

Familien Bildung



Kurse
und
Termine

2026

**ZEIT FÜR
NEUES!**



Inhalt

KINDER 6

FAMILIEN-LEBEN

I. Kurse für Eltern mit Kindern.....	12
II. Eltern-Themen: Erziehung leicht gemacht	33

GESUND-LEBEN

I. Entspannung	45
II. Infoveranstaltungen	49
III. Fitness und Sport.....	53

KREATIV-LEBEN 57

AKTIV-LEBEN

I. Persönliche Kompetenzen und Fortbildungen	63
II. Sprachkurse.....	67

VERANSTALTUNGEN 68

Alphabetische Kursübersicht.....	69
Beitrittserklärung.....	74

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,

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut,
das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“*

Dieses Zitat von Antoine de Saint-Exupéry begleitet unsere Arbeit seit vielen Jahren und beschreibt unser Verständnis von Begegnung:
Wir sehen den Menschen, nicht die Oberfläche.

Seit vielen Jahrzehnten gestalten wir unser AWO-Kursprogramm mit Leidenschaft und Überzeugung. Wir stehen dafür ein, dass alle Menschen wertvoll sind – unabhängig von Alter, Geschlecht, beruflicher Situation oder Herkunft. Unsere Türen stehen allen offen: Wir schaffen Orte des Austauschs, des Lernens und des Miteinanders, in denen sich jede und jeder willkommen und angenommen fühlt.

Auch im Jahr 2026 möchten wir diesen Weg gemeinsam mit Ihnen fortsetzen. Unser neues Programm bietet erneut vielfältige Möglichkeiten, im Alltag Kraft zu schöpfen, neue Impulse mitzunehmen oder Menschen kennenzulernen, die sich für ähnliche Themen interessieren – stets in einer wertschätzenden und inspirierenden Atmosphäre.

Besonders danken möchten wir unseren engagierten Kursleitungen und zahlreichen Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern, die unser Angebot mit ihrer Fachlichkeit, Kreativität und Offenheit bereichern. Durch ihren Einsatz wird unser Kursprogramm jedes Jahr aufs Neue zu einem lebendigen Erlebnis.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie auch 2026 wieder in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen – ob als bereits bekannte Teilnehmende oder zum ersten Mal. Gemeinsam gestalten wir Begegnung, Bildung, Vielfalt und Teilhabe.

Sebastian Watermeier
Vorsitzender
AWO IIR 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 zu stande 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 anmelden.

Gebühren

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie ein SEPA-Lastschriftmandat, 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.

Ist der Kurs kostenfrei (0,00 €) übernimmt das Familienzentrum, in dem der Kurs stattfindet, die Gebühren.

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

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 NRW sein. Bei Unterrichtsausfall wird in Absprache mit den Teilnehmenden der ausgefallene Unterricht nachgeholt oder gegebenenfalls die Teilnahmegebühr anteilig erstattet.

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 Hallenbades aufhalten.

Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kurs: 11.0011 x Di.: 13.01.-24.03.2615:45-16:45 Uhr.....	82,50 €
Kurs: 11.0112 x Di.: 14.04.-07.07.2615:45-16:45 Uhr.....	90,00 €
Kurs: 11.026 x Di.: 08.09.-13.10.2615:45-16:45 Uhr.....	45,00 €
Kurs: 11.036 x Di.: 03.11.-08.12.2615:45-16:45 Uhr.....	45,00 €
Kurs: 11.0411 x Fr.: 16.01.-27.03.2615:00-16:00 Uhr.....	82,50 €
Kurs: 11.0512 x Fr.: 17.04.-10.07.2615:00-16:00 Uhr.....	90,00 €
Kurs: 11.066 x Fr.: 11.09.-16.10.2615:00-16:00 Uhr.....	45,00 €
Kurs: 11.076 x Fr.: 06.11.-11.12.2615:00-16:00 Uhr.....	45,00 €
Kurs: 11.0811 x Fr.: 16.01.-27.03.2616:00-17:00 Uhr.....	82,50 €
Kurs: 11.0912 x Fr.: 17.04.-10.07.2616:00-17:00 Uhr.....	90,00 €
Kurs: 11.106 x Fr.: 11.09.-16.10.2616:00-17:00 Uhr.....	45,00 €
Kurs: 11.116 x Fr.: 06.11.-11.12.2616:00-17:00 Uhr.....	45,00 €
Kurs: 11.1211 x Fr.: 16.01.-27.03.2617:00-18:00 Uhr.....	82,50 €
Kurs: 11.1312 x Fr.: 17.04.-10.07.2617:00-18:00 Uhr.....	90,00 €
Kurs: 11.146 x Fr.: 11.09.-16.10.2617:00-18:00 Uhr.....	45,00 €
Kurs: 11.156 x Fr.: 06.11.-11.12.2617:00-18:00 Uhr.....	45,00 €

Tanzen 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, damit sie die Tanz-einheiten zu Hause durchführen können.



Städt. Familienzentrum Niefeldstr. 18a, 45894 Gelsenkirchen

Kurs: 11.16Di. ab 13.01.2609:30-10:30 Uhr.....	0,00 €
-------------	----------------------	---------------------------	--------

Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 11.17Mi. ab 14.01.2609:15-10:15 Uhr.....	0,00 €
-------------	----------------------	---------------------------	--------

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 11.18Mi. ab 14.01.2610:15-11:15 Uhr.....	0,00 €
-------------	----------------------	---------------------------	--------

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 11.19Do. ab 15.01.2609:30-10:30 Uhr.....	0,00 €
-------------	----------------------	---------------------------	--------

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 11.20Do. ab 15.01.2610:15-11:15 Uhr.....	0,00 €
-------------	----------------------	---------------------------	--------

Musikalische Früherziehung

Durch die musikalische Früherziehung werden Kinder frühzeitig in die Welt der Musik geleitet: Mit einfachen Musikinstrumenten, Liedern und Geschichten erleben sie Freude und Spaß.

Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 11.21 7 x Mi.: 06.05.-17.06.26.....09:00-09:45 Uhr..... 0,00 €

AWO-Familienzentrum, Brückestr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 11.22 5 x Mi.: 06.05.-03.06.26.....10:00-10:45 Uhr..... 0,00 €

Fit Kids

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

AWO-Familienzentrum, Brückestr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 11.25 Mi. ab 14.01.2609:00-10:30 Uhr..... 0,00 €

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

Kurs: 11.26 Do. ab 15.01.2614:00-15:00 Uhr..... 0,00 €

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

Kurs: 11.27 Fr. ab 16.01.2614:00-15:00 Uhr..... 0,00 €

Kurs: 11.28 Fr. ab 16.01.2615:00-16:00 Uhr..... 0,00 €

Fußball-AG

Kinder lernen Fußball spielen mit einer Profi-Fußballerin.

Städt. Familienzentrum Freitagstr. 6-8, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 11.29 Di. ab 13.01.2611:00-12:00 Uhr..... 0,00 €

AWO-Familienzentrum, Brückestr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 11.30 Do. ab 15.01.2611:00-12:00 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. 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 Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 11.3110 x Do.: 08.01.-06.02.2613:45-16:00 Uhr..... 0,00 €



Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 11.32 10 x Mo.: 19.01.-10.02.26 10:00-12:15 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 11.33 8 x Mi.: 02.09.-30.09.26 14:00-16:15 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 11.34 10 x Do.: 03.09.-30.10.26 13:45-16:00 Uhr 0,00 €

Schulhof-Helden

In diesem Kurs lernen Kinder, mit Herausforderungen im Leben umzugehen und für sich selbst einzustehen. Die Themenbereiche „Gefühle“, „Wie gehe ich gut mit Konfliktsituationen und Beleidigungen um?“, „Wann muss ich mir Hilfe holen?“ und „Stärkung des Selbstbewusstseins“ werden aufgegriffen und führen dazu, dass Kinder Strategien gegen Mobbing entwickeln, um gestärkt durch ihr Leben zu gehen.

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

Kurs: 11.35 4 x Fr.: 27.02.-20.03.26 10:00-11:00 Uhr 0,00 €

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 11.36 4 x Fr.: 17.04.-15.05.26 16:00-17:00 Uhr 48,00 €

Kurs: 11.37 4 x Fr.: 06.11.-27.11.26 16:00-17:00 Uhr 48,00 €

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.

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

45883 Gelsenkirchen

Kurs: 11.38 Di. ab 13.01.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 11.39 Do. ab 15.01.26 13:30-14:30 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Mühlenstr. 122, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 11.40 Fr. ab 16.01.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 11.41 8 x Mo.: 13.04.-08.06.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

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

Kurs: 11.42 5 x Mo.: 07.09.-05.10.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Der kleine Drache Drago: Spiel, Spaß und Entspannung

Für Kinder von 5-6 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 Feuerspu-cken. Am Ende gibt es eine Drachenurkunde.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 11.43Fr.: 30.01.2616:00-17:30 Uhr..... 10,00 €
Kurs: 11.44Fr.: 09.10.2616:00-17:30 Uhr..... 10,00 €

Erste Hilfe für Vorschulkinder

Spielerisch lernen Kinder im Vorschulalter Erste-Hilfe Maßnahmen:

Der Teddy wird verarztet und die Puppe versorgt.

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 11.45Do.: 22.01.2609:00-12:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 11.46Mi.: 18.02.2610:00-12:00 Uhr..... 0,00 €

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

Kurs: 11.47Mo.: 02.03.2609:00-11:00 Uhr..... 0,00 €

AWO Familienzentrum Gahlensche Str. 180, 44809 Bochum

Kurs: 11.48Do.: 16.04.2610:00-12:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 11.49Do.: 16.04.2610:00-12:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Kurs: 11.50Mi.: 06.05.2610:00-12:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 11.51 3 x Do.: 07.05.-19.05.2610:00-11:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 11.52Mo.: 29.06.2610:00-12:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Nottkampstr. 32, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 11.53Di.: 30.06.2609:30-11:30 Uhr..... 0,00 €

AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kurs: 11.54 2 x Mo.: 07.09.-14.09.2610:00-12:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 11.55Mo.: 07.09.2610:00-12:00 Uhr..... 0,00 €

Froggy-pop: English for kids

Spielerischer Englischkurs für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Wir verreisen mit Froggy in spannende neue Welten:

Auf Englisch wird das Reiseziel mit Spielen, Liedern, Reimen und Geschichten erobert.



