

# Familienbildung 2025



**Kurse  
und  
Termine**



# Inhalt

|               |   |
|---------------|---|
| <b>KINDER</b> | 6 |
|---------------|---|

## **FAMILIEN-LEBEN**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| I. Kurse für Eltern mit Kindern             | 15 |
| II. Eltern-Themen: Erziehung leicht gemacht | 32 |

## **GESUND-LEBEN**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| I. Entspannung          | 47 |
| II. Infoveranstaltungen | 52 |
| III. Fitness und Sport  | 54 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>KREATIV-LEBEN</b> | 59 |
|----------------------|----|

## **AKTIV-LEBEN**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| I. Persönliche Kompetenzen und Fortbildungen | 63 |
|----------------------------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>VERANSTALTUNGEN</b> | 68 |
|------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Alphabetische Kursübersicht | 69 |
| Wertgutschein               | 72 |
| Beitrittserklärung          | 75 |

### **Impressum:**

Herausgeber:

AWO Familienbildung, UB Gelsenkirchen/Bottrop  
Gladbecker Str. 22, 46236 Bottrop

Fotos:

Fotolia, Adobe Stock, Shutterstock, Pixabay, eigene Fotos

Gestaltung und Layout:

Christine Franzke

Druck:

Druckerei und Verlag, Brochmann GmbH

## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

wir laden Sie herzlich zu unseren Kursen und Angeboten der AWO-Familienbildung im Jahr 2025 ein und freuen uns, Ihnen wieder eine Vielzahl an altbewährten und neuen Veranstaltungen bieten zu können. Trotz der Einsparungen und Kürzungen des Landes, ist es uns gelungen, wieder ein abwechslungsreiches und lebendiges Programm zusammenzustellen.

Besonders in dieser turbulenten Zeit, die von Unruhen und Unsicherheit geprägt ist, möchten wir Ihnen Stabilität und Freude im Alltag vermitteln.

Denn frei nach dem Zitat von Berthold Brecht:

*„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“*

wollen wir ein Zeichen im Kampf für Toleranz, Gerechtigkeit, Solidarität und Freiheit setzen und uns aktiv für ein positives Familienleben stark machen. Dabei liegen uns das gelingende Aufwachsen von Kindern, der Schutz unserer Umwelt und eine nachhaltige und ressourcenschonende Lebensweise besonders am Herzen. Dies spiegelt sich in der Auswahl unserer Kurse und Veranstaltungen wider. Hier möchten wir Ihnen eine Auszeit vom und neue Energien für den Alltag bieten, neue Anregungen und Ideen vermitteln und ein geselliges Beisammensein bieten.

Gerne laden wir Sie ein, in unserem Programmheft zu stöbern. Die Kursleitungen freuen sich darauf, Sie in unseren Kursen begrüßen zu können.

Ein großer Dank geht an unsere Kooperationspartner und Unterstützer, durch deren tatkräftige Hilfe und Ideen das Programmheft 2025 entstehen konnte.

Sebastian Watermeier  
Vorsitzender  
AWO UB Gelsenkirchen/Bottrop

Willi Kaminski  
Vorsitzender  
AWO UB Gelsenkirchen/Bottrop



# Einige Formalitäten -

## Wichtig zu wissen

**Die Angebote des AWO Unterbezirks Gelsenkirchen/Bottrop sind grundsätzlich offen für alle interessierten Menschen – unabhängig von Herkunft oder Religion.**

### Anmeldung

Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung und damit ist ein wirksamer Vertrag zwischen Ihnen und der Familienbildung der AWO Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop zustande gekommen.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, informieren wir Sie unverzüglich.

Sie können sich auch gerne online zu unseren Kursen auf der Seite der Familienbildung unter: [www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de) anmelden.

### Gebühren

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie ein Sepalastschrift-Mandat, welches Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben einmalig an uns zurückreichen. Wir werden dann die Kursgebühr von Ihrem Konto einziehen.

### Ermäßigung/kostenlose Kurse

Finanzielle Gründe sollen kein Hindernis sein, einen Kurs zu besuchen. Teilnehmer\*innen mit geringem Einkommen, Behinderungen oder in besonderen Problemsituationen bieten wir eine Ermäßigung der Kursgebühr an. Ein aktueller Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen.

Gerne nehmen wir Gutscheine aus dem Bildungs- und Teilhabe-Paket der Städte Gelsenkirchen und Bottrop entgegen.

**Bei einem Betrag von 0,00 € wird die Kursgebühr vom jeweiligen Familienzentrum übernommen.**

### Rücktritt

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist nur bis zu 10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei kurzfristigem Rücktritt oder Nichterscheinen wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Eine Rückerstattung von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder bei nicht in Anspruch genommenen einzelnen Kursstunden ist grundsätzlich nicht möglich. Wenn Sie uns einen Ersatzteilnehmer benennen oder der Platz über die Warteliste besetzt werden kann, tritt diese Regelung selbstverständlich nicht in Kraft.

## Online Kurse / Hybridveranstaltungen

Sie erhalten von uns den entsprechenden Zugangslink.

## Kursausfall

Die AWO-Familienbildung behält sich vor, die Veranstaltung/ den Kurs abzusagen. Gründe hierfür können z.B. eine zu geringe Teilnehmerzahl, Erkrankung der Kursleitung, höhere Gewalt oder Anordnung des Landes sein. Bei Unterrichtsausfall wird in Absprache mit den Teilnehmenden der ausgefallene Unterricht nachgeholt oder gegebenenfalls die Teilnahmegebühr anteilig erstattet.

## Einsatz unserer Kursleitungen

Eine Übersicht über die Einsatzbereiche unserer Kursleitungen und deren Qualifikationen finden Sie auf unserer Homepage.

## Haftung

Die AWO-Familienbildung haftet nicht für die Beschädigung oder den Verlust von persönlichem Eigentum. Anspruch auf einen bestimmten Raum bei dem besuchten Kurs besteht nicht. Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme an unseren Kursen auf eigene Gefahr geschieht und der Besuch des Kurses keinen Arztbesuch ersetzen kann. Bitte sprechen Sie bei eventuellen gesundheitlichen Problemen vorher mit Ihrem Arzt.

## Datenschutz

Innerhalb der AWO-Familienbildung werden die bei der Anmeldung erhobenen Daten maximal 10 Jahre lang zu Prüfzwecken der Landesbehörden gespeichert. Grundsätzlich werden keine Daten von Teilnehmenden an Institutionen, Einrichtungen oder Firmen weitergegeben.

## Mitgliedschaft

Sie müssen kein Mitglied bei uns sein, um unsere Kurse besuchen zu können. Doch wir freuen uns natürlich über jedes neue Mitglied. Bei Interesse sprechen Sie uns an.

## Ihre Ansprechpartnerinnen

Martina Leßmann  
Leitung  
02041 70949-24  
martina.lessmann  
@awo-gelsenkirchen.de

Sandra Junker  
Verwaltung  
02041 70949-23 oder  
0209 4094-179  
sandra.junker@  
awo-gelsenkirchen.de

## Schwimmkurs

Kinder ab 5 Jahren lernen spielerisch die ersten Schwimmzüge. Die Schwimmzeit beträgt 45 Minuten. Die Eltern können sich während der Schwimmzeit im Foyer des Schwimmbades aufhalten.

### Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

|                   |                                 |                         |         |
|-------------------|---------------------------------|-------------------------|---------|
| Kurs: 11.01 ..... | 13 x Di.: 14.01.-08.04.25 ..... | 15:45 - 16:45 Uhr ..... | 97,50 € |
| Kurs: 11.02 ..... | 9 x Di.: 29.04.-01.07.25 .....  | 15:45 - 16:45 Uhr ..... | 67,50 € |
| Kurs: 11.03 ..... | 6 x Di.: 02.09.-07.10.25 .....  | 15:45 - 16:45 Uhr ..... | 45,00 € |
| Kurs: 11.04 ..... | 7 x Di.: 28.10.-09.12.25 .....  | 15:45 - 16:45 Uhr ..... | 56,25 € |
| Kurs: 11.05 ..... | 13 x Fr.: 17.01.-11.04.25 ..... | 15:00 - 16:00 Uhr ..... | 97,50 € |
| Kurs: 11.06 ..... | 10 x Fr.: 02.05.-04.07.25 ..... | 15:00 - 16:00 Uhr ..... | 75,00 € |
| Kurs: 11.07 ..... | 5 x Fr.: 05.09.-10.10.25 .....  | 15:00 - 16:00 Uhr ..... | 37,50 € |
| Kurs: 11.08 ..... | 7 x Fr.: 31.10.-12.12.25 .....  | 15:00 - 16:00 Uhr ..... | 56,25 € |
| Kurs: 11.09 ..... | 13 x Fr.: 17.01.-11.04.25 ..... | 16:00 - 17:00 Uhr ..... | 97,50 € |
| Kurs: 11.10 ..... | 10 x Fr.: 02.05.-04.07.25 ..... | 16:00 - 17:00 Uhr ..... | 75,00 € |
| Kurs: 11.11 ..... | 5 x Fr.: 05.09.-10.10.25 .....  | 16:00 - 17:00 Uhr ..... | 37,50 € |
| Kurs: 11.12 ..... | 7 x Fr.: 31.10.-12.12.25 .....  | 16:00 - 17:00 Uhr ..... | 56,25 € |
| Kurs: 11.13 ..... | 13 x Fr.: 17.01.-11.04.25 ..... | 17:00 - 18:00 Uhr ..... | 97,50 € |
| Kurs: 11.14 ..... | 10 x Fr.: 02.05.-04.07.25 ..... | 17:00 - 18:00 Uhr ..... | 75,00 € |
| Kurs: 11.15 ..... | 5 x Fr.: 05.09.-10.10.25 .....  | 17:00 - 18:00 Uhr ..... | 37,50 € |
| Kurs: 11.16 ..... | 7 x Fr.: 31.10.-12.12.25 .....  | 17:00 - 18:00 Uhr ..... | 56,25 € |

## Intensiv-Schwimmkurs in den Sommerferien

Kinder ab 5 Jahren erlernen in den Sommerferien die ersten Schwimmzüge. Die Eltern können während des Schwimmunterrichts das Bad benutzen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Förderverein Stenkhoffbad statt.



### Stenkhoffbad, Stenkhoffstr. 135, 46240 Bottrop

|                   |                                    |                         |         |
|-------------------|------------------------------------|-------------------------|---------|
| Kurs: 11.17 ..... | 6 x Mo. + Fr.: 14.07. - 01.08.25 . | 19:00 - 20:00 Uhr ..... | 45,00 € |
| Kurs: 11.18 ..... | 6 x Mo. + Fr.: 04.08. - 22.08.25 . | 19:00 - 20:00 Uhr ..... | 45,00 € |

## Fit Kids

Kindergartenkinder haben in diesem Kurs großen Spaß an unterschiedlichen Formen der Bewegung, trainieren ihre Fitness und stärken ihre Ausdauer.

### Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

|                   |                            |                         |        |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 11.20 ..... | Di.: ab dem 14.01.25 ..... | 14:00 - 15:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------|

### Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen

|                    |                            |                         |        |
|--------------------|----------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 11.201 ..... | Do.: ab dem 16.01.25 ..... | 14:00 - 15:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|--------------------|----------------------------|-------------------------|--------|

**AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.21 .....Fr.: ab dem 17.01.25 ..... 09:00 - 10:30 Uhr ..... 0,00 €

**AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop**

Kurs: 11.211 .....23 x Fr.: 10.01. - 27.06.25 ..... 16:15 - 17:30 Uhr ..... 0,00 €

**KidsMotion**

In diesem Kurs bewegen sich Kinder ab 4 Jahren nach Musik, lernen kleine Tänze und haben Spaß an verschiedenen Rhythmen. Die Eltern erhalten Tipps zur motorischen Förderung ihrer Kinder.

**Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.22 .....Di.: ab dem 07.01.25 ..... 09:15 - 10:00 Uhr ..... 0,00 €

**Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.23 .....Di.: ab dem 14.01.25 ..... 14:30 - 15:15 Uhr: ..... 0,00 €

**Power Kids: Selbstbehauptung für Kinder**

Streiten muss sein! Kinder lernen dadurch, sich und ihre Interessen gegenüber anderen durchzusetzen und auch mal nachzugeben. Aber was ist, wenn Streiten für Kinder zur Belastung wird und sie darunter leiden?

In unserem Kurs lernen Vorschulkinder, mutig „nein“ zu sagen, Konflikte auszutragen und stark im Streit zu werden.

Am ersten Termin erhalten die Eltern wichtige Infos zum Kurs.

**Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.24 .....10 x Mo.: 06.01. - 05.02.25 ..... 10:00 - 12:15 Uhr ..... 0,00 €

**Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.26 .....8 x Do.: 06.02. - 21.02.25 ..... 10:00 - 12:15 Uhr ..... 0,00 €

**Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.27 .....10 x Do.: 09.01. - 07.02.25 ..... 13:45 - 16:00 Uhr ..... 0,00 €

Kurs: 11.271 .....10 x Do.: 28.08. - 02.10.25 ..... 13:45 - 16:00 Uhr ..... 0,00 €

**Kath. Familienzentrum St. Barbara, An der Sandbahn 12, 46242 Bottrop**

Kurs: 11.272 .....10 x Mi.: 02.04. - 04.06.25 ..... 09:30 - 11:45 Uhr ..... 0,00 €

## Tanz-Spaß für Kinder

In diesem Kurs bewegen sich Kinder ab 4 Jahren nach Musik, lernen kleine Tänze und haben Spaß an verschiedenen Rhythmen. Die Eltern erhalten Tipps zur motorischen Förderung ihrer Kinder.

### Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 11.31 .....Fr.: ab dem 10.01.25 ..... 13:30-14:15 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 11.32 .....Mo.: ab dem 13.01.25..... 09:15-10:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 11.33 .....13 x Mi.: 15.01. - 09.04.25..... 09:15 - 10:15 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 11.34 .....9 x Mo.: 05.05. - 07.07.25..... 10:00 - 11:00 Uhr ..... 0,00 €

### Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 11.35 ..... Mi.: ab dem 15.01.25..... 10:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 11.36 ..... 17 x Mi.: 08.01. - 14.05.25..... 10:20 - 11:20 Uhr .....0,00 €

## Trixies: Tanz und Ballett

Kinder ab 4 Jahren üben spielerisch erste Tanzschritte und Balletteinlagen. Das stärkt das Körpergefühl, die Konzentration und macht auch noch viel Spaß zusammen.

### Städt. Familienzentrum Niefeldstr. 18a, 45894 Gelsenkirchen

Kurs: 11.37 .....10 x Do.: 06.02. - 10.04.25..... 10:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 11.38 .....Di.: ab dem 14.01.25 ..... 12:45 - 14:45 Uhr .....0,00 €

## Yoga für Kinder

Auf spielerische Art und Weise werden Kinder an die typischen Yoga-Übungen herangeführt und lernen Entspannungstechniken. Dabei kommt es nicht auf die perfekte Haltung an, sondern darauf, dass sie Spaß an Bewegung und Entspannung erleben.

### Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 11.39 .....Mi.: ab dem 08.01.25..... 16:15 - 17:15 Uhr: .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 11.40 .....Do.: ab dem 16.01.25..... 13:30 - 14:30 Uhr: .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 11.41 .....Mo.: ab dem 13.01.25..... 14:30 - 15:30 Uhr: .....0,00 €



**Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.42 .....Mi.: ab dem 15.01.25..... 14:00 - 15:00 Uhr: .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.43 .....Mi.: ab dem 08.01.25..... 13:30 - 15:30 Uhr: .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.44 .....Fr.: ab dem 10.01.25 ..... 11:00 - 12:00 Uhr: .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.45 .....6 x Mo.: 13.01. - 17.02.25..... 15:00 - 16:00 Uhr: .....0,00 €

**AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.46 .....Di.: ab dem 14.01.25 ..... 14:00 - 15:00 Uhr .....0,00 €

**Der kleine Drache Drago: Spiel, Spaß und Entspannung**

Für Kinder von 4-6 Jahren

Mit Spiel und Spaß nehmen wir die Kinder mit auf eine spannende und entspannende Reise mit dem kleinen Drachen Drago. Abenteuerlich lernt er das Fliegen und Feuer-spucken. Am Ende jeder Einheit gibt es eine kleine Überraschung und zum Schluss eine Drachenurkunde.

**Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.47 .....10 x Fr.: 10.01.-14.03.25 ..... 14:00 - 15:00 Uhr .....0,00 €



Wir suchen Paare, Familien und Einzelpersonen,  
die Kindern auf Zeit oder auf Dauer  
ein Zuhause geben möchten!



Interessiert? Dann melden Sie sich beim  
SkF Bottrop e.V. · Tel. 02041 18663 0  
info@skf-bottrop.de · www.skf-bottrop.de



## Erste Hilfe für Vorschulkinder

Spielerisch lernen Kinder im Vorschulalter Erste Hilfe Maßnahmen: Der Teddy wird versorgt und die Puppe versorgt.

### **AWO Familienzentrum Bayernstr. 16, 44793 Bochum**

Kurs: 11.49 .....Fr.: 28.02.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

### **Kath. Familienzentrum St. Barbara, An der Sandbahn 12, 46242 Bottrop**

Kurs: 11.50 .....Mi.: 24.09.25 ..... 09:30 - 11:30 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauer Str. 48, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.51 .....3 x Mo.: 01.12. - 03.12.25..... 10:00 - 12:00 Uhr ..... 0,00 €

### **AWO Familienzentrum Gahlensche Str. 180, 44809 Bochum**

Kurs: 11.52 .....Mi.: 09.04.25..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.53 .....Mo.: 05.05.25..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.54 .....Do.: 05.06.25..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop**

Kurs: 11.56 .....Mi.: 19.02.25..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.57 .....2 x Do.: 08.05.-15.05.25..... 10:00 - 12:00 Uhr: .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.571 .....Di.: 20.05.25..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.58 .....Mo.: 08.09.25..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.59 .....Di.: 11.02.25 ..... 09:30 - 11:30 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop**

Kurs: 11.60 .....Mi.: 05.11.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Talentzwerge, Bochumer Str. 119, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.61 .....Do.: 27.03.25..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

## Spielen-Sprache-Spaß

In spielerischer Art und Weise werden Kinder mit Spaß an sprachliche Redewendungen herangeführt.

