

## ANGEBOTSKATALOG

Angebote für Familienbildung  
in Familienzentren und Kindertagesstätten

2025 / 2026



Kirche im  
Bistum Aachen

**Familie leben, Persönlichkeit stärken und  
für einander Verantwortung übernehmen.**

Bildung und Begegnung für Menschen im Kreis Heinsberg und im Rhein-Kreis Neuss

## ANSPRECHPARTNERINNEN FÜR DIE FAMILIENBILDUNG

Unsere Angebote zur Eltern- und Familienbildung für Familienzentren und Kitas finden Sie in **diesem Angebotskatalog**. Wir unterstützen Sie gerne dabei, das passende Angebot für Ihre Einrichtung zu finden. Anfragen bitte an:

## FÜR DEN KREIS HEINSBERG



**PANTEA DENNHOVEN**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
📞 02161 9806-54  
✉️ pantea.dennhoven@bistum-aachen.de

FÜR DEN RHEIN-KREIS NEUSS  
(KORSCHENBROICH UND JÜCHEN)

**CORNELIA SCHUBERT**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
📞 02161 9806-58  
✉️ cornelia.schubert@bistum-aachen.de

## ANSPRECHPARTNERINNEN FÜR DIE BERUFLICHE BILDUNG

Die Angebote der Beruflichen Bildung finden Sie in einer **separaten Broschüre**. Für regionale und einrichtungsinterne Fortbildungen der pädagogischen Fachkräfte, Präventionskurse und Teamtage, sind Ihre Ansprechpartnerinnen:

INHOUSE-FORTBILDUNGEN FÜR  
PÄD. FACHKRÄFTE IN KITAS UND  
KINDERTAGESPFLEGE

**ULLA OTTE-FAHNENSTICH**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
📞 02161 9806-43  
✉️ ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

REGIONALE FORTBILDUNGEN  
FÜR ERZIEHER:INNEN

**RICARDA POLNIK**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
📞 02161 9806-52  
✉️ ricarda.polnik@bistum-aachen.de

## RELIGIONSPÄDAGOGIK



**LUCIA TRAUT**  
Leitung  
📞 02161 9806-53  
✉️ lucia.traut@bistum-aachen.de

## PRÄVENTION SEXUALISIERTER GEWALT



**PANTEA DENNHOVEN**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
📞 02161 9806-54  
✉️ pantea.dennhoven@bistum-aachen.de

## VERANSTALTUNGSPLANUNG

## IHR WEG ZUM WUNSCHKURS

Nachdem Sie sich für ein oder mehrere Angebote entschieden haben, geht es folgendermaßen weiter:

1. Sie nehmen Kontakt mit uns auf und teilen uns Ihre Wunschkurse und -zeiträume mit.
2. Wir koordinieren mit den entsprechenden Referent:innen und Ihnen den Termin und schicken Ihnen dann eine schriftliche Bestätigung per Mail mit den Veranstaltungsinformationen zu.
3. Sie erhalten von uns Werbematerial für den Kurs in digitaler Form zum Selbst-Ausdrucken oder für den digitalen Versand (Kita-App, Social Media...).
4. Ca. eine Woche vor der Veranstaltung nimmt die Kursleitung mit Ihnen Kontakt auf für organisatorische Absprachen und Anmeldestand.
5. Nach erfolgter Veranstaltung erhalten Sie von uns eine Rechnung.

## UNSERE LEISTUNGEN

## Wir:

- Erstellen bzw. überprüfen die pädagogischen Konzepte und organisieren die Umsetzung der Veranstaltungen
- Kümmern uns um die Referent:innen, überprüfen die notwendigen Qualifikationen, sowie Voraussetzungen im Sinne des Schutzkonzepts der Präventionsordnung
- Bewerben die Kurse in unserem Programmheft Familienbildung und auf unserer Website [www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)
- Sorgen für das Material und die Kursunterlagen
- Stellen bei Onlineveranstaltungen die digitale Infrastruktur zur Verfügung

## IHRE AUFGABEN

## Sie:

- Sorgen für die Werbung vor Ort und im Einzugsgebiet
- Nehmen die Anmeldungen entgegen und entscheiden selbst, ab welcher Mindestteilnahmezahl die Veranstaltung stattfinden kann
- Statten in der Kita den Raum entsprechend aus und sorgen für den Zugang für Kursleitung und Teilnehmende
- Leiten bei Onlineangeboten einen von uns erstellten Zugangslink an die angemeldeten Personen weiter

## VERANSTALTUNGSFORMAT

Die Mehrzahl unserer Angebote (vor allem im Bereich der Elternkompetenzen) sind sowohl in Präsenz als auch online durchführbar. Je nach Absprache, können die Erziehungs- und Entwicklungsthemen mit den Eltern am Abend oder am Nachmittag stattfinden, gern auch im Rahmen eines Eltern-Cafés oder -Stammtischs. Familienzeit-Angebote sind vor allem nachmittags und an Wochenenden verfügbar.

## ABSAGE VON VERANSTALTUNGEN“

Sie können von einer geplanten Veranstaltung zurücktreten, indem Sie das Katholische Forum per Mail oder telefonisch informieren.

Bei Eingang des **Rücktritts bis 7 Kalendertage** vor Veranstaltungsbeginn fallen für die Kita keine Kosten an, danach die volle Summe.

## IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

Sollten Sie Ideen, Anregungen und/oder Wünsche zu weiteren Themen haben, freuen wir uns über eine Mitteilung Ihrerseits. Dieser Angebotskatalog kann und soll mit Ihren Wünschen und Anregungen wachsen.