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

Kurs: 11.56 Mo. ab 12.01.26 09:00-10:30 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 11.58 Di. ab 13.01.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Freitagstr. 6-8, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 11.59 Mi. ab 14.01.26 09:30-10:30 Uhr 0,00 €

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

Kurs: 11.60 Mi. ab 14.01.26 11:00-12:00 Uhr 0,00 €

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

Kurs: 11.61 Mi. ab 14.01.26 11:00-12:00 Uhr 0,00 €

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

Kurs: 11.62 Do. ab 15.01.26 14:15-15:00 Uhr 0,00 €

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

Kurs: 11.63 Fr. ab 16.01.26 09:00-10:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 11.64 Fr. ab 16.01.26 11:00-12:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 11.65 Fr. ab 16.01.26 13:00-13:44 Uhr 0,00 €

Porzellan kreativ gestaltet: Kurs für Vorschulkinder

Kinder ab 5 Jahren bemalen kreativ verschiedene Gegenstände, wie zum Beispiel Überböpfe, Müselschalen oder Tassen, die auch als Geschenk zum Mutter- oder Vatertag gut genutzt werden können. Unter Anleitung einer Bastelfachfrau werden Kunstwerke erstellt.

Städt. Familienzentrum Nottkampstr. 32, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 11.67 Mi.: 04.02.26 14:00-16:00 Uhr 0,00 €

Osterbastel-Ei für Kinder

Kinder freuen sich auf die Osterzeit und gestalten diese mit schönen Basteleien und Kreationen: Dekorationen, bemalte Eier oder Fensterbilder.

Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 11.66Mi.: 18.03.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €

Theaterprojekt für Vorschulkinder

Vorschulkinder erstellen gemeinsam ein Theaterstück, schreiben die Rollen und nähen die Kostüme unter Anleitung einer Theaterpädagogin. So wird die Gemeinschaft gefördert, die sprachlichen Fähigkeiten gestärkt und eine optimale Vorbereitung auf die Schule durchgeführt.

AWO Familienzentrum Hand in Hand, Zum Prosperpark 1, 46236 Bottrop

Kurs: 11.68Do.: ab 08.01.2609:00 - 10:30 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 11.69Mi.: ab 07.01.2609:00 - 10:30 Uhr.....0,00 €

EISCAFÉ PIZZINATO

Eis mit Geschichte. Qualität und Geschmack seit 1964.
Komm und genieße unser köstliches Eis. Wir haben eine große
Auswahl an unwiderstehlichen Geschmacksrichtungen, um
deinen Moment zu versüßen.

**Wir vermieten Eiswagen,
Eistheken und Eisvitrinen**

Rufen Sie uns an für eine Beratung und
ein Komplettangebot mit alles was
Sie benötigen für Ihre Veranstaltung

@eiscafepizzinato
Horster Str. 364, 46240 Bottrop
eiscaffepizzinato@gmail.com
02041 4066051 **01577 7533969**

Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein gebührenfreies Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Sie können einzeln oder gemeinsam an einem Angebot teilnehmen.

Durch „Elternstart NRW“ erhalten Sie mehr Sicherheit in Ihrer Elternrolle und Anregungen und Tipps für den Familienalltag. Die erleben die Entwicklung Ihres Kindes bewusster, tauschen sich mit anderen Eltern aus und erhalten andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

„Elternstart NRW“ wird als klassischer Kurs mit festen Zeiten und als Offener Treff angeboten. Ein Kurs umfasst fünf Termine mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten. Der Offene Treff umfasst mindestens 60 Minuten pro Termin.



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 Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.000 5 x Mo.: 23.02.-23.03.26 09:00-10:30 Uhr 0,00 €

Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Kurs: 21.001 5 x Do.: 16.04.-21.05.26 10:00-11:30 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.002 5 x Do.: 08.10.-05.11.26 09:00-10:30 Uhr 0,00 €

Elternstart NRW: Mama-Baby-Dance: Fit nach der Geburt

Nach der Geburt fühlen sich viele Mütter kraftlos und ohne Energie. Ein Besuch des Fitness-Studios oder ein Sport-Kurs sind oft schwierig zu organisieren. Darum bieten wir ein sanftes Tanz-Training an, bei dem das Baby ganz bequem vor dem Bauch in einer Trage liegt. Bei rhythmischen Bewegungen zu Cha-Cha-, Samba- oder Gesellschaftstanzmusik wird die Fitness mit viel Spaß wieder gefördert und gleichzeitig die Mutter-Kind Beziehung gestärkt. Die Kursleitung ist ausgebildete Tanzlehrerin.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 21.004 5 x Di.: 03.02.-03.03.26 09:30-11:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.003 5 x Di.: 03.11.-01.12.26 09:30-11:00 Uhr 0,00 €

Elternstart NRW: Mit dem Baby in's Museum

In Kooperation mit dem Museumszentrum Quadrat

Auch mit einem Baby ist es möglich, ein kulturelles Bildungsangebot zu besuchen. In Kooperation mit dem 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. Termin: Josef Albers/ Farbquadrate
2. Termin: Bottrop in der Steinzeit/ Steinzeitkerze
3. Termin: Skulpturenpark/ Drahtskulptur
4. Termin: Fossilien/ Fossilienkopie
5. Termin: Sonderausstellung

Josef Albers Museum. Quadrat Bottrop

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

Kurs: 21.005 5 x Mi.: 18.02.-17.06.2611:15-12:45 Uhr 0,00 €
 Kurs: 21.006 5 x Mi.: 15.07.-18.11.2611:15-12:45 Uhr 0,00 €

Elternstart NRW: Café Klecks und Krümmel

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: 21.007 Di. ab 13.01.2609:30-11:00 Uhr 0,00 €

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: 21.0088 x Do.: 22.01.-12.03.2609:30-11:00 Uhr 0,00 €

Kleine Krabbelkäfer

Gemeinsam in der Gruppe wird der Bewegungsdrang Ihres Babys gefördert. Die Eltern tauschen sich aus und unterstützen sich gegenseitig.

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 21.010 Mi. ab 14.01.2609:15-10:45 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: 21.011 Do. ab 15.01.26 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: 21.012 Mo. ab 12.01.26 10:00-11:30 Uhr 0,00 €

Eltern-Kind Turnen: Spiel, Sport, Spaß

Für Eltern mit Kindern im Alter von ca. 1,5 - 2,5 Jahren.

In diesem Kurs gehen die Kinder ihrem Bewegungsdrang nach und werden in ihrer Motorik gefördert. Natürlich sind auch Großeltern willkommen!



Städt. Familienzentrum

Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.013 Di. ab 13.01.26 15:45-16:30 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.014 Di. ab 13.01.26 16:30-17:15 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Irmgardstr. 12, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.015 Mi. ab 14.01.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.017 Mi. ab 14.01.26 15:00-16:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.016 Mi. ab 14.01.26 15:00-16:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.018 Do. ab 15.01.26 09:00-10:30 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 21.019 Fr. ab 16.01.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.020 Fr. ab 16.01.26 15:00-16:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 21.021 10 x Mi.: 21.01.-25.03.26 16:30-17:30 Uhr 0,00 €



Früh fördern. Stark starten.

Unsere heilpädagogische Frühförderung bietet ein wohnortnahes Unterstützungsangebot in Bottrop und Gelsenkirchen – für Kinder mit Entwicklungsschwierigkeiten von Geburt an bis zur Einschulung.

Wir bieten Familien ein offenes Beratungsangebot, Entwicklungsdiagnostik, Einzel- und Kleingruppenförderung sowie individuelle Elternberatung an. Ambulant in unseren Praxisräumen oder mobil – stets ganzheitlich, einfühlsam und passgenau auf den Bedarf Ihres Kindes abgestimmt.

Fragen?

Wir beraten Sie gerne persönlich per Telefon oder Mail.

Standort Bottrop:
Josef-Albers-Str. 70 IC
46236 Bottrop

Standort Gelsenkirchen:
Bruchstraße 1-5
45883 Gelsenkirchen

Tel.: 0 20 41/4 06 23 56
Mail: info@hf-bottrop.de
Web: www.hf-bottrop.de

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 Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 21.024 3 x Do.: 12.03.-26.03.2615:00-16:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.025 5 x Mi.: 15.04.-13.05.2615:00-16:00 Uhr..... 0,00 €

AWO Familienzentrum Schulstr. 20, 44866 Bochum

Kurs: 21.02610 x Fr.: 17.04.-19.06.2615:30-16:30 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Olgastr. 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.027 3 x Di.: 05.05.-19.05.2615:00-16:00 Uhr..... 0,00 €

Kurs: 21.028 3 x Di.: 22.09.-06.10.2615:00-16:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.029 5 x Do.: 08.10.-19.11.2615:30-16:30 Uhr..... 0,00 €

Zehentanz: Fußgesundheit für Eltern und Kinder

Unsere Füße tragen unseren Körper ein Leben lang und werden trotzdem oft vernachlässigt. Viele Krankheiten lassen sich durch gesunde Füße, die richtige Haltung und das passende Schuhwerk lindern. Darum möchten wir die Füße auf eine Abenteuerreise schicken, bei der uns zum Beispiel Igelbälle, verschiedene Pfade und Kletterstrecken begegnen. Kindgerecht und mit viel Spaß wird Fußgesundheit vermittelt.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 21.030Mo.: 08.06.2615:00-16:30 Uhr

Kursgebühr: Kinder 6,00 € und Eltern 10,00 €

Eltern-Kind Yoga: 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 Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.031 Mi. ab 14.01.2613:30-14:30 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 21.032 Mi. ab 14.01.2615:00-16:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 21.033 Do. ab 15.01.2615:00-16:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen
Kurs: 21.034 5 x Mo.: 19.01.-23.02.2614:30-15:30 Uhr..... 0,00 €
Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen
Kurs: 21.035 6 x Mo.: 23.02.-29.06.2614:30-15:30 Uhr..... 0,00 €
Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen
Kurs: 21.036 5 x Mo.: 02.03.-30.03.2616:00-17:00 Uhr..... 0,00 €
Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen
Kurs: 21.037 5 x Di.: 03.03.-31.03.2615:30-16:30 Uhr..... 0,00 €
Ev. Familienzentrum Heßler, Melanchthonstr. 17, 45883 Gelsenkirchen
Kurs: 21.039Mo.: 12.01.2614:00-15:00 Uhr..... 0,00 €
Kurs: 21.038Mo.: 26.10.2614:00-15:00 Uhr..... 0,00 €
Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen
Kurs: 21.040 5 x Di.: 03.11.-01.12.26 / 15:30-16:30 Uhr: 0,00 €

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.

