

2. Halbjahr 2025

VERANSTALTUNGSVERZEICHNIS

für Eltern und Familien in Niederkassel



Die Familienzentren – die Ansprechpartner für Familien vor Ort:

Familienzentren Villa Kunterbunt

1. Familienzentrum Bahnhofstraße, Bahnhofstr. 144, 53859 Niederkassel - Rheidt, Tel.: 0 22 08 / 927 500, info@familienzentrum-niederkassel.de
2. Familienzentrum Sanddornstraße, Sanddornstr. 20, 53859 Niederkassel, Tel.: 0 22 08 / 914 5310; info@familienzentrum-niederkassel.de

Städtische Familienzentren

3. Familienzentrum Willy-Brandt-Platz, Willy-Brandt-Platz, 53859 Niederkassel - Ranzel, Tel.: 0 22 08 / 42 05, kita-willy-brandt-platz@niederkassel.de
4. Familienzentrum Pappelweg, Pappelweg 7, 53859 Niederkassel, Tel.: 0 22 08 / 29 27, kita-pappelweg@niederkassel.de
5. Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, 53859 Niederkassel-Mondorf, Tel.: 02 28 / 450 112, kita-eifelstrasse@niederkassel.de

Katholische Familienzentren

6. Katholisches Familienzentrum Niederkassel-Nord, Rheinstr. 35, 53859 Niederkassel – Lülsdorf; Tel.: 0 22 08 / 50 00 954, Familienzentrum@k-k-n-n.de
 - Kindertagesstätte St. Jakobus Lülsdorf, Rheinstr. 29, 53859 Niederkassel, Tel.: 0 22 08 / 33 99, kita-st-jakobus@kath-kirche-niederkassel-nord.de
 - Kindertagesstätte St. Matthäus Niederkassel, Roncallistr. 4, 53859 Niederkassel, Tel.: 0 22 08 / 87 87, kita-st-matthaeus@kath-kirche-niederkassel-nord.de
 - Kindertagesstätte St. Ägidius Ranzel, Ommerichstr. 68, 53859 Niederkassel, Tel.: 0 22 08 / 46 30, kita-st-aegidius@kath-kirche-niederkassel-nord.de
7. Katholisches Familienzentrum Siegmündung, Hoher Rain 31, 53859 Niederkassel, familienzentrum@kath-siegmuedung.de
 - Kindertagesstätte St. Laurentius, Adenauerplatz 8, 53859 Niederkassel-Mondorf, Tel.: 02 28 / 45 27 26, kita-mondorf@kath-siegmuedung.de
 - Kindertagesstätte St. Dionysius, Martinstr. 6, 53859 Niederkassel-Rheidt, Tel.: 0 22 08 / 34 44, kita-rheidt@kath-siegmuedung.de
 - Kindertagesstätte St. Lambertus, Oberstr. 4, 53844 Troisdorf-Bergheim, Tel.: 02 28 / 45 13 16, kita-bergheim@kath-siegmuedung.de

Vorwort

Liebe Familien in Niederkassel,

das Veranstaltungsverzeichnis für Eltern und Familien bündelt Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien, welche die verschiedensten Träger für Niederkasseler Familien bereitstellen.

So enthält es etwa die Veranstaltungen der 7 Niederkasseler Familienzentren, der Familienberatungsstelle, der Evangelischen Kirchengemeinde, der Katholischen Kirchengemeinden, der Volkshochschule, des DRK-Bildungswerkes, des Kinderkulturprogramms, des Jugendamtes der Stadt Niederkassel sowie der Kindertagespflege. Die Institutionen kooperieren in unterschiedlichen Gremien miteinander, etwa im „Netzwerk Frühe Hilfen der Stadt Niederkassel“ (www.fruehe-hilfen-niederkassel.de) oder in der Lenkungsgruppe Familienzentren in Niederkassel.

Wichtig ist: alle Angebote stehen allen Niederkasseler Familien, Kindern und Jugendlichen offen, unabhängig davon ob und in welcher Einrichtung ihr Kind betreut wird.

Die insgesamt 103 Veranstaltungen in diesem Verzeichnis sind wie folgt gegliedert:

1. Angebote für Kinder und Jugendliche
2. Veranstaltungen für Eltern
3. Eltern-Kind-Veranstaltungen
4. Spirituelle Angebote für Kinder, Jugendliche & Familien

Dabei sind die Gliederungspunkte 1 bis 3 jeweils noch einmal unterteilt in „Fortlaufende Veranstaltungen“ sowie „Einzelveranstaltungen und Kurse“. Im Einzelnen finden Sie die Veranstaltungen über das Inhaltsverzeichnis auf den folgenden 4 Seiten.

Die Angebote finden im gesamten Stadtgebiet von Niederkassel statt, in Einzelfällen bei Trägern die für mehrere Städte gemeinsam zuständig sind, auch in unmittelbar angrenzenden Städten. Sofern Sie nicht motorisiert sein sollten oder aus anderem Grund eine Mitfahrtgelegenheit benötigen, wenden Sie sich bitte an das zuständige Familienzentrum. Ziel ist es, allen Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen.

Die Anmeldung nehmen Sie bitte beim jeweiligen Träger der Veranstaltung vor. Der Anmeldeweg ist bei jeder Veranstaltung aufgeführt.

Da in diesem Verzeichnis die Angebote einer Vielzahl von Trägern enthalten ist, kann für die Richtigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden.

Wir wünschen viel Spaß beim Schmökern.

Die Mitglieder der Lenkungsgruppe Familienzentren

Niederkassel, 10.07.2025

Inhaltsverzeichnis:

1.	Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.....	6
1.1.	Fortlaufende Veranstaltungen.....	6
1.1.1.	Jugendgruppe „nonames“ (für Jugendliche der 5.. 6. & 7. Jahrgangsstufe) ..	6
1.1.2.	Kindergruppe „Emmäuse“ (für Kinder ab 6 Jahren)	6
1.1.3.	„Toni im Liederkindergarten“ (für Kinder von 4 bis 6 Jahren)	6
1.1.4.	Kindergruppe „Die Schlümpfe“ (für Kinder von 5 bis 10 Jahren)	6
1.1.5.	Kindergruppe „Kirchenmäuse“ (Kinder im Alter von 4 bis 11 Jahren)	6
1.1.6.	Kindergruppe ,rein (für Kinder ab dem 5. Schuljahr)	7
1.1.7.	„COOKies“ (für Jugendliche ab 12 Jahren).....	7
1.2.	Einzelveranstaltungen, Kurse und Ferienangebote	8
1.2.1.	Offene Kinder- und Jugendlichen-Beratung (KiJuBe)	8
1.2.2.	„Starke Kinder – Starke Menschen“ – Persönlichkeitstraining für Kinder von 4 bis 6 Jahren.....	8
1.2.3.	Englisch für Grundschulkinder der 3. und 4. Klasse	8
1.2.4.	Komma Theater: „Das Klugscheisserchen von Marc-Uwe Kling“ – Kindertheater für Kinder von 5 bis 10 Jahren	8
1.2.5.	Englisch für Schüler der 5. und 6. Klasse	9
1.2.6.	Englisch für Schüler der 7. bis 9. Klasse.....	9
1.2.7.	„Die vhs-Bastelbande“ - Fantasievoll in den Herbst (für Grundschulkinder) .	9
1.2.8.	Theater Mika & Rino: „Die Gespensterjäger“ – für Kinder von 4 bis 10 Jahren).....	9
1.2.9.	„Die vhs-Bastelbande“ – Kreative Ideen für den Winter (Kinder von 6 bis 10 Jahren).....	10
1.2.10.	„Die vhs-Bastelbande“ - Kreativ-Werkstatt für Kinder ab 6 bis 10 Jahren....	10
1.2.11.	Theater Mensch Puppe: „Ritter Rost feiert Weihnachten“ – Figurentheater für Kinder von 4 bis 10 Jahren	10
1.2.12.	„Die Weihnachtsgeschichte“ – Kindertheater für Kinder von 3 bis 7 Jahren	11
1.2.13.	Schulabschluss auf dem 2. Bildungsweg (ab 16 Jahren)	11
2.	Veranstaltungen für Eltern.....	12
2.1.	Fortlaufende Veranstaltungen.....	12
2.1.1.	Elterncafé am Meeting Point.....	12
2.1.2.	Offenes Elterncafé	12
2.1.3.	Offenes Elterncafé	12
2.1.4.	Offenes Elterncafé	12
2.1.5.	Offenes Elterncafé	12
2.1.6.	Offenes Elterncafé	12
2.1.7.	Offenes Elterncafé	13
2.1.8.	Offenes Interkulturelles Elterncafé	13
2.2.	Einzelveranstaltungen und Kurse	14

2.2.1.	„Offene Sprechstunde der Caritas-Erziehungsberatungsstelle“	14
2.2.2.	„Offene Sprechstunde der Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle“	14
2.2.3.	„Offene Sprechstunde für Eltern von Kindern mit Förderbedarf/ Teilhabebeeinträchtigung“	14
2.2.4.	„Offene Sprechstunde für Eltern von Kindern mit Förderbedarf/ Teilhabebeeinträchtigung“	15
2.2.5.	„Offene Sprechstunde für Eltern von Kindern mit Förderbedarf/Teilhabebeeinträchtigung“	15
2.2.6.	Online-Reihe rund um Schwangerschaft: „Ich bekomme ein Baby – Finanzen, Elterngeld und Elternzeit“	15
2.2.7.	Elternseminar „Schlaf, Kindchen, schlaf“ – Schlafprobleme bei Kindern verstehen und begleiten	15
2.2.8.	Online-Reihe rund um Schwangerschaft: „Schrei- und Schlafprobleme bei Babys lösen“	16
2.2.9.	Yoga-Kurs	16
2.2.10.	„Geburtsvorbereitungskurs für Paare“	16
2.2.11.	Infoabend für Eltern: Kennen Sie Kindertagespflege? Familiennahe Betreuung für Kinder bis zu 3 Jahren	16
2.2.12.	Elternkurs Online: „KESS erziehen“	17
2.2.13.	Kindernotfall-Kurs „Erste Hilfe bei Kindern“	17
2.2.14.	Flohmarkt	17
2.2.15.	Elternseminar „Schlaf, Kindchen, schlaf“ – Schlafprobleme bei Kindern verstehen und begleiten	18
2.2.16.	Tag der offenen Tür in den städtischen Kindertageseinrichtungen	18
2.2.17.	Infostand Kindertagespflege beim Tag der offenen Tür der städtischen Kitas	18
2.2.18.	Infoabend: „Gesunde Ernährung“	19
2.2.19.	Kinder Basar	19
2.2.20.	„Trennung meistern – Kinder stärken“ - Ein Angebot für getrennte Eltern	19
2.2.21.	Themenabend „Grenzen setzen – Grenzen erleben“	20
2.2.22.	Infoabend: „Stress im Gruppenchat - Digitale Kommunikation zwischen Freundschaft, Mobbing und Ghosting“	20
2.2.23.	„Geburtsvorbereitungskurs für Paare“	20
2.2.24.	Infoabend „Was Oma noch wusste“ – Krankheiten natürlich behandeln	20
2.2.25.	Themenabend „Miteinander auf Augenhöhe durch die Kleinkindzeit“	21
2.2.26.	Elternabend „Die verflixten Geschwisterkonflikte“	21
2.2.27.	Vorlese-Training, Sprechkunst	22
2.2.28.	„Ist das okay? Oder muss ich mir Sorgen machen?“ - Psychosexuelle Entwicklung im Kindesalter: zwischen kindlicher Neugierde und Grenzüberschreitung - Fachveranstaltung für Eltern und Fachkräfte in Niederkassel	22
2.2.29.	Vortragsabend „Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings/ Kleinkindalter“	23
2.2.30.	Infoabend „Was Oma noch wusste“ – Krankheiten natürlich behandeln	23
2.2.31.	Kindernotfall-Kurs „Erste Hilfe bei Kindern“	23

2.2.32. „Stimme macht Stimmung“ - Ein Elternkurs	24
3. Eltern-Kind-Veranstaltungen.....	25
3.1. Fortlaufende Veranstaltungen.....	25
3.1.1. Eltern-Kind-Bewegungsspaß von klein auf (für Kleinkinder im Alter von 9 bis 36 Monaten)	25
3.1.2. Eltern-Kind-Gruppe (ab ca. 1 Jahr bis 3 Jahre).....	25
3.1.3. Eltern-Kind-Bewegungskurs (für Kleinkinder im Alter von 9 bis 36 Monaten).....	25
3.1.4. Offenes Baby-Café.....	25
3.1.5. Babytreff in der Villa Kunterbunt - Kontakt und Austausch für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr	26
3.1.6. Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder im Alter von 13 Monaten bis 35 Monaten.....	26
3.1.7. Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder im Alter von 13 Monaten bis 35 Monaten.....	26
3.1.8. Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Alter von 13 Monaten bis 35 Monaten - Nachmittagsangebot.....	26
3.1.9. Eltern-Kind-Gruppe (ab ca. 1 Jahr bis 3 Jahre).....	27
3.1.10. Baby Treff / Elternstart NRW (Babys im 1. Lebensjahr)	27
3.1.11. Musikkiste – Freude an und mit Musik für 1 bis 3 Jahre.....	27
3.1.12. Eltern-Baby-Treff.....	28
3.1.13. Eltern-Kind-Gruppe „Schnecken“ (für Kinder ab 1 Jahr).....	28
3.1.14. Eltern-Kind-Turnen für Eltern mit ihren Kindern ab 1 Jahr	28
3.2. Einzelveranstaltungen und Kurse	29
3.2.1. PEKIP-Kurse für Eltern und Babys	29
3.2.2. DELFI-Kurs für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr.....	29
3.2.3. DELFI-Kurs für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr.....	29
3.2.4. „Flohkiste – Bewegung für die Kleinen“ - Ein Eltern Kind Angebot Kinder ab 1 Jahr.....	30
3.2.5. Bindungsfördernde Baby-Massage für Babys ab der 6. Lebenswoche.....	30
3.2.6. Online-Angebot: „Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?“ für Kinder von 8 bis 12 Jahren.....	30
3.2.7. Mutter-Kind-Treff.....	31
3.2.8. „Mein erster Kräutergarten“ - Für Groß und Klein.....	31
3.2.9. Kreativangebot Malwerkstatt für Familien mit Kindern ab 4 Jahren	31
3.2.10. Jahreszeitencafé	31
3.2.11. Online-Angebot: „Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?“ - für Kinder von 8 bis 12 Jahren	31
3.2.12. Väter mit Kindern in Bewegung – Psychomotorik macht Spaß (Kinder ab 4 Jahren).....	32
3.2.13. „Klemmbausteine Eisenbahn“ - Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 5 Jahren.....	32
3.2.14. „Wir gestalten ein Mini-Buch“ - Eltern-Kind-Angebot für Kinder von 3 bis 6 Jahren	32
3.2.15. Nachtwanderung (für Familien mit Kindern ab 6 Jahren)	32