## BILDUNG AUF BESTELLUNG

Gerne vermitteln wir auch weitere Angebote aus unseren Bildungsprogrammen, wie Eltern-Baby-/Eltern-Kind-Kurse oder Angebote aus dem Kreativ- oder Gesundheitsbereich für Erwachsene, in Ihre Einrichtung. Unser aktuelles Kursangebot finden Sie auf:

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

*Wir freuen uns über Ihre Bedarfsmeldungen und beraten Sie gerne.*



## ELTERNKOMPETENZEN

7

Einschlafen mit verschiedenen Bezugspersonen.....	8
Windelabschied – ohne Druck.....	9
Veggie oder Nicht-Veggie – das ist hier die Frage .....	10
Picky Eaters.....	11
Erste Hilfe am Kind.....	11
Naturheilkunde .....	12
Liebevoll und konsequent Grenzen setzen .....	12
Von der Trotzphase bis zur Wackelzahnpubertät .....	13
Liebe, Wut und Milchzähne – Was in uns Eltern wirkt .....	13
Zwischen Rivalität und Zusammenhalt: Geschwister im Fokus .....	14
Liebe, Sexualität und Doktorspiele .....	14
Vom Kitakind zum Schulkind.....	15
Spielend wachsen – Die Rolle des Spiels in der kindlichen Entwicklung .....	15
Vom Zeigen zur Geschichte – Leseförderung für Kitakids .....	16
Umgang mit Medien im Erziehungsalltag.....	16
Naturzeit mit Kindern in NRW: Tipps und Tricks für abwechslungsreiche Ausflüge .....	17
Rituale – Anker im Alltag.....	17
Mehr Gelassenheit im Familienalltag.....	18
Elterntraining – Coaching und Resilienztraining speziell für Eltern .....	18
Stolpersteine im Familienalltag.....	19
Mental Load – wenn die Familienorganisation zur Belastung wird .....	19
Alles unter einen Hut bringen – Wiedereinstieg / berufl. Neuorientierung nach der Elternzeit ...	20
Kinder im Blick behalten – trotz Trennung.....	20
Trauer ist bunt – Kinder trauern anders .....	21
Kinderschutz von Anfang an.....	21
Resilienzfähigkeit – was Kinder stark und selbstbewusst macht .....	22
Herzstark – das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder .....	23

## FAMILIENZEIT

25

Geschwisterkurs – wenn die Familie wächst.....	26
Lesungen mit Kinderbuch Autorin Alina Gries .....	26
Eltern-Kind Upcycling Kurs .....	28
Familienkerze .....	28
Stop Motion: Filmtricks und mehr .....	29
Vater-Kind Workshop „Drachen bauen“ .....	29
Vater-Kind Erlebnistag in der Kita .....	30
Die Kochtopfbande: Eltern-Kind-Kochen .....	30
Eltern-Kind Yoga Workshop .....	31
Autogenes Training für Eltern & Kinder .....	31
Eltern-Kind Erlebnismassage.....	32
Rocking Kids – Musik macht Spaß .....	32
Eltern-Kind Trommelworkshop .....	33
<b>Eltern-Kind Trommelbau Workshops .....</b>	<b>33</b>
Eltern-Kind Trommelbau Workshop – <i>Kreativ Trommel</i> .....	33
Eltern-Kind Trommelbau Workshop – <i>Cajon</i> .....	34
Eltern-Kind Trommelbau Workshop – <i>Rührtrommel</i> .....	34
Eltern-Kind Trommelbau Workshop – <i>Terrakotta Trommel</i> .....	34
Eltern-Kind Trommelbau Workshop – <i>Tambourin</i> .....	34

ELTERNKOMPETENZEN  
ERZIEHUNGS- UND ENTWICKLUNGSTHEMEN

für Eltern und  
Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7022

## Einschlafen mit verschiedenen Bezugspersonen

Sie wünschen sich, dass Ihr Kind auch beim anderen Elternteil einschläft 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 einschläft, 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 wohlzufühlen 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

für Eltern und  
Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7019

## 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 „Sauberwerden“ unterstützen können. Dabei werden nicht nur die biologischen Aspekte berücksichtigt, sondern auch ein ganzheitlicher, 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 „Sauberwerden“ wirklich trainiert werden?
- Warum gibt es Rückschläge?
- Wie kann es für alle Beteiligten stressfrei ablaufen?



## Veggie oder Nicht-Veggie – das ist hier die Frage

### Koch- und Info-Workshop als Einstieg in die pflanzliche Ernährung

für Eltern und Interessierte

1 x 4 UE

max. 10 TN

250,00 €

25-XFZ7028

Den Gedanken, auf eine fleischfreie oder ausschließlich pflanzliche Ernährung umzustellen, haben viele, die Gründe sind dabei aber durchaus verschieden: ethische Bedenken, Nachhaltigkeit und Umweltschutz oder die eigene Gesundheit. Egal aus welcher Überzeugung heraus gehandelt wird, der Einstieg in die vegetarische/vegane Ernährung fällt vielen schwer, vor allem im Familienalltag.

Die Kursleiterin und Ernährungsberaterin klärt im informativen Teil auf, was die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse rund um dieses Thema sind.

Dabei werden unter anderem folgende Fragen beantwortet:

- Welche Mikro- und Makronährstoffe sollte man im Blick behalten?
- Wie gut oder schlecht sind Ersatzprodukte?
- Braucht es Supplements (also Nahrungsergänzungsmittel), um rundum gut versorgt zu sein?
- Worauf kommt es bei gesunder Ernährung an?
- Wie gelingt der Umstieg im Alltag schnell und ausgewogen?

In fröhlicher Runde werden Kleinigkeiten gemeinsam zubereitet und probiert. Interessierte, die gemeinsam mit Gleichgesinnten ohne dogmatisch erhobenen Zeigefinger Neues erfahren und ausprobieren wollen, sind hier richtig. Das Handout enthält Tipps und Tricks zum Einkaufen sowie Rezepte.