Städt. Familienzentrum Lahrshof, Franziskusstr. 18-24, 45889 Gelsenkirchen
Kurs: 21.041Mi.: 11.02.2615:00-16:30 Uhr..... 0,00 €
Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen
Kurs: 21.042Do.: 05.03.2616:00-17:00 Uhr..... 0,00 €
AWO Familienzentrum Schulstr. 20, 44866 Bochum
Kurs: 21.043Do.: 19.03.2615:30-17:00 Uhr..... 0,00 €
Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen
Kurs: 21.044Do.: 23.04.2616:00-17:00 Uhr..... 0,00 €
AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum
Kurs: 21.045Do.: 07.05.2615:00-16:30 Uhr..... 0,00 €
Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop
Kurs: 21.046Do.: 21.05.2615:00-16:30 Uhr..... 0,00 €
Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen
Kurs: 21.047Do.: 17.09.2616:00-17:00 Uhr..... 0,00 €
Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen
Kurs: 21.048Sa.: 10.10.2615:00-16:30 Uhr..... 0,00 €
AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum
Kurs: 21.049Do.: 15.10.2615:00-16:30 Uhr..... 0,00 €
Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen
Kurs: 21.050Do.: 12.11.2614:00-15:30 Uhr..... 0,00 €

Musikzwerge

Musikalisches Bildungsangebot für Eltern und Kinder (1,5 Jahre bis 2,5 Jahre) Fingerverse, Tänze, Kniereiter und Bewegungsspiele unterstützen die Sensorik und Sprachentwicklung Ihres Kindes: mit Rasseln, Trommeln, Klanghölzern, Triangeln, Glockenspiel, Xylophon Guiro, Wooden Gogo und Regenstab werden erste spielerische Erfahrungen gemacht.



Die Übungen können zuhause wiederholt werden, hierzu wird Material verteilt.

Ev. Familienzentrum Breitestr. 10, 45891 Gelsenkirchen

Kurs: 21.051 5 x Mi.: 14.01.-11.02.26 11:00-11:45 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Nottkampstr. 32, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 21.052 5 x Mi.: 15.04.-13.05.26 14:15-15:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.053 5 x Mi.: 06.05.-03.06.26 11:00-11:45 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 macht großen Spaß, erweitert den Wortschatz, fördert die Konzentration und Bewegung und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung.

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 21.054 Mo.: 12.01.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.055 Mo.: 20.04.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.056 Mo.: 13.07.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.057 Mo.: 16.11.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Freitagstr. 6-8, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.058 Do.: 22.01.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.059 Di.: 14.07.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.060 Do.: 19.11.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

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

Kurs: 21.061 Mo.: 09.03.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.062 Mo.: 15.06.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.063 Mo.: 07.09.26 14:00-15:00 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.064 Mo.: 09.11.26 14:00-15:00 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. Die Kursleitung ist ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin.

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 21.065Mi.: 04.02.2614:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 21.067Sa.: 17.01.2610:00-14:00 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 21.068Fr.: 13.02.2614:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Selbstbehauptung für Eltern und Kita-Kinder

Städt. Familienzentrum Hohenzollernstr. 149, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.066Sa.: 07.02.2610:00-14:00 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 21.069Mo.: 07.09.2614:30-17:30 Uhr.....0,00 €

Frühlingsbasteln für Eltern und Kinder

Wir begrüßen den Frühling mit bunten Bastelaktionen und kreativen Kunstideen.

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.070Do.: 19.03.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 21.071Do.: 26.03.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.072Mo.: 13.04.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.073Mo.: 13.04.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Oster-Workshop

Kinder, Eltern und Großeltern backen, nähen und basteln zu Ostern.

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

Kurs: 21.074Mi.: 11.03.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.075Mo.: 16.03.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Nottkampstr. 32, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 21.076Mo.: 23.03.2614:30-16:30 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 21.077Di.: 24.03.2613:30-15:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 21.078Mi.: 25.03.2613:30-15:30 Uhr.....0,00 €

AWO Ortsverein Boy, Kraneburgstr. 50, 46240 Bottrop

Kurs: 21.079Sa.: 07.03.2614:30-17:00 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.

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

Kurs: 21.080Mi.: 16.09.2614:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.081Di.: 10.11.2614:00-17:00 Uhr.....0,00 €

AWO Familienzentrum Bayernstr. 16, 44793 Bochum

Kurs: 21.082Mi.: 11.11.2614:00-15:30 Uhr.....0,00 €

Kürbis schnitzen für Eltern und Kinder

In gemütlicher Atmosphäre und herzlicher Stimmung gestalten Eltern und Kinder einen Kürbis passend als Herbstdekoration. Bitte passendes Werkzeug zum Schnitzen und evtl. eine Schürze mitbringen.



**AWO-Stiftungsgarten, Schlosserstr.,
45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 21.083Sa.: 10.10.2610:30-12:30 Uhr
Kursgebühr: 5,00 € Kinder und 10,00 € Erwachsene zzgl. Materialkosten

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 21.084Sa.: 17.10.2610:30-12:30 Uhr
Kursgebühr: 5,00 € Kinder und 10,00 € Erwachsene zzgl. Materialkosten

Halloween-Party selbst gestaltet

Halloween bedeutet: gruselige Gestalten, Zombie-Masken, Kürbisköpfe, die leuchten und „Süßes oder Saures“, all das macht Kindern und auch Eltern Spaß. Wir wollen gemeinsam Deko für die Party basteln, damit diese einzigartig gruselig wird.

Weihnachts-Workshop für Eltern und Kinder

In der Vorweihnachtszeit backen, nähen und basteln Kinder, Eltern und Großeltern.

Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

Kurs: 21.086Do.: 12.11.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 21.087Di.: 24.11.2618:00-20:00 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 21.088Mi.: 02.12.2613:30-15:30 Uhr.....0,00 €

Ev. Familienzentrum Breitestr. 10, 45891 Gelsenkirchen

Kurs: 21.089Mi.: 02.12.2613:30-15:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.090Do.: 10.12.2614:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Upcycling: Eltern und Kinder basteln mit Alltagsmaterialien

Eltern und Kinder erleben, was man alles Tolles aus Alltagsmaterialien herstellen kann.

Ev. Familienzentrum An der Arche, Alter Südring 31, 46236 Bottrop

Kurs: 21.091Do.: 21.05.2615:00-17:15 Uhr.....0,00 €

Kurs: 21.092Do.: 22.10.2615:00-17:15 Uhr.....0,00 €

Kreativ- und Upcycling-Workshop für Eltern und Kinder

Wir wollen einen nachhaltigen und bewussten Umgang mit unseren Ressourcen praktisch erleben: Im Kreativ- und Upcycling-Workshop können Eltern und Kinder Kleidungsstücke durch Batik, Bemalen oder Siebdruck zu individuellen Designerstücken gestalten. Das macht gemeinsam noch mehr Spaß und fördert Kreativität und Selbstbewusstsein. Ein Fotoshooting und eine Modenschau der gestalteten Kleidungsstücke ist inbegriffen!

In Kooperation mit "Fisch und Apfelmus"

Alte Brotfabrik, Ückendorfer Straße 18 (im Hof), 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 21.101Sa.: 12.09.2610:00-14:00 Uhr

Kursgebühr: 10,00 € Kinder und 15,00 € Erwachsene

Kreativwerkstatt für Eltern und Kinder

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

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.102Mo.: 26.01.2614:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.103Mi.: 22.04.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Kurs: 21.104Mi.: 30.09.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Kreativwerkstatt Traumfänger

Ein Traumfänger soll unangenehme Träume auffangen und nur die schönen Träume durchlassen, sodass erholsame und entspannte Nächte möglich sind. Eltern und Kinder basteln gemeinsam einen bunten Traumschutz.



Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 21.106Di.: 27.01.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 21.107Di.: 17.03.2613:30-15:30 Uhr.....0,00 €

Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

Kurs: 21.108Do.: 26.03.2615:00-16:30 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: 21.109 2 x Di.: 19.05.-20.05.2613:30-15:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 21.110Mi.: 20.05.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.111Do.: 28.05.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 21.112Mi.: 03.06.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.113 2 x Mi.: 17.06.-18.06.2613:30-15:30 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 21.114 / Mi.: 17.06.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.115Di.: 30.06.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.116Mi.: 08.07.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Olgastr. 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.117Di.: 14.07.2613:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Laternen-Basteln für Eltern und Kinder

"Ich gehe mit meiner Laterne ..." und diese basteln Eltern und Kinder kreativ gemeinsam. Anschließend kann diese Laterne Licht beim St. Martinszug verbreiten.



Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.118 1 x Di.: 29.09.-01.10.26 10:00-16:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.119 Di.: 20.10.26 08:30-12:30 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.120 Di.: 20.10.26 13:30-16:30 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 21.121 Do.: 22.10.26 14:30-16:30 Uhr 0,00 €

Kurs: 21.122 Di.: 27.10.26 09:30-11:30 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.123 Di.: 27.10.26 14:00-16:00 Uhr 0,00 €

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

Kurs: 21.124 Mi.: 28.10.26 13:30-15:30 Uhr 0,00 €

Ev. Familienzentrum Heßler, Melanchthonstr. 17, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 21.125 3 x Mi.: 28.10.-02.11.26 13:00-16:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 21.126 3 x Di.: 03.11.-05.11.26 13:30-15:30 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 21.127 2 x Di.: 03.11.-05.11.26 13:00-16:00 Uhr 0,00 €

Städt. Familienzentrum Olgastr. 13 - 15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.128 Di.: 03.11.26 13:00-16:00 Uhr 0,00 €

IHR SANITÄTSHAUS MIT DEN VIELEN EXTRAS.

RUNDUM, WOHLFÜHLEN...

Sanitätshaus
Orthopädische
Werkstätten
Reha-Technik

GEPFLEgte ENTSPANNUNG.

