Information: Michelle Jäger, 02452 135251 oder michelle.jaeger@kreis-heinsberg.de
Elternstark – Kinderstark Kreis Heinsberg

01 x Mo 16.11.2026 19:00 – 21:15 [26-8FZ7085](#)

Liebe, Sexualität und Doktorspiele

Ob durch den Gebrauch bestimmter sexueller Ausdrücke, durch Körpererkundungsspiele oder durch das Spielen an Genitalien.

Schon früh kommen Eltern mit der Sexualität der Kinder in Berührung und haben das Bedürfnis, angemessen darauf zu reagieren.

Bei diesem Elternabend geht es um Fragen wie:

- Abgrenzung kindliche Sexualität zu Erwachsenensexualität?
- Welche Verhaltensweisen und Fragen haben Kinder in bestimmten Entwicklungsphasen?
- Wie kann ich auf die Fragen meines Kindes reagieren?
- Welche Sprache ist angemessen?
- Welche Regeln sind wichtig für Körpererkundungsspiele?
- Was sollen Kinder in welchem Alter wissen?

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Anna, 02451 7718 oder tfk.st.anna.tripsrath@pro-multis.de

01 x Mo 23.11.2026 18:30 – 20:45 [26-8FZ7075](#)

Familiengrundschulzentrum
Lindenschule Boscheln,
Martin-Luther- Straße 10,
Übach-Palenberg
Julia Gold

Familienzentrum
St. Anna Tripsrath,
Annastraße 13,
Geilenkirchen-Tripsrath
Luisa Tümmers

Familienzentrum
Meragel Frelenberg,
Theodor-Seipp-Strasse 7,
Übach-Palenberg
Natalie Dickmann

ANDERSWO UND IM NETZ

PaarBalance+ Allein oder zu zweit etwas für die Beziehung tun

Online-Kurs mit Begleitabenden in Aachen (26-2ON5007) oder Online-Kurs mit online-Begleitabenden (26-2ON5006)

Der interaktive Online-Kurs „PaarBalance+“ kann Ihre Paarbeziehung nachweislich verbessern. Bei unserem Angebot bekommen Sie nicht nur für 4 Monate den Zugang zu den Online-Modulen von PaarBalance+, sondern auch zu drei Begleitabenden (in Präsenz in Aachen oder online – bitte den gewünschten Kurs auswählen), bei denen Sie sich mit anderen Teilnehmenden und einer Fachbegleitung über Ihre Erfahrungen austauschen können. Der Kurs ist geeignet für Paare jeden Alters und unabhängig von der Beziehungsdauer. Alle Paarkonstellationen sind herzlich willkommen und auch eine Teilnahme als Einzelperson ist möglich.

Inhalte:

Mit kurzen Videoimpulsen und anschließenden Übungen lernen Sie sich selbst und Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner besser kennen und gewinnen so einen neuen Blick auf Ihre Beziehung. Sie lernen, Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle besser wahrzunehmen, anzusprechen und auch schwierige Themen miteinander anzugehen. Sie werden angeregt, kleine Rituale in den Alltag zu integrieren, die Sie beide als Paar miteinander verbinden.

Zeiten:

Die Online-Kursmodule von PaarBalance+ werden nach Anmeldung und Kursstart für Sie für 4 Monate freigeschaltet. Die Kursmodule können Sie sich dann in dem für Sie passenden Zeitraum anschauen – alleine oder gemeinsam mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin. Jede und jeder erhält einen eigenen Zugang. Sie können alle Erkenntnisse und Ihre persönlichen Notizen in Ihrem persönlichen Bereich abspeichern, ausdrucken oder teilen. Im Bedarfsfall ist eine Begleiterin für Sie telefonisch erreichbar.

Infoabend:

Bei einem Online-Infoabend am
Mittwoch, 09.09.2026, 19:30–21:00 Uhr
beantworten wir Ihnen alle Fragen rund um den Kurs.