## Picky Eaters

### Wählerisches Essverhalten bei Kindern begleiten – für eine entspannte Atmosphäre am Familientisch

Ihr Kind isst nur ausgewählte Dinge und möchte partout nichts Neues probieren? Erhalten Sie in diesem Kurs ein besseres Verständnis für die Gründe, die hinter einem wählerischen Essverhalten stehen können sowie praktische Tipps, wie Sie wählerisches Essverhalten bei Kindern begleiten können.

Diese Kursinhalte erwarten Sie:

- Was ist ein Picky Eater?
- Ursachen für wählerisches Essverhalten
- Wählerisches Essverhalten verstehen und begleiten
- Vorlieben und Besonderheiten bei der Kleinkindernährung
- Tipps zur Bewältigung dieser Herausforderung
- Praktische Übungen für zu Hause

## 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.

für Eltern und Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7020

für Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen

1 x 4 UE

max. 20 TN

260,00 €

25-XFZ7024



## Naturheilkunde

für Eltern und Interessierte

1 × 4 UE

max. 20 TN

235,00 €

25-XFZ7025

Der Kurs ist für Familien, die ihre Kinder bei Krankheit oder anderen Beschwerden mit bewährten Hausmitteln gut begleiten möchten. Die Teilnehmenden erhalten Tipps aus der Naturheilkunde speziell für Babys und Kleinkinder. Egal ob Erkältung, Fieber oder Magen-Darm – mit Wissenswertem und praktischen Tipps zu Wadenwickeln, Hals- und Brustwickeln sowie weiteren spannenden Informationen über Kräuter, Honig und was die Zwiebel alles kann, bleiben Eltern handlungsfähig, auch wenn die Kinderarztpraxis mal wieder überfüllt ist. Natürlich werden auch die Grenzen der Selbstbehandlung thematisiert sowie die Fragen, ab wann man zum Arzt gehen sollte, um Beschwerden weitgehend abzuklären und wann ein Notfall vorliegt. Die Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches Skript mit wichtigen Infos, Anwendungshinweisen sowie Rezepten.

## Liebevoll und konsequent Grenzen setzen

für Eltern und Interessierte

1 × 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7002

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.

## 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 Dilemma 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.

## 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, sich über die Inhalte des Film und den eigenen Erziehungsalltag auszutauschen.

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

für Eltern und Interessierte

1 × 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7003

für Eltern und Interessierte

1 × 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7005



## 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.

## Liebe, Sexualität und Doktorspiele

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

Bei diesem Elternkompetenz-Seminar geht es um Fragen wie:

- 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 Doktorspiele?
- Was müssen /sollen Kinder in welchem Alter wissen?

für Eltern und  
Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7006

## 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 dabei 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.

für Eltern und  
Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7001

für Eltern und  
Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

250,00 €

25-XFZ7016

## Spielend wachsen – Die Rolle des Spiels in der kindlichen Entwicklung

Wenn Kinder spielen, tun sie genau das, was sie für ihre gesunde Entwicklung brauchen: Sie setzen sich aktiv und intensiv mit sich selbst und ihrer Umwelt auseinander und lernen dabei fürs Leben.

Spielen ist ein Grundbedürfnis und im Spiel entfalten sie ihre seelischen, geistigen und körperlichen Möglichkeiten. Das gilt für jedes Kind gleichermaßen und es gibt für Kinder eigentlich keine bessere Förderung, als ihnen von klein an genügend Zeit und Raum zum Spielen zu geben. Die Teilnehmenden erfahren, warum gerade das freie und selbstbestimmte Spiel von so großer Bedeutung ist, wo Eltern ihren Begriff von „richtigem“ Spielen überdenken dürfen und warum auch Lernspiele/-spielzeuge nicht immer zielführend sind. Außerdem wird angesprochen, wie gerade in Krisen und Konfliktsituationen die sogenannten Bindungsspiele für Eltern wichtig sein können, um mit ihren Kindern Nähe und Verbindung zu schaffen.

für Eltern und  
Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7007



## Vom Zeigen zur Geschichte – Leseförderung für Kitakids

für Eltern und Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7009

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

## Umgang mit Medien im Erziehungsalltag

für Eltern und Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

250,00 €

25-XFZ7017

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 aber 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.

## 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.

für Eltern und Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7029

## Rituale – Anker im Alltag

Gerade in der heutigen Zeit gibt es ständig neue Anforderungen und Veränderungen, auch im Leben unserer Kinder. Im schnelllebigen Alltag können Rituale Kindern Sicherheit geben und ihnen ein Anker in der Hektik des Alltags sein. Regelmäßige Abläufe sorgen für Vertrautheit, Stabilität und Geborgenheit. Aber welche Rituale sind überhaupt sinnvoll und wie lassen sie sich möglichst stressfrei in den Familienalltag integrieren? Gemeinsam überlegen wir, welche Rituale welchen Mehrwert mit sich bringen und wie wir sie unkompliziert in unseren eigenen, individuellen Familienalltag einbauen können.

für Eltern und Interessierte

1 x 3 UE

max. 20 TN

195,00 €

25-XFZ7010



## Mehr Gelassenheit im Familienalltag

für Eltern und Interessierte  
1 x 3 UE  
max. 20 TN  
195,00 €

25-XFZ7011

Als Eltern in alltäglichen Konfliktsituationen gelassen zu reagieren und mit dem Kind in Verbindung zu bleiben, fällt oft schwer. Manchmal kann es reichen, tief ein- und auszuatmen, um der Situation mit mehr Gelassenheit zu begegnen. In anderen Situationen ist das so viel leichter gesagt als getan. Wie Sie trotz hoher alltäglicher Anforderung und eigenem Stress gelassener werden und Konfliktsituationen liebevoll lösen können, ist Thema dieses Seminars. Gemeinsam möchten wir mit Ihnen zurück zu den Wurzeln des erzieherischen Handelns schauen. Dabei spielt Intuition eine große Rolle. Wie können Sie wieder mehr auf das eigene Bauchgefühl vertrauen, die Grundbedürfnisse aller Familienmitglieder besser verstehen und sich und die eigene Familie als einzigartig und individuell betrachten, ohne sich ständig zu vergleichen? Es werden sowohl Impulse gegeben, um die eigenen Reaktionen zu verstehen als auch praktische Tipps für alltägliche Situationen. Sie können dann entscheiden, welche zu Ihnen und den Bedürfnissen Ihrer Familie passen.