WELLNESS-
UND MEDIZINISCHE
Massagen

Fußpflege
und Podologie

**GESUND GEHEN,
GESUND STEHEN.**

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

STEINBERG® ANALYTICS

STEINBERG® SANITÄTSHAUS

Beratung
und Infos unter:
02041 -
293 93

Das spinnende Schaf: Schafwollverarbeitung von A-Z

Im Workshop erleben Eltern und Kinder die Faszination der Schafwollverarbeitung vom „Rohling“ bis zum verarbeiteten Produkt: die reine Schurwolle kann angefasst und erlebt werden, anschließend wird sie gekämmt und verarbeitet, bis am Ende beim Filzen kleine Objekte, wie Schlüsselanhänger, Haargummis oder Dekoartikel entstehen. Das macht Eltern und Kindern Spaß und sie erleben gemeinsam einen kreativen Prozess. Die selbst gefilzten Artikel können selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 21.129Mo.: 04.05.2615:00-16:30 Uhr

Kursgebühr: 10,00 Kinder und 15,00 € Erwachsene (inkl. Materialkosten)

Faszination Feuer: Wir entfachen die Flammen

In diesem Kurs dreht sich alles ums Element Feuer. Zusammen lernen Kinder und Eltern, wie man auf einfache und sichere Weise ein Feuer entfacht- ohne Streichholz und Feuerzeug. Zum Abschluss darf natürlich das gemeinsame Stockbrot nicht fehlen!

In Kooperation mit dem Hof Allmer

Hof Allmer, Im Breil 54, 46244 Bottrop

Kurs: 21.130Sa.: 20.06.2610:00-12:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € Erwachsene / 5,00 € Kinder

Basteln mit Naturmaterialien für Eltern und Kinder

Eltern und Kinder erschaffen kleine Kunstwerke aus natürlichen Materialien.

Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

Kurs: 21.131Do.: 17.09.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €

Wir bauen Regenwurmgläser

Ein Regenwurmgglas 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. Natürlich werden die Regenwürmer anschließend wieder in die Natur gelassen.

Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

Kurs: 21.132Sa.: 14.02.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Wir bauen eine Laubhütte aus Naturmaterialien

Es geht in den Wald! Dort sammeln wir Äste, Zweige und Blätter und bauen daraus eigene kleine Laubhütten. Beim kreativen Bauen entdecken wir, wie viel Spaß Teamarbeit macht - und wie gut es tut, draußen zu sein und mit den Händen zu arbeiten. Ein Kurs für alle Kinder und Eltern, die Lust auf Natur, Bewegung und gemeinsames Erleben haben.

In Kooperation mit dem Hof Allmer

Hof Allmer, Im Breil 54, 46244 Bottrop

Kurs: 21.133Sa.: 11.07.2610:00-12:00 Uhr

Kursgebühr: 5,00 € Kinder und 8,00 € Erwachsene

Waldbaden für Eltern und Kinder

Der Wald ist für viele Menschen ein Ort der Erholung und der Entspannung. Hier können wir unsere Sinne aktivieren: wir sehen die Baumkronen, hören das Vogelgezwitscher, riechen das Laub und fühlen den Wind und die Sonnenstrahlen.

Besonders wird dieses Abenteuer, wenn Eltern und Kinder es gemeinsam erleben.

Wir treffen uns am Gesundheitspark Quellenbusch und werden gemeinsam mit der zertifizierten Waldpädagogin die Schönheiten des Waldes genießen.

Gesundheitspark, Osterfelder Str. 159, 46242 Bottrop

Kurs: 21.134Do.: 30.07.2617:00-18:30 Uhr

Kursgebühr: Kinder 5,00 € und 8,00 € Erwachsene

Wichtel erobern 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.

Die Gebühr wird vom FZ Hand in Hand übernommen.

Waldpädagogisches Zentrum, Ruhehorst 14, 46244 Bottrop

Kurs: 21.136Sa.: 18.04.2610:30-12:30 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.

Treffpunkt WPZ Bottrop, Ruhehorst 14, 46244 Bottrop

Städt. Familienzentrum Im Brinkmannsfeld 40, 46242 Bottrop

Kurs: 21.137Sa.: 24.01.2610:30-13:00 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 21.138Sa.: 28.03.2610:00-12:00 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. Der jeweilige Ort, an dem die Fledermauswanderung stattfindet, wird vom Familienzentrum bekannt gegeben.



Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Kurs: 21.139Di.: 14.04.2620:00-22:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Im Brinkmannsfeld 40, 46242 Bottrop

Kurs: 21.140Sa.: 16.05.2620:15-23:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 21.141Fr.: 29.05.2621:00-23:00 Uhr.....0,00 €

Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

Kurs: 21.142Fr.: 19.06.2621:30-23:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 21.143Fr.: 10.07.2621:15-23:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 21.144Fr.: 17.07.2621:15-23:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 21.145Sa.: 29.08.2619:45-21:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.146Sa.: 05.09.2619:30-21:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 21.147Sa.: 26.09.2619:30-21:15 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 21.148Fr.: 09.10.2618:30-20:30 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 das 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.

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.150Sa.: 21.02.2612:30-14:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.151Sa.: 21.02.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 21.152Fr.: 06.03.2615:45-17:45 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 21.153Sa.: 10.10.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Nottkampstr. 32, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 21.154Fr.: 02.10.2616:00-18:00 Uhr.....0,00 €

Ev. Familienzentrum Thomas, Surkampstraße 31, 45891 Gelsenkirchen

Kurs: 21.50Sa.: 28.02.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €

Eltern-Kind: Vogelhaus - Basteln

Eltern und Kinder basteln ein Vogelhaus, um Vögeln ein Zuhause zu bieten.

AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 21.155Sa.: 10.10.2613:00-15:00 Uhr.....0,00 €

Eltern-Kind: Wir bauen einen Drachen

Eltern und Kinder bauen einen Drachen, der bei Wind in die Lüfte steigen kann.

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.156Fr.: 25.09.2616:00-18:00 Uhr.....0,00 €

Eltern-Kind: Experimente

Experimente wecken die Kreativität und die Neugier und machen dazu noch großen Spaß. Eltern und Kinder probieren sich gemeinsam aus. Wir zeigen mit einfachen Mitteln aus dem Alltag, wie naturwissenschaftliche Abläufe funktionieren.



Ev. Familienzentrum Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18, 45881 Gelsenkirchen
Kurs: 21.157Fr.: 13.03.2616:00-18:00 Uhr.....0,00 €
Kath. Familienzentrum St. Barbara, An der Sandbahn 12, 46242 Bottrop
Kurs: 21.158Sa.: 13.06.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €
Ev. Familienzentrum Breitestraße 10, 45891 Gelsenkirchen
Kurs: 21.159Sa.: 21.11.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €

Vater-Kind: Experimente

Städt. Familienzentrum Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen
Kurs: 21.161Fr.: 12.06.2616:00-18:00 Uhr.....0,00 €
Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen
Kurs: 21.162Fr.: 26.06.2616:00-18:00 Uhr.....0,00 €
Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop
Kurs: 21.163Sa.: 07.11.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €

Vater-Opa-Kind: Experimente

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen
Kurs: 21.164Fr.: 27.02.2616:00-18:00 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 Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen
Kurs: 21.165Fr.: 18.09.2616:00-18:00 Uhr.....0,00 €
Städt. Familienzentrum Olgastr. 13-15, 45888 Gelsenkirchen
Kurs: 21.166Fr.: 13.02.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €
Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen
Kurs: 21.167Mi.: 02.09.2615:30-17:30 Uhr.....0,00 €
Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen
Kurs: 21.168Fr.: 27.11.2616:00-18:00 Uhr.....0,00 €
AWO Familienzentrum Gahlensche Str. 180, 44809 Bochum
Kurs: 21.169Mo.: 30.11.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €
Städt. Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, 45897 Gelsenkirchen
Kurs: 21.170Sa.: 05.12.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €

Vater-Kind: Muttertagsgeschenk basteln

Väter und Kinder basteln eine kleine Überraschung zum Muttertag.

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

Kurs: 21.171Fr.: 17.04.2616:00-18:00 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!

Ev. Familienzentrum Breitestraße 10, 45891 Gelsenkirchen

Kurs: 21.172Mo.: 16.03.2614:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Ev. Familienzentrum Heßler, Melanchthonstr. 17, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 21.173Mo.: 27.04.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Kurs: 21.174Mo.: 16.11.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Vater-Kind: Backen

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.175Fr.: 08.05.2615:00-18:00 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

Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

Kurs: 21.176Sa.: 21.11.2610:00-13:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.177Di.: 08.12.2613:30-15:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.178Mi.: 09.12.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Eltern-Kind Sprachcafé

Eltern und Kinder üben alltägliche Redewendungen und Gesprächssituationen ein.

Städt. Familienzentrum Braukämperstr. 33, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 21.184Mi. ab 14.01.2614:00-16:15 Uhr.....0,00 €

Griffbereit

In Kooperation mit den Kommunalen Integrationszentren in Gelsenkirchen und Bottrop bieten wir an verschiedenen Orten Griffbereit Kurse an.

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 21.17912 x Mi.: 07.01.-25.03.2609:00-10:45 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Diesterwegstr. 5, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 21.180Mo. ab 12.01.2609:00-10:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 21.181Do. ab 15.01.2609:30-11:00 Uhr.....0,00 €

AWO-Familienort, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 21.182Do.ab 15.01.2610:45-12:15 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Leipziger Str. 39, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 21.183Mi. ab 14.01.2609:00-10:30 Uhr.....0,00 €



Hans-Sachs-Straße 15 - 46236 Bottrop - 02041 / 21618 - www.tanzschule-frank.de

ADTV-Tanzschule Frank - bewegt!

DEIN ZUHAUSE LIEBT DICH ❤

Finde jetzt dein perfektes Zuhause bei Freunden.

KOMFORT SERVICE:

- ♥ Aufmaßservice
- ♥ Planungsservice
- ♥ Einrichtungskonzept
- ♥ Stil- & Farberatung
- ♥ Aufbauservice
- ♥ Dekoservice



beyhoff HOME[®]
COMPANY

Gladbecker Str. 130, 46236 Bottrop, Telefon 02041-18910
www.beyhoff.de, Di-Fr 10.00 - 19.00 Uhr, Sa 10.00 - 17.00 Uhr

MÖBEL DEIN LEBEN AUF

"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? Wir erklären die verschiedenen Entwicklungsstufen von Kindern anhand von theoretischen Modellen und vermitteln Ihnen so Hintergrundwissen.

Ev. Familienzentrum An der Arche, Alter Südring 31, 46236 Bottrop

Kurs: 22.00Do.: 05.02.2610:00-12:15 Uhr.....0,00 €
Kurs: 22.02Di.: 22.09.2614:00-16:15 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 22.01Di.: 05.05.2618:30-20:45 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 22.264Di.: 19.05.2614:30-16:30 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 Rheinische Str. 62-64, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.03Mi.: 25.02.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum, Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 22.71Di.: 24.03.2615:30-17:00 Uhr.....0,00 €

"Ganz die Mama":

Was lernen unsere Kinder automatisch von uns?