3.2.16.	Online-Angebot: „Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?“ - für Kinder von 8 bis 12 Jahren.....	33
3.2.17.	Baby-Massage-Kurs für Babys ab der 6. Lebenswoche.....	33
3.2.18.	Jahreszeitencafé	33
3.2.19.	Online-Angebot: „Warum essen wir eigentlich so viel Zucker?“ - für Kinder von 8 bis 12 Jahren	33
3.2.20.	Online-Angebot: „Warum werden wir gemobbt?“ - für Kinder von 8 bis 12 Jahren	34
4.	<i>Spirituelle Angebote für Kinder, Jugendliche & Familien</i>	35
4.1.	Kindergottesdienst für Kinder ab 4 Jahren.....	35
4.2.	Kindergottesdienst für Kinder ab 4 Jahren.....	35
4.3.	Kinderwortgottesdienst in St. Lambertus Bergheim.....	35
4.4.	Ökumenisches Gemeindefest	35
4.5.	"Niederkasseler Adventsmorgen" mit MAHL.Zeit.....	35
4.6.	Krippenspiel in der Auferstehungskirche	36
4.7.	Krippenspiel in der Maria-Magdalena-Kirche	36
4.8.	Taufelternabende	36
4.9.	„Stille, die erfüllt“ - Christliche Meditationsabende	36

1. Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

1.1. Fortlaufende Veranstaltungen

1.1.1. Jugendgruppe „nonames“ (für Jugendliche der 5.. 6. & 7. Jahrgangsstufe)

Turnus: jeweils mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr (außer in den Ferien)
Leitung: Diakonin Miriam Edel (Jugendleitung / Dipl.-Sozialpädagogin)
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Gemeindehaus der Auferstehungskirche, Spicher Str. 6, Niederkassel-Ort
Anmeldung: erforderlich unter 0 22 08 / 25 93 oder 0176 / 852 108 15 oder
miriam.edel@ekir.de
Infos: für Jugendliche der 5., 6. & 7. Jahrgangsstufe

1.1.2. Kindergruppe „Emmäuse“ (für Kinder ab 6 Jahren)

Turnus: jeweils mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr, Start: 10.09.2025
Leitung: Marion Steinbach-Cremer und Team
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Ev. Emmauskirche, Kopernikusstraße 2, Niederkassel-Lülsdorf
Anmeldung: bei Jugendleiterin Marion Steinbach-Cremer unter 01575 1616798 oder
marion.steinbach-cremer@ekir.de
Infos: Spielen, basteln, kochen, Gemeinschaft erleben

1.1.3. „Toni im Liederkindergarten“ (für Kinder von 4 bis 6 Jahren)

Turnus: jeden Donnerstag (außer in den Schulferien), 8:30 Uhr
laufender Kurs, Re-Start: 28.08.2025
Leitung: Annegret Jürgens, „Toni singt“-Referentin
Kosten: 23,- € im Monat
Veranstalter: Familienzentrum Villa Kunterbunt Bahnhofstraße in Zusammenarbeit mit
Projekt „Toni singt“
Ort: Familienzentrum Villa Kunterbunt Bahnhofstraße 144, Rheidt
Anmeldung: erforderliche Anmeldung und Aufnahme in die Warteliste telefonisch in
der Villa Kunterbunt unter 0 22 08 / 927 500

1.1.4. Kindergruppe „Die Schlümpfe“ (für Kinder von 5 bis 10 Jahren)

Turnus: jeweils donnerstags von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr (außer in den Ferien)
Leitung: Diakonin Miriam Edel (Jugendleitung / Dipl.-Sozialpädagogin)
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Gemeindehaus der Auferstehungskirche, Spicher Str. 6, Niederkassel-Ort
Anmeldung: erforderlich unter 0 22 08 / 25 93 oder 0176 / 852 108 15 oder
miriam.edel@ekir.de
Infos: für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren (Vorschulkinder und Grundschüler)

1.1.5. Kindergruppe „Kirchenmäuse“ (Kinder im Alter von 4 bis 11 Jahren)

Turnus: jeweils freitags von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr (außer in den Ferien oder an
Brückentagen)
Termine: 05.09. bis 26.09.2025 sowie 07.11. bis 19.12.2025
Leitung: Nicole Schäfer, Diplom-Sozialpädagogin
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Niederkassel – Bezirk Süd
Ort: Jugendräume der Maria-Magdalena-Kirche, Oberstr. 205, Niederkassel-
Rheidt

Anmeldung: erforderlich unter 0 15 75 / 255 38 59 oder nicole.schaefer@ekir.de
Infos: Gruppenangebot für 4-11jährige. Wir erleben in altersspezifischen Klein-
gruppen Spiel, Sport, Spaß und haben auch Zeit für kreative Einheiten.

1.1.6. Kindergruppe „rein (für Kinder ab dem 5. Schuljahr)

Turnus: grundsätzlich am 1. Freitag im Monat von 16.30 Uhr bis 18:00 Uhr (außer in den Ferien)
Termine: 05.09. / 07.11. / 05.12.2025
Leitung: Marion Steinbach-Cremer und Team
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Ev. Emmauskirche, Kopernikusstraße 2, Niederkassel-Lülsdorf
Anmeldung: bei Jugendleiterin Marion Steinbach-Cremer unter 01575 1616798 oder marion.steinbach-cremer@ekir.de
Infos: spielen, Billard, Kicker, basteln, kochen, Gemeinschaft erleben

1.1.7. „COOKies“ (für Jugendliche ab 12 Jahren)

Turnus: jeweils freitags von 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr (außer in den Ferien oder an Brückentagen)
Termine: 05.09.bis 26.09.2025 sowie 07.11. bis 19.12.2025
Leitung: Nicole Schäfer, Diplom-Sozialpädagogin
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Niederkassel – Bezirk Süd
Ort: Jugendräume der Maria-Magdalena-Kirche, Oberstr. 205, Niederkassel-
Rheindorf
Anmeldung: erforderlich unter 0 15 75 / 255 38 59 oder nicole.schaefer@ekir.de
Infos: Wir kochen, backen essen gemeinsam, haben Spaß und (er)leben Gemeinschaft. Für alle ab 12 Jahre, die Lust und Zeit haben, Neues kennen zu lernen oder eigene Ideen einzubringen. Wir freuen uns auf dich!

1.2. Einzelveranstaltungen, Kurse und Ferienangebote

1.2.1. Offene Kinder- und Jugendlichen-Beratung (KiJuBe)

Termin: Fortlaufend jeden 1. Montag im Monat 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Beginn nach den Sommerferien, d.h. ab 01.09.2025

Leitung: Anja Barsch, Mitarbeiterin der Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle, Fachstelle bei sexualisierter Gewalt; Sexual- und Trauma-Pädagogin/-Therapeutin

Kosten: kostenlos

Veranstalter: Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle Niederkassel

Ort: Beratungszentrum, Karl Hass Str. 11, 53859 Niederkassel-Ranzel

Anmeldung: nicht erforderlich

Infos: Liebe Kinder und Jugendliche!
Wir beraten Dich / Euch vertraulich und kostenfrei in unserem Beratungszentrum in Ranzel. Du / Ihr braucht keinen Termin. Auch mit kleineren Problemen bist Du bei uns herzlich willkommen. Vorab kannst Du uns auch per Mail oder telefonisch erreichen. Wir sind erfahrene Beraterinnen. Tel.: 02208-73774 oder Mail: familienberatungsstelle@niederkassel.de

1.2.2. „Starke Kinder – Starke Menschen“ – Persönlichkeitstraining für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Termine: ab 15.09.2025 – insgesamt 8 Termine (2 Kurse)
Vorgeschaltete Elterninformationsveranstaltung: 28.08.2025

Leitung: Ina Krachten, SKid-Präventionstrainerin und Diplom-Sportlehrerin

Kosten: kostenlos; Förderung über Familienzentrum

Veranstalter: Familienzentrum Villa Kunterbunt Bahnhofstraße und Familienzentrum Sanddornstraße in Zusammenarbeit mit SKid Präventionstraining – Ina Krachten

Orte: Familienzentrum Villa Kunterbunt Bahnhofstraße 144, Rheidt sowie Familienzentrum Sanddornstraße 20, Niederkassel-Ort

Anmeldung: erforderliche Anmeldung und Aufnahme in die Warteliste telefonisch in der Villa Kunterbunt unter 0 22 08 / 927 500

1.2.3. Englisch für Grundschulkinder der 3. und 4. Klasse

Termin: ab Donnerstag, 25.09.2025, 12 Termine, jeweils 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Leitung: Saskia Meyhöfer, vhs Dozentin

Kosten: 90,- €

Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel

Ort: GGS Asselbachschule, Musikraum, Asselbachstr.40, 53842 Troisdorf

Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de

Infos: Kursnummer: 252-46060K

1.2.4. Komma Theater: „Das Klugscheisserchen von Marc-Uwe Kling“ – Kindertheater für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Termin: Donnerstag, 09.10.2025 - 16:30 Uhr (Dauer: 45 Minuten)

Leitung: Kinderkulturprogramm für Niederkassel

Kosten: 7,- € pro Person

Veranstalter: Familienzentrum Villa Kunterbunt Sanddornstraße in Kooperation mit den anderen Familienzentren sowie dem Fachbereich Jugend der Stadt Niederkassel

Ort: Rotunde der Gesamtschule Lülsdorf, Premnitzer Straße 2, 53859 Niederkassel

Anmeldung: erforderlich unter kinderkultur@familienzentrum-niederkassel.de oder telefonisch 02 28 / 94 54 374 (Kerstin Lenders)

Infos: Wer kennt ihn nicht: den Besserwisser, den Neunmalklug, den Klugscheißer? Wo man auch hinhört – immer weiß es Einer oder Eine besser, im-

mer muss jeder zu allem seinen rechthaberischen Senf dazu geben. DAS KLUGSCHEISSERCHEN heißt das neue Kinderstück im KOM'MA-Theater für Menschen ab fünf Jahre.

Frei nach dem Kinderbuch von Marc-Uwe Kling erzählt DAS KLUGSCHEISSERCHEN von Tina 10 Jahre, und dem achtjährigen Theo, die nichts besser können, als ordentlich zu klugscheißen. Bis sie eines Tages auf dem Dachboden ein kleines blaues Männchen entdecken: Das Klugscheisserchen aber kann nur sehen, wer selbst ein Klugscheißer ist. „Das müssen wir unbedingt Papa zeigen!“, freuen sich die beiden, weil sie auf diese Weise den Vater als schlimmsten Besserwisser überführen können. Doch der will nichts gesehen haben...

Ein quicklebendiges Theaterstück mit einer ganz pfiffigen Einsicht: Bücherlesen macht schlau. Nur wer viel liest, weiß viel. Und nur wer viel weiß, kann auch viel „Besserwissen“.

1.2.5. Englisch für Schüler der 5. und 6. Klasse

Termin: ab Freitag, 10.10.2025, 10 Termine, jeweils 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Leitung: Hasti Mehrbakhsh, vhs Dozentin
Kosten: 104,- €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: vhs, Kirchstr.12, R5, 53840 Troisdorf
Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kursnummer 252-46061K

1.2.6. Englisch für Schüler der 7. bis 9. Klasse

Termin: ab Freitag, 10.10.2025, 8 Termine, jeweils 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Leitung: Hasti Mehrbakhsh, vhs Dozentin
Kosten: 104,- €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: vhs, Kirchstr.12, R5, 53840 Troisdorf
Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kurs 252-46062K

1.2.7. „Die vhs-Bastelbande“ - Fantasievoll in den Herbst (für Grundschulkind- der)

Termin: Dienstag, 28.10. bis Donnerstag, 30.10.2025 - 3 Nachmittage, jeweils 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Leitung: Gezal Akin, Unterrichtsassistentin mit viel Erfahrung im Umgang mit Kindern
Kosten: 41,50 €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: vhs-Studienhaus, Nährbaum, Oberdorfstr. 4, 53859 Niederkassel
Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kursnummer 252-20406K

1.2.8. Theater Mika & Rino: „Die Gespensterjäger“ – für Kinder von 4 bis 10 Jahren)

Termin: Donnerstag, 30.10.2025 - 16:30 Uhr (Dauer: 45 Minuten)
Leitung: Kinderkulturprogramm für Niederkassel
Kosten: 7,- € pro Person
Veranstalter: Familienzentrum Villa Kunterbunt Sanddornstraße in Kooperation mit den anderen Familienzentren sowie dem Fachbereich Jugend der Stadt Niederkassel
Ort: Aula der Realschule Mondorf, Langgasse 126, Niederkassel-Mondorf
Anmeldung: erforderlich unter kinderkultur@familienzentrum-niederkassel.de oder telefonisch 02 28 / 94 54 374 (Kerstin Lenders)

Infos: Ordnung muss sein. Der alte Dachboden soll endlich entrümpelt werden. Seit Jahren hat ihn niemand mehr betreten und angeblich soll es dort sogar spuken. Der ordnungsversessene Mika und sein trotteliger Helfer Rino von der Entrümplungsfirma „Alles weg“ machen sich an die Arbeit. Aber merkwürdige Dinge geschehen. Unheimliche Geräusche lassen ihnen die Haare zu Berge stehen. Doch für Chef Mika steht fest: Gespenster gibt es nicht! Nach einigen Aufregungen entdecken die Beiden den scheinbaren Übeltäter: eine bücherfressende Ratte. Die Jagd beginnt! Aber so leicht lässt sich diese freche und listige Ratte nicht fangen und als sogar noch ein echtes Gespenst auftaucht, kommen die Beiden in eine brenzlige Situation.