### **Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.62 .....Do.: ab dem 16.01.25..... 10:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

## Lernen leicht gemacht: Konzentrationstraining für Kinder

Konzentration ist eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Konzentriert können Kinder Informationen besser aufnehmen und behalten. Doch häufig findet Ablenkung und Unaufmerksamkeit statt, was sich auf die Lernmotivation und die Leistungen auswirkt. Wir zeigen, wie Kinder im 3. und 4. Schuljahr durch einfache Konzentrations- und Entspannungsübungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining, Bewegung und Spaß (wieder) Freude am Lernen entwickeln.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 11.621 .....Sa.: 15.03.25 ..... 10:00 - 13:00 Uhr .....15,00 €  
Kurs: 11.622 .....Sa.: 27.09.25 ..... 10:00 - 13:00 Uhr .....15,00 €

## Froggy-pop: English for kids

Spieleischer Englischkurs für Kindergartenkinder ab 4 Jahren  
Wir verreisen mit Froggy in spannende Welten: Auf Englisch wird das Reiseziel erobert.

### **Städt. Familienzentrum Mühlenstr. 122, 45896 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.63 .....Do.: ab dem 09.01.25 ..... 10:30 - 11:30 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthausen Str. 48, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.64 .....10 x Do.: 09.01. - 13.03.25 ..... 10:30 - 11:30 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.65 .....Mo.: ab dem 13.01.25 ..... 11:30 - 12:30 Uhr .....0,00 €

### **Ev. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.66 .....Fr.: ab dem 10.01.25 ..... 09:00 - 10:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.67 .....Di.: ab dem 14.01.25 ..... 14:30 - 15:30 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Freytagstraße 6-8, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.68 .....Mi.: ab dem 15.01.25 ..... 09:30 - 10:30 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Florastr., Franz-Bielefeldstr. 48, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.69 .....Mi.: ab dem 15.01.25 ..... 11:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

### **AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop**

Kurs: 11.70 .....Mo.: ab dem 03.02.25 ..... 14:15 - 15:15 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.71 .....Mi.: ab dem 08.01.25 ..... 09:15 - 10:15 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Diesterwegstr. 5, 45889 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.72 .....Mo.: ab dem 13.01.25 ..... 14:30 - 15:30 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.73 .....Fr.: ab dem 10.01.25 ..... 11:30 - 12:30 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Niefeldstr. 18a, 45894 Gelsenkirchen**

Kurs: 11.74 .....Do.: ab dem 09.01.25 ..... 10:30 - 11:30 Uhr .....0,00 €

## Musikalische Früherziehung

Durch die musikalische Früherziehung werden Kinder ab 3 Jahren frühzeitig in die Welt der Musik geleitet:

Mit einfachen Musikinstrumenten, Liedern und Geschichten erleben Kinder Freude und Spaß an der Musik. Das fördert die Sprachbildung und Kreativität der kleinen Musikant\*innen.



### Städt. Familienzentrum Niefeldstr. 18a, 45894 Gelsenkirchen

Kurs: 11.75 .....5 x Mi.: 08.01.-05.02.25..... 09:30-10:15 Uhr .....0,00 €

Kurs: 11.76 .....5 x Mi.: 08.01.-05.02.25..... 10:15-11:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Mühlenstr. 122, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 11.77 .....Fr.: ab dem 10.01.25 ..... 9:45-10:30 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 11.78 .....5 x Mi.: 12.02.-12.03.25..... 14:30-15:15 Uhr .....0,00 €

### AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 11.79 .....5 x Mi.: 07.05.-04.06.25..... 09:15-10:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 11.80 ..... Termine auf Anfrage .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 11.82 .....5 x Do.: 09.01.-03.02.25..... 09:15 - 10:00 Uhr .....0,00 €

## Spule, Garn und zugenäht: Nähkurs

Vorschulkinder lernen einfache Grundbegriffe, den Umgang mit der Nähmaschine und erstellen erste Kreationen: Von Accessoires, Taschen, Lesezeichen oder Turnbeuteln bis zum Loop. So werden Feinmotorik, Ausdauer und Geschick nebenbei trainiert.

Der Kurs ist auf 6 Kinder begrenzt.

### Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 11.83 .....5 x Mo.: 10.03. - 07.04.25..... 09:00 - 11:15 Uhr .....0,00 €

Kurs: 11.84 .....5 x Mo.: 28.04. - 26.05.25..... 09:00 - 11:15 Uhr .....0,00 €

## Kleine Künstler: Grundschulkinder erstellen kleine Kunstwerke

Unter Anleitung einer Kreativtherapeutin gestalten Kinder im Grundschulalter mit verschiedenen Techniken kleine Kunstwerke. Das fördert die Kreativität, hilft beim Stressabbau und verbessert die Konzentration.

### Städt. Familienzentrum Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 11.85 ..... Termine auf Anfrage!

## Halloween-Party:

### Coole Deko, gruselige Verkleidung, schaurige Schminke

Wir treffen uns und basteln Deko für unsere Halloween-Party, anschließend verkleiden wir uns gemeinsam und werden passend geschminkt. So feiern wir unser kleines Fest mit Spielen, Tänzern und gruseligen Snacks. Am Schluss des Festes ziehen wir gemeinsam mit den Eltern um die Häuser und fordern „Süßes oder Saures“.

Bitte eigenes Halloween-Kostüm mitbringen, Schminke wird gestellt.

#### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 11.861 .....Fr.: 31.10.25 ..... 15:00 - 19:00 Uhr .....18,00 €

## Seifen-Workshop: Wir gießen unsere Seife selbst

In Kooperation mit den Naturfreunden Bottrop

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir stellen unsere eigene Seife aus Rohseife her. Dazu nutzen wir verschiedene Duftöle, Farben, Blumen und andere Dinge. Anschließend basteln wir eine passende Schachtel, in der die Seife sicher nach Hause transportiert werden kann.



#### **Naturfreundehaus Bottrop, Auf der Koppe 16, 42360 Bottrop**

Kurs: 11.862 .....Fr.: 09.05.25 ..... 16:00 - 18:00 Uhr .....6,50 €

Materialkosten: 5,00 €

## Porzellan kreativ gestaltet

Kinder ab 6 Jahren bemalen kreativ verschiedene Gegenstände, wie zum Beispiel Übertöpfe, Müslischalen oder Tassen, die auch als Geschenk zum Mutter- oder Vatertag gut genutzt werden können. Unter Anleitung einer Bastelfachfrau werden kleine Kunstwerke erstellt.

#### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 11.863 .....Sa.: 26.04.25 ..... 12:30 - 14:00 Uhr .....6,00 €

Materialkosten: 3,50 €

## Wir gestalten eigene Stofftaschen

Kinder ab 6 Jahren bemalen individuell und kreativ ihre eigene Stofftasche, die dann gut als „Prinzessinnentasche“ oder „Piratenbeutel“ genutzt werden kann. Natürlich ist das auch eine schöne Geschenkidee.

#### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 11.864 .....Sa.: 27.09.25 ..... 12:30 - 14:00 Uhr .....6,00 €

Materialkosten: 5,00 €

## Die perfekte Geburtstagsparty

Lass uns deinen Geburtstag feiern, damit es ein ganz besonderer Tag wird. Wir bieten dir und deinen Freundinnen und Freunden ein Kreativangebot, wie z.B. Acryl-Malerei, Gestalten von Stofftaschen, Herstellen von Badekugeln oder was dir sonst noch einfällt, an.

Die Eltern können während der Kreativzeit die Räumlichkeiten der Familienbildungsstätte für die Party vorbereiten und danach könnt ihr bis 18:00 Uhr Kuchen essen, Spiele machen, tanzen und feiern.

Kosten für den Kurs: 10,00 € pro Kind zzgl. Materialkosten

Raumnutzung: 14:00 - 18:00 Uhr / 48,00 €

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Termine nach Absprache: Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!



**FÜREIN  
ANDER  
DA SEIN**

...damit 24-Stunden-  
Pflege gelingt.



*Ihr Markus Hennig*  
Pflegehelden Oberhausen

☎ 0208 - 78 01 49 090

🌐 [pflegehelden.de](http://pflegehelden.de)



Persönlicher  
Ansprechpartner  
vor Ort mit 98%  
Weiterempfehlung



Sofortige Entlastung  
als **Alternative zum  
Pflegeheim**



Jederzeit  
kündbar & volle  
Kostentransparenz



**pflegehelden**   
Zuhause. Sicher. Gepflegt.

## Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein kostenloses Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Durch „Elternstart NRW“ erhalten Sie mehr Sicherheit in Ihrer Elternrolle und Anregungen und Tipps für den Familienalltag.



### Elternstart NRW: Babymassage

Durch die "Harmonische Baby-Massage" nach Bruno Walter wird die natürliche gesunde Entwicklung Ihres Babys gefördert. Sie erlernen Massage-Griffe für Ihr Baby, die Sie auch zuhause anwenden können. So wird die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind von Anfang an gestärkt.

#### **Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.00 ..... 5 x Di.: 14.01. - 11.02.25 ..... 14:00 - 15:30 Uhr ..... 0,00 €

#### **Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.001 ..... 5 x Mo.: 20.01. - 17.02.25 ..... 12:00 - 13:30 Uhr ..... 0,00 €

#### **Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.01 ..... 5 x Do.: 13.02. - 13.03.25 ..... 09:30 - 11:00 Uhr ..... 0,00 €

#### **Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.02 ..... 5 x Mi.: 03.09. - 01.10.25 ..... 11:00 - 12:30 Uhr ..... 0,00 €

#### **Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.03 ..... 5 x Do.: 09.10. - 20.11.25 ..... 09:00 - 10:30 Uhr ..... 0,00 €

#### **Städt. Familienzentrum Diesterwegstr. 5, 45889 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.04 ..... 5 x Mo.: 27.10. - 24.11.25 ..... 14:00 - 15:30 Uhr ..... 0,00 €

#### **Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.05 ..... 5 x Do.: 30.10. - 27.11.25 ..... 11:00 - 12:30 Uhr ..... 0,00 €

### Elternstart NRW:

#### **Rund um das erste gemeinsame Jahr mit dem Baby**

Wir werden spielerisch die Bindung zwischen Eltern und Kind stärken, uns zu alltäglichen Problemen austauschen und Anregungen erhalten. Es wird gesungen, gespielt und kreativ gearbeitet: Ein abwechslungsreicher Kurs mit und zu spannenden Themen, die Eltern im ersten Lebensjahr des Kindes bewegen.



#### **Ströppken, Kirchhellener Straße 9, 46236 Bottrop**

Kurs: 21.051 ..... 5 x Mi.: 05.02. - 05.03.25 ..... 11:00 - 12:30 Uhr ..... 0,00 €

#### **Quartiersladen Schalke, Luitpoldstraße 50, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.052 ..... 5 x Mo.: 10.03. - 07.04.25 ..... 09:30 - 11:00 Uhr ..... 0,00 €

## Elternstart NRW: Mit dem Baby im Museum

In Kooperation mit dem Museumszentrum Quadrat

Auch mit einem Baby ist es möglich, ein kulturelles Bildungsangebot zu besuchen. Im Museumszentrum Quadrat erleben Sie eine bunte Mischung von Theorie und Praxis. In der Gemeinschaft mit anderen tauschen Sie sich über die Herausforderungen des Alltags als Familie aus.

Der Kurs findet immer am 3. Mittwoch im Monat mit wechselnden Kursleitungen statt.

1. Josef Albers, Farbquadrate
2. Bottrop in der Steinzeit, Steinzeitlampe
3. Skulpturenpark, Drahtskulptur
4. Fossilien, Fossilkopie
5. Sonderausstellung „Kreativarbeit“

**Josef Albers Museum . Quadrat Bottrop**

### **Quadrat Bottrop, Haupteingang, Anni-Albers Platz 1, 46236 Bottrop**

Kurs: 21.06 .....5 x Mi.: 19.02. - 18.06.25 ..... 11:15 - 12:45 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.07 .....5 x Mi.: 16.07. - 19.11.25 ..... 11:15 - 12:45 Uhr .....0,00 €

## Elternstart NRW: Singen, Spielen, Spaß

In netter Runde treffen sich Mütter oder Väter mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr und erfahren, wie sie mit Sing- und Bewegungsspielen die Entwicklung ihres Kindes fördern.

### **Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.08 .....5 x Do.: 09.01. - 06.02.25 ..... 09:00 - 10:30 Uhr .....0,00 €

### **Alevetischer Kulturverein, Kirchstraße 85, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.081 .....5 x Mo.: 03.02. - 03.03.25 ..... 09:30 - 11:00 Uhr .....0,00 €

## Elternstart NRW: Kleine Krabbelkäfer

Babys von 7-12 Monaten werden in ihrer natürlichen Bewegungsentwicklung durch Mama oder Papa unterstützt. Die Eltern erhalten Anregungen für zuhause, wie sie spielerisch ihren „Krabbelkäfer“ fördern können.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 21.09 .....5 x Do.: 16.01. - 13.02.25 ..... 09:00 - 10:30 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.10 .....5 x Do.: 04.09. - 02.10.25 ..... 09:00 - 10:30 Uhr .....0,00 €

## Elternstart NRW: Café Klecks und Krümel

In Kooperation mit dem AWO Mehrgenerationenhaus

Eltern und Kinder treffen sich in gemütlicher Runde zum gemeinsamen Spielen, Basteln und zum Austausch über das Familienleben.

### **Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop**

Kurs: 21.101 .....Di.: ab dem 14.01.25 ..... 09:30 - 11:00 Uhr .....0,00 €



## Elternstart NRW: Müttercafé

In Kooperation mit der AWO Frauenberatungsstelle

Mütter tauschen sich über das Familienleben aus und unterstützen sich gegenseitig.

**AWO Frauenberatungsstelle, Robert-Koch-Straße 18, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.102 .....Mi.: ab dem 15.01.25 ..... 10:00 - 12:15 Uhr .....0,00 €

## Griffbereit

In Kooperation mit dem KI Gelsenkirchen bieten wir an verschiedenen Orten Griffbereit Kurse an, durch die die Bindung zwischen Eltern und Kindern spielerisch gestärkt wird.

## Kurs Kleine Krabbelkäfer

Babys von 1 - 2 Jahren haben mit ihren Eltern viel Spaß beim Turnen und Toben. Die Eltern erhalten Tipps, um die Anregungen zuhause umsetzen zu können.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 21.13 .....8 x Do.: 20.02. - 10.04.25 ..... 09:00 - 10:30 Uhr .....32,00 €

Kurs: 21.14 .....7 x Do.: 08.05. - 03.07.25 ..... 09:00 - 10:30 Uhr .....28,00 €

Kurs: 21.15 .....7 x Do.: 30.10. - 11.12.25 ..... 09:00 - 10:30 Uhr .....28,00 €

## Krabbelgruppe: Fit mit dem Baby

Gemeinsam in der Gruppe wird der Bewegungsdrang Ihres Babys gefördert.

Die Eltern tauschen sich aus und unterstützen sich gegenseitig

**Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.16 .....Di.: ab dem 14.01.25 ..... 09:00 - 10:30 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen**

**Kursort: Spökes, Im Emscherbruch 75, 45894 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.17 .....Mi.: ab dem 15.01.25 ..... 10:00 - 12:15 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.18 .....Do.: ab dem 16.01.25 ..... 09:00 - 10:30 Uhr .....0,00 €

## Mini-Mäuse-Club

Hier treffen sich Mütter und Väter mit ihren 1 - 2 jährigen Kindern zum Spielen, Singen, Basteln, Toben, Reden, Feiern. Der Austausch in der Gruppe über das Familienleben, Tipps und Tricks kommen natürlich auch nicht zu kurz.

**Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop**

Kurs: 21.19 .....Mo.: ab dem 13.01.25 ..... 09:30 - 11:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.20 .....Di.: ab dem 14.01.25 ..... 15:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## Tobe-Tiger-Club

Kinder von 1 - 2 Jahren treffen sich mit ihren Müttern und/ oder Vätern, um miteinander zu spielen und zu turnen. Der Kurs wird durch kreative Basteleinheiten ergänzt. Die Gebühr wird vom AWO Familienzentrum Hand in Hand übernommen.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 21.21 .....Fr.: ab dem 17.01.25 ..... 09:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

## Eltern-Kind Turnen: Spiel, Sport, Spaß

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1 - 2 Jahren.  
In diesem Kurs gehen Kinder ihrem Bewegungsdrang nach und werden in ihrer Motorik gefördert.  
Natürlich sind auch Großeltern willkommen!



### **Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.22 .....Di.: ab dem 14.01.25 ..... 16:30 - 17:30 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.23 .....Di.: ab dem 14.01.25 ..... 15:00 - 16:00 Uhr: .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.24 .....Mi.: ab dem 15.01.25 ..... 15:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.25 .....Mi.: ab dem 15.01.25 ..... 15:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.26 .....Fr.: ab dem 17.01.25 ..... 14:00 - 15:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Rotthausen Markt 18, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.27 .....Mo.: ab dem 13.01.25 ..... 15:45 - 16:30 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.28 .....Mo.: ab dem 13.01.25 ..... 16:30 - 17:30 Uhr .....0,00 €

## Musikzwerge

Musikalisches Bildungsangebot für Eltern und Kinder (1,5 - 2,5 Jahre)

Fingerverse, Tänze, Kniereiter und Bewegungsspiele unterstützen die Sensomotorik und Sprachentwicklung Ihres Kindes: mit Rasseln, Trommeln, Klanghölzern, Triangeln, Glockenspiel, Xylophon Guiron und Regenstab werden erste spielerische Erfahrungen gemacht. Die Übungen können zuhause wiederholt werden, hierzu wird Material verteilt.

### **Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.29 .....3 x Mi.: 12.02. - 26.02.25 ..... 09:30 - 10:15 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.30 .....Do.: ab dem 16.01.25 ..... 08:30 - 09:15 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Mühlenstr. 122, 45896 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.31 .....Fr.: ab dem 10.01.25 ..... 10:30 - 11:15 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.32 .....5 x Mi.: 07.05. - 04.06.25 ..... 10:30 - 11:15 Uhr .....0,00 €

**Mit Musik durch die Jahreszeit**

Kinder ab 4 Jahren erleben mit ihren Eltern musikalisch die verschiedenen Jahreszeiten: mit einfachen Musikinstrumenten werden Lieder gesungen, spielerisch Reime aufgesagt und dabei der Körper mit Klatschen, Stampfen und Hüpfen eingesetzt. Das erweitert den Wortschatz, fördert die Konzentration und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung.

**Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.33 .....Mo.: 10.03.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.34 .....Mo.: 22.09.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.35 .....Mo.: 07.04.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.351 .....Mo.: 01.09.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.36 .....Mo.: 19.05.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.361 .....Mo.: 27.10.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.37 .....Mo.: 02.06.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.391 .....Mo.: 24.11.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Zumba® für Eltern und Kinder**

Eltern erleben gemeinsam mit ihren Kindern ab 4 Jahren, wie viel Spaß die Bewegung nach fetziger Musik macht. Das stärkt die Beziehung und die gesunde Entwicklung.