Eltern sind immer Modell und Vorbild für ihre Kinder. Kleine Jungen und Mädchen ahnen 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 Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.04Mo.: 07.09.2614:00-16:15 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?

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

Kurs: 22.05 Do.: 29.01.26 16:00-18:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.06 Mo.: 04.05.26 14:00-16:00 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 22.07 Do.: 24.09.26 15:00-16:30 Uhr..... 0,00 €

"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, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kurs: 22.08 Di.: 10.03.26 15:00-16:30 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Nottkampstr. 32, 45897 Gelsenkirchen

Kurs: 22.09 Fr.: 04.09.26 15:00-16:30 Uhr..... 0,00 €

Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 22.10 Do.: 08.10.26 15:00-16:30 Uhr..... 0,00 €

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

Kurs: 22.11 Mo.: 16.11.26 16:00-17:30 Uhr..... 0,00 €

Der kleine Trotzkopf: Lass mir meine Wut!

Kindliche Wutanfälle kennen wir alle. Sie kommen plötzlich, heftig, sind laut und nicht immer leicht zu handeln. Wir sprechen darüber, welche Facetten kindliche Wut in der Entwicklung hat, welche Ursachen es für die „normale“ Wut gibt und welche Wege wir gehen können, um die Kinder zu begleiten und ihnen eine Hilfestellung zu bieten.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 22.21 Do.: 25.06.26 18:00-20:15 Uhr..... 27,00 €

Geschlechtstypische Erziehung: Auch Jungen dürfen weinen

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 Jungenköpfen vorgeht, welche Kompetenzen Jungen haben und welchen Beitrag Sie leisten können, damit Ihre Söhne zu glücklichen Männern werden.

Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 22.12Mi.: 04.11.2615:00-17:00 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 Miteinander fördern, werden thematisiert.

So kann die Idee vom "Team Familie", in dem jeder seinen Platz hat, funktionieren.

AWO Familienzentrum Gahlensche Str. 180, 44809 Bochum

Kurs: 22.14Do.: 12.02.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 22.15Mo.: 09.03.2614:30-16:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 22.16Di.: 19.05.2615:30-17:00 Uhr.....0,00 €

Erziehung positiv gestalten

Sätze wie „Du brauchst keine Angst haben.“ oder „Nicht am Lichtschalter spielen.“ verfehlten 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.



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

Kurs: 22.313Di.: 08.09.2614:30-16:30 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 werden die Wirkung des „Miteinander-Sprechens“ auf die Entwicklung von Kindern und verschiedene Fördermöglichkeiten aufgezeigt.

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 22.17Di.: 19.05.2614:00-15:30 Uhr.....0,00 €

Erziehung leicht gemacht: Von der „Schwarzen Pädagogik“ bis hin zur „Bedürfnisorientierten Erziehung“

In früheren Zeiten wurden Kinder als „kleine Erwachsene“ angesehen, in den 60ern war das Züchtigen eines Kindes normal, während bei der „Antiautoritäten Erziehung“ Kinder selbst über sich und ihre Wünsche bestimmen konnten. Erziehung ist immer dem gesellschaftlichen Wandel unterworfen. Heute werden in den sozialen Medien jede Menge verschiedene Tipps zum Thema Erziehung verbreitet. Das verunsichert viele Eltern und sie wissen gar nicht mehr, was für sie richtig und passend ist. In unserem Kurs wollen wir verschiedene Erziehungsstile „unter die Lupe“ nehmen und auf ihre Praktikabilität überprüfen. Ziel ist, ein passendes Profil für Ihren persönlichen Familienalltag zu entwickeln.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 22.18Do.: 22.01.2618:45-21:00 Uhr.....27,00 €

Kindliche Sexualität: Von Bienchen und Blümchen?

Wir reden über Sex. Aber nicht in dem Sinne, wie wir Erwachsenen es verstehen. Wir reden darüber, wie Kinder Sexualität erleben und wie wir sie unterstützen können, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln, Grenzen zu setzen, um sie ein wenig mehr vor Gefahren zu beschützen. Wir reden aber auch darüber, wie es uns als Erwachsenen mit dem Thema geht und was in unseren Möglichkeiten liegt, die Kinder auf ihrem Weg zu stärken.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 22.19Do.: 16.04.2618:00-20:15 Uhr.....27,00 €

Kurs: 22.20Mi.: 18.11.2618:00-20:15 Uhr.....27,00 €

Richtig loben und tadeln: logische Konsequenzen

Jeder Mensch möchte für sein Verhalten gelobt werden. Wir alle freuen uns über Anerkennung und Wertschätzung. Jedoch kann besonders im Erziehungsalltag nicht immer alles durch die „rosarote Brille“ gesehen werden. Mütter und Väter setzen Grenzen und stellen Regeln und Strukturen auf. So sorgen sie für ein friedliches Familien-Miteinander, zu dem

richtiges Loben und Tadeln mit logischen Konsequenzen beträgt. Wie das in der Praxis funktionieren kann, werden wir im Kurs zeigen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 22.22Do.: 09.07.2617:30-20:30 Uhr.....27,00 €

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.

Ev. Familienzentrum An der Arche, Alten Südring 31, 46236 Bottrop

Kurs: 22.23Do.: 07.05.2614:00-16:15 Uhr.....0,00 €

Kurs: 22.24Do.: 05.11.2610:00-12:15 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, wie Eltern ihren Kindern eine gelungene Kombination aus "Wurzeln und Flügeln" vermitteln.



Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 22.25Mi.: 06.05.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Mehrsprachigkeit bei Kindern: verstehen und fördern

Zum Thema „Mehrsprachigkeit“ gibt es unterschiedliche Meinungen: „Soll mein Kind zweisprachig aufwachsen?“, „Ich spreche die Sprache noch nicht perfekt, soll ich sie trotzdem meinem Kind vermitteln?“ oder weitere Fragen. Mehrsprachigkeit bietet viele Vorteile, stellt Eltern jedoch auch vor Herausforderungen. Lernen Sie mehr über die Besonderheiten mehrsprachiger Entwicklung und wie Sie Kinder liebevoll beim Erwerb mehrerer Sprachen unterstützen können.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47-49, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.26Do.: 09.04.2617:30-19:30 Uhr.....24,00 €

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 Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 22.27Do.: 11.06.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

Aus „Ich“ wird „Wir“: Growing together

Schwangerschaft und Babyzeit sind voller besonderer Momente und zugleich mit Veränderungen und Herausforderungen verbunden: der Körper bekommt eine neue Form, die Gefühlswelt ist durcheinander und die Hormone scheinen zu tanzen... Sie freuen sich auf Ihr Baby, haben aber vielleicht auch Ängste und Befürchtungen, was auf Sie zukommt. Wir möchten darum in diesem Kurs Wissen vermitteln und gemeinsam Strategien erarbeiten, damit sie gestärkt und zuversichtlich in die erste Zeit mit dem Baby starten können. Wir bieten Ihnen Anregungen, um sich bewusst auf die Veränderungen, die die Elternschaft mit sich bringt. Der Kurs findet an 6 Terminen statt, die auch einzeln gebucht werden können und richtet sich an Schwangere ab dem 5./ 6. Schwangerschaftsmonat. Durch die Kooperation mit verschiedenen Einrichtungen können auch individuelle Wünsche aufgegriffen werden.



Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

1. Termin: „Ich werde Mama: Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?“
2. Termin: Meine Vorstellungen rund ums Eltern- oder Mama-Sein
3. Termin: Die Bedürfnisse meines Babys und meine eigenen wahrnehmen
4. Termin: Meine psychische Gesundheit vor und nach der Geburt
5. Termin: Die Geburt: Umgang mit meinen Erwartungen, Sorgen und Ängsten
6. Termin: Das Baby ist da: Glück, Stress und veränderter Familienalltag

Die Kosten für den Kurs werden vom Land NRW übernommen.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.28 6 x Do.: 12.03.-05.11.2617:30-19:30 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 Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 22.61Mi.: 18.02.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €

AWO-Familienzentrum „Bunte Welt“, Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kurs: 22.62Do.: 23.04.2614:00-15:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 22.63Do.: 28.05.2614:30-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 22.64Di.: 29.09.2615:30-17:00 Uhr.....0,00 €

Umgang mit "herausfordernden" Kindern

Es scheint, dass Kinder heutzutage uns mehr herausfordern, häufig Grenzen nicht akzeptieren und manchmal auffällige Verhaltensweisen zeigen. Auf der einen Seite wollen wir ja selbstbewusste Kinder, die „Nein“ sagen und ihre Grenzen setzen, auf der anderen Seite gehören natürlich zum Leben in der Gemeinschaft, Familie, Kita oder OGS eine wertschätzende Umgangskultur, in der verschiedene Bedürfnisse vereint und gelebt werden. Darum ist Ziel des Kurses, persönliche Handlungskompetenzen zu stärken, um auch mit „herausfordernden Kindern“ eine Basis für ein gutes Miteinander zu finden.

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 22.488Di.: 22.09.2614:00-15:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Kriemhildstr. 6a, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 22.59Di.: 17.11.2615:30-17:00 Uhr.....0,00 €

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 22.60Do.: 25.06.2617:30-20:30 Uhr.....25,50 €

NEU JETZT AUCH IN GELSENKIRCHEN!**ANTONIUSSTRASSE 1 | 45881 GELSENKIRCHEN****0209/80086606 & 0155/62794131**

**Die Bi(e)ne
kommt...**
Altagshilfe & Hauswirtschaft

Sabrina Schünke | Johannesstr. 11 | 46240 Bottrop**02041/7353102 & 0163/7268164 | www.diebienekommt.de**

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

Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 22.77Mi.: 28.01.2618:00-20:15 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 22.78Do.: 12.02.2609:00-11:15 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 22.79Mi.: 22.04.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

AWO Familienzentrum Gahlensche Str. 180, 44809 Bochum

Kurs: 22.80Mi.: 22.04.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

AWO-Familienzentrum „Bunte Welt“, Mühlenstr. 19-21, 46238 Bottrop

Kurs: 22.81Do.: 30.04.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 22.82Mi.: 27.05.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Leithestr. 48, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 22.84Do.: 07.05.2614:30-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 22.85Do.: 01.10.2609:00-11:15 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.86Do.: 15.10.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Galoppi, Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 22.87Mi.: 04.11.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.88Do.: 05.11.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Elterncafé

Eltern tauschen sich in gemütlicher Runde über Themen des Familienalltags aus.