1.2.9. „Die vhs-Bastelbande“ – Kreative Ideen für den Winter (Kinder von 6 bis 10 Jahren)

Termin: Freitag, 14.11.2025 – 17:00 Uhr bis 19:15 Uhr und Samstag, 15.11.2025 – 10:00 Uhr bis 13:15 Uhr
Leitung: Sylvie Schütz, Lehramt für Kunst an Realschulen
Kosten: 41,80 €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar
Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kursnummer 252-20407K

1.2.10. „Die vhs-Bastelbande“ - Kreativ-Werkstatt für Kinder ab 6 bis 10 Jahren

Termin: Freitag, 28.11.2025 – 17:00 Uhr bis 19:15 Uhr und Samstag, 29.11.2025 – 10:00 Uhr bis 13:15 Uhr
Leitung: Sylvie Schütz, Lehramt für Kunst an Realschulen
Kosten: 41,80 €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar
Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kursnummer 252-20405K

1.2.11. Theater Mensch Puppe: „Ritter Rost feiert Weihnachten“ – Figurentheater für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Termin: Dienstag, 02.12.2025 - 16:30 Uhr (Dauer: 45 Minuten)
Leitung: Kinderkulturprogramm für Niederkassel
Kosten: 7,- € pro Person
Veranstalter: Familienzentrum Villa Kunterbunt Sanddornstraße in Kooperation mit den anderen Familienzentren sowie dem Fachbereich Jugend der Stadt Niederkassel
Ort: Rotunde der Gesamtschule Lülsdorf, Premnitzer Straße 2, 53859 Niederkassel
Anmeldung: erforderlich unter kinderkultur@familienzentrum-niederkassel.de oder telefonisch 02 28 / 94 54 374 (Kerstin Lenders)
Infos: FIGURENTHEATER - Nach Jörg Hilbert und Felix Janosa
König Bleifuß beklagt den allgemeinen Verfall der Weihnachtssitten. Deshalb fordert er seine Ritter auf, vorbildliche Weihnachten zu veranstalten. „Vorbildliche Weihnachten! Was soll das denn sein?“, wundert sich Burgfräulein Bö.
Gitta Rost, die alte Quasselstripe und Tante von Ritter Rost, glaubt die Antwort darauf zu kennen. Sie versetzt die ganze Ritterburg in Aufruhr, um beim König mit dem perfekten Weihnachtsfest Eindruck zu schinden. Doch dann kommt alles ganz anders als erwartet.

1.2.12. „Die Weihnachtsgeschichte“ – Kindertheater für Kinder von 3 bis 7 Jahren

Termin: Freitag, 12.12.2025 - 16:45 Uhr (Dauer: 45 Minuten, inclusive Weihnachtslieder)

Leitung: Kinderkulturprogramm für Niederkassel

Kosten: 7,- € pro Person

Veranstalter: Familienzentrum Villa Kunterbunt Sanddornstraße in Kooperation mit den anderen Familienzentren sowie dem Fachbereich Jugend der Stadt Niederkassel

Ort: Villa Kunterbunt, Sanddornstr. 20, Niederkassel-Ort

Anmeldung: derzeit nur Warteliste möglich unter kinderkultur@familienzentrum-niederkassel.de oder telefonisch 02 28 / 94 54 374 (Kerstin Lenders)

Infos: Die Weihnachtsgeschichte - erzählt vom Engel & vom Esel.
Ein musikalisches Weihnachtsspiel für Kinder ab 3 Jahren und die ganze Familie.
Der kleine freche Esel Fridolin stolpert fast über einen Engel. Doch was macht ein Engel hier auf unserer Erde? Er möchte den Kindern die Weihnachtsgeschichte erzählen, aber leider ist er sehr vergesslich. Glücklicherweise kennt das Eselchen Maria und Josef höchstpersönlich, denn es hat die schwangere Maria nach Bethlehem getragen. Allerdings sieht er manches ein bisschen anders... Mit seiner Hilfe kommt beim Engel die Erinnerung wieder. So erzählen die beiden vom großen Wunder und singen mit uns zusammen fröhlich zur Geburt Christi.

1.2.13. Schulabschluss auf dem 2. Bildungsweg (ab 16 Jahren)

Termin: jedes Schulhalbjahr

Kosten: 50,- € Verwaltungspauschale

Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel

Ort: Kaiserstraße 1a, 53840 Troisdorf

Anmeldung: erforderliches Beratungsgespräch

Infos: Mach den Abschluss doch an der vhs!
In Vormittags- und in Abendkursen bietet die vhs Troisdorf und Niederkassel die Möglichkeit, den Haupt- und Realschulabschluss über den Zweiten Bildungsweg nachzuholen (Mindestalter 16 Jahre).
Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf: Sebastian Brodersen-Schiffer: 02241 / 89631-80 / brodersen@vhs-tdf-ndk.de oder Dietmar Böhmer: 02241 / 89631-70 / boehmer@vhs-tdf-ndk.de
Weitere Infos unter: www.vhs-tdf-ndk.de

2. Veranstaltungen für Eltern

2.1. Fortlaufende Veranstaltungen

2.1.1. Elterncafé am Meeting Point

Turnus: jeden Donnerstag, jeweils 8:00 Uhr bis 9:00 Uhr
Termine: ab dem 04.09.2025
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Familienzentrum Willy-Brandt-Platz
Ort: Familienzentrum Willy-Brandt-Platz Ranzel
Anmeldung: nicht erforderlich
Infos: Elterncafé am Info- und Meeting Point des Familienzentrums

2.1.2. Offenes Elterncafé

Turnus: 1x im Monat, 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Termine: Dienstag, 22.07.2025 / Montag, 08.09.2025 / Donnerstag, 16.10.2025 / Mittwoch, 12.11.2025 / Dienstag, 09.12.2025
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Familienzentrum Villa Kunterbunt Bahnhofstraße
Ort: Familienzentrum Villa Kunterbunt, Bahnhofstr. 144, Rheidt
Anmeldung: erforderlich unter 0 22 08 / 927 500

2.1.3. Offenes Elterncafé

Turnus: grundsätzlich jeden 2. Donnerstag im Monat, 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Termine: 11.09. / 09.10. / 13.11. / 11.12.2025
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Familienzentrum Villa Kunterbunt Sanddornstraße
Ort: Familienzentrum Villa Kunterbunt, Sanddornstr. 20, Niederkassel-Ort
Anmeldung: erforderlich unter 0 22 08 / 914 53 10

2.1.4. Offenes Elterncafé

Turnus: 1x im Monat, grundsätzlich jeden 1. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Termine: Start im September, genauen Termine bitte im Familienzentrum erfragen
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Städtisches Familienzentrum Pappelweg
Ort: Familienzentrum Pappelweg, Pappelweg 7, Niederkassel-Ort
Anmeldung: erforderlich unter 0 22 08 / 92201160 oder kita-pappelweg@niederkassel.de
Infos: Fragen zur Entwicklung und Erziehung werden fachlich vom Personal des familienzentrums begleitet und besprochen.

2.1.5. Offenes Elterncafé

Turnus: freitags, im 14tägigen Wechsel 9:00 Uhr oder 14:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Katholisches Familienzentrum Niederkassel-Nord
Ort: Kindertagesstätte St. Jakobus, Rheinstr. 27, Lülsdorf
Anmeldung: nicht erforderlich

2.1.6. Offenes Elterncafé

Turnus: jeden Donnerstag, 8:00 Uhr bis 9:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Katholisches Familienzentrum Niederkassel-Nord
Ort: Kindertagesstätte St. Ägidius, Ommerichstr. 68, Ranzel
Anmeldung: nicht erforderlich

2.1.7. Offenes Elterncafé

Turnus: jeden 3. Donnerstag im Monat, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Termine: 18.09. / 16.10. / 20.11. / 18.12.2025
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Katholisches Familienzentrum Siegmündung
Ort: Foyer der KiTa St. Laurentius, Adenauerplatz 8, Niederkassel-Mondorf
Anmeldung: Frau Birgit Geus, Tel.: 0228/ 452726 oder per Mail
kita-mondorf@kath-siegmuedung.de
Infos: Herzliche Einladung zur Teilnahme. Für Besichtigungen der KiTa bitten wir um telefonische Anmeldung unter 0228- 452726

2.1.8. Offenes Interkulturelles Elterncafé

Turnus: jeden 2. Mittwoch im Monat, 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Städtisches Familienzentrum Eifelstraße
Ort: Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, Niederkassel-Mondorf
Anmeldung: nicht erforderlich
Infos: Für alle Interessierten Eltern, die Kontakte knüpfen oder vertiefen möchten ist dieses Angebot genau das Richtige. Das Team der interkulturellen Öffnung in unserem Haus besteht aus Mitarbeitern, die auch als Dolmetscher fungieren können. Hier ist Raum zum Austausch, für Fragen rund um die Entwicklung der Kinder, Fragen nach Unterstützung und weiteren Hilfsangeboten.

2.2. Einzelveranstaltungen und Kurse

2.2.1. „Offene Sprechstunde der Caritas-Erziehungsberatungsstelle“

Termine: Mittwoch, 27.08.2025 - 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Kita St. Jakobus
Montag, 06.10.2025 - 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Kita St. Ägidius
Mittwoch, 26.11.2025 - 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Kita St. Matthäus

Leitung: Frau Claudia Bongartz, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin

Kosten: kostenlos

Veranstalter: Kath. Familienzentrum Niederkassel Nord in Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes Bonn

Ort: KiTa St. Jakobus, Rheinstr. 27, Lülsdorf
KiTa St. Ägidius, Ommerichstr. 68, Ranzel
KiTa St. Matthäus, Roncallistr. 4, Niederkassel

Anmeldung: in der jeweiligen KiTa oder in der Beratungsstelle Tel.: 0228 – 22 30 88

Infos: Eltern, Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Fachkräfte können sich hier ersten Rat holen bei Schwierigkeiten in der Familie, mit Freunden oder in der Schule.
Die Beratung ist kostenlos, anonym und unterliegt der Schweigepflicht.
Eine andere Terminvereinbarung ist möglich. Die Beratung steht allen Eltern Niederkassels offen.

2.2.2. „Offene Sprechstunde der Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle“

Termine: insgesamt 14 Termine
03.07. / 25.09. / 20.11. - jeweils von 8:30 Uhr bis 10:30 Uhr in der Villa Kunterbunt Bahnhofstr.
02.09. / 28.10. / 16.12. - jeweils von 8:30 Uhr bis 10:30 Uhr im Familienzentrum Pappelweg
09.10. / 06.11. / 04.12. – jeweils 14:00 bis 16:00 Uhr in der Villa Kunterbunt Sanddornstr.
10.10. / 28.11. - jeweils von 8:30 Uhr bis 10:30 Uhr im Familienzentrum Willy-Brandt-Platz
29.08. – 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr / 09.10. / 04.12. - jeweils von 8:30 Uhr bis 10:30 Uhr im Familienzentrum Eifelstraße

Leitung: Mitarbeiterinnen der Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle

Kosten: kostenlos

Veranstalter: Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle Niederkassel in Kooperation mit den folgend genannten Familienzentren

Ort: Die Mitarbeiterinnen der Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle stehen Ihnen im Schnitt 2,5mal im Monat an folgenden Orten zur einer Offenen Sprechstunde zur Verfügung: Städtisches Familienzentrum Willy-Brandt-Platz, Familienzentrum Villa Kunterbunt Bahnhofstraße, Städtisches Familienzentrum Pappelweg, Familienzentrum Villa Kunterbunt Sanddornstraße, Städtisches Familienzentrum Eifelstr.

Infos: Die Beratungsstelle bietet diese offene Sprechstunde für Eltern und Fachkräfte im Familienzentrum an. Zu den angegebenen Zeiten können Sie ohne Anmeldung zur Beratung ins jeweilige Familienzentrum kommen.
Die Beratung ist kostenlos, anonym und unterliegt der Schweigepflicht.
Sie steht allen Eltern Niederkassels offen.

2.2.3. „Offene Sprechstunde für Eltern von Kindern mit Förderbedarf/ Teilhabebeeinträchtigung“

Termine: Montag, 15.09. und Freitag, 28.11.2025 – jeweils 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Leitung: Vanessa Novy, Verfahrenslotsin der Stadt Niederkassel

Kosten: kostenlos

Veranstalter: Städt. Familienzentrum Willy-Brandt- Platz

Ort: Städt. Familienzentrum Willy-Brandt- Platz
Infos: Beratung – Begleitung – Unterstützung bei Diagnostiken, Freizeitassistenzen, finanzielle Entlastungen, z.B. Pflegegeld, sozial - und heilpädagogische Familienhilfe, heilpädagogische Leistungen in Kita und Schule, z.B. Einzelassistenz. Sie steht allen Eltern Niederkassels offen.

2.2.4. „Offene Sprechstunde für Eltern von Kindern mit Förderbedarf/ Teilhabebeeinträchtigung“

Termine: Mittwoch, 08.10.2025 und Freitag, 21.11.2025 – jeweils 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Leitung: Vanessa Novy, Verfahrenslotsin der Stadt Niederkassel
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Städt. Familienzentrum Eifelstraße
Ort: Städt. Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, Niederkassel-Mondorf
Infos: Beratung – Begleitung – Unterstützung bei Diagnostiken, Freizeitassistenzen, finanzielle Entlastungen, z.B. Pflegegeld, sozial - und heilpädagogische Familienhilfe, heilpädagogische Leistungen in Kita und Schule, z.B. Einzelassistenz. Sie steht allen Eltern Niederkassels offen.