Gesonderte Anmeldung für den Infoabend bis zum 07.09.2026
unter Kursnummer: 26-2ON5005

Hinweis:

Dieser Kurs ist nicht geeignet für Paare, die sich in einer akuten Krise befinden. Sollte das bei Ihnen so sein, melden Sie sich dennoch gerne bei uns. Dafür gibt es andere Unterstützungsmöglichkeiten.

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat Aachen, Abt. 1.1., Fachbereich Familien und Paare.

Online-Infoabend

Der Infoabend ist kostenfrei.

01 x Mi	09.09.2026	19:30 – 21:00	26-2ON5005
---------	------------	---------------	------------

Online-Kurs mit Begleitabenden in Aachen

Der Kurs kostet 50 Euro (Paar) bzw. 25 Euro (Einzelperson).

03 x		50,00 €	26-2ON5007
Di	06.10.2026	19:30 – 21:00	
Mo	02.11.2026	19:30 – 21:00	
Di	08.12.2026	19:30 – 21:00	

Online-Kurs mit Online-Begleitabenden

Der Kurs kostet 50 Euro (Paar) bzw. 25 Euro (Einzelperson).

03 x		50,00 €	26-2ON5006
Di	13.10.2026	19:30 – 21:00	
Di	10.11.2026	19:30 – 21:00	
Di	08.12.2026	19:30 – 21:00	



Online-Infoabend
Diana Emmelheinz,
Nicole Weiden-Luffy



Begleitabende
Pfarrzentrum St. Katharina,
Forster Linde 5,
52078 Aachen
Nicole Weiden-Luffy



Online-Begleitabende
(per Webex)
Diana Emmelheinz

WEGBESCHREIBUNG

HAUPTSITZ / VERWALTUNG Mönchengladbach

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Forum im Haus der Regionen

Betrather Straße 22
41061 Mönchengladbach

Büros der Leitung, Verwaltung, Pädagoginnen | 4 eigene Kursräume | Aufenthaltsbereich

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

Navigationshilfe:

51.199670, 6.4321000

Zufahrt zum Parkplatz über Betrather Straße 20
alternativ: Adresse Beethovenstraße 40
(Kreuzung Beethovenstraße - Betrather Straße),
von dieser Kreuzung aus weiter in die Betrath-
er Straße Richtung Liebfrauenschule fahren

Parken:

hauseigener Parkplatz
(Zufahrt über das Gelände der Liebfrauenschule;
die Einfahrt befindet sich links neben der Lieb-
frauenschule, zum Parkplatz ganz nach hinten
durchfahren)

Eingang:

vom Parkplatz aus zurückwenden Richtung
Straße und links dem kleinen Fußweg
zwischen Liebfrauenschule und Haus der
Regionen folgen

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

mit der Bahn:

„Mönchengladbach Hauptbahnhof“ aussteigen
Bus 009 (Richtung: Viersen Wegweiser) /
010 (Richtung: Mönchengladbach Hamern) /
019 (Richtung: Süchteln Vorst Kirche) bis
Haltestelle „Krankenhaus Bethesda“ nehmen –
die Viersener Straße rücklaufen bis zur Brücke –
vor der Brücke nach links den Fußweg nehmen
– links in die Betrather Straße einbiegen –
das Katholische Forum befindet sich im Haus
der Regionen auf der rechten Seite hinter der
Liebfrauenschule.

mit dem Bus:

Buslinien 009, 010, 019 bis Haltestelle
„Krankenhaus Bethesda“ – die Viersener Straße
rücklaufen bis zur Brücke – vor der Brücke
nach links den Fußweg nehmen – links in die
Betrather Straße einbiegen – das Katholische
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf
der rechten Seite hinter der Liebfrauenschule.