**Städt. Familienzentrum Florastr., Franz-Bielefeldstr. 48, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.40 .....5 x Mo.: 13.01. - 10.02.25 ..... 15:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.41 .....3 x Di.: 04.02. - 18.02.25 ..... 15:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Freytagstraße 6-8, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.42 .....5 x Do.: 06.02. - 06.03.25 ..... 15:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.43 .....6 x Mo.: 05.05. - 16.06.25 ..... 15:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.44 .....5 x Di.: 07.10. - 18.11.25 ..... 15:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## Eltern-Kind Tanzen

Eltern und Kinder ab 4 Jahren erleben gemeinsam Spiel, Tanz- und Bewegungsangebote.

**Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.45 .....Di.: ab dem 14.01. .... 15:30 - 16:15 Uhr .....0,00 €

## Eltern-Kind Yoga

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Die spielerischen Eltern-Kind-Übungen bringen nicht nur Spaß, sondern stärken die Eltern- Kind-Beziehung. Bewegungsspiele, Achtsamkeits- und Partnerübungen laden zum gemeinsamen Entspannen und Träumen ein.



**Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.46 .....Di.: ab dem 07.01.25 ..... 16:30 - 17:15 Uhr .....0,00 €

**Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.47 .....10 x Di.: 04.02. - 08.04.25 ..... 15:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.48 .....5 x Di.: 04.02. - 04.03.25 ..... 15:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

**Ev. Familienzentrum Thomas, Surkampstraße 31, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.49 .....5 x Di.: 06.05. - 03.06.25 ..... 15:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

**Ev. Familienzentrum Heßler, Melanchthonstr. 17, 45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.50 .....Fr.: 09.05.25 ..... 14:00 - 15:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.51 .....5 x Di.: 02.09. - 30.09.25 ..... 15:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.52 .....5 x Di.: 28.10. - 25.11.25 ..... 15:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## Zeit für mich - Zeit für dich

Eltern und Kinder erleben in verschiedenen Gruppen Yogaeinheiten zum Entspannen. Anschließend frühstücken sie gemeinsam.

**Städt. Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.521 .....Sa.: 15.03.25 ..... 10:00 - 13:30 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.522 .....Sa.: 20.09.25 ..... 10:00 - 13:30 Uhr .....0,00 €

## FUN - Familientraining



## Klangentspannung für Kinder und (Groß)-Eltern

Gemeinsam entspannen Kinder und (Groß)-Eltern durch Klangschalen und Phantasiereisen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken mit.

### Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

Kurs: 21.54 .....Mi.: 12.02.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kurs: 21.55 .....Do.: 15.05.25 ..... 15:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.56 .....Do.: 12.06.25 ..... 15:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

### Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

Kurs: 21.58 .....Mi.: 24.09.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### AWO Familienzentrum Gahlensche Str. 180, 44809 Bochum

Kurs: 21.59 .....Do.: 25.09.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Ev. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.60 .....Do.: 09.10.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Talentzwerge, Bochumer Str. 119, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 21.61 .....3 x Mo.: 03.11. - 24.11.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 21.62 .....Do.: 06.11.25 ..... 15:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## Gemeinsam spielen macht Spaß

Beim gemeinsamen Spielen werden viele soziale Fähigkeiten eingeübt: es gibt Gewinner und Verlierer, die Spannung steigt und das Gedächtnis wird trainiert. In dem Kurs wird die Wirksamkeit des gemeinsamen Spielens vorgestellt, anschließend probieren Kinder und Eltern verschiedene Spiele aus.

### Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 21.630 .....Do.: 20.02.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.631 .....Di.: 20.05.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## Spielen für Toleranz

Kinder und Eltern probieren gemeinsam verschiedene Spiele aus dem Spielepaket vom „Spiel des Jahres e. V.“, die das Verständnis für Vielfalt und Toleranz fördern. Somit wird bereits im Kindergarten ein aktiver Schritt gegen Rassismus gesetzt!

### Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.632 .....Fr.: 11.04.25 ..... 13:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.633 .....Fr.: 10.10.25 ..... 13:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Kreativwerkstatt für Eltern und Kinder

Basteln, werkeln, schneiden, kleben, malen und vieles mehr können Kindergartenkinder und Eltern in der Kreativwerkstatt.

### Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.634 .....Di.: 18.03.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.635 .....Di.: 25.02.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.636 .....Di.: 16.09.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Kreativwerkstatt Traumfänger

Ein Traumfänger soll unangenehme Träume auffangen und nur die schönen Träume durchlassen, sodass erholsame und entspannte Nächte möglich sind.

### Städt. Familienzentrum Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.637 .....Mo.: 17.11.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Schultüten-Basteln für Eltern und Kinder

Um den großen Tag Ihres Kindes schön zu gestalten, können Sie hier gemeinsam eine Schultüte individuell unter Anleitung basteln.

### Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 21.638 .....Di.: 06.05.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.639 .....Mo.: 26.05.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.640 .....Di.: 03.06.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## Frühlingsbasteln für Eltern und Kinder

Endlich ist der Frühling da! Wir begrüßen ihn mit bunten Bastelaktionen und kreativen Kunstideen.

### Städt. Familienzentrum Galoppi,

### Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.641 .....Do.: 13.03.25

14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €



## Oster-Workshop

Kinder, Eltern und Großeltern backen, nähen und basteln gemeinsam.

### Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

Kurs: 21.642 .....Mo.: 10.03.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 21.643 .....Do.: 20.03.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Ev. Familienzentrum Heßler, Melanchthonstr. 17, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 21.644 .....Do.: 27.03.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### AWO Ortsverein Boy, Kraneburgstr. 50, 46240 Bottrop

Kurs: 21.645 .....So.: 30.03.25 ..... 14:30 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.646 .....Mo.: 31.03.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 21.647 .....Mo.: 07.04.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.648 .....Di.: 08.04.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.649 .....Mo.: 31.03.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 21.650 .....Do.: 03.04.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Herbst-Workshop für Eltern und Kinder

„Der Herbst- der Herbst- der Herbst ist da...“ und bringt uns viel Spaß beim gemeinsamen Basteln und Werkeln: bunte Blätter, Kastanien und Eicheln helfen dabei.

### Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.651 .....Do.: 30.10.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Halloween-Party selbst gestaltet

Halloween nimmt einen immer größeren Stellenwert ein: gruselige Gestalten, Zombie-Masken, Kürbisköpfe, all das macht Kindern und auch Eltern Spaß. Wir wollen gemeinsam Deko für die Party basteln, damit diese einzigartig gruselig wird.

### Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 21.652 .....Di.: 28.10.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 21.653 .....Do.: 09.10.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 21.654 .....Mo.: 27.10.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

# FÜR EIN STARKES LEBEN!

**Tomatis Methode  
fördert und unterstützt bei...**

- ADHS
- Autismus
- Wahrnehmungsstörung
- Entwicklungsverzögerung



## NEU

**Geburtsvorbereitung  
nach Tomatis**

**BINDUNG  
& VERTRAUEN  
STÄRKEN**



**AUDIOPARTIO**

Praxis für Ergotherapie &  
Hörtherapie nach Tomatis



Bahnhofstraße 24, 46242 Bottrop  
**+49 2041 163657** [wortmann@audiopartio.de](mailto:wortmann@audiopartio.de)  
[www.audiopartio.de](http://www.audiopartio.de)

*Lesen Sie  
mehr*





## Laternen-Basteln für Eltern und Kinder

"Ich gehe mit meiner Laterne ..." und diese basteln Eltern und Kinder kreativ gemeinsam.

**Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.656 .....Do.: 06.11.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Weihnachtsbäckerei für Eltern und Kinder

„In der Weihnachtsbäckerei.....“ wollen wir köstlich duftende Kekse für die Weihnachtszeit backen und verzieren. Das versüßt die Zeit bis zum Weihnachtsfest.

**Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.657 .....Mo.: 24.11.25 ..... 09:30 - 12:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.658 .....Do.: 27.11.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## Weihnachts-Workshop für Eltern und Kinder

In der Vorweihnachtszeit wird gebacken, genäht und gebastelt. Der Kurs richtet sich an Kinder, Eltern und Großeltern.

**Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.660 .....Mo.: 24.11.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.661 .....Di.: 25.11.25 ..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

**Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop**

Kurs: 21.662 .....Di.: 25.11.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## Eltern-Kind: Naturerfahrung

In der Natur fühlen wir uns wohl, riechen zum Beispiel den Duft von Pflanzen, spüren den Wind auf der Haut oder hören Gezwitscher der Vögel. Naturerlebnisse wirken sich positiv auf unsere Gefühle und Stimmung aus, was Kinder und ihre Eltern in unserem Kurs gemeinsam erleben können. Der Treffpunkt wird vom jeweiligen Familienzentrum bekanntgegeben.



**Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.664 .....Sa.: 01.02.25 ..... 12:30 - 14:30 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Im Brinkmannsfeld 40, 46242 Bottrop**

Kurs: 21.665 .....Sa.: 01.02.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.666 .....So.: 02.03.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Freytagstraße 6-8, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.668 .....Sa.: 08.03.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.669 .....Sa.: 24.05.25 ..... 12:30 - 14:30 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.670 .....Sa.: 28.06.25 ..... 12:30 - 14:30 Uhr .....0,00 €

**Ev. Familienzentrum Thomas, Surkampstraße 31, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.671 .....Sa.: 06.09.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

**Vater-Kind: Naturerfahrung**

Der Treffpunkt wird vom jeweiligen Familienzentrum bekanntgegeben.

**Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.672 .....Sa.: 08.03.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.673 .....Sa.: 15.03.25 ..... 12:30 - 14:30 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.674 .....Fr.: 21.03.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Talentzwerge, Bochumer Str. 119, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.675 .....Sa.: 10.05.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.676 .....Sa.: 10.05.25 ..... 12:30 - 14:30 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.677 .....Sa.: 24.05.25 ..... 12:30 - 14:30 Uhr .....0,00 €

**Eine Nacht voller Fledermäuse**

Mit Beginn der Dämmerung werden unsere heimischen Fledermäuse munter und machen sich auf, ihre hungrigen Mägen zu füllen. Dabei stehen alle Insekten, die sich um diese Uhrzeit noch trauen, durch den Wald und am See entlang zu fliegen, auf dem Speiseplan der kleinen Räuber. Mit etwas Glück werden Wasser- und Zwergfledermäuse direkt über unsere Köpfe fliegen, zum



Greifen nahe und doch so gewandt und schnell, dass wir sie nicht fangen können. Aber wir werden mit der Hilfe eines Bat-Detektors ihre Rufe hören können.

Der jeweilige Ort, an dem die Fledermauswanderung stattfindet, wird vom Familienzentrum bekannt gegeben.

**Ev. Familienzentrum Eigen II, Gladbecker Str. 258, 46236 Bottrop**

Kurs: 21.678 .....Fr.: 05.09.25 ..... 19:30 - 21:30 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.680 .....Sa.: 20.09.25 ..... 19:00 - 21:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.681 .....Fr.: 16.05.25 ..... 20:00 - 22:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.682 .....Fr.: 06.06.25 ..... 20:45 - 22:45 Uhr .....0,00 €

**Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop**

Kurs: 21.683 .....Fr.: 13.06.25 ..... 20:30 - 22:30 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Im Brinkmannsfeld 40, 46242 Bottrop**

Kurs: 21.684 .....Mi.: 18.06.25 ..... 21:15 - 23:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.685 .....Sa.: 28.06.25 ..... 21:00 - 23:00 Uhr .....0,00 €

**AWO Familienzentrum Bayernstr. 16, 44793 Bochum**

Kurs: 21.686 .....Fr.: 15.08.25 ..... 20:00 - 22:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.687 .....Fr.: 29.08.25 ..... 20:30 - 22:30 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthausener Str. 48, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.688 .....Mo.: 29.09.25 ..... 19:00 - 21:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.689 .....Fr.: 03.10.25 ..... 19:00 - 21:00 Uhr .....0,00 €

**Spurensuche im Wald**

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Eichhörnchen, Marder, Reh oder Fuchs: Alle diese Tiere leben im Wald und hinterlassen Spuren. Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach ihren Fußabdrücken und erfahren, was sie zu bedeuten haben. Bestimmt entdecken wir noch weitere spannende Dinge, die vom Leben der Tiere im Wald berichten und uns phantasievolle Geschichten erzählen können.

**Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop**

Kurs: 21.691 .....Sa.: 24.05.25 ..... 10:30 - 13:00 Uhr .....0,00 €

Treffpunkt WPZ Bottrop, Ruhehorst 14, 46244 Bottrop

**Städt. Familienzentrum Im Brinkmannsfeld 40, 46242 Bottrop**

Kurs: 21.692 .....Sa.: 05.07.25 ..... 10:30 - 13:00 Uhr .....0,00 €

Treffpunkt Kräutergarten

## Vater-Kind: Spurensuche im Wald

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Der Treffpunkt wird vom jeweiligen Familienzentrum stattgegeben.

**Ev. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.693 .....Sa.: 11.10.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.694 .....Sa.: 12.04.25 ..... 12:30 - 14:30 Uhr .....0,00 €

## Wo die Trolle und Zwerge wohnen: Wir erkunden den Wald!

Eltern und ihre Kinder (4 - 8 Jahre) gehen mit der Waldpädagogin auf die Suche nach den vielen verschiedenen Geheimnissen, die der Wald für uns bereit hält. Wir erkunden Bäume, klettern über Wurzeln und erleben so die Vielfältigkeit des Waldes: Abenteuer inbegriffen.

Die Gebühr wird vom FZ Hand in Hand übernommen,.

**Waldpädagogisches Zentrum, Am Ruhehorst 14, 46244 Bottrop**

Kurs: 21.695 .....Sa.: 06.09.25 ..... 14:30 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Der Wald und seine Früchte und Kräuter

Eltern und Kinder erkunden den Wald und sammeln Kräuter, die dann gemeinsam verarbeitet werden.

Kursort: Waldpädagogisches Zentrum Bottrop, Ruhehorst 14, 46244 Bottrop

**Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.696 .....Sa.: 24.05.25 ..... 14:30 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Im Brinkmannsfeld 40, 46242 Bottrop**

Kurs: 21.697 .....Sa.: 06.09.25 ..... 10:30 - 13:00 Uhr .....0,00 €

## Vater-Kind: Geo Caching

Geo-Caching ist eine elektronische Schnitzeljagd. Gemeinsam gehen Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern mit Hilfe eines GPS-Gerätes auf eine spannende Suche nach den versteckten Caches. In einem Logbuch wird notiert, wer wann den Cache gefunden hat. Manchmal können auch kleine Gegenstände vor Ort getauscht werden.

Bitte, wenn vorhanden, ein Smartphone oder GPS-Gerät mitbringen.

**AWO Familienzentrum Gahlensche Str. 180, 44809 Bochum**

Kurs: 21.698 .....Sa.: 15.03.25 ..... 11:00 - 13:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.699 .....Sa.: 22.03.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

## Vater-Kind: Gemeinsam aktiv

Väter und Kinder erleben gemeinsam einen tollen Tag, basteln z.B. ein Vogelhaus, Insektenhotel und haben viel Spaß miteinander.

### Städt. Familienzentrum Leipziger Str. 39, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.700 .....Fr.: 21.02.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.701 .....Sa.: 22.02.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.702 .....Sa.: 03.05.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.703 .....Sa.: 22.11.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

## Vater-Kind: Wir bauen einen Drachen

Väter und Kinder bauen gemeinsam einen Drachen, der bei Wind in die Lüfte steigt.

### Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

Kurs: 21.704 .....Sa.: 13.09.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

## Vater-Kind: Experimente

Experimente wecken die Kreativität und die Neugier und machen dazu noch großen Spaß. Väter und Kinder probieren sich gemeinsam aus.

### Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.705 .....Sa.: 06.09.25

15:00 - 17:00 Uhr.....0,00 €



### Ev. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.706 .....Fr.: 10.10.25 ..... 16:00 - 18:00 Uhr .....0,00 €

## Eltern-Kind: Experimente

### Städt. Familienzentrum Florastr., Franz-Bielefeldstr. 48, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.707 .....Mo.: 10.03.25..... 16:00 - 18:00 Uhr .....0,00 €

## Die spannende Welt der Fossilien

Fossilien üben einen geheimnisvollen Reiz auf uns aus: Sie zeugen von einer längst vergessenen Zeit mit deren Wesen. Im Kurs schauen wir uns gemeinsam Fossilien an.

### Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen

Kurs: 21.708 .....Sa.: 20.09.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

## Wir bauen Regenwurmgläser

Ein Regenwurmglas ist ein tolles Anschauungsobjekt, um zu sehen, wie Regenwürmer leben, welche Bedingungen sie zum Leben brauchen, was sie fressen und wie sie ihre Gänge und Röhren graben. Außerdem kann direkt beim Gestalten des Glases die Beschaffenheit des Bodens und der Lebewesen genau betrachtet werden.

**AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop**

Kurs: 21.709 .....Sa.: 20.09.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Selbstbehauptung für Mütter und Töchter

Frauen und Mädchen trainieren einfache Griffe der Selbstverteidigung, stärken ihr Selbstbewusstsein und lernen, wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten können. Im Kurs wird mit Rollenspielen, Übungen und einer Entspannungseinheit gearbeitet.

**AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.710 .....Sa.: 18.01.25 ..... 10:00 - 13:45 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.711 .....Sa.: 30.08.25 ..... 10:00 - 13:45 Uhr ..... 0,00 €

**Ev. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.712 .....Mo.: 05.05.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Selbstbehauptung für Eltern und Kita-Kinder

**Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.713 .....Sa.: 11.01.25 ..... 10:00 - 14:00 Uhr .....0,00 €

## Gesund und günstig Kochen für Eltern und Kinder

Auch mit wenig Geld kann man sich und seine Familie gesund und lecker ernähren! Wollen Sie wissen, wie das geht? In unserem Kochkurs bereiten wir gemeinsam Köstlichkeiten zu. Alle Teilnehmenden erhalten eine Rezeptsammlung. Bitte Kochschürze mitbringen!

**Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.714 .....3 x Di.: 02.09. - 04.11.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Freytagstraße 6-8, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.715 .....Do.: 27.02.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 21.716 .....Do.: 25.09.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.717 .....Mo.: 28.04.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.718 .....Mo.: 16.06.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Vegetarische Küche: Gesund und günstig kochen

30 **AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum**

Kurs: 21.719 .....Do.: 11.09.25 ..... 14:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

# MÖBEL & KÜCHEN

*Wir gestalten Ihr Zuhause!*



Aufmaß bei  
Ihnen zu Hause



Einrichtungs-  
konzept



Maßstabgetreue  
Darstellung



Aufbauservice



Stil- und  
Farbberatung



Dekorations-  
service

**126  
Jahre**

1898 • 2024

**Vermeiden Sie Wartezeiten! Vereinbaren Sie  
einen Komfortberatungs-Termin unter der  
HOTLINE: 0 20 41 - 1 89 10**

Für Irrtümer & Druckfehler keine Haftung.