2.2.5. „Offene Sprechstunde für Eltern von Kindern mit Förderbedarf/Teilhabebeeinträchtigung“

Termine: Montag, 27.10.2025 – jeweils 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Leitung: Vanessa Novy, Verfahrenslotsin der Stadt Niederkassel
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Städt. Familienzentrum Pappelweg
Ort: Familienzentrum Pappelweg, Pappelweg 7, Niederkassel-Ort
Anmeldung: nicht erforderlich, aber empfehlenswert unter 0 22 08 / 92201160 oder kita-pappelweg@niederkassel.de
Infos: Frau Novy bietet aktuell 4 mal jährlich im diese offene Sprechstunde für Eltern und Fachkräfte im Familienzentrum an. Zu den angegebenen Zeiten können Sie ohne Anmeldung zur Beratung ins jeweilige Familienzentrum kommen. Die Beratung ist kostenlos, anonym und unterliegt der Schweigepflicht. Sie steht allen Eltern Niederkassels offen.
Frau Novy ist Ansprechpartnerin bei Themen wie Inklusion, Teilhabe, Förderung, Antragsberatung, Diagnostik, Eingliederungshilfen und Entwicklungsverzögerungen. Sie steht allen Eltern Niederkassels offen.

2.2.6. Online-Reihe rund um Schwangerschaft: „Ich bekomme ein Baby – Finanzen, Elterngeld und Elternzeit“

Termin: Dienstag, 05.08.2025 – 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Leitung: Ruth Kippelt und Elke Hörmann, Fachberaterinnen
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Schwangerenberatungsstelle Diakonie An Sieg und Rhein
Ort: digital über Zoomlink
Anmeldung: nicht erforderlich
Infos: www.diakonie-sieg-rhein.de/wearewithyou

2.2.7. Elternseminar „Schlaf, Kindchen, schlaf“ – Schlafprobleme bei Kindern verstehen und begleiten

Termin: Montag, 01.09.2025 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Leitung: Renate Kellendonk, Dipl.-Sozialpädagogin, Schreibabyambulanz Köln
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Lebenshilfe Familienbildungsstätte St. Augustin (FABI Rhein-Sieg) in Kooperation mit dem Familienzentrum Eifelstraße
Ort: Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, Niederkassel-Mondorf

Anmeldung:	erforderlich; direkt bei der Familienbildungsstätte Sankt Augustin, Tel. (0 22 41) 34 18 38 bzw. unter fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de bzw. www.fabi-rheinsieg.de ; Kurs-Nr. 2025-RG-893*
Infos:	An diesem Elternabend erhalten Sie einen Einblick in die physiologischen Grundlagen des kindlichen Schlafverhaltens und in die Hintergründe für Schlafprobleme. Durch die Einbeziehung der körperlichen Ebene und anhand von Fallbeispielen werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Eltern ihre Babys mit mehr Gelassenheit, Verständnis und Halt in ihrer Selbstregulationsfähigkeit unterstützen können.

2.2.8. Online-Reihe rund um Schwangerschaft: „Schrei- und Schlafprobleme bei Babys lösen“

Termin:	Dienstag, 02.09.2025 – 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Leitung:	Anke Moisa, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Kosten:	kostenlos
Veranstalter:	Schwangerenberatungsstelle Diakonie An Sieg und Rhein
Ort:	digital über Zoomlink
Anmeldung:	nicht erforderlich
Infos:	www.diakonie-sieg-rhein.de/wearewithyou

2.2.9. Yoga-Kurs

Termin:	wöchentlich ab Donnerstag, 04.09.2025 – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Leitung:	Valerie Reischl
Kosten:	kostenlos, Spenden möglich
Veranstalter:	Kath. Familienzentrum Siegmündung
Ort:	Kath. KiTa St. Lambertus, Oberstrasse 4, 53844 Troisdorf-Bergheim
Anmeldung:	per Mail bei der Kursleitung unter valerie.reischl@web.de

2.2.10. „Geburtsvorbereitungskurs für Paare“

Termin:	ab Montag, 18.08.2025 – 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr - 7 Abende
Leitung:	Ulrike Pauls - Hebamme
Kosten:	Anteil der Frauen wird über die Krankenkasse abgerechnet, Partnergebühr: 20 € pro Abend
Veranstalter:	Kath. Familienzentrum Siegmündung
Ort:	KiTa St. Lambertus, Oberstraße 4; 53844 Troisdorf-Bergheim
Anmeldung:	Bei Ulrike Pauls, telef. unter 0228 / 96115653 & mobil 0177 / 74 310 74
Infos:	Geburtsvorbereitungskurs für Paare: In entspannter Atmosphäre können Sie sich hier auf die Geburt Ihres Kindes vorbereiten, gedanklich und praktisch, mit Kopf und Herz. Alle Fragen und Unsicherheiten, die Sie beschäftigen, finden hier Raum und Antwort. Übungen zur Körperwahrnehmung, kleine Vorträge, Gesprächsrunden, Atem- und Entspannungsübungen helfen dabei. Bitte tragen sie bequeme Kleidung. Weitere Infos: www.ulrike-pauls.de

2.2.11. Infoabend für Eltern: Kennen Sie Kindertagespflege? Familiennahe Betreuung für Kinder bis zu 3 Jahren

Termin:	Dienstag, 09.09.2025 – 19:00 Uhr
Leitung:	Stefanie Leinung, Fachberatung Kindertagespflege
Kosten:	kostenlos
Veranstalter:	Stadt Niederkassel, Fachbereich Jugend
Ort:	online
Anmeldung:	erforderlich unter 02208-9466-527 oder s.leinung@niederkassel.de
Infos:	Wie sind Tageseltern qualifiziert? Wie finde ich eine Tagesmutter oder einen Tagesvater? Wie sieht der Alltag in der Kindertagespflegestelle aus? Wie funktioniert die Vertretung? Kostet dies mehr als eine Betreuung

in der Kita? Welche Rolle spielt das Jugendamt? Wie kann ich die Förderung beantragen?
Niederkasseler Tageseltern und die Fachberatung Kindertagespflege beantworten diese und weitere Fragen.

2.2.12. Elternkurs Online: „KESS erziehen“

Termin: Dienstag, 09.09.2025 – 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr
Leitung: Jana Strahl- Referentin KESS erziehen
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Städt. Familienzentrum Willy-Brandt- Platz in Kooperation mit DRK Familienbildung Rhein-Sieg
Ort: online – nach Anmeldung wird der Link zur Veranstaltung über GoTo Meeting versendet
Anmeldung: Tel.: 02208-4205 oder kita-willy-brandt-platz@niederkassel.de
Infos: Weniger Stress in der Familie und ein entspannteres Miteinander in der Familie. Für Mütter und Väter von Kindern von 2- 11 Jahren. Im Einzelnen:

- Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Kinder ermutigen – die die Folgen des eigenen Handels zumeuten
- Konflikte entschärfen, Probleme lösen
- Selbständigkeit fördern – Kooperation entwickeln

2.2.13. Kindernotfall-Kurs „Erste Hilfe bei Kindern“

Termin: Samstag, 20.09.2025 - 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Leitung: N.N., Kinderärztin von „Kinderhelden“
Kosten: 45,- € pro Person, für Babysitter: 30,- €
Veranstalter: Familienzentrum Villa Kunterbunt Sanddornstraße in Kooperation mit „Kinderhelden“
Ort: Familienzentrum Villa Kunterbunt, Sanddornstraße 20, 53859 Niederkassel-Ort
Anmeldung: kinderkultur@familienzentrum-niederkassel.de oder telefonisch bei Frau Lenders (02 28 / 94 54 374)
Infos: Für Eltern, Großeltern und Babysitter
Das Familienzentrum Villa Kunterbunt bietet in Kooperation mit „Kinderhelden“ einen Kindernotfallkurs an.
Eine erfahrene Kinderärztin der Uniklinik Bonn vermittelt den Teilnehmer:innen alle notwendigen Verhaltensweisen, um im Ernstfall das Richtige zu tun. Der Kurs eignet sich für Betreuungspersonen von Kindern aller Altersgruppen.
Nach einem interaktiven Vortrag, dem Kinder Helden Notfall-ABC, trainieren die Teilnehmer:innen verschiedene Handgriffe für den Fall, dass sich ein Kind bedrohlich verschluckt. Die Ärztin demonstriert außerdem ausführlich die Herz-Lungen-Wiederbelebung an realistischen Säuglings- und Kinderpuppen. Auch dieser Teil wird im Anschluss von den Teilnehmer:innen ausführlich geübt.
Es gibt im Kurs die Möglichkeit auch individuelle Fragen zu stellen.

2.2.14. Flohmarkt

Termin: Samstag, 20.09.2025 – 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Städt. Familienzentrum Willy-Brandt- Platz in Kooperation mit dem Elternrat der Kita
Ort: Willy-Brandt-Platz, 53859 Niederkassel
Anmeldung: für Besucher nicht erforderlich; „Ausstellerplätze“ schon belegt

Infos:	Alles rund ums Kind und noch viel mehr ! Ein Waffelstand sorgt für eine leckere Stärkung und Getränken. Wir freuen uns über viele Besucher und Besucherinnen!!
<u>2.2.15. Elternseminar „Schlaf, Kindchen, schlaf“ – Schlafprobleme bei Kindern verstehen und begleiten</u>	
Termin:	Montag, 22.09.2025 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Leitung:	Renate Kellendonk, Dipl.-Sozialpädagogin, Schreibabyambulanz Köln
Kosten:	kostenlos
Veranstalter:	Lebenshilfe Familienbildungsstätte St. Augustin (FABI Rhein-Sieg) in Kooperation mit dem Familienzentrum Pappelweg
Ort:	Familienzentrum Pappelweg, Pappelweg 7, Niederkassel-Ort
Anmeldung:	erforderlich; direkt bei der Familienbildungsstätte Sankt Augustin, Tel. (0 22 41) 34 18 38 bzw. unter fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de bzw. www.fabi-rheinsieg.de ; Kurs-Nr. 2025-RG-840
Infos:	Das Baby / Kleinkind wacht ständig auf, Erschöpfung und Anspannung breiten sich aus - alles dreht sich nur noch um den verflixten Schlaf. Schlafprobleme gehören zu einer der größten Herausforderungen für Eltern in den ersten drei Lebensjahren. Nirgends sind Fehlinformationen und -erwartungen so verbreitet wie im Bereich des kindlichen Schlafverhaltens. An diesem Elternabend erhalten Sie einen Einblick in die physiologischen Grundlagen des kindlichen Schlafverhaltens und in die Hintergründe für Schlafprobleme. Durch den Einbezug der körperlichen Ebene und anhand von Fallbeispielen werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Eltern ihre Babys mit mehr Gelassenheit, Verständnis und Halt in ihrer Selbstregulationsfähigkeit unterstützen können.

2.2.16. Tag der offenen Tür in den städtischen Kindertageseinrichtungen

Termin:	Mittwoch, 24.09.2025 – 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Leitung:	jeweilige Einrichtungsleitung
Kosten:	kostenlos
Veranstalter:	Städtisches Familienzentrum Willy-Brandt Platz, städtisches Familienzentrum Pappelweg, städtisches Familienzentrum Eifelstr. sowie alle anderen städtischen Kindertageseinrichtungen
Ort:	alle städtischen Kindertageseinrichtungen
Anmeldung:	nicht erforderlich
Infos:	An diesem Nachmittag öffnen alle städt. Kindertageseinrichtungen für interessierte Eltern ihre Türen. Die Eltern können sich über Räumlichkeiten, pädagogische Konzeption und Anmeldemodalitäten informieren.

2.2.17. Infostand Kindertagespflege beim Tag der offenen Tür der städtischen Kitas

Termin:	Mittwoch, 24.09.2025 – 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Leitung:	Stefanie Leinung, Fachberatung Kindertagespflege
Kosten:	kostenlos
Veranstalter:	Stadt Niederkassel, Fachbereich Jugend, in Kooperation mit dem städtischen Familienzentrum Eifelstraße und Niederkasseler Kindertagespflegepersonen
Ort:	Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, 53859 Niederkassel
Anmeldung:	nicht erforderlich
Infos:	Für sehr junge Kinder bis zu drei Jahren stellt Kindertagespflege ein familiennahes Betreuungsangebot dar - mit einer festen Bezugsperson, in einer kleinen, überschaubaren Gruppe und mit einem hohen Maß an persönlicher Zuwendung. Wie sind Tageseltern qualifiziert? Wie finde ich eine Tagesmutter oder einen Tagesvater? Welche Kosten kommen auf uns als Eltern zu? Die

städtische Fachberaterin für Kindertagespflege und Niederkasseler Tagesmütter stehen für diese und weitere Fragen und Informationen zur Verfügung.

2.2.18. Infoabend: „Gesunde Ernährung“

Termin: Dienstag, 25.09.2025 – 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Leitung: N.N.
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Katholisches Familienzentrum Niederkassel-Nord
Ort: Matthiashaus, Rheinstr. 33, Niederkassel-Lülsdorf
Anmeldung: erforderlich: familienzentrum@k-k-n-n.de
Infos: Was brauchen Kinder? - der Ernährungsphysiologische Blick
Was mögen Kinder? – Geschmacksvorlieben und -abneigungen unter der Lupe
Was gehört auf den Tisch und in die Brotdose?
Wie macht Essen in der Familie Spaß?