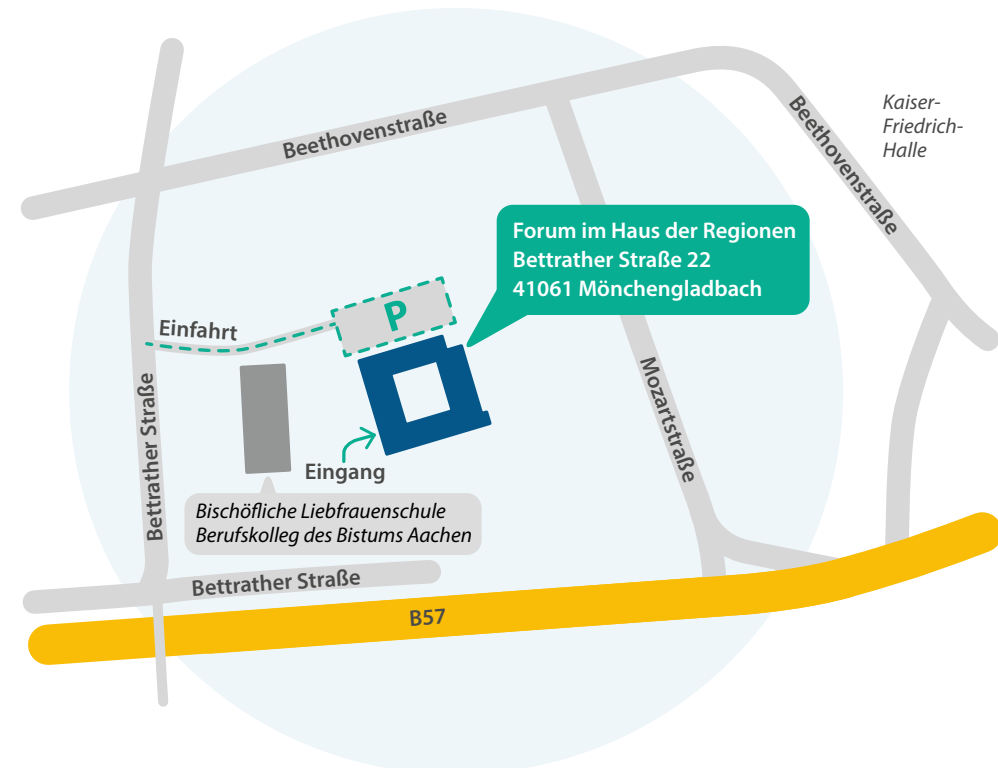
ZU FUSS

„Mönchengladbach Hauptbahnhof“ Richtung
Busbahnhof verlassen – der Sittarder Straße
folgen, bis diese in die Bismarckstraße über-
geht – weiter folgen bis zur Kreuzung Hohen-
zollernstraße – die Kreuzung überqueren,
dann links auf Hohenzollernstraße abbiegen –
auf der rechten Straßenseite bleiben – rechts
haltend dem Fußweg folgen, der zur Brücke
hochführt – an der Brücke nach rechts wenden

auf die Betrather Straße – das Katholische
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf
der rechten Seite hinter der Liebfrauenschule.

BARRIEREFREIHEIT

Kursräume 003, 043, 044, Küche und
Personalraum sind ebenerdig zugänglich.
Behindertentoilette vorhanden. Kein Aufzug.



AUSSENSTELLE

Geilenkirchen-Gillrath

Haus des Forums

Karl-Arnold-Straße 95
52511 Geilenkirchen

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume | Besprechungsraum | Aufenthaltsbereich

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

Navigationshilfe:

50.9811499, 6.0760542

Parken:

kostenfreie Parkplätze auf der anderen Straßenseite neben der Kirche

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

mit der Bahn:

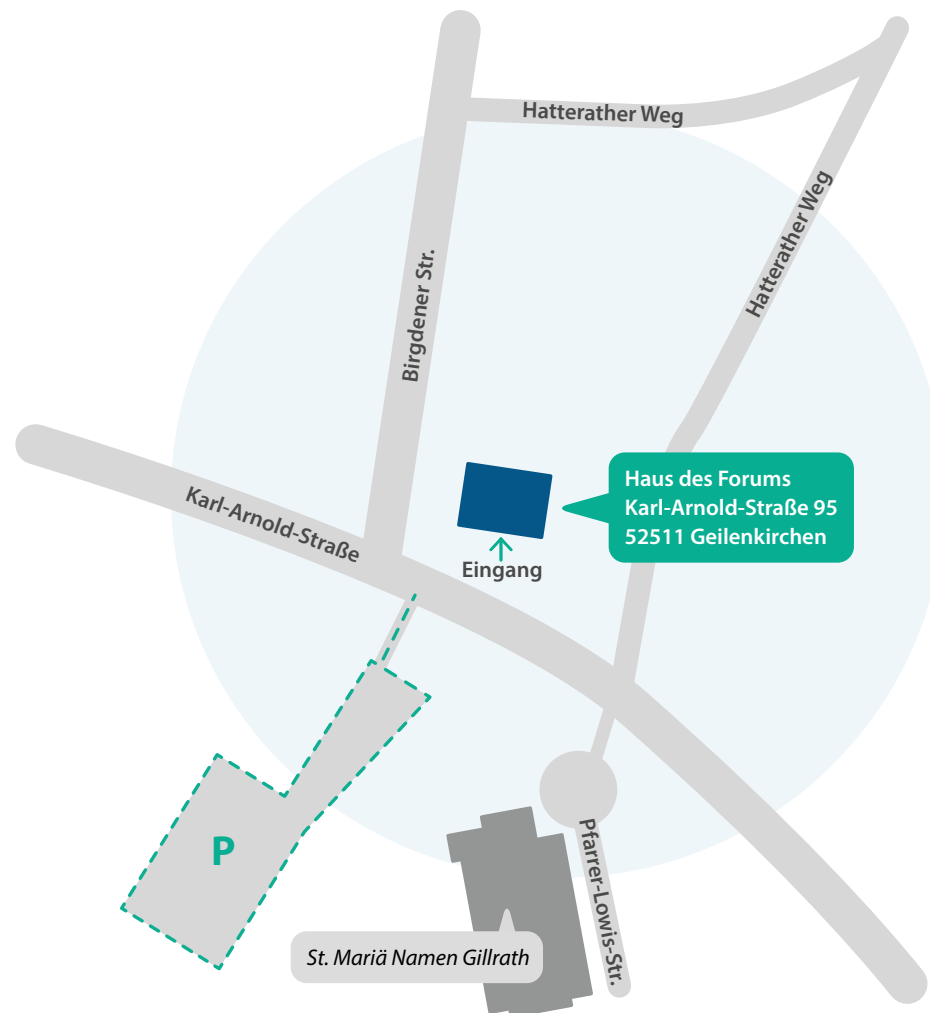
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

mit dem Bus:

Buslinien 3, 435 und SB3 bis „Gillrath Kirche“ – das Haus des Forums befindet sich gegenüber der Kirche an der Kreuzung zur Birgdener Straße | Buslinien 434 und 437 bis „Gillrath Birgdener Straße“ – nach links auf die Birgdener Straße abbiegen – das Haus des Forums befindet sich auf der linken Seite direkt an der Kreuzung zur Karl-Arnold-Straße

BARRIEREFREIHEIT

Ebenerdiger Zugang durch den Hintereingang (Birgdener Straße) zum Kursraum und Café im Erdgeschoss. Keine Behindertentoilette, kein Aufzug, nicht rollstuhlgerecht.



AUSSENSTELLE Heinsberg

Forum im „Alten Amtsgericht“

Sittarder Straße 1
52525 Heinsberg

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

Navigationshilfe:

51.059041, 6.091245
oder direkt zum Parkplatz:
Westpromenade 2, 52525 Heinsberg
(Einfahrt mit Schranke zum Parkplatz ist
gegenüber von Hausnummer 2)

Parken:

Zufahrt zum hauseigenen Parkplatz über die
Westpromenade | an der Schranke beim Kath.
Forum klingeln, Ausfahrt jederzeit möglich

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

mit der Bahn:

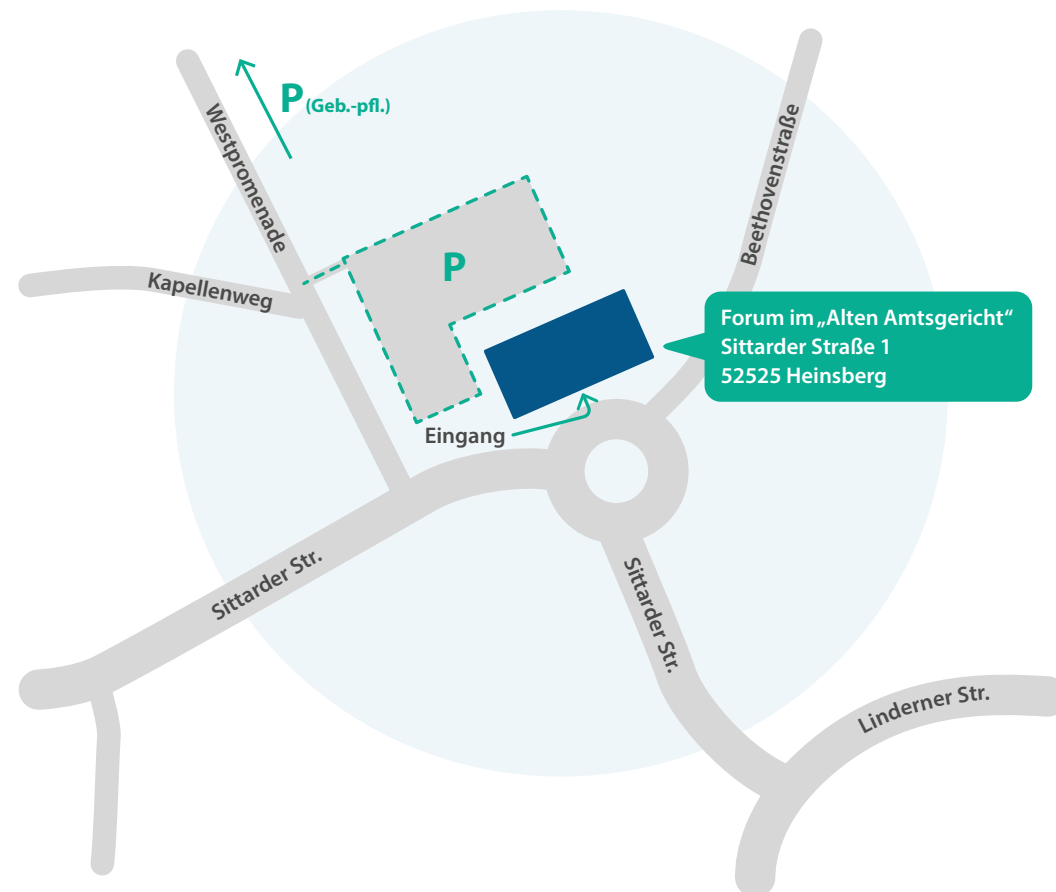
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung:
Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg,
AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße
Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im
„Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am
Kreisverkehr.

mit dem Bus:

Buslinien 403, 405, 410, 413, 436, 472, 474, 475,
SB1 bis Haltestelle „Heinsberg, AOK“ – der
Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr
folgen – das Forum im „Alten Amtsgericht“
befindet sich direkt am Kreisverkehr.

BARRIEREFREIHEIT

Barrierefreier Zugang durch den Haupteingang.
Alle Kursräume und das Büro per Aufzug er-
reichbar. Keine Behindertentoilette.



IMPRESSUM

VERANSTALTER	Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
GESTALTUNG	VLIP GmbH Erzbergerstraße 85–87, 41061 Mönchengladbach
DRUCK	KARTEN Druck & Medien GmbH & Co. KG



Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Betrrather Straße 22

D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 -44 / -61

E-Mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

www.forum-mg-hs.de



@forum.mg.hs



@kath_forum_mg_hs