## Elterntraining – Coaching und Resilienztraining speziell für Eltern

**Wenn der Geduldsfaden zu reißen droht...**

für Eltern und Interessierte  
3 x 3 UE  
max. 20 TN  
560,00 €

25-XFZ7013

Die Lebensumstände für Familien sind in den letzten Jahren nicht einfacher geworden: Pandemie, Wirtschafts- und Energiekrise sowie Personalmangel an Kitas und Schulen prägen den Alltag. All dies kann Familien unter enormen Stress und Druck setzen. Konflikte im Familiensystem können die Folge sein. Wie Eltern es schaffen, sich selbst zu stärken, sich wieder auf ihre Ressourcen zu konzentrieren und wie Konflikte liebevoll aber konsequent gelöst werden können, wird gemeinsam mit den Teilnehmenden an drei aufeinander aufbauenden Terminen erarbeitet. Hierbei bestimmen vor allem die konkreten Themen der Teilnehmenden den Inhalt dieses Coachings und Resilienztrainings für Eltern.

## Stolpersteine im Familienalltag

Manchmal ist alles ganz einfach, dann wieder versinkt man plötzlich im Chaos. Die Kinder sind aufgebracht, man selbst ist generiert und gestresst. Warum hört mein Kind nicht auf das, was ich sage? Warum gibt es so oft Streit und Zank unter den Geschwistern oder Freunden? Warum immer die gleichen schwierigen Situationen am Morgen oder am Abend, wenn alle unter Zeitdruck stehen?

Wir alle kennen sie, die klassischen Stolpersteine im Familienalltag. Wie können Eltern diese Probleme oder Situationen ändern, die immer wieder zu Konflikten führen? Es werden gemeinsam verschiedene Lösungsansätze erarbeitet, um dem Alltag mit mehr Struktur und Gelassenheit begegnen zu können.

für Eltern und Interessierte  
1 x 3 UE  
max. 20 TN  
195,00 €

25-XFZ7004

## Mental Load – wenn die Familienorganisation zur Belastung wird

Der Begriff „Mental Load“ beschreibt die mentale Belastung, die entsteht, wenn Organisation und Care-Arbeit innerhalb der Familie hauptsächlich an einer Person hängen: Wer denkt daran, Arztdateien rechtzeitig zu vereinbaren, die nächste Kleider- oder Schuhgröße im Blick zu haben, Geschenke für alle Anlässe zu organisieren, die Einkaufsliste zu erstellen und generell die Termine aller Familienmitglieder zu jonglieren? Egal ob ein, zwei oder mehr Kinder, die Alltagsaufgaben sind oft unsichtbar, aber deswegen nicht weniger dringlich für reibungslose Abläufe in der Familie. Dies kann bei der „Care“-Hauptperson zur Überlastung bis hin zu körperlichen und gesundheitlichen Beschwerden führen. Oft wissen Betroffene nicht einmal, woher beispielsweise anhaltende Erschöpfung, Schmerzen und Niedergeschlagenheit kommen. Ist das Problem einmal benannt, zeigen praktische Tipps, wie innerhalb der Familie die Aufgaben gerechter verteilt werden können, um den „Mental Load“ sichtbar zu machen und die Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Blick zu behalten. Es werden sowohl Impulse gegeben, um die eigenen Reaktionen zu verstehen als auch praktische Tipps für alltägliche Situationen. Sie können dann entscheiden, welche zu Ihnen und den Bedürfnissen Ihrer Familie passen.

für Eltern und Interessierte  
1 x 3 UE  
max. 20 TN  
195,00 €

25-XFZ7012



## Alles unter einen Hut bringen – Wiedereinstieg oder berufliche Neuorientierung nach der Elternzeit

für Eltern und  
Interessierte  
1 × 4 UE  
max. 20 TN  
250,00 €

25-XFZ7040

Sie stehen kurz vor dem Wiedereinstieg in den Beruf oder möchten Ihre berufliche Zukunft nach der Elternzeit neugestalten? Dieser Kurs bietet Ihnen praxisnahe Strategien und wertvolle Tipps, um Familie und Beruf erfolgreich miteinander zu verbinden und Ihren Weg mit Selbstbewusstsein und Klarheit zu planen. Der Alltag zwischen Familie und Beruf bringt oft Herausforderungen mit sich. Wir zeigen Ihnen bewährte Strategien für ein erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement, die Ihnen helfen, stressige Situationen besser zu meistern. Ein gelungener Wiedereinstieg nach der Elternzeit beginnt mit einer klaren Analyse Ihrer beruflichen Situation und Perspektiven. Wir besprechen gemeinsam, wie konkrete Schritte geplant und umgesetzt werden können, um erfolgreich in den Job zurückzukehren. Praktische Tipps zur Kommunikation mit Arbeitgeber:innen und Kolleg:innen erleichtern den Neustart. Sollten Sie sich beruflich neu aufstellen wollen, schauen wir gemeinsam auf Ihre Stärken und Interessen, erörtern Weiterbildungsmöglichkeiten und zeigen Ihnen Wege zur beruflichen Neuorientierung, egal ob in Teilzeit oder Vollzeit.