2.2.19. Kinder Basar

Termin: Samstag, 04.10.2025 – 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Städt. Familienzentrum Willy-Brandt-Platz in Kooperation mit dem Elternrat der Kita
Ort: Städt. Familienzentrum Willy-Brandt-Platz 1, 53859 Niederkassel
Anmeldung: für Besucher nicht erforderlich; „Ausstellerplätze“ bedürfen Anmeldung unter elternratWBP@gmx.de
Infos: Vorsortierte Kinderkleidung & Spielzeug laden zum Stöbern und Kaufen ein.
Eine Cafeteria sorgt für eine leckere Stärkung mit Kuchen und Kaffee.
Wir freuen uns über viele Besucher und Besucherinnen!!

2.2.20. „Trennung meistern – Kinder stärken“ - Angebot für getrennte Eltern

Termin: 4 Abende - jeweils 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Dienstag, 07.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11.2025
Leitung: Heidemarie Müller, Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle
Anke Schäfer, Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle Niederkassel in Kooperation mit dem städtischen Familienzentrum Willy-Brandt-Platz
Ort: Familienberatungsstelle Karl-Hass-Str. 11; 53859 Niederkassel
Anmeldung: erforderlich; unter (0 22 08) 73 774 oder per Mail unter ORGAFamilienberatung@niederkassel.de
Infos: Die Trennung als Eltern ist eine herausfordernde Situation – vor allem für Kinder. Wie kann es gelingen, trotz Trennung gemeinsam verantwortungsbewusst für die Kinder da zu sein? Dieser Kurs bietet getrennten Eltern die Möglichkeit, sich mit ihrer Rolle auseinanderzusetzen, die Perspektive der Kinder einzunehmen und neue Wege für den Umgang miteinander zu finden.
Was erwartet Sie?

- Einfühlungsvermögen in die verletzliche Sicht der Kinder stärken
- Verstehen, warum Kinder oft in Loyalitätskonflikte geraten
- Austausch mit anderen getrennten Eltern
- Reflexion über den Umgang mit der eigenen Verletzbarkeit nach der Trennung
- Theorieimpulse und praktische Übungen für den Alltag
- Kleine Gruppen (beide Elternteile können bestenfalls teilnehmen, dann in verschiedenen Gruppen)

2.2.21. Themenabend „Grenzen setzen – Grenzen erleben“

Termin: Dienstag, 07.10.2025 – 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr
Leitung: Dipl. Psych. Beatrix Schäfer, Systemische Familientherapeutin
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Städt. Familienzentrum Willy-Brandt- Platz in Kooperation mit DRK Familienbildung Rhein-Sieg
Ort: Städt. Familienzentrum Willy-Brandt-Platz
Anmeldung: Tel.: 02208-4205 oder kita-willy-brandt-platz@niederkassel.de
Infos: Kinder brauchen verlässliche Grenzen und Regeln, um sich in der Welt orientieren zu können. Nur so ist ein gelungenes Miteinander in der Familie möglich.
Dafür müssen Eltern mit größtmöglicher, innerer Klarheit wissen, wo es lang gehen soll, was sie wollen und was sie nicht wollen.
Denn Grenzen zu setzen auch immer mit einem achtsamen Umgang mit den eigenen Grenzen zu tun.

2.2.22. Infoabend: „Stress im Gruppenchat - Digitale Kommunikation zwischen Freundschaft, Mobbing und Ghosting“

Termin: Dienstag, 28.10.2025 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr
Leitung: Frau Mütsch
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Katholisches Familienzentrum Niederkassel-Nord
Ort: Ägidiushaus, Falkenstr., Niederkassel-Ranzel
Anmeldung: erforderlich: familienzentrum@k-k-n-n.de
Infos: WhatsApp, TikTok & Co. sind für Jugendliche Alltag – aber was dort passiert, bleibt für Erwachsene oft unsichtbar.
Aus Spaß wird schnell Streit, aus einem Gruppenchat Mobbing, aus einem Flirt Ghosting. Wie verändert digitale Kommunikation das Miteinander unserer Kinder? Warum eskalieren Konflikte online so schnell? Und wie können Eltern unterstützen, ohne zu kontrollieren?
Ausgerichtet auf Eltern von Kindern im Alter von 12 bis 16 Jahren.

2.2.23. „Geburtsvorbereitungskurs für Paare“

Termin: ab Montag, 27.10.2025 – 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. 01.12. / 08.12. / 15.12.
Leitung: Ulrike Pauls - Hebamme
Kosten: Anteil der Frauen wird über die Krankenkasse abgerechnet, Partnergebühr: 20 € pro Abend
Veranstalter: Kath. Familienzentrum Siegmündung
Ort: KiTa St. Lambertus, Oberstraße 4; 53844 Troisdorf-Bergheim
Anmeldung: Bei Ulrike Pauls, telef. unter 0228 / 96115653 & mobil 0177 / 74 310 74
Infos: Weitere Infos: www.ulrike-pauls.de – siehe auch Veranstaltung 2.2.10

2.2.24. Infoabend „Was Oma noch wusste“ – Krankheiten natürlich behandeln

Termin: Mittwoch, 29.10.2025 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Leitung: Frau Astrid Koroch (Heilpraktikerin)
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Lebenshilfe Familienbildungsstätte St. Augustin (FABI Rhein-Sieg) in Kooperation mit dem Familienzentrum Pappelweg
Ort: Familienzentrum Pappelweg, Pappelweg 7, Niederkassel-Ort
Anmeldung: erforderlich; direkt bei der Familienbildungsstätte Sankt Augustin, Tel. (0 22 41) 34 18 38 bzw. unter fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de bzw. www.fabi-rheinsieg.de; Kurs-Nr. 2025-RG-846
Infos: Schnell greifen wir, auch für kranke Kinder, zu den herkömmlichen Medikamenten aus der Apotheke. Oft muss das aber nicht sein. Unsere

Großmütter wussten noch wie man z.B. mit Arzneien aus der Natur, Arzneimitteltees, Wickel und Auflagen, Wasseranwendungen und Co Linde rung verschaffen kann. Erfahren Sie außerdem Wissenswertes über die Selbstheilungskräfte des Körpers, warum Fieber oft hilft und wie kranke Kinder (und Erwachsene) auf natürlichem Weg behandelt werden können.

2.2.25. Themenabend „Miteinander auf Augenhöhe durch die Kleinkindzeit“

Termin: Donnerstag, 05.11.2025 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Leitung: Frau Miriam Engelskirchen (Ergotherapeutin B.Sc. und Familienberaterin)
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Lebenshilfe Familienbildungsstätte St. Augustin (FABI Rhein-Sieg) in Ko operation mit dem Familienzentrum Pappelweg
Ort: Familienzentrum Pappelweg, Pappelweg 7, Niederkassel-Ort
Anmeldung: erforderlich; direkt bei der Familienbildungsstätte Sankt Augustin, Tel. (0 22 41) 34 18 38 bzw. unter fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de oder www.fabi-rheinsieg.de; Kurs-Nr. 2025-RG-848
Infos: Die Kleinkindzeit hält so manche Herausforderung für uns Eltern bereit. Als wären der zermürbende Schlafmangel und das Einfinden in unsere neue Rolle als Eltern nicht schon Aufgabe genug, gesellen sich zu den vielen wunderschönen Momenten mit unseren kleinen Kindern auch immer wieder herausfordernde Situationen und Phasen, in denen wir mit unserem Latein am Ende sind. Wie reagieren, wenn das Zähneputzen verweigert wird, das Essen auf den Boden fliegt und ein Wutanfall den nächsten jagt? Diese und noch viele weitere Alltagssituationen schauen wir uns gemeinsam mit einem bindungs- und beziehungsorientierten Blick an, der die Bedürfnisse von Eltern und Kindern gleichermaßen berücksichtigt. Wir erfahren, wie wir gestärkt, gelassen und auf Augenhöhe unsere Kinder in der Kleinkindzeit begleiten können.

2.2.26. Elternabend „Die verflixten Geschwisterkonflikte“

Termin: Montag, 24.11.2025 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Leitung: Renate Kellendonk, Dipl.-Sozialpädagogin, Schreibabyambulanz Köln
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Lebenshilfe Familienbildungsstätte St. Augustin (FABI Rhein-Sieg) in Ko operation mit dem Familienzentrum Pappelweg
Ort: Familienzentrum Pappelweg, Pappelweg 7, Niederkassel-Ort
Anmeldung: erforderlich; direkt bei der Familienbildungsstätte Sankt Augustin, Tel. (0 22 41) 34 18 38 bzw. unter fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de bzw. www.fabi-rheinsieg.de; Kurs-Nr. 2025-RG-844
Infos: Die verflixten Geschwisterkonflikte! Warum Geschwister streiten und wie Eltern unterstützen können Eltern mit zwei oder mehr Kindern wünschen sich ein harmonisches Familienleben. Doch stattdessen streiten die Geschwister ständig: „Das ist mein Auto“, „Lass mich in Ruhe“, „Immer das doofe Baby“. Häufige Geschwisterrivalitäten und -konflikte sind herausfordernd und verunsichernd: Wann greift man bei den Zankereien ein? Wie unterstützt man die Erstgeborenen, wenn sie ein Geschwisterchen bekommen? Im Rahmen dieses Elternseminars wird Ihnen dargestellt, warum Geschwister häufig streiten und wie Eltern die Konflikte begleiten und Kooperation fördern können. Sie erhalten die Möglichkeit, Fragen zu stellen und miteinander in den Austausch zu kommen. Anschließend werden Wege aufgezeigt, wie Eltern die Geschwisterbeziehung positiv beeinflussen können.

2.2.27. Vorlese-Training, Sprechkunst

Termin: Samstag, 08.11.2025 - 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr und Sonntag, 09.11.2025 – 10:30 Uhr bis 14:00 Uhr

Leitung: Sigrid Burkholder, Theaterpädagogin, Schauspiellozentin und Mediensprecherin

Kosten: 41,80 €

Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel

Ort: vhs, Kirchstraße 12, R4, 53840 Troisdorf

Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de

Infos: Kursnummer 252-20164

Sie lieben es vorzulesen? Möchten Ihre ZuhörerInnen unterhalten, fesseln und bewegen? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Grundhandwerk des spannenden Vorlesens:

Mit zahlreichen Übungen aus dem Sprech- und Schauspieltraining lernen Sie, Ihren Atem zu führen, Pausen zu setzen und ein angemessenes Lesetempo zu finden. Sie trainieren eine deutliche Aussprache und sinnhaftes Betonen des Textes. Und sie entwickeln ein Gefühl für Spannungsbögen, Emotionalität und Dynamik in Ihrem Sprechausdruck. So erwachen Geschichten, Märchen, Gedichte und Romane mit Ihrer Stimme zum Leben.

Die Teilnehmenden können gerne eigene Texte zum Vorlesen mitbringen.

2.2.28. „Ist das okay? Oder muss ich mir Sorgen machen?“ - Psychosexuelle Entwicklung im Kindesalter: zwischen kindlicher Neugierde und Grenzüberschreitung -

Fachveranstaltung für Eltern und Fachkräfte in Niederkassel

Termin: Donnerstag, 13.11.2025 – 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Leitung: Fachbereich Jugend der Stadt Niederkassel - Kontakt für eventuelle Rückfragen: Anja Barsch: A.Barsch@niederkassel.de

Kosten: kostenlos

Veranstalter: Fachbereich Jugend der Stadt Niederkassel

Ort: Aula der Alfred-Delp-Realschule, Langgasse 126, Niederkassel-Mondorf

Anmeldung: Ab September wird es die Möglichkeit zur Online-Anmeldung geben. Hierzu werden Interessierte erneut in den öffentlichen Medien informiert. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldebestätigung wird unaufgefordert erfolgen.

Infos: Immer wieder gibt es - auch in Niederkassel - Fälle von sexuellen Grenzverletzungen und Übergriffen bis hin zu sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen. Nicht immer sind es Erwachsene, die kindliche Unbedarftheit und Neugierde ausnutzen und missbrauchen. Auch Gleichaltrige oder ältere Kinder und Jugendliche übertreten unbewusst oder auch gezielt die Grenze des Gegenübers. Oftmals sind dann die Betroffenen und deren Umfeld bei Übergriffen oder bei sexualisierter Gewalt unwissend und überfordert.
Viele Eltern fragen sich: „Wie kann ich mein Kind in seiner geistig-emotionalen und körperlichen Entwicklung gut begleiten und altersangemessen aufklären?“ „Wodurch wird mein Kind selbstbewusst und kann seine eigenen Grenzen und die des Gegenübers erkennen und achten?“ „Was ist bei Körpererkundungsspielen (noch) okay und was nicht?“ Wie kann es uns als Eltern, Bezugspersonen und Fachpersonen gelingen, Kinder möglichst vor sexualisierter Gewalt zu schützen, ohne sie einzuschränken und Angst zu verbreiten?
Kinder aufzuklären ist wichtig. Noch wichtiger ist es, dass wir Erwachsene uns Wissen über sexualisierte Gewalt an Kindern aneignen und Verantwortung für den Schutz von Kindern übernehmen.
„Und wenn etwas passiert ist, wie kann ich dann helfen oder wo bekomme ich professionelle Unterstützung?“

Nicht nur Eltern, sondern auch pädagogische Fachkräfte sind sich nicht immer sicher, wie man in solchen Situationen fachlich kompetent reagieren sollte und wären gerne souveräner.

Für die Fachveranstaltung am 13.11.2025 konnte als Hauptreferent Herr Thomas Pieger gewonnen werden. Er ist Diplompädagoge und systemischer Therapeut, Paar- und Sexualtherapeut sowie Kriminaltherapeut bei Sexualdelikten. Neben seiner Tätigkeit als Berater in einer Familienberatungsstelle im Rhein-Erft-Kreis ist er auch als Fachreferent zum Thema sexuelle Bildung und Prävention tätig.

Über eine rege Beteiligung und einen lebhaften Austausch freut sich der Fachbereich Jugend Niederkassel und alle engagierten Fachkräfte aus der Steuerungsgruppe Niederkassel gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen, die die Veranstaltung mitentwickelt haben.