GmbH & Co. KG

**Gladbecker Straße 130 • 46236 Bottrop**

Telefon 0 20 41 / 1 89 10

**[www.moebel-beyhoff.de](http://www.moebel-beyhoff.de)**

Dienstag – Freitag 10.00 – 19.00 Uhr

Samstag 10.00 – 17.00 Uhr

Grüner Montag geschlossen

**beyhoff**  
kochen. wohnen. schlafen

## Elterncafé

Im offenen Elterncafé werden Themen des Familienalltags besprochen. Der Austausch untereinander und fachliche Impulse finden in gemütlicher Runde statt.

### Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

Kurs: 22.00 .....6 x Mi.: 22.01. - 12.06.25 ..... 09:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 22.001 .....2 x Mi.: 05.02. - 07.05.25 ..... 15:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

Kurs: 22.01 .....2 x Mi.: 17.09. - 05.11.25 ..... 15:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## Familienleben leicht gemacht:

Familienleben ist nicht immer einfach und manchmal ist guter Rat gefragt. Wir beschäftigen uns mit Themen, die den Familienalltag betreffen, damit Sie in die Lage versetzt werden, diesen für alle Beteiligten besser zu gestalten.

### Kath. Familienzentrum St. Barbara, An der Sandbahn 12, 46242 Bottrop

Kurs: 22.011 .....Mi.: 26.02.25 ..... 15:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 22.012 .....3 x Mo.: 10.02. - 05.05.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 22.013 .....2 x Mo.: 01.09. - 24.11.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## Elternrunden: Themen des Familienalltags

Sie erfahren an verschiedenen Terminen wichtige Infos, die den Familienalltag betreffen.

### Elternrunde: Resilienz: Was macht Kinder stark?

#### Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 22.014 .....Mo.: 17.02.25 ..... 09:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Elternrunde: Kinder und Medien

#### Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 22.015 .....Mo.: 26.05.25 ..... 09:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

### Elternrunde: Mittagsschlaf

#### Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 22.016 .....Do.: 11.09.25 ..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

### Elternrunde: Tod und Trauer

#### Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 22.017 .....Mo.: 03.11.25 ..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €



## "24/7-Allzeit bereit": Kurs für Alleinerziehende

Wir bieten Alleinerziehenden die Möglichkeit, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und sich gegenseitig zu unterstützen. In gemütlicher Runde wollen wir uns gegenseitig Tipps geben und wichtige Informationen weitergeben.

Eine Kinderbetreuung wird angeboten.

Der Kurs wird durch das Land NRW finanziert und findet immer am ersten Donnerstag im Monat statt.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.02 .....Do.: 09.01.25 ..... 16:15 - 17:45 Uhr .....0,00 €

## Mama macht Pause: Self-care kreativ

Der Familienalltag stellt oft hohe Anforderungen an uns: besonders Mütter müssen von morgens früh bis abends spät zur Verfügung stehen. Das kostet Kraft und Energie! Darum bieten wir einen Kurs, in dem unter Anleitung einer Kreativtherapeutin den eigenen Gefühlen und Gedanken künstlerisch Raum gegeben werden kann. Mit Pinsel, Farbe und anderen Kreativmaterialien wird individuell experimentiert und gestaltet. Der Kurs findet an vier Terminen im Jahr statt und kann sowohl als Kursreihe als auch einzeln gebucht werden. Auf Wunsch kann eine Kinderbetreuung angeboten werden.



Die Kosten für Kurs und Kinderbetreuung werden vom Land NRW übernommen. Mitzubringen sind alte Kleidung, Getränke und eventuell Snacks.

Die Kosten für Kurs und Kinderbetreuung werden vom Land NRW übernommen.

Mitzubringen sind alte Kleidung, Getränke und eventuell Snacks.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.03 .....Sa.: 22.02.25 ..... 10:00 - 14:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 22.04 .....Sa.: 21.06.25 ..... 10:00 - 14:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 22.05 .....Sa.: 25.10.25 ..... 10:00 - 14:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 22.06 .....Sa.: 13.12.25 ..... 10:00 - 14:00 Uhr .....0,00 €

## Eltern werden - Paar bleiben

Nach der Geburt eines Kindes wird das gesamte bisherige Familienleben auf den Kopf gestellt und die Beziehung als Paar wird manchmal vernachlässigt. Dabei ist es wichtig, diese Beziehung zu pflegen, da sie die Basis der Familie ist. Wir wollen untersuchen, welche Möglichkeiten es für Mamas und Papas gibt, sich noch als Frau und Mann wahrzunehmen.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.062 .....Di.: 03.06.25 ..... 19:00 - 20:30 Uhr .....10,00 €

## I-Dötzchen 25: Mein Kind kommt in die Schule

Wenn ein Kind eingeschult wird, beginnt für die gesamte Familie ein neuer Lebensabschnitt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind auf diesen großen Tag optimal vorbereiten können, damit der Schulbeginn und die Zeit danach für alle positiv wird.

### Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 22.13 .....Mi.: 05.02.25 ..... 09:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 22.14 .....Mo.: 10.02.25 ..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 22.15 .....Do.: 13.02.25 ..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

### AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kurs: 22.151 .....Mi.: 19.02.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 22.16 .....Mo.: 10.03.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 22.17 .....Di.: 11.03.25 ..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

### Kita Hertastr. 38, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 22.18 .....Di.: 06.05.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 22.19 .....Do.: 08.05.25 ..... 14:30 - 16:45 Uhr .....0,00 €

### Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen

Kurs: 22.20 .....Di.: 20.05.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

## I-Dötzchen 26: Mein Kind kommt in die Schule

### Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.21 .....Di.: 07.10.25 ..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## Kinder brauchen Wurzeln und Flügel

Diese Lebensweisheit ist allgemein bekannt. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, die Wurzeln gegen Flügel einzutauschen? Wie schaffen es Eltern zu erkennen, wann ein "Loslassen" nötig ist und ihre Kinder Erfahrungen machen müssen, um selbstständig zu werden und ihren "eigenen Weg" zu finden? Wir zeigen in unserer Veranstaltung, wie Eltern ihren Kindern eine gelungene Kombination aus "Wurzeln und Flügeln" vermitteln.

### Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.25 .....Mo.: 29.09.25 ..... 14:00 - 16:15 Uhr: 0,00 €

## Was braucht ein Kind, um gesund aufzuwachsen?

Kinder brauchen Liebe, Grenzen und Struktur. Diese Weisheit ist bekannt. Doch was brauchen Kinder außerdem, um gesund ins Leben zu gehen?

**Städt. Familienzentrum Rotthäuser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.26 .....Di.: 11.03.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

## "Oje, ich wachse:" Entwicklungsschritte von Kindern

Die Entwicklung von Kindern läuft in verschiedenen Phasen ab. Wir erklären, wann welche Phase beginnt und wie Sie Ihr Kind liebevoll dabei unterstützen können

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.261 .....Di.: 01.04.25 ..... 18:00 - 20:15 Uhr .....15,00 €

**Städt. Familienzentrum Diesterwegstr. 5, 45889 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.262 .....Mi.: 10.09.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## "Schau mal, was ich schon kann!": Entwicklungspsychologische Schritte beim Kind

Viele Eltern sind beunruhigt, wenn ihr Kind noch nicht laufen kann, nicht spricht, wie andere Kinder oder noch Windeln braucht. Doch ab wann ist diese Beunruhigung berechtigt und ein fachlicher Rat erforderlich?

**Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.263 .....Mi.: 04.06.25 ..... 09:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

## Resilienz: Was macht Kinder stark?

Resilienz wird auch als „psychische Widerstandsfähigkeit“ bezeichnet und ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und als Anlass für Weiterentwicklungen zu nutzen. Doch wie schaffen wir es, dass unsere Kinder selbstbewusst mit den Herausforderungen des Lebens, Problemen und Rückschlägen umgehen?

An diesem Abend wollen wir aufzeigen, was Kinder stark machen kann und ihre persönliche Entwicklung unterstützt.

**Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.27 .....Mo.: 16.06.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.28 .....Mi.: 08.10.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.29 .....Do.: 06.11.25 ..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## Achtsamkeit in der Erziehung

"Achtsamkeit" ist ein modernes Schlagwort geworden. Es bedeutet, im "Hier und Jetzt" zu sein und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Wir wollen Sie anregen, mit Ihren Kindern bewusst Zeit zu gestalten und bewusst zu erleben. Wie das geht, zeigen wir im Kurs.

**Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.30 .....Do.: 30.10.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## Erziehung positiv gestalten

Sätze wie „Du brauchst keine Angst zu haben.“ oder „Nicht am Lichtschalter spielen.“ verfehlen oft ihre beabsichtigte Wirkung, denn unser Gehirn erkennt keine negativen Formulierungen. Auch Kinder reagieren besser auf positive Aufforderungen. Wir werden in diesem Workshop positives Formulieren für verschiedene Situationen einüben und ausprobieren. Diese veränderte Kommunikationsweise wirkt sich auf alle Bereiche des Familienlebens aus.

**AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum**

Kurs: 22.31 .....Di.: 13.05.25 ..... 15:00 - 6:30 Uhr0,00 €

## Wie Erziehung gelingt

Was können Eltern tun, um ihren Kindern gute Begleiter zu sein? Der Erziehungsalltag stellt viele Herausforderungen an Eltern. Kinder brauchen Liebe, Aufmerksamkeit, Struktur und Halt, um gut aufzuwachsen in unserer Gesellschaft. Wie wir es schaffen, in unserer turbulenten Welt unseren Kindern diese Werte und Einstellungen zu vermitteln, zeigen wir in unserer Veranstaltung auf.



**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.310 .....Mi.: 09.04.25 ..... 18:00 - 20:15 Uhr .....15,00 €

## Gelassen erziehen

Familienleben bedeutet oft Stress, Hektik und manchmal Überforderung. Oft ist eine Prise Gelassenheit gefragt. Wir untersuchen, wie Sie mehr Gelassenheit in Ihren Familienalltag bringen können und so mehr Ruhe und Entspannung einziehen kann.

**Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.32 .....Do.: 06.03.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

**Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.33 .....Di.: 04.11.25 ..... 18:00 - 19:30 Uhr ..... 0,00 €

## Grenzen setzen: Aber wie?

Kinder brauchen Grenzen und Regeln, das ist allgemein bekannt. Wir zeigen, welche Grenzen sinnvoll sind und wie diese liebevoll und konsequent eingehalten werden können.

**Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.34 .....Mi.: 10.09.25..... 14:00 - 16:15 Uhr .....0,00 €

**AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum**

Kurs: 22.35 .....Do.: 13.11.25..... 15:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## "Du bist so gemein": Konflikte lösen mit Kindern

Diesen Satz kennt wahrscheinlich jede Mutter und jeder Vater. Die Entwicklung der Persönlichkeit von Kindern geht mit Auseinandersetzung einher. In der Öffentlichkeit jedoch werden Gefühlsausbrüche oft als erzieherisches Versagen eingestuft. In unserem Kurs wollen wir die Teilnehmenden ermutigen, Konflikte als Lernchancen für die Familie zu erkennen, an denen Kinder und Eltern gemeinsam wachsen können. Konstruktive und kreative Lösungen, die ein lebendiges und authentisches Miteinander fördern, werden thematisiert.

**AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop**

Kurs: 22.361 .....Mi.: 02.04.25..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## "Hilfe, meine Kinder streiten": Streit im Kinderzimmer

Zwischen Kindern treten oft Streitigkeiten, Eifersüchteleien oder Probleme auf. Statt friedlich miteinander zu spielen, ertönt Schreien und Weinen aus dem Kinderzimmer. Eltern fühlen sich oft als Schiedsrichter gefordert und geben ihr Bestes, um den Konflikt zu lösen. Doch manchmal ist guter Rat gefragt!

**Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.37 .....Do.: 30.01.25..... 15:30 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Talentzwerge, Bochumer Str. 119, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.38 .....Mo.: 06.10.25..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## Auch Söhne dürfen weinen: Geschlechtstypische Erziehung?

Die Entwicklung von Jungen ist eine andere, als die von Mädchen. Zum Glück brechen Rollenklischees, die früher etabliert waren, auf.

Da Mütter nicht auf ihre eigenen Kindheitserfahrungen zurückgreifen können, ist es oft eine Herausforderung, Söhne zu erziehen. Im Kurs erfahren Sie, was in Jungenkörpern vorgeht, welche Kompetenzen Jungen haben und welchen Beitrag Sie leisten können, damit Ihre Söhne zu glücklichen Männer werden.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.381 .....Mo.: 17.11.25..... 18:00 - 20:15 Uhr .....15,00 €

## Gewaltfreie Kommunikation in der Familie: Eine Anleitung zur Friedfertigkeit

„Wie wir in den Wald rufen, so schallt es heraus!“. Was und wie wir etwas sagen, hat enormen Einfluss auf das, was beim Gegenüber, z.B. unseren Kindern oder Partnern, ankommt. Ob wir das erreichen, was wir wollen, ist davon abhängig, welche Botschaften unser Gesagtes und unsere Körpersprache vermitteln und wie das Gesagte vom Gegenüber aufgenommen wird. Oft wissen wir nicht, wie wir unser Ziel erreichen können, da Gefühle, Stress, Beziehungen, Wünsche und vieles mehr uns beeinflussen.

Im Kurs versuchen wir, hilfreiche Kommunikationsformen zu vermitteln, die ein harmonisches Miteinander fördern und die Bedürfnisse von allen Beteiligten berücksichtigen.

**Ev. Familienzentrums Eigen II, Gladbecker Str. 258, 46236 Bottrop**

Kurs: 22.40 .....Mi.: 26.11.25 ..... 18:00-20:00 Uhr .....0,00 €

## Gute Kommunikation zwischen Eltern und Kindern

*"Am wichtigsten für Kinder sind Menschen, die mit ihnen reden."*

Elsbeth Stern, Psychologin

Frei nach dem Zitat von Elsbeth Stern wollen wir uns auf die Kommunikation zwischen Kindern und Bezugspersonen konzentrieren und aufzeigen, welchen großen Einfluss diese auf die Entwicklung von Kindern hat. Anhand des Modells der Bindungstheorie wird die Wirkung des „Miteinander-Sprechens“ auf die Entwicklung von Kindern und verschiedene Fördermöglichkeiten aufgezeigt.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.401 .....Mi.: 01.10.25 ..... 18:00 - 20:15 Uhr .....15,00 €

## "Wackelzahn-Pubertät": Trotzphase

Die Trotzphase wird auch als "Wackelzahn-Pubertät" bezeichnet, da Kinder in dieser Zeit ähnliche Entwicklungssprünge durchleben, wie in der Pubertät. Eltern brauchen dann viel Geduld und klare Regeln. In unserem Kurs wird erklärt, was in der Trotzphase beim Kind passiert und wie sie für alle positiv erlebt werden kann.



**AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop**

Kurs: 22.422 .....Do.: 18.09.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## "Ist Oma jetzt im Himmel?": Trauerbewältigung von Kindern

In Kooperation mit der Ambulanten Hospizgruppe Bottrop e.V.  
Wenn eine geliebte Person oder das Haustier schwer erkrankt ist oder stirbt, bricht für Kinder oft die Welt zusammen und Eltern und Bezugspersonen stehen vor schwierigen Entscheidungen, wie sie mit der Trauer des Kindes und ihrer eigenen umgehen können. An diesem Abend wird aufgezeigt, wie Kinder in der Trauer reagieren und wie sie in dieser Phase unterstützt werden können.



### **AWO-Treff am Trapez, Gladbecker Str. 22, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.423 .....Do.: 25.09.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

## Abschied von der Windel: Sauberkeitsunterstützung

Wann kann der Abschied von der Windel beginnen und wie unterstützen Eltern in dieser schwierigen Zeit am besten ihre Kinder?

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.424 .....Di.: 04.02.25 ..... 19:00 - 20:30 Uhr .....10,00 €

### **Städt. Familienzentrum Talentzwerge, Bochumer Str. 119, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.425 .....Di.: 28.01.25 ..... 14:30 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## Kindliche Sexualität

Kenntnisse über die sexuelle Entwicklung von Kindern ermöglichen uns, gelassen mit diesem Thema umzugehen. Der gesunde Umgang mit dem eigenen Körper ist nämlich essentiell für die gesunde Entwicklung des Kindes. Wann sollen Kinder „aufgeklärt“ sein? Was dürfen sie wissen? Was tun, wenn Kinder keine Fragen stellen? Wann und in welchen Phasen passiert was und ist das alles „normal“? Diese spannenden Fragen werden uns in diesem Kurs beschäftigen und besprochen.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.426 .....Mo.: 10.03.25 ..... 16:00 - 18:15 Uhr .....18,00 €

Kurs: 22.427 .....Mo.: 22.09.25 ..... 16:00 - 18:15 Uhr .....18,00 €

### **Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop**

Kurs: 22.428 .....Do.: 22.05.25 ..... 14:00-16:15 Uhr .....0,00 €

## Gefahren des sexuellen Missbrauchs für Kinder und Jugendliche durch digitale Medien

Das Internet bietet viele Möglichkeiten. Doch wie schütze ich mein Kind vor sexuellen Übergriffen und "Anmache" im Netz? Was kann ich tun, damit Kinder verantwortungsvoll mit den vielen Anregungen umgehen? Diese und weitere Fragen beantwortet die "Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen - Gegenwind -".

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.429 .....Mi.: 29.01.25 ..... 18:00 - 20:15 Uhr .....0,00 €

## Sexueller Missbrauch: Erkennen und vorbeugen

Wie erkenne ich, dass sexueller Missbrauch vorliegt? Welche Strategien verfolgen Täter? Wie kann ich mein Kind davor schützen? Diese und weitere Fragen werden von der "Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen -Gegenwind-" beantwortet.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.430 .....Mi.: 10.09.25..... 18:00 - 20:15 Uhr .....0,00 €

## Ergotherapie: Theorie und Praxis

In Kooperation mit der Praxis für Ergo- und Tomatis Therapie Wortmann

Ergotherapeutische Förderung bietet in vielen Bereichen eine Unterstützung bei der Entwicklung von Kindern. Durch verschiedene Methoden wird der Gesundungsprozess unterstützt und Heilung gefördert.

Wir informieren über Einsatzmöglichkeiten im Familienalltag und zeigen praktische Tipps und Anregungen, wie ergotherapeutische Anwendungen in den Familienalltag integriert werden können.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.431 .....Do.: 05.06.25..... 18:00 - 20:00 Uhr .....15,00 €

## Rituale

Rituale, die immer wiederkehren, geben Kindern Halt und Struktur. Wir zeigen auf, welche Rituale sinnvoll sind und wie sie in den Alltag integriert werden können.

**Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.432 .....Di.: 08.04.25..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.433 .....Di.: 04.03.25..... 18:00 - 20:15 Uhr .....15,00 €

**AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum**

Kurs: 22.434 .....Di.: 02.09.25..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.436 .....Mi.: 12.11.25..... 09:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

## Umgang mit "herausforderndem" Verhalten

Kinder bringen uns manchmal an unsere Grenzen und wir fühlen uns von ihrem Verhalten provoziert. Doch in der Regel steckt der Wunsch nach Aufmerksamkeit, Abgrenzung oder ein mangelndes Selbstwertgefühl hinter den Provokationen. Wir wollen uns ansehen, warum wir uns von einer bestimmten Verhaltensweise provoziert fühlen und wie wir wertschätzend mit dieser Provokation umgehen können.



## **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 22.437 .....Di.: 29.04.25 ..... 18:00 - 20:15 Uhr .....20,00 €

## **Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.438 .....Mi.: 01.10.25 ..... 09:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

### **Kinder und Medien**

Heutige Medien sind nützlich und auch Kinder nutzen sie. Aber wozu? Und wie schütze ich meine Kinder vor Mediensucht?

An diesem Tag gehen wir auf viele Ihrer Fragen und Bedenken ein.

Wir besprechen den verantwortungsvollen und sicheren Umgang mit den nicht mehr wegzudenkenden Medien.



## **Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.439 .....Mi.: 09.04.25 ..... 09:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

## **Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.440 .....Do.: 27.03.25 ..... 15:30 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## **Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.441 .....Fr.: 19.09.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## **Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.442 .....Do.: 20.11.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### **Die Wirksamkeit des Vorlesens: Sprachentwicklung**

Vorlesen hat eine lange und schöne Tradition. Kinder fühlen sich in fremde Welten geleitet und können sich fallenlassen. Die Sprachkompetenz wird gestärkt und die Beziehungen gefördert. Wir zeigen, was genau das Vorlesen bewirkt und welche Bücher sinnvoll sind.

## **Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.443 .....Mi.: 03.09.25 ..... 09:00 - 11:00 Uhr .....0,00 €

## **AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum**

Kurs: 22.444 .....Do.: 27.02.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## **Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.445 .....Di.: 17.06.25 ..... 14:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## **Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.446 ..... Mo.: 17.11.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

[www.steinberg24.de](http://www.steinberg24.de)

# IHR SANITÄTSHAUS MIT DEN VIELEN EXTRAS.



**RUNDUM.  
WOHLFÜHLEN...**

Sanitätshaus  
Orthopädische  
Werkstätten  
Reha-Technik

**STEINBERG**

**GESUND GEHEN,  
GESUND STEHEN.**

- Physiotherapie
- Wirbelsäulen-  
analyse
- Laufanalyse
- Gerätetraining
- Gesundheitskurse

**STEINBERG  
ANALYTICS**

**GEPFLEGT.  
ENTSPANNUNG.**

WELLNESS-  
UND MEDIZINISCHE  
**Massagen**

**Fußpflege  
und Podologie**

**STEINBERG  
BODY BALANCE**

Beratung  
und Infos unter:  
**0 20 41 -  
29393**



Schützenstr. 18-20 | 46236 Bottrop | Tel.: 02041-2 93 93 | [info@steinberg24.de](mailto:info@steinberg24.de) | [www.steinberg24.de](http://www.steinberg24.de)

## "Ganz die Mama":

### Was lernen unsere Kinder automatisch von uns?

Eltern sind immer Modell und Vorbild für ihre Kinder. Kleine Jungen und Mädchen ahmen das Verhalten ihrer Mütter und Väter nach, ohne es zu reflektieren. Das heißt, dass Eltern die große Chance haben, durch ihr eigenes Verhalten das Verhalten ihrer Kinder zu beeinflussen, dass aber auch im Umkehrschluss Kinder uns einen „Spiegel“ vorhalten. In unserem Kurs wollen wir uns damit beschäftigen, welche Verhaltensweisen für die Entwicklung unserer Kinder förderlich sind und wie wir diese auch gezielt einsetzen können.

#### **Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.447 .....Do.: 13.02.25 ..... 14:00 - 16:15 Uhr .....0,00 €

#### **Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.448 .....Do.: 03.07.25 ..... 15:30 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Organisation des Familienalltags, damit Zeit für mich bleibt

Der Familienalltag stellt vielfältige Anforderungen an die Eltern. Kochen, putzen, waschen, einkaufen.....und dabei die Kinder betreuen und fördern: das alles kostet viel Kraft und Energie und Zeit zum persönlichen Krafttanken bleibt oft nicht übrig. Wir wollen herausfinden, wie der Familienalltag strukturiert werden kann, damit Zeit für persönliche Energiequellen übrig bleibt.

#### **Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.450 .....Di.: 30.09.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

### Das bisschen Haushalt.....:

#### Kleinunternehmen Familie und wie es gelingen kann!

Ein schönes Zuhause, in dem sich Kinder und Eltern wohlfühlen, wünscht sich fast jeder. Dazu gehört, den Haushalt so zu organisieren, dass die Verantwortung gerecht auf mehreren Schultern verteilt wird, sodass jedes Familienmitglied genügend Zeit für die schönen Dinge des Alltags bekommt. Wie dieser Anspruch umgesetzt werden kann, versucht dieser Kurs mit Ihnen zu erarbeiten.



#### **AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum**

Kurs: 22.451 .....Do.: 27.02.25 ..... 15:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

## Möhrenkrokodil, Gurkenschiff und Tomatenpilz: Gesunde Ernährung für Kinder

„Das mag ich nicht.“ „liiii, die Suppe schmeckt gar nicht!“ oder „Ich will lieber einen Schokopudding.“: diese Sätze kennen viele Eltern. Kindern eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen, ist aber gar nicht so schwierig. Wir zeigen in unserer Veranstaltung, wie Sie Ihr Kind an ausgewogene Ernährung heranführen können und geben wichtige Informationen zum Thema.

### Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 22.452 .....Mi.: 19.03.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### AWO Familienzentrum Bayernstr. 16, 44793 Bochum

Kurs: 22.453 .....Mo.: 07.04.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

Kurs: 22.454 .....Do.: 25.09.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## Erste Hilfe am Kind

Was ist zu tun, bei kleinen Unfällen, Verbrennungen oder Verletzungen von Kindern?

### Städt. Familienzentrum Diesterwegstr. 5, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 22.46 .....Di.: 04.02.25 ..... 14:00-16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 22.455 .....Do.: 06.03.25 ..... 15:00 - 18:00 Uhr .....0,00 €

### AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

Kurs: 22.456 .....Mi.: 12.03.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 22.457 .....Do.: 13.03.25 ..... 15:00 - 18:00 Uhr .....0,00 €

### AWO Familienzentrum Bayernstr. 16, 44793 Bochum

Kurs: 22.458 .....Di.: 18.03.25 ..... 17:00 - 19:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.459 .....Do.: 27.03.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 22.460 .....Mi.: 02.04.25 ..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Kurs: 22.461 .....Di.: 29.04.25 ..... 16:00 - 18:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 22.462 .....Mi.: 21.05.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

### AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kurs: 22.463 .....Mo.: 16.06.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

## Erste Hilfe am Baby und Kleinkind

Was ist zu tun, bei kleinen Unfällen, Verbrennungen oder Verletzungen von Kindern?

**Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.464 .....Do.: 18.09.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....0,00 €

## Kleine Beulen und Co:

### Erste Hilfe im Familienalltag bei kleineren Unfällen

Fieber, Husten, Bauchschmerzen.....Ihr Kind ist krank und plötzlich ist der Tagesablauf anders, neue Herausforderungen müssen flexibel und sicher gestemmt werden: Was braucht das kranke Kind?, Wie kann ich es beschäftigen?, Welche natürlichen Hilfsmittel sind passend?

Eine Kinderkrankenschwester beantwortet Fragen rund um das Thema.

**Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.465 .....Di.: 16.09.25 ..... 15:30 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Infoveranstaltungen in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Gelsenkirchen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Gelsenkirchen bieten wir verschiedene Infoveranstaltungen zu wichtigen Themen an.



Sprechen Sie uns gerne an, um einen Termin zu vereinbaren.

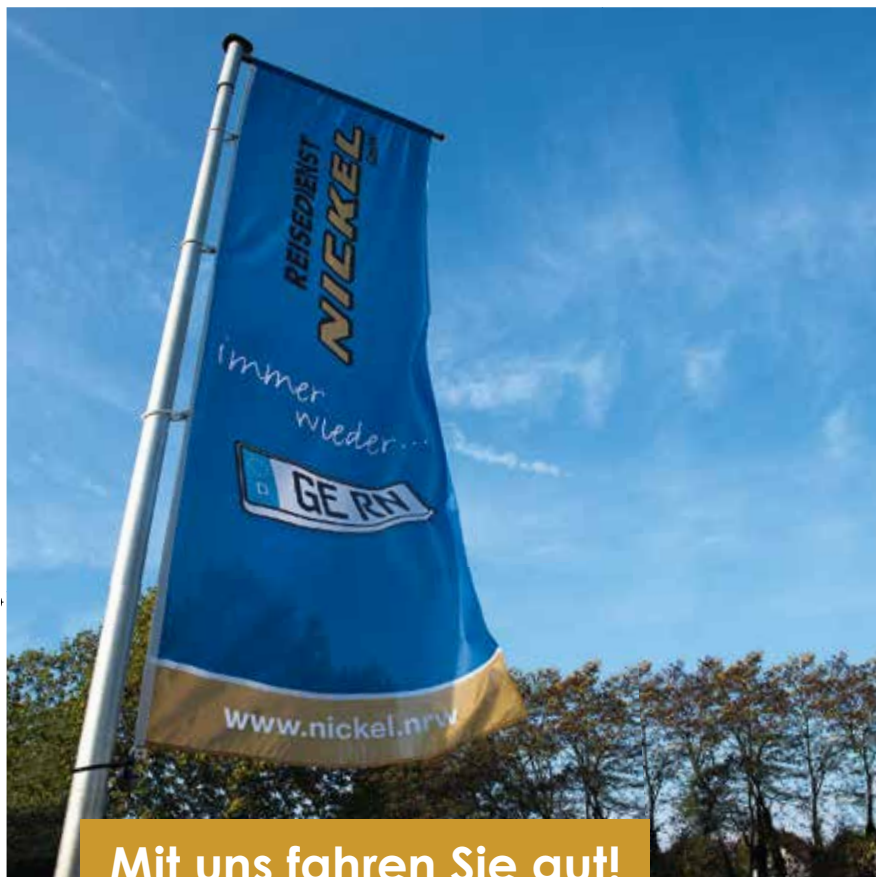
## Verträge verstehen - Grundlagen im Überblick

## Versicherung - Schutz, der wirklich sinnvoll ist

## Datenschutz im Alltag - Ihre Daten sicher schützen

## Medienzwerge - Medienerziehung

## Energiesparen leicht gemacht



**REISEDienst**  
**NICKEL** GmbH

[www.nickel.nrw](http://www.nickel.nrw)

## Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der helfen kann, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und unseren Alltag mit mehr innerer Gelassenheit zu bewältigen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.



### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 31.00 ..... 18 x Mi.: 15.01. - 28.05.25 ..... 10:15 - 11:45 Uhr ..... 126,00 €  
 Kurs: 31.001 ..... 13 x Mi.: 03.09. - 10.12.25 ..... 10:15 - 11:45 Uhr ..... 91,00 €

### **Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 31.01 ..... 12 x Di.: 11.02. - 13.05.25 ..... 16:00 - 17:30 Uhr ..... 0,00 €

## Lach-Yoga

Lachen ist gesund: gemeinsam wollen wir in der Gruppe Übungen, die uns zum Lachen bringen, ausprobieren. So kommt mehr Freude in den Alltag.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 31.02 ..... 10 x Fr.: 10.01. - 14.03.25 ..... 16:00 - 17:00 Uhr ..... 50,00 €

## Entspannung und mehr

Elemente aus dem Yoga, Atemübungen und Achtsamkeitstechniken sorgen für mehr Wohlbefinden und Entspannung. Sie tanken neue Energien und Kraft, sodass Sie den Alltag entspannter bewältigen. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 31.04 ..... 12 x Mo.: 13.01. - 07.04.25 ..... 18:00 - 19:30 Uhr ..... 84,00 €  
 Kurs: 31.05 ..... 9 x Mo.: 28.04. - 30.06.25 ..... 18:00 - 19:30 Uhr ..... 63,00 €  
 Kurs: 31.06 ..... 11 x Mo.: 08.09. - 08.12.25 ..... 18:00 - 19:30 Uhr ..... 77,00 €

## Meditation: Oase der Stille

In dem Kurs lernen Sie die eigenen Kraftquellen durch Meditation und Körperwahrnehmung kennen. Meditation stärkt das Immunsystem, macht widerstandsfähiger und vermindert die Anfälligkeit für Krankheiten. Verschiedene Übungen (Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen) helfen dabei, zu sich selbst zu finden und dadurch neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

### **AWO-Kita "Spatzennest", Töpferstr. 4, 46244 Bottrop**

Kurs: 31.07 ..... 13 x Do.: 16.01. - 10.04.25 ..... 18:30 - 20:00 Uhr ..... 65,00 €  
 Kurs: 31.08 ..... 7 x Do.: 08.05. - 03.07.25 ..... 18:30 - 20:00 Uhr ..... 35,00 €  
 Kurs: 31.09 ..... 6 x Do.: 04.09. - 09.10.25 ..... 18:30-20:00 Uhr ..... 30,00 €  
 Kurs: 31.10 ..... 7 x Do.: 30.10. - 11.12.25 ..... 18:30-20:00 Uhr ..... 35,00 €



## Qi-Gong

Qi-Gong ist eine Jahrtausend alte aus China kommende Methode, die mit einfachen und sanften Bewegungen die Gesundheit des Menschen stärkt. Qi Gong arbeitet direkt mit der Lebensenergie: Körper, Geist und Seele werden gesund erhalten oder die Gesundung angeregt. Langsame motorische Abläufe, kombiniert mit bewusstem Atemfluss, trainieren die Koordination, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 31.11 .....20 x Di.: 07.01. - 03.06.25 ..... 19:00 - 20:00 Uhr ..... 110,00 €  
 Kurs: 31.12 .....14 x Di.: 02.09. - 16.12.25 ..... 19:00 - 20:00 Uhr ..... 82,50 €

## Entspannt durch den (Familien-)Alltag

Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, durch die Sie im stressigen Alltag kurzfristig neue Energie tanken können. Die Übungen sind einfach durchzuführen. Lassen Sie sich von der Wirksamkeit überzeugen!

### **Ev. Familienzentrums Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 31.13 .....4 x Mi.: 10.09. - 01.10.25 ..... 13:30 - 15:30 Uhr ..... 0,00 €

## Wohlfühl-Wald-Wochenende

Ein ganzes Wochenende lang weg von der Hektik des Alltags; Lassen Sie sich verwöhnen, tanken Kraft für den Alltag und genießen die herrliche Natur! Sie erlernen verschiedene Entspannungstechniken (z.B. Phantasiereisen, PME, Elemente aus dem Autogenen Training) und entwickeln Ihren individuellen Entspannungsfahrplan. Es bleibt genügend Zeit für lange Spaziergänge, nette Gespräche und viele Wald-Impressionen. Es erwarten Sie 2 Übernachtungen inklusive Verpflegung.

Eine Absage der Teilnahme an dem Kurs ist nur 7 Wochen vorher möglich (10.03.2025 bzw. 08.09.2025)

Anreise mit eigenem PKW, Bildung von Fahrgemeinschaften erwünscht!

### **Willi-Michels-Bildungsstätte, Rathenaustraße 59b, 45527 Hattingen**

Kurs: 31.14 .....3 x Fr.: 23.05. - 25.05.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr ..... 189,00 €  
 Kurs: 31.15 .....3 x Fr.: 21.11. - 23.11.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr ..... 189,00 €

## Wellnes-Tag: Beauty for me

Unter Anleitung einer Kosmetikfachfrau erfahren Sie in gemütlicher Runde hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Schönheit hervorbringen und kleine Schönheitsfehler kaschieren können.

### **Städt. Familienzentrums Hugostr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen**

Kurs: 31.16 .....Sa.: 10.05.25 ..... 10:00 - 13:00 Uhr ..... 0,00 €



## Wellness-Tag

Eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag erhalten Sie durch unsere Angebote, die ein "Rund-um Wellness-Paket" sind:

- Entspannt im Familienalltag
- Schminken
- Zumba

In den Pausen bleibt genügend Zeit für einen gesunden Snack und nette Gespräche.



### **Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 31.17 .....Sa.: 08.03.25 ..... 10:00 - 13:00 Uhr .....0,00 €

## PME: Progressive Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung erleben Sie durch das bewusste Anspannen und Entspannen der Muskeln einen Erholungszustand für Körper und Geist, sodass Sie auch in stressigen Zeiten entspannt bleiben. Diese Methode kann gut in den Alltag integriert und ist eine gute Burnout-Prophylaxe. Bitte bringen Sie eine Decke, Socken und ein kleines Kissen mit.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 31.211 .....10 x Do.: 06.02.-10.04.25 ..... 20:00 - 21:00 Uhr .....50,00 €

Kurs: 31.210 .....10 x Do.: 04.09.-20.11.25 ..... 20:00 - 21:00 Uhr .....50,00 €

## Achtsamer Waldspaziergang

Gemeinsam wollen wir bewusst durch den Wald spazieren und mit allen Sinnen die Natur erleben: wir hören das Gezwitscher der Vögel, riechen das Laub, sehen Sonne durch die Baumkronen strahlen und fühlen die Nadelgehölze. Das führt zu einem entspannten und achtsamen Zustand, der neue Kraft und Energie gibt für den Alltag.

### **Gesundheitspark Quellenbusch, Osterfelder Str. 159, 46242 Bottrop**

Kurs: 31.23 .....Sa.: 26.04.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....12,00 €

Kurs: 31.24 .....Sa.: 27.09.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr .....12,00 €

## Achtsamkeitstag: Time for me

Achtsamkeitstraining führt zu Entspannung, erhöht die Wachsamkeit für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse und stärkt das Selbstvertrauen. Durch angeleitete Übungen, die auch gut zuhause durchgeführt werden können, wird neue Energie getankt und Kraft geschöpft.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 31.241 .....Sa.: 08.02.25 ..... 10:30 - 15:30 Uhr ..... 32,00 €

Kurs: 31.242 .....Sa.: 08.11.25 ..... 10:30 - 15:30 Uhr .....32,00 €

## Selfcare: Sei achtsam mit dir selbst!

Das Thema "Achtsamkeit" ist momentan fast überall zu finden. Doch im Alltag geht die Achtsamkeit oft verloren und wir sind in vielen Situationen im Stress. Darum wollen wir besprechen, was genau Stress ist und wie er entsteht, damit sie lernen, bewusst mit sich umzugehen. Wir stellen verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen vor und schauen, was genau passend für sie ist.

### Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 31.25 .....Mi.: 12.03.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

## Klangentspannung

Einfach abtauchen in die Tiefe, den Alltag hinter sich lassen, das können Sie bei einer Klangentspannung. Genießen Sie die feinen Schwingungen der Klangschalen und kommen mit sich selbst wieder in Ein-Klang.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken mit.



### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 31.251 .....Fr.: 14.03.25 ..... 17:30 - 19:00 Uhr .....12,00 €

Kurs: 31.252 .....Fr.: 14.11.25 ..... 17:30 - 19:00 Uhr .....12,00 €

### Ev. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 31.253 .....Do.: 20.11.25 ..... 16:00 - 18:00 Uhr .....0,00 €

## Klang und Mehr

Mit Klangschalen und Stimmgabeln, unterstützt durch Phantasie Reisen, entführen wir Sie in eine Welt der Entspannung, so dass Sie vom Alltag abschalten können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Kissen und dicke Socken mit.

### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 31.254 .....Fr.: 17.10.25 ..... 17:30 - 19:00 Uhr .....12,00 €

# GESUNDHEIT BRAUCHT MUSKELN



Gelenkprobleme, schlechte Haltung, ein geschwächtes Immunsystem und vorzeitige Alterung sind meist eine Folge von Bewegungsmangel und zu wenig Muskulatur.

Was hilft sind:

- modernste Trainingsgeräte
- hochkompetente Trainer
- tolle Atmosphäre
- nie versiegende Motivation
- viele wunderbare Menschen

**WIR MACHEN UNS STARK FÜR EIN STARKES BOTTROP!**



**SPORTPARK**  
*Stadtwald Bottrop*

Stenkhoffstraße 34  
46240 Bottrop  
Telefon 02041 - 974 74  
[www.sportpark-stadtwald.de](http://www.sportpark-stadtwald.de)

## Gesund durch die kalte Jahreszeit

Besonders in der kalten Jahreszeit sind wir anfällig für Erkältungskrankheiten und andere Wehwehchen. Wir zeigen, wie Sie auch die dunkle und kalte Jahreszeit mit Mitteln aus der Naturheilkunde gut und gesund durchleben können.

### Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen

Kurs: 32.00 .....Mi.: 08.01.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

### AWO-Familienzentrum "Bunte Welt", Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kurs: 32.01 .....Mo.: 24.02.25 ..... 15:00 - 16:30 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 32.02 .....Mo.: 29.09.25 ..... 15:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

### Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 32.03 .....Mo.: 06.10.25 ..... 14:00 - 16:00 Uhr .....0,00 €

## Aromaöle für die Erkältungszeit

Aromaöle bieten vielseitige Anwendungsgebiete. Gerne werden sie rund um die Erkältungszeit eingesetzt. Je nach Vorliebe kann die Anwendungsart frei gewählt werden. Besonders beliebt ist ein Badezusatz, eine Körpersalbe oder der individuelle Inhalierstift. Wir zeigen, wie Sie die einzelnen Produkte herstellen und anwenden können.

### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 32.04 .....Mo.: 27.10.25 ..... 19:00 - 20:30 Uhr .....15,00 €

## Aromatherapie: Düfte die gut tun

Düfte und Duftbegleiter sind sanfte Wegbegleiter für viele Alltagssituationen. Sie umhüllen und verwöhnen uns mit ihrem Aroma, lassen schöne Erinnerungen aufleben oder unterstützen den Heilungsprozess. Wir erklären die Wirkweise und zeigen die Einsatzmöglichkeiten auf.



### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 32.05 .....Mo.: 10.11.25 ..... 18:00 - 19:30 Uhr .....15,00 €

## "Frauenkram": Themen rund um die Frauengesundheit

Pubertät, Menstruation, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit und Wechseljahre sind anspruchsvolle Zeiten einer Frau. In der Regel verlaufen diese Phasen problemlos. Nicht selten kommt es jedoch vor, dass Beschwerden auftreten, die eine ärztliche Begleitung erforderlich machen. In diesem Vortrag werden naturheilkundliche Maßnahmen vorgestellt, die in schwierigen Zeiten unterstützen und zum Wohlbefinden zurückführen.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 32.06 .....Mo.: 01.09.25..... 19:00 - 20:30 Uhr .....15,00 €

## Gesunde Ernährung: Was ist das eigentlich?

Zucker vermeiden, auf Laktose achten oder möglichst viele Proteine: Von allen Seiten bekommen wir Tipps und Hinweise, was wir vermeiden oder zu uns nehmen sollen. Wir beleuchten in unserer Veranstaltung, was hinter den "Empfehlungen" steckt und welche Ernährungsweise sinnvoll und wichtig ist.



**Ev. Familienzentrum Eigen II, Gladbecker Str. 258, 46236 Bottrop**

Kurs: 32.07 .....Mi.: 15.01.25..... 18:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €

## Homöopathie im Kinderzimmer

Immer mehr Eltern haben erkannt, wie wichtig es ist, Beschwerden ihrer Kinder mit Mitteln und Methoden der Naturheilkunde zu behandeln, um so deren Selbstheilungskräfte anzuregen.

An diesem Abend werden Themen unter anderem wie Zahnung, 3-Monats-Koliken, Erkältungskrankheiten oder Bauchweh besprochen und erklärt, wie Sie Ihrem Kind helfen können. Die Heilpraktikerin gibt Tipps aus ihrer langjährigen Praxis.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 32.08 .....Mo.: 05.05.25..... 18:00 - 19:30 Uhr .....15,00 €

## Zumba®

Zumba ist Spaß, einfach abschalten und sich treiben lassen und super effektiv! Tänzer wie Nichttänzer können einem Zumba-Workout sofort und einfach folgen. Die Partyatmosphäre animiert Anfänger und auch schüchterne Menschen. Die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik motivieren, sodass man immer wiederkommen will! Zumba verlangt keine Vorkenntnisse.



Die Kursleitungen sind ausgebildete OFFICIAL ZUMBA Instructors.

### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

|                   |                                 |                         |         |
|-------------------|---------------------------------|-------------------------|---------|
| Kurs: 33.00 ..... | 13 x Mi.: 15.01.-09.04.25 ..... | 16:45 - 17:45 Uhr ..... | 74,75 € |
| Kurs: 33.01 ..... | 10 x Mi.: 30.04.-02.07.25 ..... | 16:45 - 17:45 Uhr ..... | 57,50 € |
| Kurs: 33.02 ..... | 6 x Mi.: 03.09.-08.10.25 .....  | 16:45 - 17:45 Uhr ..... | 34,50 € |
| Kurs: 33.03 ..... | 7 x Mi.: 29.10.-10.12.25 .....  | 16:45 - 17:45 Uhr ..... | 40,25 € |

### Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

|                   |                            |                         |        |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 33.04 ..... | Di.: ab dem 07.01.25 ..... | 18:00 - 19:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------|

### AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop

|                   |                            |                         |        |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 33.05 ..... | Di.: ab dem 14.01.25 ..... | 18:30 - 19:30 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------|

### Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

|                   |                            |                         |        |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 33.06 ..... | Mo.: ab dem 13.01.25 ..... | 18:30 - 19:30 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------|

### Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

|                   |                            |                         |        |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 33.07 ..... | Di.: ab dem 14.01.25 ..... | 20:00 - 21:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------|

### Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen

|                   |                                   |                         |        |
|-------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 33.08 ..... | 15 x Di.: 18.02. - 17.06.25 ..... | 16:00 - 17:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------|

## Dance Fit

Durch Tanzbewegungen wird die Körperwahrnehmung verbessert und das Wohlbefinden gesteigert.

### Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

|                   |                            |                       |        |
|-------------------|----------------------------|-----------------------|--------|
| Kurs: 33.09 ..... | Di.: ab dem 14.01.25 ..... | 17:30-18:30 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|----------------------------|-----------------------|--------|

## Fitness für Frauen

Fit durch Gymnastik: In der Gruppe macht es viel mehr Spaß.

### Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

|                   |                     |                         |        |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 33.10 ..... | Mi.: 08.01.25 ..... | 16:00 - 17:30 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|

**Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 33.11 .....Di.: 14.01.25 ..... 17:45 - 19:15 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 33.12 .....Do.: ab dem 16.01.25 ..... 15:30 - 16:30 Uhr .....0,00 €

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 33.13 .....20 x Do.: 16.01. - 03.07.25 ..... 18:50 - 19:50 Uhr .....95,00 €

Kurs: 33.14 .....13 x Do.: 04.09. - 11.12.25 ..... 18:50 - 19:50 Uhr .....61,75 €

**Fit-Mix**

Durch verschiedene Übungen und abwechslungsreiche Methoden wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Kondition verbessert, die Muskeln aufgebaut und ein strafferes Gewebe erzielt. Bei schönem Wetter kann der Kurs nach Absprache im Freien stattfinden.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 33.15 .....20 x Mi.: 15.01. - 02.07.25 ..... 19:00 - 20:00 Uhr .....95,00 €

Kurs: 33.16 .....13 x Mi.: 03.09. - 10.12.25 ..... 19:00 - 20:00 Uhr .....57,00 €

**Pilates**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 33.17 .....20 x Mi.: 15.01. - 02.07.25 ..... 18:00 - 19:00 Uhr .....105,00 €

Kurs: 33.18 .....13 x Mi.: 03.09. - 10.12.25 ..... 18:00 - 19:00 Uhr .....68,25 €

**Bauch-Beine-Po**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die etwas für ihre Fitness und ihr Wohlbefinden tun wollen. Es findet ein gezieltes Training und Straffung der Problemzonen statt.

**Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthausen Str. 48, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 33.261 .....13 x Di.: 14.01. - 08.04.25 ..... 16:30 - 17:30 Uhr .....0,00 €

**Hauptschule Am Dahlbusch, Am Dahlbusch 98, 45884 Gelsenkirchen**

Kurs: 33.19 .....20 x Do.: 16.01. - 03.07.25 ..... 18:45 - 19:45 Uhr .....95,00 €

Kurs: 33.20 .....13 x Do.: 04.09. - 11.12.25 ..... 18:45 - 19:45 Uhr .....61,75 €

**Aqua-Fitness**

Fit durch Gymnastik im Wasser!

**Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop**

Kurs: 33.21 .....13 x Di.: 14.01. - 08.04.25 ..... 17:00 - 18:00 Uhr .....91,00 €

Kurs: 33.211 .....9 x Di.: 29.04. - 01.07.25 ..... 17:00 - 18:00 Uhr .....63,00 €

Kurs: 33.22 .....13 x Di.: 02.09. - 09.12.25 ..... 17:00 - 18:00 Uhr .....91,00 €



## Fitness für Senior\*innen

Gymnastische Übungen in der Gruppe machen Spaß und halten fit!  
Mit Ball, Seil, Theraband und Musik wird die Beweglichkeit gefördert.

### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 33.24 ..... 5 x Mi.: 08.01. - 05.02.25 ..... 14:30 - 15:30 Uhr ..... 15,00 €

Der Kurs findet fortlaufend in 5er Blöcken statt.

## Gesundheitssport: Nicht nur für Senior\*innen

Abwechslungsreiches Programm von Bewegungs- und Fitnessübungen, durch das Sie Ihr Wohlbefinden steigern.

### Städt. Familienzentrum Florastr., Franz-Bielefeldstr. 48, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 33.25 ..... Mi.: ab dem 15.01.25 ..... 15:30 - 16:30 Uhr ..... 0,00 €

## Rollatorenschulung

Der Rollator soll eine Unterstützung sein, aber wie kann er sinnvoll eingesetzt werden?  
Sie erfahren, wie der „rollende Freund“ zu einer optimalen Gehhilfe wird.  
Bitte Getränk mitbringen.

### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 33.251 ..... Sa.: 10.05.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr ..... 10,00 €

Kurs: 33.252 ..... Sa.: 13.09.25 ..... 10:00 - 12:00 Uhr ..... 10,00 €

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

„Wo sind meine Schlüssel?“, „Ist der Herd auch ausgeschaltet?“, „Wann wollten nochmal die Kinder zu Besuch kommen?“. Diese und ähnliche Fragen stellen wir uns im Alltag immer wieder. Dass im Laufe der Zeit das Gedächtnis nachlässt, ist allgemein bekannt. Doch wir können unsere Hirnleistung durch gezielte Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining verbessern.

Die Trainingsinhalte sind so gestaltet, dass Sie ohne Leistungsdruck und mit viel Freude die Leistung Ihrer „grauen Zellen“ steigern können.

Sie werden u.a. Ihr Assoziatives Denken, Ihre Denkflexibilität, Ihre Phantasie und Kreativität, Ihre Konzentration und Ihre Merkfähigkeit trainieren.



### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 33.26 ..... 12 x Fr.: 17.01. - 04.04.25 ..... 10:00 - 11:30 Uhr ..... 96,00 €

Kurs: 33.27 ..... 9 x Fr.: 09.05. - 11.07.25 ..... 10:00 - 11:30 Uhr ..... 72,00 €

Kurs: 33.28 ..... 7 x Fr.: 15.08. - 26.09.25 ..... 10:00 - 11:30 Uhr ..... 56,00 €

Kurs: 33.29 ..... 8 x Fr.: 31.10. - 19.12.25 ..... 10:00 - 11:30 Uhr ..... 64,00 €





**Die Experten der LBS rund um Ihre  
Immobilie für Bottrop und Umgebung.**

- Immobilienvermittlung
- Marktpreiseinschätzungen
- Rundumpaket bis zum Notartermin



**LBS Kundencenter Bottrop • Gladbecker Str. 20 • 46236 Bottrop**

**Patrick Verstege**

Immobilienberater

[patrick.verstege@beratung.lbs-nw.de](mailto:patrick.verstege@beratung.lbs-nw.de)

**Mobil: 0173 7600309**

**Telefon: 02041 70627818**

**Rosemarie Franzen**

Immobilienberaterin

[rosemarie.franzen@beratung.lbs-nw.de](mailto:rosemarie.franzen@beratung.lbs-nw.de)

**Mobil: 0176 61994173**

## Nähkurs

In unseren Nähkursen sind Anfänger\*innen und Fortgeschrittene willkommen, denn folgende Inhalte werden vermittelt: Grundbildung im Umgang mit der Nähmaschine, Erstellen von Schnittmustern, Zuschneiden und Fertigen von Taschen, einfachen Kleidungsstücken bis hin zu Mänteln und Kostümen sowie Ausbessern z.B. von Hosen, Röcken und anderen Kleidungsstücken.



Stellen Sie Kleidung für Ihre Familie (besonders auch individuelle Kinderkleidung) und für sich selbst preiswert und ökologisch nachhaltig her!

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 41.00 ..... 12 x Mo.: 03.02. - 28.04.25 ..... 17:00 - 19:15 Uhr ..... 108,00 €  
 Kurs: 41.01 ..... 7 x Mo.: 27.10. - 08.12.25 ..... 17:00 - 19:15 Uhr ..... 63,00 €  
 Kurs: 41.02 ..... 13 x Di.: 04.02. - 29.04.25 ..... 19:00 - 21:15 Uhr ..... 117,00 €  
 Kurs: 41.03 ..... 7 x Di.: 28.10. - 09.12.25 ..... 19:00 - 21:15 Uhr ..... 63,00 €

### **Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop**

In Kooperation mit dem AWO-Mehrgenerationenhaus

Kurs: 41.04 ..... 10 x Do.: 06.02. - 10.04.25 ..... 09:00 - 12:15 Uhr ..... 0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.05 ..... Mo.: ab dem 13.01.25 ..... 09:00 - 12:00 Uhr ..... 0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.06 ..... Di.: ab dem 14.01.25 ..... 09:00 - 12:00 Uhr ..... 0,00 €

### **AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum**

Kurs: 41.07 ..... Di.: ab dem 14.01.25 ..... 09:00 - 12:00 Uhr ..... 0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Brößweg 16, 45897 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.08 ..... Di.: ab dem 14.01.25 ..... 09:30 - 11:45 Uhr ..... 0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.09 ..... Di.: ab dem 14.01.25 ..... 10:00 - 12:15 Uhr ..... 0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.10 ..... Mi.: ab dem 15.01.25 ..... 09:30 - 11:45 Uhr ..... 0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Freytagstraße 6-8, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.11 ..... 5 x Mo.: 28.04. - 26.05.25 ..... 14:45 - 17:00 Uhr ..... 0,00 €

## Nähkurs für Anfänger\*innen

### **Städt. Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.13 ..... 10 x Mo.: 20.01. - 31.03.25 ..... 14:00 - 16:15 Uhr ..... 0,00 €

**Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen**

|                   |                                  |                         |        |
|-------------------|----------------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 41.14 ..... | 7 x Mi.: 05.03. - 16.04.25 ..... | 13:30 - 16:00 Uhr ..... | 0,00 € |
| Kurs: 41.15 ..... | 7 x Mi.: 07.05. - 18.06.25 ..... | 13:30 - 16:00 Uhr ..... | 0,00 € |
| Kurs: 41.16 ..... | 6 x Mi.: 03.09. - 08.10.25 ..... | 13:30 - 16:00 Uhr ..... | 0,00 € |
| Kurs: 41.17 ..... | 6 x Mi.: 29.10. - 03.12.25 ..... | 13:30 - 16:00 Uhr ..... | 0,00 € |

**Strickkurs für Anfänger\*innen**

Erlernen Sie die Kunst des Strickens und stellen eigene kreative Kunstwerke her.

**Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen**

|                   |                                  |                         |        |
|-------------------|----------------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 41.18 ..... | 7 x Di.: 04.03. - 15.04.25 ..... | 13:30 - 16:00 Uhr ..... | 0,00 € |
| Kurs: 41.19 ..... | 7 x Di.: 02.09. - 14.10.25 ..... | 13:30 - 16:00 Uhr ..... | 0,00 € |

**Strickkurs: Maschen-Phantasie für Fortgeschrittene**

Stellen Sie eigene kreative Kunstwerke her und probieren Sie neue Muster aus.

**Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen**

|                   |                                |                         |        |
|-------------------|--------------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 41.20 ..... | 7 x Di.: 06.05.-17.06.25 ..... | 13:30 - 16:00 Uhr ..... | 0,00 € |
| Kurs: 41.21 ..... | 6 x Di.: 28.10.-02.12.25 ..... | 13:30 - 16:00 Uhr ..... | 0,00 € |

**Schultüten-Basteln**

Um den großen Tag Ihres Kindes schön zu gestalten, können Sie hier eine Schultüte individuell unter Anleitung basteln.