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 22.29 Mi. ab 14.01.2609:30-11:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 22.30	Mo.: 23.02.26	09:00-11:00 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.31	Mo.: 23.03.26	14:00-16:00 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.32	Mo.: 18.05.26	14:00-16:00 Uhr	0,00 €

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 22.33	Di.: 03.02.26	14:00-16:00 Uhr	0,00 €
-------------	---------------	-----------------	--------

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 22.34	Mo.: 09.03.26	14:00-16:00 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.35	Mo.: 01.06.26	14:00-16:00 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.36	Mo.: 21.09.26	14:00-16:00 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.37	Di.: 01.12.26	14:00-16:00 Uhr	0,00 €

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

Kurs: 22.38	Mi.: 06.05.26	14:00-16:00 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.39	Mi.: 23.09.26	10:00-12:00 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.

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

Kurs: 22.46	Do.: 26.03.26	09:30-11:00 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.48	Do.: 23.04.26	09:30-11:00 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.49	Do.: 21.05.26	09:30-11:00 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.50	Do.: 18.06.26	09:30-11:00 Uhr	0,00 €

Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

Kurs: 22.51	Do.: 19.02.26	10:00-12:00 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.52	Mi.: 04.11.26	15:00-16:30 Uhr	0,00 €

Familiengrundschulzentrum Mechtersberg, Danziger Str. 22, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 22.53	Mi.: 11.03.26	16:00-17:30 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.54	Mi.: 23.09.26	16:00-17:30 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.55	Mi.: 20.05.26	16:00-17:30 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.56	Mi.: 02.12.26	16:00-17:30 Uhr	0,00 €

Ev. Familienzentrum Breitestr. 10, 45891 Gelsenkirchen

Kurs: 22.57	Di.: 03.11.26	14:30-16:00 Uhr	0,00 €
-------------	---------------	-----------------	--------

Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 22.41	Mi.: 11.02.26	15:00-16:30 Uhr	0,00 €
-------------	---------------	-----------------	--------

Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Kurs: 22.42	Mi.: 28.01.26	09:00-10:30 Uhr	0,00 €
Kurs: 22.43	Mi.: 09.09.26	15:00-16:30 Uhr	0,00 €

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

Kurs: 22.44	Mo.: 02.02.26	09:30-11:00 Uhr	0,00 €
-------------	---------------	-----------------	--------

Familienzentrum Im Brinkmannsfeld 40, 46242 Bottrop

Kurs: 22.45Do.: 05.03.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kurs: 22.47Di.: 05.05.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

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 Herforder Str. 7, 45892 Gelsenkirchen

Kurs: 22.66Di.: 21.04.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 22.67Do.: 21.05.2614:30-16:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 22.68Do.: 10.09.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Landecker Str. 2, 45899 Gelsenkirchen

Kurs: 22.69Di.: 22.09.2614:30-16:30 Uhr.....0,00 €

Erste Hilfe am Kind

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

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

Kurs: 22.70Mi.: 11.02.26

15:00-17:00 Uhr.....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60,****45889 Gelsenkirchen**

Kurs: 22.72Fr.: 24.04.26

14:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Kurs: 22.73Di.: 02.06.2615:00-16:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 22.74Do.: 03.09.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €

AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kurs: 22.75Do.: 03.09.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 22.76Do.: 10.09.2614:30-16:30 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.



Die Kosten für Kurs werden vom Land NRW übernommen.

Mit zu bringen sind alte Kleidung, Getränke und eventuell Snacks.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 22.90	Sa.: 07.03.26	10:00-14:00 Uhr.....	0,00 €
Kurs: 22.91	Sa.: 20.06.26	10:00-14:00 Uhr.....	0,00 €
Kurs: 22.92	Sa.: 05.09.26	10:00-14:00 Uhr.....	0,00 €
Kurs: 22.93	Sa.: 05.12.26	10:00-14:00 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 der Kurs mit Ihnen zu erarbeiten.

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

Kurs: 22.94	Di.: 10.03.26	14:00-16:15 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.

Städt. Familienzentrum Lothringer Str. 21, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 22.95	Di.: 20.01.26	14:30-16:00 Uhr.....	0,00 €
-------------------	---------------------	----------------------	--------

Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 22.96	Mi.: 09.09.26	15:00-16:30 Uhr.....	0,00 €
-------------------	---------------------	----------------------	--------

ELEGANZ IN IHRER
GANZEN KRAFT



DER MAZDA CX-60 MIT
2.500 KG ANHÄGELAST



Informationen zum Energieverbrauch, elektrischer Reichweite, Energiekosten, KFZ-Steuern und CO₂-Kosten finden Sie unter www.mazda.de/Energieverbrauch.

#ROTTMANN
we drive together

Raiffeisenstraße 9
46244 Bottrop - Kirchhellen
autohaus-rottmann.de

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 Woldecke mitbringen.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 31.00 18 x Mi.: 14.01.-27.05.26 10:00-11:30 Uhr 126,00 €
 Kurs: 31.01 14 x Mi.: 09.09.-09.12.26 10:00-11:30 Uhr 98,00 €

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: 31.02 10 x Mo.: 12.01.-23.03.26 18:00-19:30 Uhr 70,00 €
 Kurs: 31.03 10 x Mo.: 13.04.-22.06.26 18:00-19:30 Uhr 70,00 €
 Kurs: 31.04 9 x Mo.: 07.09.-16.11.26 18:00-19:30 Uhr 63,00 €

Entspannungs-Impulse

Durch kurze Einheiten können kleine Entspannungsübungen schnell zu neuer Energie führen. Diese sind gut im Alltag anzuwenden.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 31.05 Fr.: 27.02.26 17:30-19:00 Uhr 12,00 €

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.

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

Kurs: 31.06 10 x Do.: 15.01.-19.03.26 18:30-20:00 Uhr 50,00 €
 Kurs: 31.08 10 x Do.: 16.04.-25.06.26 18:30-20:00 Uhr 50,00 €
 Kurs: 31.09 10 x Do.: 03.09.-19.11.26 18:30-20:00 Uhr 50,00 €

Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

Kurs: 31.07 Fr.: 20.03.26 19:00-20:30 Uhr 0,00 €

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: 31.10Di. ab 20.01.2619:00-20:00 Uhr..... 110,00 €

Kurs: 31.11Di. ab 08.09.2619:00-20:00 Uhr..... 71,50 €

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.

Eine Anreise ist freitags ab 16:30 Uhr möglich. Der Kurs endet sonntags nach der letzten Kurseinheit um ca. 11:00 Uhr

Es erwarten Sie zwei Übernachtungen inklusive Verpflegung.

Eine Absage der Teilnahme an dem Kurs ist nur 7 Wochen vorher möglich (02.03.2026 bzw. 10.08.2026)

Anreise mit eigenem PKW, Bildung von Fahrgemeinschaften erwünscht!

Willi-Michels-Bildungsstätte, Rathenaustraße 59b, 45527 Hattingen

Kurs: 31.12 Fr.: 24.04. (ab 16 Uhr) - So.: 26.04.26 (ca. 11 Uhr) 240,00 €

Kurs: 31.13 Fr.: 09.10. (ab 16 Uhr) - So.: 11.10.26 (ca. 11 Uhr) 240,00 €

Wellness-Tag

Eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag erhalten Sie durch unsere Angebote, die ein "Rund-um Wellness-Paket" sind:

- Entspannt im Familienalltag
- Yoga
- Klangschalen

In den Pausen bleibt genügend Zeit für einen gesunden Snack und nette Gespräche.

Städt. Familienzentrum Freitagstr. 6-8, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 31.14Sa.: 14.03.2610:00-13:00 Uhr..... 0,00 €

Energietankstelle

Im Alltag bleibt oft keine Zeit, um Energie zu tanken und Zeit für sich selbst zu finden. Viele Anforderungen werden an uns gestellt, die erfüllt werden müssen. Darum bieten wir eine kleine Auszeit an, durch die Sie neue Kraft und Wohlbefinden erlangen.:

- Entspannungstechniken für den Alltag
- neue Energie durch Zumba
- Klangentspannung mit Phantasiereisen und Gongs



In den Pausen bleibt genügend Zeit für einen kleinen gesunden Snack und Gespräche.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 31.16Sa.: 18.04.2610:00-13:45 Uhr.....45,00 €

Gut aussehen im „goldenen“ Alter

Ausstrahlung ist keine Frage des Alters! Wie Sie sich auch im reiferen Alter gut zurecht machen können, zeigt eine erfahrene Visagisten und Kosmetikerin.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 31.17Do.: 12.03.2616:30-17:30 Uhr.....15,00 €

Kurs: 31.18Do.: 17.09.2616:30-17:30 Uhr.....15,00 €

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: 31.21Fr.: 13.03.2617:30-19:00 Uhr.....12,00 €

Kurs: 31.22Fr.: 18.09.2617:30-19:00 Uhr.....12,00 €

RISTORANTE
Amanda
by Chadi

GANZJÄHRIG GENIESSEN

OB DRINNEN ODER AUF BEHEIZTER TERRASSE.

ÖFFNUNGSZEITEN: MO - FR: 12:00 - 23:00
SA - SO: 12:00 - OPEN END

HORSTER STR. 376, 46240 BOTTROP
WWW.RISTORANTE-AMANDA.DE



Kräuterwanderung

In diesem Kurs dreht sich alles um das, was vor unserer Haustür wächst. Bei einem gemütlichen Spaziergang durch die Natur entdecken wir gemeinsam verschiedene heimische Wildkräuter, die auch gerne mal übersehen werden. Dabei erfahren wir, wie man sie erkennt, wofür sie verwendet werden können und welche besonderen Wirkungen sie haben.



In Kooperation mit dem Hof Allmer

Hof Allmer, Im Breil 54, 46244 Bottrop

Kurs: 31.19	Di.: 05.05.26	17:00-19:00 Uhr.....	10,00 €
Kurs: 31.20	Do.: 20.08.26	17:00-19:00 Uhr.....	10,00 €

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.