2.2.29. Vortragsabend „Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings/ Kleinkindalter“

Termin:	Dienstag, 18.11.2025 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Leitung:	Herr Bonin
Kosten:	kostenlos
Veranstalter:	Katholisches Familienzentrum Niederkassel-Nord
Ort:	Roncallihaus, Pastor-Grimm-Str., Niederkassel-Ort
Anmeldung:	erforderlich: familienzentrum@k-k-n-n.de
Infos:	Von Natur aus sind Babys sehr neugierig. Bereits nach den ersten Wochen fangen sie an, die Welt zu erkunden. Das Baby beginnt, den Kopf alleine zu heben, mit den Händen und dem Mund auf Entdeckungsreise zu gehen. Umso entspannter ist es, zu wissen, wie Unfälle vermieden werden können. Lernen Sie, gezielt Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Säuglingen und Kleinkindern zu leisten. Der Vortrag richtet sich an junge Eltern ebenso wie an ihre Familienangehörige und an alle, die regelmäßig babysitten.

2.2.30. Infoabend „Was Oma noch wusste“ – Krankheiten natürlich behandeln

Termin:	Donnerstag, 20.11.2025 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Leitung:	Frau Astrid Koroch (Heilpraktikerin)
Kosten:	kostenlos
Veranstalter:	Lebenshilfe Familienbildungsstätte St. Augustin (FABI Rhein-Sieg) in Kooperation mit dem Familienzentrum Eifelstraße
Ort:	Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, Niederkassel-Mondorf
Anmeldung:	erforderlich; direkt bei der Familienbildungsstätte Sankt Augustin, Tel. (0 22 41) 34 18 38 bzw. unter fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de bzw. www.fabi-rheinsieg.de ; Kurs-Nr. 2025-RG-864
Infos:	Schnell greifen wir, auch für kranke Kinder, zu den herkömmlichen Medikamenten aus der Apotheke. Oft muss das aber nicht sein. Unsere Großmütter wussten noch wie man z.B. mit Arzneien aus der Natur, Arzneimitteltees, Wickel und Auflagen, Wasseranwendungen und Co Linde rung verschaffen kann. Erfahren Sie außerdem Wissenswertes über die Selbstheilungskräfte des Körpers, warum Fieber oft hilft und wie kranke Kinder (und Erwachsene) auf natürlichem Weg behandelt werden können.

2.2.31. Kindernotfall-Kurs „Erste Hilfe bei Kindern“

Termin:	Samstag, 22.11.2025 - 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Leitung:	N.N., Kinderärztin von „Kinderhelden“
Kosten:	49,- € pro Person, für Babysitter: 35,- €
Veranstalter:	Familienzentrum Villa Kunterbunt Sanddornstraße in Kooperation mit „Kinderhelden“
Ort:	Familienzentrum Villa Kunterbunt, Sanddornstraße 20, Niederkassel-Ort
Anmeldung:	kinderkultur@familienzentrum-niederkassel.de oder telefonisch bei Frau Lenders (02 28 / 94 54 374)
Infos:	siehe Kurs 2.2.13.

2.2.32. „Stimme macht Stimmung“ - Ein Elternkurs

Termine:	Freitags von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr – Genaue Termine werden noch bekannt gegeben
Leitung:	Manon Blanc.Desalle - Opernsängerin und Gesangs- und Stimmlehrerin
Kosten:	kostenlos
Veranstalter:	Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle Niederkassel
Ort:	Familienberatungsstelle Karl-Hass-Str. 11; 53859 Niederkassel
Anmeldung:	erforderlich; unter (0 22 08) 94 66 565 oder per Mail unter ORGAFamilienberatung@niederkassel.de
Infos:	<p>Die Kraft der Stimme im Alltag mit Kindern, als Familie und Paar entdecken</p> <p>Unsere Stimme begleitet uns jeden Tag – und sie ist ein zentrales Werkzeug in der Beziehung zu unseren Kindern. Schon von Geburt an wirkt sie beruhigend, orientierend, verbindend. Doch im Alltagsstress verlieren wir leicht den bewussten Umgang mit ihr.</p> <p>In diesem Einführungskurs lernen Eltern, wie sie ihre Stimme gezielt einsetzen können, um Bindung zu fördern, Sicherheit zu vermitteln und herausfordernde Situationen stimmlich achtsam zu begleiten. Die Dozentin vermittelt durch Körperarbeit, Stimmübungen und Kommunikation zwischen den Teilnehmenden, wie gezielt die Stimme eingesetzt werden kann.</p> <p>Zielgruppe: Eltern (auch werdende Eltern willkommen); Großeltern und interessierte Fachkräfte. Es werden keine Vorkenntnisse und keinerlei stimmliche Vorerfahrung benötigt.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Stimme Bindung prägt – erste Einblicke in die stimmliche Eltern-Kind-Kommunikation• Wie Klang, Tonlage und Rhythmus auf Kinder wirken• Praktische Übungen für einen bewussteren Stimmeinsatz im Familienalltag• Erste Impulse zur Selbstfürsorge durch stimmliche Achtsamkeit

3. Eltern-Kind-Veranstaltungen

3.1. Fortlaufende Veranstaltungen

3.1.1. Eltern-Kind-Bewegungsspaß von klein auf (für Kleinkinder im Alter von 9 bis 36 Monaten)

Turnus/Termine: jeweils montags, 08.09.2025 bis 17.11.2025, 3 Gruppen
Gruppe 1: 9:15 Uhr bis 10:00 Uhr
Gruppe 2: 10:15 Uhr bis 11:00 Uhr
Gruppe 3: 11:15 Uhr bis 12:00 Uhr
Leitung: Frau Jenny Jantschek
Kosten: Bitte bei der Anmeldung erfragen
Veranstalter: Kath. Familienzentrum Niederkassel Nord in Kooperation mit dem kath. Bildungswerk des Rhein- Sieg- Kreises
Ort: Kita St. Jakobus, Rheinstr. 27, 53859 Niederkassel-Lülsdorf
Anmeldung: erforderlich; bei Frau Jantschek: Tel. 0152 / 53651459 oder jenny.jantschek@outlook.de

3.1.2. Eltern-Kind-Gruppe (ab ca. 1 Jahr bis 3 Jahre)

Turnus: dienstags, 09:15 Uhr bis 10:45 Uhr
Termine: 02.09. bis 09.12.2025 – Thema: Viele kleine Schritte – wir erleben gemeinsam die Herbst- und Winterzeit
Leitung: Frau Gisela Mies
Kosten: bitte erfragen
Veranstalter: Kath. Familienzentrum Niederkassel Nord in Kooperation mit dem kath. Bildungswerk des Rhein- Sieg- Kreises
Ort: Roncalli-Haus, Pastor-Grimm-Str. 11, Niederkassel-Ort
Anmeldung: erforderlich; Anmeldung bei Frau Mies (Tel. 0 22 08 / 75 256) oder gisela.mies@googlemail.com

3.1.3. Eltern-Kind-Bewegungskurs (für Kleinkinder im Alter von 9 bis 36 Monaten)

Turnus: jeweils dienstags, 3 Gruppen
Gruppe 1: 9:15 Uhr bis 10:00 Uhr
Gruppe 2: 10:15 Uhr bis 11:00 Uhr
Gruppe 3: 11:15 Uhr bis 12:00 Uhr
Termine: 09.09. / 23.09. / 30.09. / 07.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11.2025
Leitung: Frau Jennifer Jantschek, Erzieherin
Kosten: Bitte bei der Anmeldung erfragen
Veranstalter: Kath. Familienzentrum Siegmündung
Ort: Kita St. Dionysius, Martinstr. 6, 53859 Niederkassel-Rheidt
Anmeldung: erforderlich; bei Frau Jantschek: Tel. 0152 / 53651459
Infos: „Bewegungsspaß – munter durch den Herbst!“ für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 9 bis 36 Monaten

3.1.4. Offenes Baby-Café

Termin: jeden Dienstag von 9:30-11:30 Uhr
Leitung: Nadine Destradis, Kinderkrankenschwester, zertifizierte Kursleitung für DELFI und Babymassage, Ernährungsberaterin
Kosten: kostenfrei
Veranstalter: Städtisches Familienzentrum Eifelstraße
Ort: Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, Niederkassel-Mondorf
Anmeldung: nicht erforderlich

Infos: Ein Angebot für Eltern mit Babys und Kleinkindern, hier können sich Eltern in entspannter Atmosphäre austauschen, Kontakte knüpfen und Fragen rund um die Themen Babypflege, Erziehung und Entwicklung stellen.

3.1.5. Babytreff in der Villa Kunterbunt - Kontakt und Austausch für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Turnus/Termine: jeden Dienstag von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr
Leitung: Frau Sarah Sachse, Familienkinderkrankenschwester, Frühe Hilfen Niederkassel
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Koordinierungsstelle Frühe Hilfen beim Jugendamt der Stadt Niederkassel in Kooperation mit dem Familienzentrum Villa Bahnhofstr.
Ort: Familienzentrum Villa Kunterbunt, Bahnhofstr. 144, Rheindorf
Anmeldung: Anmeldung bei Neueinstieg erforderlich bei Frau Sarah Sachse unter s.sachse@niederkassel.de oder unter 0151/54048944
Infos: Im Babytreff können sich Mütter und Väter gemeinsam mit ihrem Kind wöchentlich in der Zeit von 10:00 – 11:30 Uhr in gemütlicher Atmosphäre treffen. Hier haben sie die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und dem Alltag für kurze Zeit zu entfliehen.
Die Leitung begleitet Sie zu allen Themen rund ums erste Lebensjahr. So erhalten Sie Tipps und Antworten auf Ihre Fragen z.B. zur Ernährung, Babyschlaf oder Entwicklung der Kinder.

3.1.6. Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder im Alter von 13 Monaten bis 35 Monaten

Turnus: Dienstags von 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Termine: Kurs I: Dienstag, 02.09 bis 07.10.2025
Kurs II: Dienstag, 28.10. bis 16.12.2025
Leitung: Frau Desiree Czybulka, diplomierte Krabbel- & Spielgruppenleitung
Kosten: Kurs I: 42,- € ; Kurs II: 49,- €
Veranstalter: DRK Familienbildungswerk Kreisverband Rhein-Sieg e. V. in Kooperation mit Familienzentrum Villa Kunterbunt
Ort: Villa Kunterbunt, Sanddornstr. 20, 53859 Niederkassel-Ort
Anmeldung: DRK-Familienbildungswerk, Tel.: 0 22 41 - 59 69 79 10 oder per Mail familienbildung@drk-rhein-sieg.de oder www.drk-familienbildung.de

3.1.7. Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder im Alter von 13 Monaten bis 35 Monaten

Turnus: Dienstags von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Termine: Kurs I: Dienstag, 02.09 bis 07.10.2025
Kurs II: Dienstag, 28.10. bis 16.12.2025
Leitung: Frau Desiree Czybulka, diplomierte Krabbel- & Spielgruppenleitung
Kosten: Kurs I: 42,- € ; Kurs II: 49,- €
Veranstalter: DRK Familienbildungswerk Kreisverband Rhein-Sieg e. V. in Kooperation mit Familienzentrum Villa Kunterbunt
Ort: Villa Kunterbunt, Sanddornstr. 20, 53859 Niederkassel-Ort
Anmeldung: DRK-Familienbildungswerk, Tel.: 0 22 41 - 59 69 79 10 oder per Mail familienbildung@drk-rhein-sieg.de oder www.drk-familienbildung.de

3.1.8. Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Alter von 13 Monaten bis 35 Monaten - Nachmittagsangebot

Turnus: 1. Gruppe: Mittwochs von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr
2. Gruppe: Donnerstags von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
3. Gruppe: Donnerstags von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Termine: Kurs I: Mittwoch, 27.08. bis 08.10.2025 für Gruppe 1 sowie Donnerstag, 28.08. bis 09.10.2025 für Gruppen 2 und 3

Kurs II: Mittwoch, 29.10. bis 17.12.2025 für Gruppe 1 sowie Donnerstag, 30.10. bis 18.12.2025 für Gruppen 2 und 3
 Leitung: Desiree Czybulka, diplomierte Krabbel- und Spielgruppenleitung
 Kosten: Kurs I: 31,50 €
 Kurs II: 36,- €
 Veranstalter: Städt. FamZ. Willy-Brandt-Platz in Kooperation mit dem DRK-Familienbildungswerk, Kreisverband Rhein-Sieg e. V.
 Ort: Familienzentrum Willy-Brandt Platz, Ranzel
 Anmeldung: DRK-Familienbildungswerk, Tel.: 0 22 41 - 59 69 79 10 oder per Mail familienbildung@drk-rhein-sieg.de oder www.drk-familienbildung.de
 Infos: Sobald Kinder laufen können, entdecken Sie die Welt auf neue Art und Weise. Beim Eltern-Kind-Turnen werden ihnen Spiel- und Bewegungsräume geboten, in denen sie ihre Fähigkeiten ausprobieren und ihre Grenzen testen können und dürfen. Bei all diesen Aktivitäten stehen ihnen Mutter oder Vater zur Seite und unterstützen sie durch Sicherheit und Nähe. Die Bewegungsangebote werden so gestaltet, dass kindliche Neugier, Spiel- und Entdeckungstrieb in „Bewegungsfreude“ umgesetzt werden können. Spiel und Spaß stehen für alle im Vordergrund!