**Städt. Familienzentrum Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen**

|                   |                     |                         |        |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 41.22 ..... | Di.: 06.05.25 ..... | 15:00 - 17:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|

**Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen**

|                   |                                  |                         |        |
|-------------------|----------------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 41.23 ..... | 2 x Mo.: 19.05. - 26.05.25 ..... | 09:00 - 12:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|----------------------------------|-------------------------|--------|

**Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen**

|                   |                     |                         |        |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 41.24 ..... | Di.: 20.05.25 ..... | 13:30 - 16:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|

**Schultüten-Nähen**

Nähen Sie eine individuelle Schultüte, damit der "Erste Schultag" unvergesslich bleibt.,

**Städt. Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen**

|                   |                                  |                         |        |
|-------------------|----------------------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 41.25 ..... | 2 x Di.: 06.05. - 13.05.25 ..... | 13:00 - 16:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|----------------------------------|-------------------------|--------|

**Filz-Workshop**

Dekoartikel für den Frühling können in diesem Workshop beim Filzen mit der Nadel hergestellt werden. So entstehen kleine Kunstwerke und persönliche Mitbringsel.

**Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen**

|                   |                     |                         |        |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 41.26 ..... | Do.: 30.10.25 ..... | 16:00 - 18:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|

## Kuscheligel selbst hergestellt

Wir werden an diesem Nachmittag einen Igel (ca. 25 cm lang und 15 cm hoch) nähen, der zwar stachelig aussieht, aber zum Kuscheln einlädt. Dekorieren Sie ihn noch mit Blättern, wird er zum Eye-Catcher in Ihrer Wohnung. In gemütlicher Runde nähen wir ihn gemeinsam und Sie gehen anschließend mit Ihrem Igel nach Hause.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie bringen nur eine stabile Nähnadel und eine Schere mit.

### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 41.27 .....Do.: 09.10.25 ..... 18:00 - 21:00 Uhr ..... 12,00 €

Materialkosten 9,50 €

### AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kurs: 41.28 .....Di.: 28.10.25 ..... 14:00 - 16:30 Uhr ..... 0,00 €

Materialkosten 9,50 €

## Seifen-Workshop: Wir erstellen unsere eigene Seife

In Kooperation mit den Naturfreunden Bottrop  
Wir wollen weg vom Plastik und lassen ein altes Handwerk wieder neu aufleben: wir gießen unsere eigene Naturseife. Es gibt viele gute Gründe, seine Seife selbst zu sieden:

Man weiß, womit man sich wäscht und was man an seine Haut lässt, denn die Inhaltsstoffe werden selbst ausgewählt. Von schlicht bis edel und bunt

bis aufwendig: Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Seife wird mit reinem nativen Olivenöl, Kokosöl, Rapsöl und anderen hochwertigen Ölen und Kräuterzusätzen hergestellt: ein kleiner Luxus im Alltag oder ein persönliches Geschenk!



### Naturfreundehaus Bottrop, Auf der Koppe 16, 42360 Bottrop

Kurs: 41.29 .....Fr.: 16.05.25 ..... 17:00 - 20:00 Uhr ..... 10,00 €

Materialkosten 12,00

## Fensterbilder: Kreativ und jahreszeitlich gestaltet

Das eigene Fenster sieht geschmückt mit individuell und liebevoll gestalteten Bildern einladend und fröhlich aus. An diesem Abend können Sie sich ganz der Deko Ihres Heimes widmen und sich die Zeit nehmen, kreative Kunstwerke zu erstellen.

### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 41.30 .....Di.: 08.04.25 ..... 18:30 - 20:00 Uhr ..... 6,00 €

Kurs: 41.31 .....Di.: 18.11.25 ..... 18:30 - 20:00 Uhr ..... 6,00 €

Materialkosten 4,00 €

## Upcycling: Weihnachtsdeko aus alten Buchseiten

Mit einer bestimmten Falttechnik können wir alten Buchseiten neues Leben einhauchen: ob Stern, Engel oder andere kreative Ideen: individuell und liebevoll gestaltet sind sie schöne Deko-Artikel, Geschenke oder Mitbringssel.

Mitzubringen sind alte Bücher

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 41.32 .....Do.: 20.11.25 ..... 18:00 - 20:00 Uhr .....8,00 €

Materialkosten 3,50 €

## Adventskränze selbst gemacht

In der Adventszeit verschönert Ihr eigener Kranz den Tisch. Binden und dekorieren Sie Ihren Adventskranz unter fachlicher Anleitung in gemütlicher Runde bei einem Glas alkoholfreiem Punsch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie bringen nur eine Rosenschere, Kerzen und Ihr Dekomaterial mit.

### **Städt. Familienzentrum Nottkampstraße 32, 45897 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.33 .....Di.: 18.11.25 ..... 18:00 - 20:30 Uhr .....0,00 €

### **Ev. Familienzentrum Breite Straße 10, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.34 .....Do.: 27.11.25 ..... 18:30 - 22:00 Uhr .....0,00 €

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 41.35 .....Sa.: 22.11.25 ..... 10:30 - 13:30 Uhr .....12,00 €

zzgl. Materialkosten 8,50 €

## Pampuschky, Borsch und Babka: Osteuropäische Küche

An diesem Tag werden Sie in die Geheimnisse der osteuropäischen Küche eingeweiht und lernen gleichzeitig landestypische Gerichte kennen. Wir kochen gemeinsam Köstlichkeiten, die anschließend in netter Runde verzehrt werden.

### **AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.36 .....So.: 23.11.25 ..... 10:00 - 14:00 Uhr .....0,00 €

## Cooler Torten für den Kindergeburtstag selbst gemacht

Jedes Kind freut sich über eine persönliche Geburtstagstorte. Lernen Sie, wie man mit Fondant, Marzipan und vielen weiteren Leckerreien ein kleines Kunstwerk herstellen kann, das Kinderaugen zum Strahlen bringt.

### **Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.37 .....19.03.25..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

# Essen auf Rädern

Unsere innovative „Küche auf Rädern“ bietet Ihnen jeden Tag ein heißes Menü Ihrer Wahl. Ganz gleich ob Vollkost, diabetikergeeignet oder die

kleine Mahlzeit: Es ist auch für Sie etwas dabei. Probieren Sie es unverbindlich aus und nutzen Sie jetzt unser Kennenlernangebot zum Vorzugspreis.



Heiß  
ins Haus  
gebracht!

*Ihr Menüservice  
mit Herz*



Wir bringen Ihnen den  
Genuss ins Haus!



Hier geht's zum  
Online-Shop.

- Leckere Menüs in großer Auswahl
- Dazu Desserts, Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät- und Kostformangebot

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss ins Haus für  
nur 7,99 € pro Menü inkl. MwSt.**

Auch online bestellbar unter:  
[www.ihr-menueservice.de/  
awo-gelsenkirchen](http://www.ihr-menueservice.de/awo-gelsenkirchen)

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop  
Fax: 01802-222389 Mo.-Fr. 08.00 – 18.00 Uhr  
**Gelsenkirchen: Tel.-Nr. 0209 – 40 94 120**  
**Bottrop: Tel.-Nr. 02041 – 7 09 49 25**  
Mo. bis Fr. 8:00 – 18:00 Uhr

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

## Selbst- und Arbeitsorganisation

Der Arbeitsalltag ist oft zahlreichen Anforderungen und Störungen unterworfen: Die Kollegin ist krank, drei Telefone klingeln gleichzeitig, die Eltern warten auf Antworten, ein Kind hat sich verletzt, drei andere weinen und in der Küche kocht das Wasser über....

Es gibt viele Situationen im Alltag, in denen wir uns überfordert fühlen. Hier ist dann ein hohes Maß an Struktur und Flexibilität gefordert. Wir wollen gemeinsam untersuchen, wie wir Zeitdiebe erkennen, welche Methode sich zur Priorisierung eignet und anhand welcher Formel wir Arbeitsschritte organisieren und/oder delegieren können. Die ALPEN- und EISENHOWER Methoden werden praktisch geübt und in den persönlichen Berufsalltag transferiert.



### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 51.01 .....Di.: 29.04.25 ..... 08:00 - 11:00 Uhr .....34,00 €

## Konfliktmanagement

Was genau ist eigentlich ein Konflikt? Wie entsteht ein Konflikt? Welche Arten von Konflikten gibt es? Zum Thema Konflikte gibt es viele Untersuchungen und Studien. Konflikte gehören zum Leben und zum sozialen Miteinander dazu. Doch was passiert, wenn ein Konflikt nicht gelöst wird? Welche Stufen der Konflikteskalation gibt es? Wie können wir konstruktiv mit Konflikten umgehen und sie als Chance begreifen?

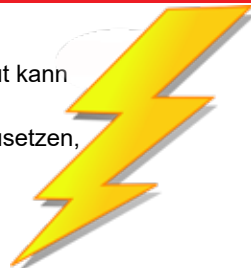
Wir wollen uns in diesem Kurs aktiv mit dem Thema auseinandersetzen und unser eigenes Konfliktverhalten reflektieren, um individuelle Lösungen zu finden.

### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 51.02 .....Di.: 25.03.25 ..... 09:00 - 13:00 Uhr .....34,00 €

## Wohin mit meiner Wut? Kleine Blitzableiter für den Alltag

Wut hat viele Facetten. Sie ist verbunden mit starken Emotionen, die oft daran hindern, einen „klaren Kopf“ zu bewahren. Doch Wut kann auch eine gewaltige Kraft für Neues in uns freisetzen. Wir wollen untersuchen, welche Möglichkeiten es gibt, Wut konstruktiv einzusetzen, um wertschätzend und kollegial unsere Ziele zu erreichen.



### **AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 51.03 .....Do.: 09.10.25 ..... 16:00 - 19:00 Uhr .....34,00 €



## Die Kunst des "Nein-Sagens"

Schnell mal auf die Kinder der Freundin aufpassen, die restliche Arbeit für die nette Kollegin noch erledigen, die Tochter nachts um 4 Uhr aus der Disco abholen oder berufliche e-mails am Sonntag-Abend erledigen: Wir fühlen oft „nein“, sagen aber „ja“! Vielen Menschen fällt es schwer, „nein“ zu sagen oder sich abzugrenzen. Die Gründe hierfür sind vielfältig: wir wollen nett sein, geliebt werden, andere nicht „im Stich“ lassen oder fürchten finanzielle Konsequenzen. Wir wollen lernen, wie wir unserem "Nein-Gefühl" Raum geben, um uns so ein klares „Ja“ zu uns selbst zu geben und persönliche Strategien entwickeln. Dabei stehen Achtung, Wertschätzung und Respekt gegenüber uns und unserem Gegenüber im Vordergrund.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 51.04 .....Mo.: 24.02.25..... 15:00 - 18:00 Uhr .....34,00 €

## Grundlagen der Kommunikation: Man kann nicht nicht kommunizieren

Dieses Axiom von Paul Watzlawick beschreibt die allumfassende Wirkung von Kommunikation, denn auch wenn wir nicht sprechen zeigen wir durch Mimik, Gestik und Körpersprache unsere Emotionen und Meinungen. Im Kurs werden verschiedene Modelle der Kommunikation in Theorie und Praxis behandelt. Ob die „4 Seiten einer Nachricht“, das „Eisberg-Modell“ oder die Kunst des „Reframing“: Wirksame Methoden bringen Zufriedenheit und Erfolg.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 51.05 .....Mo.: 13.01.25..... 16:00 - 19:00 Uhr .....34,00 €

## Argumente gegen Hasstriaden und Stammtischparolen

"Es gibt hier zu viele Ausländer!", "Sie sollen doch dahingehen, wo sie hergekommen sind!", "Wie läuft die denn rum?!!!", "Die nehmen unsere Arbeitsplätze weg!", oder "Früher gab es sowas nicht!": Hasstriaden und Stammtischparolen nehmen zu und die Hemmschwelle, etwas in dieser Hinsicht zu äußern ist gesunken. Oft kommen solche Kommentare unvorbereitet und wir sind sprachlos und können nicht adäquat reagieren. Wir wollen mit diesem Kurs ein Zeichen gegen Diskriminierung und Hassparolen setzen und Sie in die Lage versetzen, passende Reaktionen und Redewendungen entgegen zu können.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 51.06 .....Mo.: 07.07.25..... 17:00 - 20:00 Uhr .....0,00 €



## "Das genügt mir.":

### Die Kunst, sich auf das Wesentliche zu beschränken

In unserer Gesellschaft muss heute alles größer, schöner, besser und optimierter werden. Wir stellen Zielkataloge auf, um uns weiter zu entwickeln und zu übertreffen. Doch das setzt uns unter Druck und macht Stress. Im beruflichen Bereich besteht oft nicht die Möglichkeit, aus Strukturen auszubrechen und selbst zu entscheiden, was nötig ist und was nicht. Doch im privaten Bereich können wir uns bewusst machen, was wirklich nötig ist und uns zufriedenstellt. Dieser „Purismus“ führt zu einer neuen Lebenseinstellung und mehr Freiheit.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 51.07 .....Mo.: 24.02.25.....09:00 - 12:00 Uhr .....34,00 €

## Glücks-Kurs

Kann man Glück lernen? Ist jeder seines Glückes Schmied? Welchen Einfluss habe ich auf mein Glück und: was ist überhaupt Glück?? Wir wollen im Kurs herausfinden, was die eigenen persönlichen Glücksmomente sind und aufzeigen, welchen Einfluss wir selbst auf unsere Gefühle haben. So lassen sich Strategien entwickeln, die zu mehr Wohlbefinden und persönlichen



Glücksgefühlen führen. Anhand von neurolinguistischen Übungen erlernen Sie, wie sich gezielt der Einfluss auf Ihre Gefühls- und Empfindungswelt auswirkt.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 51.08 .....Di.: 25.03.25.....18:00 - 21:00 Uhr .....25,50 €

## Familien besser verstehen:

### Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Familien werden heute mit vielfältigen Situationen, manchmal schwer zu verarbeitenden Erlebnissen oder auch individuellen Problemlagen konfrontiert. Auch Kinder reagieren darauf. Je jünger sie sind, desto emotionaler geschieht dies. Sie zeigen Verhaltensweisen, die Eltern und auch Fachkräfte herausfordern. Es steht die Frage im Raum: Was kann getan werden, damit die Familiensituation sich positiv verändert. Hier können systemische Methoden helfen. Gegenstand dieser Fortbildung werden u. a. Biographie- oder Methoden der Aufstellungsarbeit, deren Möglichkeiten, aber auch Grenzen sein. Durch gezielten Einsatz wird das Handlungsrepertoire der die Familien begleitenden Fachkräfte erweitert und durch ein verändertes Verständnis für die Familien neue Wege zu einem besseren Miteinander erschlossen werden.

**AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop**

Kurs: 51.09 .....Do.: 30.01.25.....16:00 - 19:00 Uhr .....20,00 €

## Selbstbehauptung für Frauen

Frauen trainieren einfache Griffe der Selbstverteidigung, stärken ihr Selbstbewusstsein und lernen, wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten können.

Wir arbeiten mit Rollenspielen, Übungen und einer Entspannungseinheit.

**Ev. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 51.10 .....Mo.: 12.05.25..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen**

Kurs: 51.27 .....Mi.: 17.09.25..... 14:00 - 17:00 Uhr .....0,00 €

Haben Sie  
schon Lose?



Jetzt dreifach punkten  
mit Losen der Sparlotterie:  
Sie sparen regelmäßig in  
einer Sparform Ihrer  
Wahl, sichern sich  
attraktive Gewinnchancen  
und unterstützen  
gemeinnützige Projekte  
in Ihrer Nachbarschaft.

[www.sparlotterie.de](http://www.sparlotterie.de)

**Sparen. Gewinnen.  
Gutes tun.**



Sparkassen  
Bottrop und Gelsenkirchen

An diesen Treffen werden in gemütlicher Runde alltägliche Redewendungen und Gesprächssituationen eingeübt.

### **Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthausen Str. 48, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 52.01 .....Do.: ab dem 16.01.25 ..... 09:00 - 11:15 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen**

Kurs: 52.02 .....Do.: ab dem 16.01.25 ..... 10:00 - 12:15 Uhr .....0,00 €

### **Café Courage, Otto- Joschko Str. 55, 46236 Bottrop**

Kurs: 52.04 .....Do.: ab dem 16.01.25 ..... 12:00 - 14:15 Uhr .....0,00 €

### **AWO-Familienzentrum "Hand in Hand", Zum Prosperpark 1, 46238 Bottrop**

Kurs: 52.05 .....Mo.: ab dem 13.01.25 ..... 09:00 - 11:15 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Rotthausen Markt 18, 45888 Gelsenkirchen**

Kurs: 52.06 .....Di.: ab dem 07.01.25 ..... 09:00 - 11:15 Uhr .....0,00 €

### **Ev. Familienzentrum Thomas, Surkampstraße 31, 45891 Gelsenkirchen**

Kurs: 52.07 .....Do.: ab dem 16.01.25 ..... 09:00 - 11:15 Uhr .....0,00 €

### **AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 52.08 .....Mo.: ab dem 13.01.25 ..... 09:30 - 11:00 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop**

Kurs: 52.09 .....Fr.: ab dem 17.01.25 ..... 09:00 - 11:15 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 52.10 .....Fr.: ab dem 17.01.25 ..... 08:30 - 11:45 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 52.11 .....Mi.: ab dem 15.01.25 ..... 10:00 - 12:15 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Hohenfriedberger Str. 60, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 52.13 .....Do.: ab dem 16.01.25 ..... 10:00 - 12:15 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen**

Kurs: 52.14 .....Fr.: ab dem 10.01.25 ..... 09:00 - 11:15 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop**

Kurs: 52.15 .....Mo.: ab dem 13.01.25 ..... 09:00 - 11:15 Uhr .....0,00 €

### **Städt. Familienzentrum Leipziger Str. 39, 45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 52.16 .....Fr.: ab den 10.01.25 ..... 09:30 - 11:45 Uhr .....0,00 €

## Kleidertauschmarkt

Sie können bis zu 10 saubere und tragbare Textilien (Oberbekleidungen, Accessoires wie z.B. Schal oder Tasche - der Hygiene wegen: bitte KEINE Unterwäsche, Socken, Schuhe!) mitbringen, die Sie tauschen möchten.

Anmeldung bis 2 Tage vorher möglich!

Ab 10:00 Uhr kann die Kleidung abgegeben werden.

### AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

|                   |                     |                         |        |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 63.01 ..... | Sa.: 22.02.25 ..... | 10:00 - 12:00 Uhr ..... | 0,00 € |
| Kurs: 63.02 ..... | Sa.: 27.09.25 ..... | 10:00 - 12:00 Uhr ..... | 0,00 € |

## Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

in Kooperation mit der Ambulanten Hospizgruppe Bottrop.e.V.

An diesem Nachmittag wird von Mitarbeitenden der Ambulanten Hospizgruppe Bottrop erklärt, was beim Ausfüllen der eigenen Patientenverfügung oder der Vorsorgevollmacht zu beachten ist, welche Formulierungen wichtig sind und wie die Formulare erhalten werden können, damit Sie auf den „Fall der Fälle“ gut vorbereitet sind.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

### AWO-Treff am Trapez, Gladbecker Str. 22, 46240 Bottrop

|                   |                     |                         |        |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 63.03 ..... | Di.: 08.04.25 ..... | 16:00 - 17:30 Uhr ..... | 0,00 € |
| Kurs: 63.04 ..... | Di.: 07.10.25 ..... | 16:00 - 17:30 Uhr ..... | 0,00 € |

## Sommerfest

In Kooperation mit dem Ernst-Löchelt Seniorenzentrum wird ein großes Sommerfest in der Bügelstraße in Bottrop stattfinden

### AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

|                   |                     |                         |        |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|
| Kurs: 63.05 ..... | Sa.: 14.06.25 ..... | 11:00 - 18:00 Uhr ..... | 0,00 € |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|

## Reparatur-Café

Das Reparatur-Café findet an jedem ersten Freitag im Monat von 15:00 - 18:00 Uhr statt.

### AWO-Ortsverein Ernst-Moritz-Arndt-Str. 9, 46240 Bottrop



## Inhaltsübersicht:

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| "24/7-Allzeit bereit": Kurs für Alleinerziehende .....                            | 33 |
| Abschied von der Windel: Sauberkeitsunterstützung .....                           | 39 |
| Achtsamer Waldspaziergang .....                                                   | 49 |
| Achtsamkeit in der Erziehung .....                                                | 36 |
| Achtsamkeitstag: Time for me .....                                                | 49 |
| Adventskränze selbst gemacht .....                                                | 61 |
| Aqua-Fitness .....                                                                | 55 |
| Argumente gegen Hasstriaden und Stammtischparolen .....                           | 64 |
| Aromaöl für die Erkältungszeit / Aromatherapie: Düfte die gut tun .....           | 52 |
| Auch Söhne dürfen weinen: Geschlechtstypische Erziehung? .....                    | 37 |
| Bauch-Beine-Po .....                                                              | 55 |
| Cooler Torten für den Kindergeburtstag selbst gemacht .....                       | 61 |
| Dance Fit .....                                                                   | 54 |
| Das bisschen Haushalt.....: .....                                                 | 43 |
| "Das genügt mir.": Die Kunst, sich auf das Wesentliche zu beschränken .....       | 65 |
| Datenschutz im Alltag - Ihre Daten sicher schützen .....                          | 45 |
| Der kleine Drache Drago: Spiel, Spaß und Entspannung .....                        | 9  |
| Der Wald und seine Früchte und Kräuter .....                                      | 28 |
| Deutsch im Alltag .....                                                           | 67 |
| Die Kunst des "Nein-Sagens" .....                                                 | 64 |
| Die perfekte Geburtstagsparty .....                                               | 14 |
| Die spannende Welt der Fossilien .....                                            | 29 |
| Die Wirksamkeit des Vorlesens: Sprachentwicklung .....                            | 41 |
| "Du bist so gemein": Konflikte lösen mit Kindern .....                            | 37 |
| Eine Nacht voller Fledermäuse .....                                               | 26 |
| Elterncafé .....                                                                  | 32 |
| Eltern-Kind: Experimente .....                                                    | 29 |
| Eltern-Kind: Naturerfahrung .....                                                 | 25 |
| Eltern-Kind Tanzen .....                                                          | 20 |
| Eltern-Kind Turnen: Spiel, Sport, Spaß .....                                      | 18 |
| Eltern-Kind Yoga .....                                                            | 20 |
| Elternrunde: Kinder und Medien / Mittagsschlaf / Resilienz / Tod und Trauer ..... | 32 |
| Elternrunden: Themen des Familienalltags .....                                    | 32 |
| Elternstart NRW: Babymassage .....                                                | 15 |
| Elternstart NRW: Café Klecks und Krümel .....                                     | 16 |
| Elternstart NRW: Kleine Krabbeldäcker / Mit dem Baby im Museum .....              | 16 |
| Elternstart NRW: Müttercafé .....                                                 | 17 |
| Elternstart NRW: Rund um das erste gemeinsame Jahr mit dem Baby .....             | 15 |
| Elternstart NRW: Singen, Spielen, Spaß .....                                      | 16 |
| Eltern werden - Paar bleiben .....                                                | 33 |
| Energiesparen leicht gemacht .....                                                | 45 |
| Entspannt durch den (Familien-)Alltag .....                                       | 48 |
| Entspannung und mehr .....                                                        | 47 |
| Ergotherapie: Theorie und Praxis .....                                            | 40 |
| Erste Hilfe am Baby und Kleinkind .....                                           | 45 |
| Erste Hilfe am Kind .....                                                         | 44 |
| Erste Hilfe für Vorschulkinder .....                                              | 10 |
| Erziehung positiv gestalten .....                                                 | 36 |
| Familien besser verstehen: Fortbildung für pädagogische Fachkräfte .....          | 65 |
| Familienleben leicht gemacht: .....                                               | 32 |
| Fensterbilder: Kreativ und jahreszeitlich gestaltet .....                         | 60 |
| Filz-Workshop .....                                                               | 59 |
| Fit Kids .....                                                                    | 6  |
| Fit-Mix .....                                                                     | 55 |
| Fitness für Frauen .....                                                          | 54 |

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Fitness für Senior*innen .....                                                     | 56 |
| "Frauenkram": Themen rund um die Frauengesundheit .....                            | 53 |
| Froggy-pop: English for kids.....                                                  | 11 |
| Frühlingsbasteln für Eltern und Kinder .....                                       | 22 |
| FUN - Familientraining.....                                                        | 20 |
| "Ganz die Mama": Was lernen unsere Kinder automatisch von uns? .....               | 43 |
| Ganzheitliches Gedächtnistraining .....                                            | 56 |
| Gefahren des sexuellen Missbrauchs durch digitale Medien .....                     | 39 |
| Gelassen erziehen.....                                                             | 36 |
| Gemeinsam spielen macht Spaß .....                                                 | 21 |
| Gesund durch die kalte Jahreszeit .....                                            | 52 |
| Gesunde Ernährung: Was ist das eigentlich? .....                                   | 53 |
| Gesundheitssport: Nicht nur für Senioren .....                                     | 56 |
| Gesund und günstig Kochen für Eltern und Kinder .....                              | 30 |
| Gewaltfreie Kommunikation in der Familie: Eine Anleitung zur Friedfertigkeit ..... | 38 |
| Glücks-Kurs .....                                                                  | 65 |
| Grenzen setzen: Aber wie? .....                                                    | 37 |
| Grundlagen der Kommunikation: Man kann nicht nicht kommunizieren .....             | 64 |
| Gute Kommunikation zwischen Eltern und Kindern .....                               | 38 |
| Halloween-Party: Coole Deko, gruselige Verkleidung, schaurige Schminke.....        | 13 |
| Halloween-Party selbst gestaltet .....                                             | 23 |
| Herbst-Workshop für Eltern und Kinder.....                                         | 23 |
| "Hilfe, meine Kinder streiten": Streit im Kinderzimmer .....                       | 37 |
| Homöopathie im Kinderzimmer .....                                                  | 53 |
| I-Dötzchen 25 / 26: Mein Kind kommt in die Schule .....                            | 34 |
| Intensiv-Schwimmkurs in den Sommerferien .....                                     | 6  |
| "Ist Oma jetzt im Himmel?": Trauerbewältigung von Kindern .....                    | 39 |
| KidsMotion.....                                                                    | 7  |
| Kinder brauchen Wurzeln und Flügel .....                                           | 34 |
| Kinder und Medien .....                                                            | 41 |
| Kindliche Sexualität .....                                                         | 39 |
| Klangentspannung.....                                                              | 50 |
| Klangentspannung für Kinder und (Groß)-Eltern.....                                 | 21 |
| Klang und Mehr .....                                                               | 50 |
| Kleidertauschmarkt.....                                                            | 68 |
| Kleine Beulen und Co: Erste Hilfe im Familienalltag bei kleineren Unfällen.....    | 45 |
| Kleine Künstler: GrundschulKinder erstellen kleine Kunstwerke .....                | 12 |
| Kleinunternehmen Familie und wie es gelingen kann! .....                           | 43 |
| Konfliktmanagement.....                                                            | 63 |
| Krabbelgruppe: Fit mit dem Baby .....                                              | 17 |
| Kreativwerkstatt für Eltern und Kinder / Traumfänger.....                          | 22 |
| Kurs Kleine Krabbelkäfer.....                                                      | 17 |
| Kuscheligel selbst hergestellt .....                                               | 60 |
| Lach-Yoga .....                                                                    | 47 |
| Laternen-Basteln für Eltern und Kinder .....                                       | 25 |
| Lernen leicht gemacht: Konzentrationstraining für Kinder .....                     | 11 |
| Mama macht Pause: Self-care kreativ.....                                           | 33 |
| Meditation: Oase der Stille .....                                                  | 47 |
| Mini-Mäuse-Club .....                                                              | 17 |
| Mit Musik durch die Jahreszeit .....                                               | 19 |
| Möhrenkrokodil, Gurkenschiff und Tomatenpilz: Gesunde Ernährung für Kinder.....    | 44 |
| Musikalische Früherziehung.....                                                    | 12 |
| Musikzwerge.....                                                                   | 18 |
| Nähkurs / Nähkurs für Anfänger*innen.....                                          | 58 |
| "Oje, ich wachse:" Entwicklungsschritte von Kindern .....                          | 35 |
| Organisation des Familienalltags, damit Zeit für mich bleibt .....                 | 43 |

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Oster-Workshop .....                                                         | 23 |
| Pampuschky, Borsch und Babka: Osteuropäische Küche .....                     | 61 |
| Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.....                                | 68 |
| Pilates.....                                                                 | 55 |
| PME: Progressive Muskelentspannung.....                                      | 49 |
| Porzellan kreativ gestaltet .....                                            | 13 |
| Power Kids: Selbstbehauptung für Kinder.....                                 | 7  |
| Qi-Gong.....                                                                 | 48 |
| Reparatur-Café.....                                                          | 68 |
| Resilienz: Was macht Kinder stark?.....                                      | 35 |
| Rituale .....                                                                | 40 |
| Rollatorenschulung.....                                                      | 56 |
| "Schau mal, was ich schon kann!": Entwicklungspsychologische Schritte.....   | 35 |
| Schultüten-Basteln / Schultüten-Nähen.....                                   | 59 |
| Schultüten-Basteln für Eltern und Kinder .....                               | 22 |
| Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren.....                                      | 6  |
| Seifen-Workshop: Wir erstellen unsere eigene Seife .....                     | 60 |
| Seifen-Workshop: Wir gießen unsere Seife selbst .....                        | 13 |
| Selbstbehauptung für Eltern und Kita-Kinder .....                            | 30 |
| Selbstbehauptung für Frauen .....                                            | 66 |
| Selbstbehauptung für Mütter und Töchter .....                                | 30 |
| Selbst- und Arbeitsorganisation.....                                         | 63 |
| Selfcare: Sei achtsam mit dir selbst! .....                                  | 50 |
| Sexueller Missbrauch: Erkennen und vorbeugen.....                            | 40 |
| Spielen für Toleranz.....                                                    | 21 |
| Spielen-Sprache-Spaß .....                                                   | 10 |
| Spule, Garn und zugenäht: Nähkurs .....                                      | 12 |
| Spurensuche im Wald .....                                                    | 27 |
| Strickkurs für Anfänger*innen / Maschen-Phantasie für Fortgeschrittene ..... | 59 |
| Tanz-Spaß für Kinder.....                                                    | 8  |
| Tobe-Tiger-Club .....                                                        | 18 |
| Trixies: Tanz und Ballett.....                                               | 8  |
| Umgang mit "herausforderndem" Verhalten .....                                | 40 |
| Upcycling: Weihnachtsdeko aus alten Buchseiten .....                         | 61 |
| Vater-Kind: Experimente / Gemeinsam aktiv / Wir bauen einen Drachen .....    | 29 |
| Vater-Kind: Geo Caching / Spurensuche im Wald.....                           | 28 |
| Vater-Kind: Naturerfahrung.....                                              | 26 |
| Vegetarische Küche: Gesund und günstig kochen.....                           | 30 |
| "Wackelzahn-Pubertät": Trotzphase .....                                      | 38 |
| Was braucht ein Kind, um gesund aufzuwachsen?.....                           | 35 |
| Weihnachtsbäckerei für Eltern und Kinder .....                               | 25 |
| Weihnachts-Workshop für Eltern und Kinder .....                              | 25 |
| Wellness-Tag .....                                                           | 49 |
| Wellnes-Tag: Beauty for me .....                                             | 48 |
| Wie Erziehung gelingt.....                                                   | 36 |
| Wir bauen Regenwurmgläser .....                                              | 30 |
| Wir gestalten eigene Stofftaschen.....                                       | 13 |
| Wo die Trolle und Zwerge wohnen: Wir erkunden den Wald!.....                 | 28 |
| Wohin mit meiner Wut? Kleine Blitzableiter für den Alltag.....               | 63 |
| Wohlfühl-Wald-Wochenende .....                                               | 48 |
| Yoga .....                                                                   | 47 |
| Yoga für Kinder.....                                                         | 8  |
| Zeit für mich - Zeit für dich.....                                           | 20 |
| Zumba®.....                                                                  | 54 |
| Zumba® für Eltern und Kinder.....                                            | 19 |

Das etwas andere Geschenk:  
 Verschenken Sie doch einmal einen Gutschein für einen Kurs,  
 der Ihren Lieben Freude macht und Wohlbefinden schenkt.  
 Wir beraten Sie gerne!

Wertgutschein

für: \_\_\_\_\_

von: \_\_\_\_\_



Unterbezirk  
 Gelsenkirchen / Bottrop

KLANGENTSPANNUNG  
 Autogenes Training  
 Aqua-Fitness  
 Pilates  
 Yoga  
 Achtsamkeitstraining  
 Entspannung  
 Qi-Gong  
 PME  
 Wellness-Tag  
 Waldspaziergang  
 Lach-Yoga  
 Gymnastik  
 Aromale zum  
 Wohlfühl Wald - Wochenende

Wertgutschein  
 für einen Kurs der  
 AWO-Familienbildung  
 über ??? €.



Unterbezirk  
 Gelsenkirchen / Bottrop



# Babyzeit-Partnerschaft

Ehrenamtliche unterstützen junge Eltern. **Machen Sie mit!**



**Infos für Ehrenamtliche:**  
Lena Uppenkamp  
Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen  
Tel. 0209 17 98 93 - 12

**Mütter und Väter, die Unterstützung wünschen, melden sich bei:**  
Martina Leßmann, AWO  
Tel. 0209 40 94 - 179




**Praktische Hilfe  
nach der Geburt**

**Bottrop**

*Wir sind für  
euch da!*



**Nimm gerne Kontakt auf:**

**Team Bottrop**  
 Kyra Charlene Fulde  
 Telefon 01573 2462519  
 bottrop@wellcome-online.de  
 www.wellcome-online.de

 **Ein Angebot der  
AWO-Familienbildung**  
 Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop  
 Gladbeckerstraße 22  
 46236 Bottrop

**Spenden für wellcome**

Sparkasse Bottrop  
 BLZ 424 512 20  
 Konto 6 296  
 Stichwort: wellcome 761

**Schirmherrschaft**

Josefine Paul, Ministerin für Kinder, Jugend,  
 Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration  
 in Nordrhein-Westfalen

Wir werden unterstützt  
 von Ulrike Kriener und  
 dem Bündnis für Kinder.

**Familien in Bottrop erhalten durch das wellcome-Projekt praktische Unterstützung nach der Geburt eines Kindes. Sprechen Sie uns an, wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren oder Hilfe in Anspruch nehmen möchten.**

**wellcome wird gefördert durch die  
Bundesstiftung Frühe Hilfen**



**Werden auch Sie Mitglied bei der AWO und unterstützen dadurch unsere vielen sozialen Projekte, damit unsere Gesellschaft Herzlichkeit erfährt und Kinder faire Chancen haben!**

**Die AWO braucht Menschen, da immer mehr**

**Menschen die AWO brauchen ...**

Jedes 5. Kind lebt in Armut. Sozial benachteiligte Familien brauchen unsere Hilfe. Immer mehr alte und einsame Menschen sind darauf angewiesen, dass wir uns um sie kümmern. Viele benötigen Rat, Unterstützung und Hilfe, damit sie ihren schwierigen Alltag bewältigen können. Jedes einzelne Mitglied hilft der AWO mit seinem Beitrag, diese Aufgaben der heutigen sozialen Herausforderungen zu erfüllen.

**HELFEN SIE MIT: AWO-Beitrittsanmeldung** (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau    ☐ Herr    Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Eintrittsdatum \_\_\_\_\_

Ich unterstütze die Arbeit der AWO mit einem Monatsbeitrag von: (bitte ankreuzen)

☐ 2,50 €    ☐ 4,- €    ☐ 5,- €    ☐ 10,- €    ☐ 15,- €    ☐ 20,- €

Hiermit ermächtige ich die Arbeiterwohlfahrt meinen Monatsbeitrag mittels SEPA-Lastschriftmandat von meinem Konto jeweils für ☐ 1/4 Jahr    ☐ 1/2 Jahr    ☐ 1 Jahr im Voraus einzuziehen.

Bank/Kreditinstitut \_\_\_\_\_

IBAN DE \_\_\_\_\_

BIC DE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Unterbezirk  
Gelsenkirchen/Bottrop

**Arbeiterwohlfahrt**  
**Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop**

**Familienbildung**

Gladbecker Str. 22  
46236 Bottrop

Grenzstr. 47  
45881 Gelsenkirchen

**Telefon** 02041 70949-23 oder 0209 4094-179

**Fax:** 02041 70949-21

**E-Mail:**

awo.familienbildung@awo-gelsenkirchen.de  
martina.lessmann@awo-gelsenkirchen.de

**Internet:**

[www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)

**Bürozeiten:**

montags, dienstags und donnerstags von 10:00 - 15:30 Uhr  
mittwochs und freitags von 10:00 - 12:30 Uhr

**Unsere Bankverbindung**

**Kontoinhaber** Arbeiterwohlfahrt  
IBAN DE38 4245 1220 0000 0062 96