Familienzentrum Quellenbusch, Osterfelder Str. 163, 46242 Bottrop

Kurs: 32.00	Mo.: 13.04.26	15:00-16:30 Uhr.....	0,00 €
-------------------	---------------------	----------------------	--------

Städt. Familienzentrum Stadtmitte, Scharnhölzstr. 35, 46236 Bottrop

Kurs: 32.01	Mo.: 20.04.26	15:00-16:30 Uhr.....	0,00 €
-------------------	---------------------	----------------------	--------

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 32.02	Mo.: 21.09.26	18:00-19:30 Uhr.....	15,00 €
-------------------	---------------------	----------------------	---------

Chronische Erkrankungen im Kindesalter

Bronchitis, Asthma, Diabetes, Aufmerksamkeitsstörungen oder Autismus-Spektrum Störungen: die Bandbreite von chronischen Erkrankungen, an denen bereits Kinder leiden können, ist groß. Wir wollen über die Physiologie und Pathophysiologie der chronischen Erkrankungen sprechen, den Umgang damit thematisieren und somit mehr Sicherheit im Erziehungsalltag vermitteln.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 32.03	Sa.: 21.11.26	09:00-15:30 Uhr.....	55,00 €
-------------------	---------------------	----------------------	---------

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 ist.



Ev. Familienzentrum

Breitestr. 10, 45891 Gelsenkirchen

Kurs: 32.04Di.: 24.02.2614:30-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 32.05Mo.: 01.06.2614:00-15:30 Uhr.....0,00 €

Fastenwandern im Ruhrgebiet

Fasten in Bewegung!

Fasten für Gesunde bedeutet Verzicht auf feste Nahrung. In dieser Zeit ernähren Sie sich von leckeren Gemüse- und Obstsäften sowie Gemüsebrühen. Den Ablauf des Fastens können Sie den Beschreibungen zu den einzelnen Terminen entnehmen. Der Austausch über die Fastenerfahrungen findet während des Wanderns statt. Zwei Touren in Essen und drei Touren in Bottrop und Umgebung bringen Ihnen die grünen Seiten des Ruhrgebiets näher. Die Länge der Strecken (ca. 2,5 bis 3 Stunden) wird auf die Zusammensetzung der Gruppe abgestimmt. Das Tempo wird moderat sein. Zudem können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Diese Fragen werden am Informationsabend: Di 12.05.2026, 17:30-19:45 Uhr (Die Teilnahme ist unbedingt erforderlich!)

Glaubertag:Fr 15.05.2026,17:30-19:45 Uhr

2. Fastentag:Sa 16.05.2026,10:00-13:15 Uhr

3. Fastentag:So 17.05.2026,10:00-13:30 Uhr

4. Fastentag:Mo frei

5. Fastentag:Di 19.05.2026,17:30-19:45 Uhr

Fastenbrechen:Mi 20.05.2026,17:30-19:45 Uhr

Informationsabend in der Gruppe besprochen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 32.06 5 x Di.: 12.05.-20.05.2617:30-19:34 Uhr.....99,50 €

Fasten für Gesunde - im Frühling und im Herbst

Fasten für Gesunde bedeutet Verzicht auf feste Nahrung. In dieser Zeit ernähren Sie sich von leckeren Gemüse- und Obstsäften sowie Gemüsebrühen. Gemeinsame Gespräche, Meditationen, Entspannung und Atemübungen, Bewegung, Waldspaziergänge und Musik unterstützen den Fastenprozess.

Informationsabend: Di 03.03.2026 und 22.09.2026, 17:30-19:45 Uhr

(Die Teilnahme ist unbedingt erforderlich!)

Glaubertag:Fr 06.03.2026 und 25.09.2026 ..17:30-19:45 Uhr

2. Fastentag:Sa 07.03.26 und 26.09.2610:00-13:15 Uhr

3. Fastentag:So 08.03.26 und 27.09.2610:00-13:30 Uhr

4. Fastentag:Mo frei

5. Fastentag:Di 10.03.26 und 29.09.2617:30-19:45 Uhr

Fastenbrechen:Mi 11.03.26 und 30.09.2617:30-19:45 Uhr

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 32.075 x Di.: 03.03.-11.03.2617:30-19:45 Uhr87,50 €

Kurs: 32.085 x Fr.: 25.09.-30.09.2617:30-19:45 Uhr87,50 €

„Manche Begegnungen brauchen einfach einen guten Wein.“

DIE WEINBAR

Gladbecker Str. 22
46236 Bottrop

+49 1523 477 96 31
mail@weinbar-bottrop.de
weinbar-bottrop.de

Die spannendsten Erlebnisse warten.



Hol dir jetzt die ELE Card App.



Ob Zoobesuch oder Musical, ob Achterbahnfahrt oder Kanutour: Mit der ELE Card App entdeckst du immer wieder neue und inspirierende Erlebnisse. Lass dich überraschen, und freu dich auf tolle Sparvorteile.



*App downloaden
und los geht's!*

ELE

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	9 x Mi.: 14.01.-11.03.26	16:45-17:45 Uhr.....	51,75 €
Kurs: 33.01	13 x Mi.: 15.04.-08.07.26	16:45-17:45 Uhr.....	126,50 €
Kurs: 33.02	6 x Mi.: 09.09.-14.10.26	16:45-17:45 Uhr.....	34,50 €
Kurs: 33.03	6 x Mi.: 04.11.-09.12.26	16:45-17:45 Uhr.....	34,50 €

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

Kurs: 33.04	Di. ab 13.01.26	18:30-19:30 Uhr.....	0,00 €
-------------------	-----------------------	----------------------	--------

Städt. Familienzentrum, Mehringstr. 20, 45896 Gelsenkirchen

Kurs: 33.05	Di. ab 13.01.26	20:00-21:00 Uhr.....	0,00 €
-------------------	-----------------------	----------------------	--------

Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37, 46238 Bottrop

Kurs: 33.06	Di. ab 13.01.26	18:00-19:00 Uhr.....	0,00 €
-------------------	-----------------------	----------------------	--------

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

Kurs: 33.07	Mi. ab 14.01.26	18:15-19:15 Uhr.....	0,00 €
-------------------	-----------------------	----------------------	--------

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 33.08	3 x Di.: 24.02.-10.03.26	17:00-18:00 Uhr.....	0,00 €
-------------------	--------------------------------	----------------------	--------

Städt. Familienzentrum Olgastraße 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 33.10	3 x Do.: 03.09.-17.09.26	15:00-16:00 Uhr.....	0,00 €
-------------------	--------------------------------	----------------------	--------

Fitness für Frauen

Fit durch Gymnastik: In der Gruppe macht es viel mehr Spaß.

Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 33.11	Do. ab 15.01.26	17:45-19:15 Uhr.....	0,00 €
-------------------	-----------------------	----------------------	--------

Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 33.12	Do. ab 15.01.26	15:30-16:30 Uhr.....	0,00 €
-------------------	-----------------------	----------------------	--------

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 33.13	10 x Mi.: 14.01.-18.03.26	20:00-21:00 Uhr.....	47,50 €
Kurs: 33.14	11 x Mi.: 15.04.-24.06.26	20:00-21:00 Uhr.....	52,25 €
Kurs: 33.15	6 x Mi.: 09.09.-14.10.26	20:00-21:00 Uhr.....	28,50 €
Kurs: 33.16	6 x Mi.: 04.11.-09.12.26	20:00-21:00 Uhr.....	28,50 €

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

Kurs: 33.17	Fr. ab 16.01.26	09:30-10:30 Uhr.....	0,00 €
-------------------	-----------------------	----------------------	--------

Fit-Mix

Durch verschiedene Übungen und abwechslungsreiche Methoden wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Kondition verbessert, die Muskeln aufgebaut und ein strafferer Gewebe erzielt. Bei schönem Wetter kann der Kurs nach Absprache im Freien stattfinden.



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 33.18 22 x Mi.: 14.01.-24.06.26 19:00-20:00 Uhr 104,50 €
Kurs: 33.19 14 x Mi.: 09.09.-09.12.26 19:00-20:00 Uhr 66,50 €

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 33.20 22 x Mi.: 14.01.-24.06.26 18:00-19:00 Uhr 115,50 €
Kurs: 33.21 14 x Mi.: 09.09.-09.12.26 18:00-19:00 Uhr 73,50 €

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

Kurs: 33.22 Mo. ab 12.01.26 14:45-15:45 Uhr 0,00 €

Bewegungs-Impulse

Kurze Inputs der Bewegung bringen neue Energie im Alltag. Kleine Übungen, die gut am Arbeitsplatz oder zu Hause durchgeführt werden können, werden im Kurs gezeigt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 33.23 Fr.: 09.10.26 17:30-19:00 Uhr 12,00 €

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.

Hauptschule Am Dahlbusch, Am Dahlbusch 98, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 33.24 22 x Do.: 15.01.-02.07.26 18:45-19:45 Uhr 104,50 €
Kurs: 33.25 14 x Do.: 10.09.-10.12.26 18:45-19:45 Uhr 66,50 €

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 33.26 Di. ab 17.02.26 16:30-17:30 Uhr 0,00 €

Aqua-Fitness

Fit durch Gymnastik im Wasser!

Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kurs: 33.27 10 x Di.: 13.01.-17.03.26
16:45-17:45 Uhr..... 70,00 €
Kurs: 33.28 12 x Di.: 14.04.-07.07.26
16:45-17:45 Uhr.....84,00 €
Kurs: 33.29 14 x Di.: 08.09.-22.12.26
16:45-17:45 Uhr.....98,00 €



Schwimmkurs für Erwachsene

Hallenbad Boy, Welheimerstr. 64, 46238 Bottrop

Kurs: 33.39 11 x Fr.: 16.01. - 27.03.2617:00-18:00 Uhr.....82,50 €
Kurs: 33.40 12 x Fr.: 17.04. - 10.07.2617:00-18:00 Uhr.....90,00 €
Kurs: 33.41 6 x Fr.: 11.09. - 16.10.26.....17:00-18:00 Uhr.....45,00 €
Kurs: 33.42 6 x Fr.: 06.11. - 11.12.26.....17:00-18:00 Uhr.....45:00 €

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: 33.31 5 x Mi.: ab 14.01.2614:30-15:30 Uhr.....20,00 €
Der Kurs findet fortlaufend in 5er Blöcken statt. pro Block

Gesundheitssport: Nicht nur für Senior*innen

Gesund und Fit bis ins hohe Alter durch
Übungen, die in der Gruppe durchgeführt
werden.

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

Kurs: 33.30 Mi.: ab 14.01.26
15:30-16:30 Uhr.....0,00 €





Mit uns fahren Sie gut!