3.1.9. Eltern-Kind-Gruppe (ab ca. 1 Jahr bis 3 Jahre)

Turnus: mittwochs, 09:15 Uhr bis 10:45 Uhr
 Termine: 03.09. bis 10.12.2025 – Thema: Viele kleine Schritte – wir erleben gemeinsam die Herbst- und Winterzeit
 Leitung: Frau Gisela Mies
 Kosten: bitte erfragen
 Veranstalter: Kath. Familienzentrum Niederkassel Nord in Kooperation mit dem kath. Bildungswerk des Rhein- Sieg- Kreises
 Ort: Roncalli-Haus, Pastor-Grimm-Str. 11, Niederkassel-Ort
 Anmeldung: erforderlich; Anmeldung bei Frau Mies (Tel. 0 22 08 / 75 256) oder gisela.mies@googlemail.com

3.1.10. Baby Treff / Elternstart NRW (Babys im 1. Lebensjahr)

Turnus/Termine: grundsätzlich fortlaufend jeden Mittwoch 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr (bestimmte Ausnahmen, z.B. Ferien, Feiertage etc.)
 Mittwoch, 27.08. bis 08.10. oder 29.10. bis 17.12.2025
 Einstieg ist jederzeit möglich
 Leitung: Desiree Czybulka, diplomierte Krabbel- und Spielgruppenleitung
 Kosten: im Rahmen von „Elternstart NRW“ kostenlos
 Veranstalter: Städt. FamZ. Willy-Brandt-Platz in Kooperation mit dem DRK-Familienbildungswerk, Kreisverband Rhein-Sieg e. V.
 Ort: Familienzentrum Willy-Brandt-Platz Ranzel
 Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich, bei Neueinstieg Anmeldung unter Tel.: 02241-59 69 79 10 oder familienbildung@drk-rhein-sieg.de
 Infos: Eine offene Gruppe, um sich gegenseitig Kennenzulernen, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und Zeit für das Baby zu haben stehen im Vordergrund. Es werden aber auch Spiel und Bewegungsmöglichkeiten angeregt und es gibt Informationen zu den Themen Ernährung, Schlafen und Körpersprache des Babys.

3.1.11. Musikkiste – Freude an und mit Musik für 1 bis 3 Jahre

Turnus: jeweils donnerstags
 Gruppe 1: 9:00 Uhr bis 9:45 Uhr
 Gruppe 2: 9:45 Uhr bis 10:30 Uhr
 Termine: Kurs I: 28.08. bis 09.10.2025
 Kurs II: 30.10. bis 18.12.2025
 Leitung: Frau Desiree Czybulka, diplomierte Krabbel- & Spielgruppenleitung
 Kosten: Kurs I: 42,- € / Kurs II: 48,- €

Veranstalter: Kath. Familienzentrum Niederkassel Nord in Kooperation mit DRK Familienbildungswerk Kreisverband Rhein-Sieg e. V.
Ort: Matthiashaus, Rheinstr. 33, 53859 Niederkassel-Lülsdorf
Anmeldung: erforderlich. Beim Familienbildungswerk unter Tel.: 02241 / 5969 - 7910 oder familienbildung@drk-rhein-sieg.de oder www.drk-familienbildung.de

3.1.12. Eltern-Baby-Treff

Turnus: jeweils donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
Termine: Kurs I: 28.08. bis 09.10.2025
Kurs II: 30.10. bis 18.12.2025
Leitung: Frau Desiree Czybulka, diplomierte Krabbel- & Spielgruppenleitung
Kosten: Kurs I: 63,- € / Kurs II: 72,- €
Veranstalter: Kath. Familienzentrum Niederkassel Nord in Kooperation mit DRK Familienbildungswerk Kreisverband Rhein-Sieg e. V.
Ort: Matthiashaus, Rheinstr. 33, 53859 Niederkassel-Lülsdorf
Anmeldung: erforderlich. Beim Familienbildungswerk unter Tel.: 02241 / 5969 - 7910 oder familienbildung@drk-rhein-sieg.de oder www.drk-familienbildung.de

3.1.13. Eltern-Kind-Gruppe „Schnecken“ (für Kinder ab 1 Jahr)

Turnus: jeden Donnerstag von 10:45 Uhr bis 12:15 Uhr, Start: 11.09.2025
Leitung: Marion Steinbach-Cremer, Dipl.-Sozialpädagogin
Kosten: bitte bei der Anmeldung erfragen
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Ev. Emmauskirche, Kopernikusstraße 2, Niederkassel-Lülsdorf
Anmeldung: erforderlich; Anmeldung bei Marion Steinbach-Cremer unter 01575 1616798 oder marion.steinbach-cremer@ekir.de
Infos: Bewegungsspiele, Fingerspiele, kreative Angebote, singen, freies Spielen, stille Zeit, gemeinsames Frühstück

3.1.14. Eltern-Kind-Turnen für Eltern mit ihren Kindern ab 1 Jahr

Turnus: Donnerstags von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Termine: 28.08.2025 bis 09.10.2025
Leitung: Frau Sunita Thijssen
Kosten: 31,50 €
Veranstalter: DRK Familienbildungswerk Kreisverband Rhein-Sieg e. V. in Kooperation mit Familienzentrum Villa Kunterbunt
Ort: Villa Kunterbunt, Sanddornstr. 20, 53859 Niederkassel-Ort
Anmeldung: DRK-Familienbildungswerk, Tel.: 0 22 41 - 59 69 79 10 oder per Mail familienbildung@drk-rhein-sieg.de oder www.drk-familienbildung.de

3.2. Einzelveranstaltungen und Kurse

3.2.1. PEKIP-Kurse für Eltern und Babys

Termine:	1. Kurs: Mittwochs, 27.08. bis 08.10.2025 – 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr für Mai – Juli 2025 Geborene 2. Kurs: Mittwochs, 27.08. bis 08.10.2025 – 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr für Januar bis April 2025 Geborene 3. Kurs: Mittwochs, 29.10. bis 17.12.2025 – 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr für Mai – Juli 2025 Geborene 4. Kurs: Mittwochs, 29.10. bis 17.12.2025 – 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr für Januar bis April 2025 Geborene
Leitung:	Katrin Linßen, zertifizierte PEKIP-Kursleiterin
Kosten:	1. Kurs: 77,- € / 2. Kurs: 77,- € 3. Kurs: 88,- € / 4. Kurs: 88,- €
Veranstalter:	Kath. Familienzentrum Niederkassel Nord in Kooperation mit DRK Familienbildungswerk Kreisverband Rhein-Sieg e. V.
Ort:	Matthiashaus, Rheinstr. 33, Lülsdorf
Anmeldung:	DRK-Familienbildungswerk, Tel.: 0 22 41 - 59 69 79 10, familienbildung@drk-rhein-sieg.de oder www.drk-familienbildung.de
Infos:	Das Prager-Eltern-Kind-Programm PEKiP® ist für Eltern und ihren Babys im ersten Lebensjahr, in denen u.a. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen stattfinden. Ziel des PEKiP®-Programms ist es, dass Eltern ihr Baby in seiner Entwicklung bewusst erleben, begleiten und fördern. Der Kontakt zwischen dem Baby und den Eltern wird gestärkt.

3.2.2. DELF1-Kurs für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Turnus:	wöchentlich freitags – 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr - 6 Termine in Folge, fortlaufender Kurs - genaues Kindesalter bitte bei der Kursleitung erfragen
Termine:	Start: 05.09.2025
Leitung:	Frau Nadine Destradiis, Kinderkrankenschwester, zertifizierte Kursleitung für DELFI und Babymassage, Ernährungsberaterin für Schwangere, Stillende und Babys bis zu einem Jahr
Kosten:	kostenfrei
Veranstalter:	Städtisches Familienzentrum Pappelweg
Ort:	Familienzentrum Pappelweg, Pappelweg 7, 53859 Niederkassel-Ort
Anmeldung:	per Mail an: N.destradiis@niederkassel.de
Infos:	Lerne im DELFI-Kurs, die Bewegungs- und Sinnesentwicklung sowie die wachsenden Fähigkeiten deines Babys auf spielerische Weise zu begleiten. Dein Baby genießt es, im wohligen warmen Raum, sich und seine Umgebung zu entdecken. Du kannst Dich mit anderen Eltern über deine Erfahrungen austauschen, miteinander und voneinander lernen. Darüber hinaus sprechen wir über die Entwicklung, Ernährung und Pflege der Babys.

3.2.3. DELF1-Kurs für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr

Turnus:	wöchentlich donnerstags – 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr - 6 Termine in Folge, fortlaufender Kurs
Termine:	Start und genaues Kindesalter bitte bei der Kursleitung erfragen
Leitung:	Frau Nadine Destradiis, Kinderkrankenschwester, zertifizierte Kursleitung für DELFI und Babymassage, Ernährungsberaterin für Schwangere, Stillende und Babys bis zu einem Jahr
Kosten:	kostenfrei
Veranstalter:	Städtisches Familienzentrum Eifelstr.
Ort:	Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, 53859 Niederkassel-Mondorf
Anmeldung:	per Mail an: N.destradiis@niederkassel.de
Infos:	siehe Kurs 3.2.2.

3.2.4. „Flohkiste – Bewegung für die Kleinen“ - Ein Eltern Kind Angebot Kinder ab 1 Jahr

Turnus: wöchentlich montags - jeweils 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Termine: ab Montag, 08.09. 2025 (11 Treffen)
Leitung: Susanne Gerlach, Übungsleiterin Kinderturnen
Kosten: 33,- € (1 Erwachsener + 1 Kind)
Veranstalter: Lebenshilfe Familienbildungsstätte St. Augustin (FABI Rhein-Sieg) in Kooperation mit dem Familienzentrum Pappelweg
Ort: Familienzentrum Pappelweg, Pappelweg 7, Niederkassel-Ort
Anmeldung: Bei der Lebenshilfe Familienbildungsstätte, Tel. (0 22 41) 34 18 38 bzw. unter fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de oder www.fabi-rheinsieg.de
Kursnummer 2025-RG-208
Infos: Für Kinder ab 1 Jahr. In der Eltern-Kind-Erlebnisturngruppe bieten wir Angebote mit Alltagsmaterialien, Bewegungsbaustellen und Bewegungsgeschichten an, die Kinder dazu anregen sollen, neue Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster zu entwickeln und somit die eigenen Handlungskompetenzen zu erweitern. Dies fördert das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

3.2.5. Bindungsfördernde Baby-Massage für Babys ab der 6. Lebenswoche

Termin: jeden Mittwoch von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr, 6 Termine in Folge, fortlaufender Kurs
Leitung: Frau Nadine Destradi, Kinderkrankenschwester, Zertifizierte Kursleitung für Babymassage, Ernährungsberaterin für Schwangere, Stillende und Babys bis zu einem Jahr
Kosten: kostenfrei
Veranstalter: Städtisches Familienzentrum Eifelstraße
Ort: Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, 53859 Niederkassel-Mondorf
Anmeldung: per Mail an: n.destradi@niederkassel.de
Infos: Durch die Babymassage stillst du das Urbedürfnis deines Säuglings nach Wärme und Zärtlichkeit. Die bewusste und liebevolle Berührung fördert die Durchblutung, regt die Muskeln, Gelenke und das Immunsystem an. Auf diese Weise kannst du die körperliche und psychische Gesundheit deines Babys stärken.
Das bedeutet: Babys, die regelmäßig massiert werden, haben weniger Blähungen, können besser schlafen und sind tagsüber entspannter. Gleichzeitig lernst du dein Kind und seine Signale noch besser kennen.

3.2.6. Online-Angebot: „Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?“ für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Termin: Sonntag, 14.09.2025 - 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Leitung: Johannes Mallow, zweimaliger Gedächtnisweltmeister und Gedächtniscoach
Kosten: 5,- €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: Online-Kurs
Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kursnummer 251-10084W
Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Diese Kinderuni wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

3.2.7. Mutter-Kind-Treff

Turnus: einmal im Quartal
Termin: Sonntag, 21.09.2025 - 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Samstag, 08.11.2025 - 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Leitung: Diakonin Miriam Edel (Jugendleitung / Dipl.-Sozialpädagogin)
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Gemeindehaus der Auferstehungskirche Niederkassel, Spicher Str. 6
Anmeldung: jeweils bis 2 Tage vorher, bei Miriam Edel: per Mail oder WhatsApp
miriam.edel@ekir.de / 0176/85210815
Infos: Der Mutter-Kind-Treff lädt 4 x im Jahr Mütter und ihre Kinder ein – egal welches Alter! - Unterschiedliche Tage, unterschiedliche Zeiten, unterschiedliche Aktionen und Essen, damit möglichst viele unterschiedliche Menschen angesprochen werden. Kommt vorbei!

3.2.8. „Mein erster Kräutergarten“ - Für Groß und Klein

Termin: Samstag, 27.09.2025, 1 Termin, 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Leitung: Anja Gronemeyer, Gärtnerin und Floristin
Kosten: 48,- €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar
Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kursnummer 252-20504

3.2.9. Kreativangebot Malwerkstatt für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Termin: Samstag, 11.10.2025 – 10.00 Uhr bis 11:30 Uhr
Leitung: Monika Botzet, zertifizierte Kursleiterin
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Städt. FamZ Willy-Brandt-Platz in Kooperation mit dem DRK-Familienbildungswerk, Kreisverband Rhein-Sieg e. V.
Ort: Städtisches Familienzentrum Willy-Brandt Platz 2, Niederkassel-Ranzel
Anmeldung: Tel.: 02208-4205 oder kita-willy-brandt-platz@niederkassel.de

3.2.10. Jahreszeitencafé

Termin: Samstag, 11.10.2025 – 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Katholisches Familienzentrum Niederkassel-Nord
Ort: rund um das Matthiashaus. Rheinstr. 33, Niederkassel-Lülsdorf
Anmeldung: Anmeldung per Mail an Familienzentrum@k-k-n-n.de
Infos: Ein Nachmittag für die ganze Familie bei Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen. Mit zahlreichen Spielangeboten für Kinder, sowie einer Bastel- und Lesecke.

3.2.11. Online-Angebot: „Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?“ - für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Termin: Sonntag, 12.10.2025 - 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Leitung: Markus Paul, Astronom und Sternenführer
Kosten: 5,- €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: Online-Kurs
Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kursnummer 252-10600W
Meteoriten, geheimnisvolle Steine aus dem Weltraum, stehen im Mittelpunkt dieser vhs.KinderUni-Vorlesung. Woher kommen sie und woraus bestehen diese Brocken aus dem Weltraum? Kann ich selbst einen Mete-

oriten finden? Vom erfahrenen Astronom Markus Paul bekommt ihr Antworten auf diese spannenden Fragen. Und das Beste ist: Mit einer Spezi-al-Kamera könnt ihr echte Meteoriten live online bestaunen.