## Kinder im Blick behalten – trotz Trennung

für Eltern und  
Interessierte  
1 × 3 UE  
max. 20 TN  
250,00 €

25-XFZ7023

Kinder reagieren ganz unterschiedlich auf die Trennung der Eltern. Wie Kinder die Trennung ihrer Eltern erleben, hängt ausschlaggebend vom konkreten Verhalten der Erwachsenen ab.

Eigentlich hätten die Eltern reichlich mit sich selber und der neuen Situation zu tun. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was in den Kindern dabei vorgehen kann und welche Unterstützung sie benötigen.

Bei diesem Angebot geht es darum, wie Eltern es schaffen, in einer Zeit, in der sich vieles ändert und schwierige Gefühle bewältigt werden müssen, die Kinder mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen im Blick zu behalten.

## Trauer ist bunt – Kinder trauern anders

Der Tod gehört zum Leben und daher auch zum Leben von Kindern. Für einen sensiblen Umgang mit trauernden Kindern ist es wichtig zu wissen, wie Kinder trauern – da sie mit Trauer, Tod und anderen Verlusten, wie zum Beispiel dem Umzug des besten Freundes oder dem Verlust eines Haustieres, ganz anders umgehen als Erwachsene. Bei diesem Elternabend erfahren Sie mehr darüber, wie Kinder Tod, Trauer und Abschied erleben. Wie diese Themen heilsam angesprochen und bearbeitet werden können und welche Materialien und Methoden Kindern helfen können, mit ihrer Trauer umzugehen. Betrachtet werden auch die eigenen Strategien, um Trauer zu bewältigen und der eigene Umgang mit Verlusten. Dieser Kurs hilft Eltern dabei, das Verhalten der Kinder zu verstehen und auch in Zeiten der eigenen Trauer handlungsfähig zu bleiben.

für Eltern und  
Interessierte  
1 × 3 UE  
max. 20 TN  
195,00 €

25-XFZ7018

## Kinderschutz von Anfang an Prävention von Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt

Das Thema Kinderschutz ist in den letzten Jahren immer weiter in den Fokus von Öffentlichkeit und Politik geraten und mittlerweile auch fester Bestandteil in Schutzkonzepten öffentlicher Einrichtungen – was ein wichtiger Fortschritt ist. Was können wir als Eltern zusätzlich dazu beitragen und unseren Kindern mit auf den Weg geben, das sie vor Übergriffen schützt, sei es unter Kindern selbst, durch Fremde oder eben auch durch Personen im sozialen Nahbereich? Welche Schutzmaßnahmen kann man als Familie treffen, ohne den Kindern Angst zu machen und welche Kompetenzen sind wichtig, damit sich Kinder selbstbewusst abgrenzen können und ermutigt werden, sich Hilfe zu holen, wenn sie sie brauchen? In diesem Kurs werden neben grundlegenden Informationen verschiedene Bausteine der Präventionsarbeit vorgestellt, um Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen, die Kinder stark machen und vor Grenzverletzungen und Übergriffen jeglicher Art schützen.

für Eltern und  
Interessierte  
1 × 3 UE  
max. 20 TN  
250,00 €

25-XFZ7015



für Eltern und  
Interessierte  
1 x 3 UE  
max. 20 TN  
195,00 €

25-XFZ7014

## Resilienzfähigkeit – was Kinder stark und selbstbewusst macht

Alle Eltern wünschen sich, ihre Kinder stets beschützen zu können. Doch leider können wir unsere Kinder nicht vor allen Krisen bewahren. So wie das Immunsystem den Körper gegen Krankheiten verteidigt, ist Resilienz ein Schutzschild vor seelischen Verletzungen. Das bedeutet: Resiliente Kinder können besser mit Misserfolgen, Veränderungen, Belastungen und Krisen umgehen. Die gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar! Wie schaffen wir es also, unsere Kinder zu stärken, sie zu resilienten Menschen zu erziehen, damit sie gewappnet sind, dem Leben stark und selbstbewusst entgegentreten? Worauf kommt es dabei wirklich an? Bei der Grundsteinlegung lohnt es sich, einen Blick auf die Grundbedürfnisse in der Erziehung zu legen. Orientierung, Bindung, Selbstwirksamkeit und Anerkennung sind wichtige Bausteine, die Kindern Sicherheit bieten und auf das Leben als Erwachsene vorbereiten. In jedem dieser Bereiche gilt es, die richtige Balance zu finden, damit Kinder und Eltern bekommen, was sie brauchen. Bei dieser Veranstaltung lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen und erfahren, wie Sie diese im Familienalltag leben können.



## 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 lernen, diese selbstbewusst zu vertreten. Sie lernen darüber hinaus, Gefühle zu erkennen und zu benennen, sich abzugrenzen, klar und deutlich „Nein“ zu sagen und sich bei Bedarf Hilfe zu holen. Außerdem wird ihnen vermittelt, wie Konflikte untereinander gewaltfrei gelöst werden können.

Die Eltern setzen sich in der Eltern-Einheit mit ihren eigenen Erwartungen und Befürchtungen des Übergangs von der Kita zur 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 die Schule ein Ort zum LERNEN und nicht zum KÖNNEN.

für Eltern und  
Vorschulkinder  
1 x 3 UE  
Elternabend  
3 x 2 UE  
Kindereinheiten  
max. 10 Kinder  
575,00 €

25-XFZ7026



für Jugendliche ab 14 Jahren und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen

1 x 6 UE

max. 20 TN

330,00 €

25-XFZ7021

### Babysittingkurs

Ein Angebot für Jugendliche 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“.