3.2.12. Väter mit Kindern in Bewegung – Psychomotorik macht Spaß (Kinder ab 4 Jahren)

Termin: an einem Samstag im Oktober - Termin wird noch bekannt gegeben
Leitung: Andrea Kreuz und Jutta Euler , MotopädiInnen
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Städt. FamZ Willy-Brandt-Platz
Ort: Schulturnhalle in Ranzel
Anmeldung: Tel.: 02208-4205 oder kita-willy-brandt-platz@niederkassel.de

3.2.13. „Klemmbausteine Eisenbahn“ - Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 5 Jahren

Termin: Samstag, 25.10.2025 – 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr
Leitung: Thomas Weis (Erzieher, freiberuflicher Musiklehrer)
Kosten: kostenfrei
Veranstalter: Lebenshilfe Familienbildungsstätte St. Augustin (FABI Rhein-Sieg) in Ko-operation mit dem Familienzentrum Eifelstraße
Ort: Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, Niederkassel-Mondorf
Anmeldung: erforderlich; direkt bei der Familienbildungsstätte Sankt Augustin, Tel. (0 22 41) 34 18 38 bzw. unter fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de bzw. www.fabi-rheinsieg.de ; Kurs-Nr.: 2025-RG-575
Infos: Ein Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 5 Jahren
"Achtung, Achtung an der Bahnsteinkante"
Klemmbausteine der Firma LEGO und andere Hersteller laden ein zum Bauen von großen und kleinen Welten rund um die Eisenbahn. Lok-schuppen, Bahnsteige, Fahrzeuge, Unmengen Gleise und natürlich diver-se Loks mit Anhängern lassen das kleine und große Eisenbahnherz hö-her schlagen.

3.2.14. „Wir gestalten ein Mini-Buch“ - Eltern-Kind-Angebot für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Termin: Samstag, 08.11.2025 – 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr
Leitung: Simone Kirsch (Diplom Pädagogin, Künstlerin)
Kosten: kostenfrei
Veranstalter: Lebenshilfe Familienbildungsstätte St. Augustin (FABI Rhein-Sieg) in Ko-operation mit dem Familienzentrum Eifelstraße
Ort: Familienzentrum Eifelstraße, Eifelstr. 3, Niederkassel-Mondorf
Anmeldung: erforderlich; direkt bei der Familienbildungsstätte Sankt Augustin, Tel. (0 22 41) 34 18 38 bzw. unter fabi-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de bzw. www.fabi-rheinsieg.de ; Kurs-Nr.: 2025-RG-576
Infos: Für Kinder von 3 bis 6 Jahre und ihre (Groß-)Eltern
Man kann auch sagen "Eine Geschichte in Bildern". Wir lassen uns inspi-rieren von einer schönen und abenteuerlichen Geschichte. Die Bilder in unserem Kopf werden gemalt, gebastelt und geklebt. Daraus entsteht ein kleines Mini-Faltbuch, das wir mit nach Hause nehmen können.

3.2.15. Nachtwanderung (für Familien mit Kindern ab 6 Jahren)

Termin: Samstag, 08.11.2025 – 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Katholisches Familienzentrum Niederkassel-Nord
Ort / Start: Roncallihaus / Pastor-Grimm-Str., Ndk-Ort
Anmeldung: Anmeldung per Mail an Familienzentrum@k-k-n-n.de

Infos: Familien mit Kindern ab 6 Jahren lassen sich überraschen, wohin der Vollmond sie führt.

3.2.16. Online-Angebot: „Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?“ - für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Termin: Sonntag, 09.11.2025 - 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Leitung: Bärbel Oftring, Diplom-Biologin, Naturforscherin und preisgekrönte Sachbuchautorin
Kosten: 5,- €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: Online-Kurs
Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kursnummer 251-10601W
Betrug, Überfälle, Ringkämpfe oder Diebstahl - all das kommt auch in der Natur vor, wenn es ums Überleben geht. Spannende "Krimis" führen euch zu Tatorten in der Natur. Bei dieser KinderUni lernt ihr die erstaunlichen Strategien verschiedener Tiere kennen und bekommt einen tollen Einblick z.B. in das Leben des Buntspechts, des Chamäleons, des Seeadlers und der Kreuzspinne.

3.2.17. Baby-Massage-Kurs für Babys ab der 6. Lebenswoche

Termin: Montag, 17.11. bis 15.12.2025 – insgesamt 5 Treffen
Kurs I: 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kurs II: 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Leitung: Desiree Czybulka, zertifizierte Babymassage-Kursleiterin
Kosten: 25,- €
Veranstalter: DRK-Familienbildung Rhein-Sieg in Kooperation mit Städtischem Familienzentrum Willy-Brandt-Platz
Ort: Städtisches Familienzentrum Willy-Brandt Platz 2, Niederkassel-Ranzel
Anmeldung: Tel.: 02241- 59 69 79 10 oder familienbildung@drk-rhein-sieg.de
Infos: Inhalte des Babymassagekurses sind:

- Ganzkörpermassage für ihr Baby
- Massagen gegen Blähungen und Koliken
- Wie Ihr Baby mit Ihnen kommuniziert
- Mehr Freude für einander und Freude aneinander

Neben der Massage bleibt Zeit für Fragen und einen Erfahrungsaustausch rund um das 1. Lebensjahr.

3.2.18. Jahreszeitencafé

Termin: Samstag, 22.11.2025 – 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Katholisches Familienzentrum Niederkassel-Nord
Ort: rund um das Matthiashaus, Rheinstr. 33, Niederkassel-Lülsdorf
Anmeldung: Anmeldung per Mail an Familienzentrum@k-k-n-n.de
Infos: Ein Nachmittag für die ganze Familie bei Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen. Mit zahlreichen Spielangeboten für Kinder, sowie einer Bastel- und Lesecke.

3.2.19. Online-Angebot: „Warum essen wir eigentlich so viel Zucker?“ - für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Termin: Sonntag, 07.12.2025 - 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Leitung: Marianne Falck, freie Journalistin und Autorin sowie Ernährungskolumnistin für RiffReporter
Kosten: 5,- €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: Online-Kurs

Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kursnummer 251-38011W
Zucker ist (fast) überall - auch da, wo wir ihn nicht sehen können. Er steckt nämlich nicht nur in Schokolade, Keksen oder Limonade. Gemeinsam mit Marianne Falck kommt ihr dem vielen Zucker auf die Spur. Am Ende verrät sie euch ihre liebsten Leckereien.

Vorschau:

3.2.20. Online-Angebot: „Warum werden wir gemobbt?“ - für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Termin: Sonntag, 04.01.2026 - 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Leitung: Petra Güvenc, Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz, Medienerziehung und Mobbingprävention
Kosten: 5,- €
Veranstalter: vhs Troisdorf und Niederkassel
Ort: Online-Kurs
Anmeldung: erforderlich, unter www.vhs-tdf-ndk.de
Infos: Kursnummer 251-10132W
Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt? Warum "mobben" Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde? Die Dozentin verspricht viele AHA-Erlebnisse für euch.

4. Spirituelle Angebote für Kinder, Jugendliche & Familien

4.1. Kindergottesdienst für Kinder ab 4 Jahren

Turnus: grundsätzlich jeden 1. Samstag im Monat – 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr mit Frühstück (außer in den Ferien oder an Karneval))
Termine: 06.09. / 04.10. / 08.11. / 06.12.2025
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Ev. Emmauskirche, Kopernikusstraße 2, Niederkassel-Lülsdorf
Anmeldung: bei Jugendleiterin Marion Steinbach-Cremer unter 01575 1616798 oder marion.steinbach-cremer@ekir.de

4.2. Kindergottesdienst für Kinder ab 4 Jahren

Turnus: grundsätzlich jeden 3. Sonntag im Monat – 10:30 Uhr bis ca. 12:00 Uhr (Termine beachten)
Termine: 21.09. / 16.11. 2025
Leitung: Diakonin Miriam Edel, Dipl.Soz.Päd./Soz.Arb.
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Gemeindehaus der Auferstehungskirche, Spicher Str. 6, Niederkassel-Ort
Anmeldung: nicht erforderlich
Infos: Weitere Infos unter 02208/2593 oder 0176 / 852 108 15 oder miriam.edel@ekir.de
Für Kinder ab 4 Jahren. Ohne Eltern. Eltern sind eingeladen parallel den Abendmahlsgottesdienst besuchen.
Im Anschluss Einladung zu MAHL.Zeit (gemeinsames Mittagessen) mit

4.3. Kinderwortgottesdienst in St. Lambertus Bergheim

Termine: 21.09. / 16.11. / 21.12.2025, jeweils 10:30 Uhr
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Kath. Pfarrverband Siegmündung
Ort: Bergheimer Pfarrheim der Kath. Kirche St. Lambertus, Troisdorf-Bergheim
Infos: Immer über Termine und Aktionen informiert sein. WhatsApp Community: Kirchenmäuse Troisdorf Bergheim. Wenn es Änderungen gibt, bitte immer auf die Aushänge oder die angegebene WhatsApp Gruppe achten!!

4.4. Ökumenisches Gemeindefest

Termin: Sonntag, 07.09.2025 - Beginn mit Outdoor Gottesdienst um 11:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Kosten: kostenlos - Alles auf Spendenbasis
Veranstalter: Ev. und Kath. Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Gemeindehaus der Auferstehungskirche, Spicher Str. 6, Niederkassel-Ort
Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich – einfach vorbeikommen
Infos: Vielseitiges Programm für Jung und Alt rund um den Kirchturm. Hüpfburg, Kinderschminken, Action, Kreativangebote, Kulinarik...Kommt vorbei und feiert mit. Informationen bei Miriam Edel: miriam.edel@ekir.de / 0176/85210815

4.5. "Niederkasseler Adventsmorgen" mit MAHL.Zeit

Termin: Sonntag, 30.11.2025 - ein besonderer Gottesdienst von 10:45 Uhr bis 12:00 Uhr bzw. bis ca. 13:30 Uhr
Leitung: Pfarrer J. Römmer-Collmann
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Gemeindehaus der Auferstehungskirche, Spicher Str. 6, Niederkassel-Ort

Anmeldung: nicht erforderlich
Infos: telefonisch unter 02208/4592 oder jens.roemmer-collmann@ekir.de
Gottesdienst mit Livemusik und den besten Auszügen vom vorangegangenen „Niederkasseler Advent“, im Anschluss gemeinsames Mittagessen mit allen.

4.6. Krippenspiel in der Auferstehungskirche

Turnus: Vorbereitungstreffen wöchentlich, freitags; Aufführungstermin: 24.12.2025
Termine: 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12., 24.12.2025
Leitung: Jugendleiterin Miriam Edel (Diakonin / Dipl. Soz.Päd.)
Kosten: kostenfrei
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Gemeindehaus der Auferstehungskirche, Spicher Str. 6
Anmeldung: Bitte den Anmeldeflyer anfordern telefonisch 02208 / 2593 oder 0176 / 852 108 15 oder per Mail miriam.edel@ekir.de
Infos: Für Kinder ab 4 Jahren.
Auch in diesem Jahr wollen wir wieder ein KRIPPENSPIEL in der Auferstehungskirche aufführen. Alle Kinder, die diesen besonderen Gottesdienst am 24.12. um 16 Uhr mitgestalten möchten, dürfen sich verbindlich anmelden. Wir vergeben neben den gewöhnlichen Sprechrollen auch stumme Rollen.

4.7. Krippenspiel in der Maria-Magdalena-Kirche

Termin: Vorbereitungstreffen wöchentlich, Beginn nach den Herbstferien 2025;
Aufführungstermin: 24.12.2025
Leitung: Dipl.-Sozialpädagogin Nicole Schäfer
Kosten: kostenfrei
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Niederkassel
Ort: Maria-Magdalena-Kirche, Oberstr. 205, Niederkassel-Rheidt
Anmeldung: Bitte den Anmeldeflyer anfordern unter 01575 / 25 53 859 oder per Mail nicole.schaefer@ekir.de
Infos: Auch in diesem Jahr wollen wir wieder ein KRIPPENSPIEL in der Maria-Magdalena-Kirche aufführen. Alle Kinder, die diesen besonderen Gottesdienst am 24.12. um 16 Uhr mitgestalten möchten, dürfen sich verbindlich anmelden. Wir vergeben neben den gewöhnlichen Sprechrollen auch stumme Rollen. Informationen rund um die Probetermine werden Mitte / Ende September auf unserer Homepage (<https://niederkassel.ekir.de/>) veröffentlicht.

4.8. Taufelternabende

Termine: 1x im Monat, donnerstags um 19:00 Uhr – Genaue Termine bei Anmeldung erfragen
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Kath. Pfarrverband Niederkassel-Nord
Ort: Matthiashaus, Rheinstr. 33
Anmeldung: im Pfarrbüro unter 0 22 08 / 45 36

4.9. „Stille, die erfüllt“ - Christliche Meditationsabende

Turnus: dienstags, in der Regel im 14-tägigen Abstand
Termine: ab 26.08.2025 – 19:00 Uhr
Leitung: Alexander Manderfeld
Kosten: kostenlos
Veranstalter: Kath. Familienzentrum Siegmündung
Ort: KiTa St. Laurentius, Am Adenauerplatz 8, 53859 Niederkassel-Mondorf
Anmeldung: Alexander Manderfeld; alexander-manderfeld@gmx.de Mobil: 0163-315971

Infos: Runterkommen vom Alltag und ankommen in der eigenen Seele. Mit geführten Meditationen erfahren wir in der Gruppe eine stärkere Auszeit und eine tiefe Verbindung zu uns und Gott. Hierzu laden wir 14-tägig, immer dienstags, herzlich ein. Alter und Religionszugehörigkeit spielen keine Rolle.
Bitte Matten, Meditationskissen o.ä. mitbringen