## FAMILIENZEIT

### ELTERN-KIND-AKTIONEN

für Eltern mit Kindern  
von 3–6 Jahren

1 x 2 UE  
max. 10  
Kind-Erachsenen  
Paare  
135,00 €

25-XFZ7030

für Eltern mit Kindern  
ab 4 Jahren

Lesung ca. 45 Min.  
Workshops zwischen  
ca. 30 – 90 Min.  
je nach Auswahl  
max. 20 Familien  
Bei Workshops eine  
Begleitperson pro Kind  
295,00 €  
für die reine Lesung  
zzgl. Workshop  
und Materialkosten  
je nach Auswahl

25-XFZ7200

## Geschwisterkurs – wenn die Familie wächst

Dieser Kurs bereitet werdende große Geschwister auf spielerische, kreative und informative Art auf die anstehende Veränderung vor, die mit der Ankunft eines neuen Familienmitglieds einhergeht.

Der Geschwisterkurs bietet den teilnehmenden Kindern und deren Eltern eine wundervolle Möglichkeit, sich auf die Ankunft des Babys und auf die Rolle als große Schwester oder großer Bruder vorzubereiten. Kinder können eine Echtgewicht-Puppe halten, Babypuppen baden, halten und wickeln, Babyspielzeug basteln und Mamas Bauch mit Fingerfarbe bemalen. Nebenbei erfahren sie, was das Baby in Mamas Bauch macht und können beim Luftballonbauchtanz vorsichtig Kontakt aufnehmen. Am Ende erhalten alle Kinder ein „Geschwisterdiplom“.

## Lesungen mit Kinderbuch Autorin Alina Gries

Autorin und Umweltreferentin Alina Gries verzaubert Kinder mit Geschichten von verschiedenen Tierfiguren und macht gleichzeitig auf Umweltthemen aufmerksam. Drei Bücher sind in ihrer Umweltreihe bereits erschienen: „Egon Eichhorn und der wilde Müll im Wald“, „Hedi Hummel und die grauen Gärten“ und „Kira Koralle und das Verschwinden der Meeresfarben“.

Zu allen drei Büchern hält sie interaktive, kindgerechte Lesungen. Mit Hilfe eines Kamishibai-Erzähltheaters oder per Beamer-Präsentation für größere Gruppen, wird die Geschichte von Egon, Hedi oder Kira erzählt. Die Kinder werden mit einbezogen – können mitratzen, sich bewegen und Naturfragen zu den Tieren beantworten. Weiteres Schaumaterial erläutert die jeweilige Problematik und wird in einer abschließenden Aktion in ein Spiel eingebunden (Müll trennen, einen bunten Garten pflanzen oder die Unterwasserwelt färben). Wenn gewünscht, kann auch die Arbeit einer Autorin bzw. das Entstehen des Buches thematisiert werden.

Zusätzlich sind die Lesungen jeweils um Eltern-Kind-Aktionen mit der Autorin erweiterbar.

### Egon und der wilde Müll im Wald:

- Clean Up in der Kita Umgebung / Müllsammeln
- Müllzangen (mit Egon Eichhorn Logo) bemalen und anschl. Müllsammeln gehen
- Müll vermeiden und Butterbrotdosen / Jutebeutel bemalen
- Upcycling Bastelaktion passend zur Jahreszeit (bspw. Papier schöpfen, Seife herstellen, aus Milchtüten Lesezeichen basteln etc.)



Illustration: Alina Spiekermann

### Kira Koralle und das Verschwinden der Meeresfarben:

- Meerestiere / Buchfiguren mit Zauber-Wasser-Stiften malen
- kleine Schatzkisten bemalen
- „der Ozean beginnt hier“ – Kreidezeichnung in der Nähe der Einrichtung



Illustration: Alina Spiekermann



Illustration: Saskia Diederichsen

### Hedi Hummel und die grauen Gärten:

- Nisthilfen sogenannte „Insektenhotels“ bauen und anmalen
- Seife mit getrockneten Blumen herstellen
- Seedbombs (Samenkugeln) herstellen und ggf. zusätzliche Blumenvasen aus Milchtüten basteln bzw. Blumentöpfe anmalen
- Vogeltränke oder Vogelhaus bauen
- Lesezeichen mit getrockneten Blumen basteln



### Sonstige Bastelaktionen:

Naturkonfetti, Zauberstäbe, Blätterstempel, Figuren als Naturwunder, Natur-Lesezeichen, Salzteiganhänger, Blumenlichter

Weiteres Lehr- und Beschäftigungsmaterial (Arbeitsblätter, Malbücher, Urkunden) ist zu jedem Buch erhältlich.

## Eltern-Kind Upcycling Kurs

### Nachhaltigkeit im Kinderzimmer

für Eltern und  
Interessierte

1 × 4 UE

max. 10  
Kind-Erachsenen  
Paare

250,00 €

25-XFZ7008

Ein Spiel für viel Geld kaufen oder für ein paar Euro mit dem Kind gemeinsam selbst herstellen? In diesem Kurs erhalten Eltern Ideen und Anregungen, wie sie aus Alltagsgegenständen, die für die Tonne bestimmt waren, wie Papprollen, Plastikbecher, unvollständige Spiele usw., tolles und spaßbringendes Fördermaterial für und mit Ihrem Kind selbst herstellen können. Sammeln Sie Materialien, bunt und vielfältig, von denen Sie meinen, dass man daraus noch etwas basteln kann und bringen Sie diese gerne mit. Gemeinsam wird daraus etwas Neues entstehen, was viel Freude bringt und die Kreativität anregt.

## Familienkerze

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.

für Eltern mit Kindern  
ab 4 Jahren

1 × 3 UE

max. 10 Familien

185,00 €

zzgl. 10,00 €

Materialkosten  
pro Kerze

25-XFZ7033

## Stop Motion: Filmtricks und mehr

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.

## Vater-Kind Workshop „Drachen bauen“

Kinder ab 4 Jahren sind mit ihren Vätern oder männlichen Bezugspersonen herzlich eingeladen, ihren ganz persönlichen Wolkenstürmer zu bauen und zu gestalten. Die gemeinsam verbrachte Zeit, kreatives und handwerkliches Tun sowie der Austausch unter den Vätern stehen hier im Vordergrund. Gebaut werden klassische „Eddy“ Einleiner Drachen, die nach Lust und Laune mit Textilfarbe gestalten werden können. Natürlich darf ein Versuch den Drachen fliegen zu lassen am Ende nicht fehlen und so stürmen die Drachenbauenden anschließend (bei entsprechendem Wetter) die nahe Wiese und lassen ihre Werke in den Himmel steigen.

für Eltern mit Kindern  
von 5 – 7 Jahren

1 × 4 UE

max. 8  
Kind-Erachsenen  
Paare

250,00 €

25-XFZ7039

für Väter mit Kindern  
ab 4 Jahren

1 × 3 UE

max. 10  
Kind-Erachsenen  
Paare

235,00 €

zzgl. 10,00 €

Materialpauschale  
pro Kind

25-XFZ7034



## Vater-Kind Erlebnistag in der Kita

für Väter mit Kindern  
ab 4 Jahren

1 × 4 UE

max. 10  
Kind-Erwachsenen  
Paare

275,00 €

25-XFZ7031

Auch heute noch verbringen Väter meist weniger Zeit mit ihren Kindern als Mütter. Dabei ist die gemeinsame Zeit wohl das Wertvollste, das Eltern und Kinder miteinander teilen können. Bei diesem erlebnispädagogischen Angebot kann die gemeinsame Zeit als eine besonders intensive, wertvolle und prägende Erfahrung erlebt werden. Ganz bewusst und präsent – als Gegenpol zur Medienflut, die oftmals den Alltag beherrscht. In ca. 3 Stunden werden Väter gemeinsam mit ihren Kindern auf eine Abenteuerreise gehen. Auf ihrem Weg werden sie miteinander Aufgaben meistern, Spiele spielen, Hindernisse überwinden und vieles mehr. Dieser Tag steht ganz unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ – und der Weg ist dabei das eigentliche Ziel.

Kinder ab 4 Jahren sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit ihren Vätern oder männlichen Bezugspersonen teilzunehmen.

## Die Kochtopfbande: Eltern-Kind-Kochen

Gemeinsam bilden Kinder und ein Elternteil (oder eine andere Bezugsperson) die Kochtopfbande. Unter Anleitung einer Ernährungsberaterin erleben sie wertvolle gemeinsame Zeit und bereiten aus regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln ein kindgerechtes, gesundes Gericht zu. Die Kinder werden aktiv ins Kochen eingebunden und erleben so Selbstwirksamkeit in einem wichtigen Lebensbereich. Nebenbei erfahren alle, wie gesunde Ernährung einfach gelingt und Spaß macht. Selbstverständlich nimmt die Kochtopfbande dann auch gemeinsam am Tisch Platz und lässt es sich schmecken. Vorbereiten, Tisch decken und Aufräumen gehören für Eltern und Kinder zum Erlebnis dazu, inklusive Anregungen, welche Aufgaben Kinder ab welchem Alter im Haushalt übernehmen können.

## Eltern-Kind Yoga Workshop

Bei diesem Workshop werden die Kinder und ihre Begleitperson auf spielerische Weise in die Yogapraxis eingeführt. Die Übungen werden in spannende Geschichten verpackt und die Kinder können ihrem Bewegungsdrang einmal anders Ausdruck verleihen. Der Workshop wird durch Musik, eine Fantasiereise und Bewegungsspiele abgerundet. Die Kinder schulen ihre Körperwahrnehmung, lernen, sich besser zu konzentrieren und können Stress abbauen. Zudem erhalten die Eltern Infos, wie sie kleine Yogaeinheiten oder andere Entspannungsübungen in den Familienalltag übernehmen können.

für Eltern mit Kindern  
ab 4 Jahren

1 × 3 UE

max. 10  
Kind-Erwachsenen  
Paare

195,00 €

25-XFZ7038

für Eltern mit Kindern  
ab 4 Jahren

8 × 1 Zeitstunde  
(nachmittags)

Die erste und letzte  
Einheit findet als Eltern-  
Kind-Einheit statt.

max. 8  
Kind-Erwachsenen  
Paare

430,00 €  
zzgl. Fahrtkosten

25-XFZ7035



## Eltern-Kind Erlebnismassage

für Eltern mit Kindern  
ab 3 Jahren

1 × 2 UE

max. 10  
Kind-Erachsenen  
Paare

140,00 €  
zzgl. Fahrtkosten

25-XFZ7032

Fantasiereisen, Märchen- oder Erlebnismassagen sind eine gute Gelegenheit, Kindern bewusste und liebevolle Berührungen zu schenken und achtsam Zeit miteinander zu verbringen. Die geheimten 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 dabei, Stress und Überforderungen zu lösen. Es fördert die motorischen Fähigkeiten und auch Einschlaf Schwierigkeiten 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.

## Rocking Kids – Musik macht Spaß

Musik ist toll, löst Spaß und Begeisterung aus und sollte niemals ein Zwang sein.

Im Umgang mit Kindern lässt sich beobachten, dass Kinder voller Musikalität und Rhythmis stecken.

Töpfe werden zu Trommeln und bei Musik wird sich sofort bewegt. Aber auch das Einschlafen oder Regulieren und Abschalten ist mit leiser, beruhigender Musik viel einfacher. Wir als Eltern können dieses musikalische Talent durch einfache alltägliche Rituale und Hilfestellungen fördern und fordern.

Während der gemeinsamen Zeit beim Rocking Kids Workshop wird mit einfachen Instrumenten der Spaß an der Musik vermittelt und es werden verschiedene Rhythmen und Facetten von Musik kennen gelernt. Denn was gibt es Schöneres, als wenn Ihr Kind später sagt: „Mama/Papa weißt du noch, da haben wir Musik gemacht, das war cool. Ich mag Musik ...“

## Eltern-Kind Trommelworkshop

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 zur Verfügung gestellt. Es dürfen gerne Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

für Eltern mit Kindern  
von 3 – 6 Jahren

1 × 3 UE

max. 12  
Kind-Erachsenen  
Paare

250,00 €

25-XFZ7036

## Eltern-Kind Trommelbau Workshops

Musik und Rhythmen machen Spaß und spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben. Die kognitive, sprachliche und motorische Entwicklung eines Kindes wird dabei auf natürlichem Weg unterstützt. Und je mehr Arten des kreativen Ausdrucks Kinder kennenlernen (Musik, Kunst, Bewegung), desto einfacher können sie sich später für eine der vielfältigen Möglichkeiten für sich selbst entscheiden.

Während der verschiedenen Trommelbau-Workshops werden jeweils unterschiedliche Trommelarten gebastelt und bemalt oder dekoriert sowie anschließend in einige leichte Rhythmusübungen eingebunden. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse notwendig.

Die jeweiligen Trommelutensilien werden bereitgestellt. Das übliche Mal- und Bastelmaterial (Scheren, Stifte, Farben, Pinsel) stellt die jeweilige Einrichtung. Die Länge der Workshops sowie die zusätzlichen Materialkosten variieren je nach Trommelart.

## Eltern-Kind Trommelbau Workshop Kreativ Trommel

In diesem Workshop lernen Eltern und Kinder Aufbau, Klang und Einsatz von verschiedenen Schlaginstrumenten sowie einfache Rhythmusgrundlagen kennen. Dann werden aus alltäglichen Haushaltssachen Trommeln gebastelt und nach Herzenslust dekoriert.

für Eltern mit Kindern  
von 4 – 6 Jahren

1 × 4 UE | max. 12 KEP\*

290,00 € zzgl. Material

25-XFZ7101

\*KEP = Kind-Erachsenen Paare



für Eltern mit Kindern  
von 4 – 6 Jahren

1 x 3 UE | max. 12 KEP\*

218,00 € zzgl. Material

25-XFZ7102

für Eltern mit Kindern  
von 4 – 6 Jahren

1 x 2 UE | max. 12 KEP\*

145,00 € zzgl. Material

25-XFZ7103

für Eltern mit Kindern  
von 4 – 6 Jahren

1 x 2 UE | max. 12 KEP\*

145,00 € zzgl. Material

25-XFZ7104

für Eltern mit Kindern  
von 4 – 6 Jahren

1 x 2 UE | max. 12 KEP\*

145,00 € zzgl. Material

25-XFZ7105

## Eltern-Kind Trommelbau Workshop *Cajon*

Die Cajon – zuerst unscheinbar, entpuppt sie sich als kleines Schlagzeug in Kastenform. Die Cajon wird aus Wellpappe oder Holz gebaut und anschließend individualisiert gestaltet. Danach werden einfache Rhythmen geübt, um das Instrument kennenzulernen.

## Eltern-Kind Trommelbau Workshop *Rührtrommel – Klang und Rhythmus im Handformat*

Ein kleiner Kreis mit verschiedenen hohen Seitenteilen entpuppt sich als Rhythmus- und Melodie-Objekt – ein Instrument mit viel Klang. Nach dem Bau der kleinen Rührtrommel kann sie individuell bemalt werden. Anschließend werden Klanggeschichten mit der Trommel begleitet.

## Eltern-Kind Trommelbau Workshop *Terrakotta Trommel – mit echtem „Trommel-Fell“*

Aus einem Terrakotta Blumentopf und einem Naturfell speziell für Trommeln entsteht das Instrument. Selbstverständlich kann es noch individuell verziert werden. Anschließend werden gemeinsam erste Rhythmen getrommelt und in der Gruppe zusammen musiziert.

## Eltern-Kind Trommelbau Workshop *Tambourin – Rhythmus in einer Hand*

Ein kleiner Kreis aus Holz oder Pappe wird zum eigenen Rhythmusinstrument. Ob zur Untermalung bei Gesang, zum Klatschen oder um einfach „ein wenig Krach zu machen“. Gemeinsam wird gebastelt und gestaltet und anschließend mit kleinen Rhythmus-Übungen erkundet, was man damit alles machen kann.

### IMPRESSUM

### VERANSTALTER

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg  
Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach

### GESTALTUNG

VLIP GmbH | Erzbergerstraße 85–87,  
41061 Mönchengladbach | [vlip.io](http://vlip.io)

### DRUCK

KARTEN Druck & Medien GmbH & Co. KG

\*KEP = Kind-Erwachsenen Paare



## KONTAKT:

**Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg  
Bettrather Straße 22  
41061 Mönchengladbach**

 **TELEFONISCH**  
(Anrufbeantworter oder Servicezeiten  
**Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr**)  
**02161 9806-44/-61**

---

 **PER E-MAIL**  
**forum-mg-hs@bistum-aachen.de**

---

 **IM WEB**  
**www.forum-mg-hs.de**

Bleiben Sie auf dem Laufenden und folgen  
Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen:

 **@forum.mg.hs**  
 **@kath\_forum\_mg\_hs**



Bildung und Begegnung für Menschen im Kreis Heinsberg und im Rhein-Kreis Neuss