REISEDIENST
NICKELGmbH

www.nickel.nrw

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	10 x Mo.: 12.01.-23.03.26	17:00-19:15 Uhr	90,00 €
Kurs: 41.01	6 x Mo.: 02.11.-07.12.26	17:00-19:15 Uhr	54,00 €
Kurs: 41.02	11 x Di.: 13.01.-24.03.26	19:00-21:15 Uhr	99,00 €
Kurs: 41.03	6 x Di.: 03.11.-08.12.26	19:00-21:15 Uhr	54,00 €

Städt. Familienzentrum Skagerrakstr. 58, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 41.04	Mo. ab 12.01.-06.07.26	09:00-12:00 Uhr	0,00 €
-------------	------------------------	-----------------	--------

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 41.05	Di. ab 13.01.-07.07.26	09:00-12:00 Uhr	0,00 €
-------------	------------------------	-----------------	--------

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 41.06	Di. ab 13.01.-07.07.26	12:30-14:30 Uhr	0,00 €
-------------	------------------------	-----------------	--------

AWO-Familienzentrum, Brückenstr. 8, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 41.07	Di. ab 13.01.-07.07.26	14:00-16:15 Uhr	0,00 €
-------------	------------------------	-----------------	--------

AWO-Familienzentrum, Haldenstr. 75, 44809 Bochum

Kurs: 41.08	Mi. ab 14.01.-08.07.26	09:00-12:00 Uhr	0,00 €
-------------	------------------------	-----------------	--------

Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 41.09	Mi. ab 14.01.-08.07.26	09:30-11:00 Uhr	0,00 €
-------------	------------------------	-----------------	--------

Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 41.10	5 x Mo.: 23.02.-23.03.26	13:45-16:00 Uhr	0,00 €
-------------	--------------------------	-----------------	--------

Nähkurs für Anfänger*innen

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

Kurs: 41.11	5 x Di.: 03.03.-31.03.26	15:30-16:30 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: 41.12Di. ab 13.01.2613:30-16:00 Uhr.....0,00 €

Frühlings-Deko individuell gestaltet

Der Frühling ist die Zeit des Aufbruchs und der Freude, die Tage sind wieder länger und an allen Ecken sprießen Blüten und Blumen. In dieser Zeit macht es Spaß, die Wohnung oder das Haus liebevoll zu dekorieren. Wie Sie das individuell und kostengünstig kreativ umsetzen können, zeigen wir in unserem Kurs.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 41.13Mi.: 11.03.2618:00-20:00 Uhr.....14,00 €
zzgl. Materialkosten

Oster-Workshop

Zu Ostern werden Dekoartikel, kleine kreative Kunstwerke und individuelle Mitbringsel gemeinsam unter Anleitung erstellt.

Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 41.14Do.: 12.03.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Schultüten-Basteln

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

**Ev. Familienzentrum Heßler,
Melanchthonstr. 17, 45883 Gelsenkirchen**
Kurs: 41.15
3 x Mo.: 11.05.-13.05.26
14:00-16:00 Uhr.....0,00 €



Städt. Familienzentrum Auf der Hardt 134, 45889 Gelsenkirchen

Kurs: 41.16Do.: 21.05.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 41.17Do.: 09.07.2615:00-17:00 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 nötig. Sie bringen eine stabile Nähnadel und eine Schere mit.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 41.18Mi.: 14.10.2618:30-21:00 Uhr.....14,00 €
zzgl. Materialkosten

Wichtelwerkstatt für Eltern

Basteln, werkeln, schneiden, kleben, malen und vieles mehr können Eltern hier.

Städt. Familienzentrum Olgastr. 13-15, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 41.19Do.: 05.11.2609:00-11:00 Uhr.....0,00 €

Das spinnende Schaf: Filzkurs für Eltern

Von der Wollverarbeitung bis zum Filzen wird der kreative Prozess aufgezeigt. Die gefilzten Stücke können gerne mit nach Hause genommen werden.

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

Kurs: 41.20Mo.: 26.01.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €

Ev. Familienzentrum Heßler, Melanchthonstr. 17, 45883 Gelsenkirchen

Kurs: 41.21Mo.: 09.03.2614:00-16:00 Uhr.....0,00 €

Seifen-Workshop: Wir erstellen unsere Seife selbst

Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 41.22Sa.: 07.11.2611:00-13:15 Uhr.....0,00 €

Naturkosmetik selbst hergestellt

Naturkosmetik liegt voll im Trend: wir wollen wissen, welche Inhaltsstoffe zum Beispiel in unseren Cremes, Seifen und der Lippenpflege enthalten sind. In unserem Workshop zeigen wir, wie mit einfachen Mitteln eine individuelle Kosmetik aus Naturmaterialien hergestellt werden kann.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 41.23Sa.: 17.01.2618:00-20:00 Uhr.....15,00 €
Kurs: 41.24Sa.: 07.11.2618:00-20:00 Uhr.....15,00 €

zzgl. Materialkosten

Upcycling: Weihnachtsdeko aus alten Buchseiten

Mit einer bestimmten Falttechnik können wir alten Buchseiten neues Leben einhauchen: ob Stern, Engel oder andere kreative Ideen: schöne Deko-Artikel, Geschenke oder Mitbringsel. Mitzubringen sind alte Bücher



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

Kurs: 41.25Mi.: 25.11.2615:00-17:00 Uhr.....0,00 €

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 41.26Di.: 17.11.2618:00-20:15 Uhr.....15,00 €

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 Rosen-schere, Kerzen und Ihr Dekomaterial mit.

Ev. Familienzentrum, Breitestr. 10, 45891 Gelsenkirchen

Kurs: 41.27Do.: 12.11.2618:00-21:00 Uhr.....0,00 €

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 41.28Sa.: 14.11.2610:30-13:00 Uhr.....15,00 €

Weihnachts-Workshop für Eltern

In der Vorweihnachtszeit wird in gemütlicher Atmosphäre gebacken, genäht und gebastelt. So wird die Vorfreude auf Weihnachten noch schöner, da auch schon kleine Geschenke erstellt werden können.



**Städt. Familienzentrum Laarmanshof 5a,
45883 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.29Di.: 17.11.26
15:00-17:00 Uhr.....0,00 €

**Städt. Familienzentrum Johannes-Rau-Allee 60,
45889 Gelsenkirchen**

Kurs: 41.30 4 x Do.: 19.11.-27.11.26
18:00-20:00 Uhr.....0,00 €

Brot backen leicht gemacht: mit Hefe- Sauerteig und co.

Selbst gebackenes Brot liegt voll im Trend und hat viele Vorteile: wir wissen, welche Inhaltsstoffe verarbeitet werden und können es je nach Geschmack herstellen, ob süß, pikant, herhaft oder fruchtig: Gemeinsam beschäftigen wir uns an zwei Tagen mit der Kunst des Brotbackens. Wir stellen einen Teig aus natürlichen Zutaten her und formen daraus Baguette, Brot, Brötchen oder Stuten. Bitte Schüssel mit Deckel für die Teigverarbeitung mitbringen



AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 41.31 2 x Do.: 16.04.-23.04.26 19:00-21:00 Uhr 15,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Kochkurs für pflegende Angehörige

In Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bottrop und der Ehrenamtsagentur Bottrop bieten wir unter Anleitung eines Kochs einen Kochkurs an, in dem pflegende Angehörige zusammen köstliche Gerichte zubereiten und in die Geheimnisse des Kochens eingeführt werden.

Der Kurs findet in regelmäßigen Abständen im AWO Café am Trapez in Bottrop statt. Nähere Infos und Anmeldungen unter: 02041 23019

Internationales Kochen

Im Kurs werden Gerichte aus der internationalen Küche zubereitet. Ob italienisch, arabisch, afrikanisch oder polnisch: Wir lassen uns auf alle Geschmäcker ein und finden so eine tolle Basis des Miteinanders. Natürlich werden die Gerichte gemeinsam gekostet.



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

Kurs: 41.32 vierteljährlich nach Absprache 0,00 €

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

Kurs: 41.33 vierteljährlich nach Absprache 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!



- 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 8,99 € pro Menü inkl. MwSt.

Auch online bestellbar unter:
www.ihr-menuservice.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



Hier geht's zum
Online-Shop.



Selbst- und Arbeitsorganisation

Der Arbeitsalltag ist oft zahlreichen Anforderungen und Störungen unterworfen: Die Kollegin ist krank, drei Telefone klingen gleichzeitig und die Eltern warten auf Antworten. Oder 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 geübt und in den persönlichen Berufsalltag transferiert.



AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47-49, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 51.00Mi.: 23.09.2617:30-20:30 Uhr.....25,50 €

2026: Neue Wege wagen und Bewährtes bewahren

Zu Jahresbeginn haben viele Menschen gute Vorsätze, die leider häufig nicht lange andauern. Trotzdem ist der Jahreswechsel immer ein Haltepunkt, an dem wir uns fragen können, was wir eigentlich wollen und vor allem: wohin wir wollen, was unsere Ziele sind. Hierbei sind Selbstreflexion und die Anerkennung persönlicher Stärken wichtige Faktoren. Wir wollen in unserem Kurs reflektieren, welche bewährten Strategien beibehalten werden sollen und wo Mut für Neues erforderlich ist. Dabei ist „Empathie“, also das Mitgefühl, das wir uns selbst geben, ein wichtiger Motor. Lassen Sie sich auf ein neues Abenteuer 2026 ein!

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47-49, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 51.01Di.: 27.01.2617:30-20:30 Uhr.....25,50 €

Professionelle Gesprächsführung

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“, sagte bereits Paul Watzlawick vor vielen Jahren. Oft wollen wir etwas ausdrücken, beim Gegenüber kommt jedoch das Gegenteil oder eine andere Botschaft an. Besonders in der Gesprächsführung mit Kindern, Eltern oder im Team ist es wichtig, klare Botschaften zu äußern, die wertschätzend und authentisch sind. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre kommunikative Handlungskompetenzen und Ihren Methodenpool erweitern in Theorie und Praxis und somit Ihre professionelle Gesprächsführung stärken.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 51.022 x Mi.: 15.04.-29.04.2617:30-20:30 Uhr.....42,00 €

Gruppendynamik in Theorie und Praxis

Eine Gruppe ist ein lebendiges System, das vielen Einflüssen unterworfen ist. Die einzelnen Mitglieder haben unterschiedliche Charaktere, Schwerpunkte und verschiedene Einstellungen und Rollen. Manchmal können kleine Ereignisse das gesamte Gruppengefüge verändern und im Extremfall auseinanderbrechen lassen. Darum schauen wir uns in Theorie und Praxis an, wie eine Gruppe funktioniert, was erforderlich ist, um die Gruppendynamik positiv zu beeinflussen und wie mit den einzelnen Charakteren umgegangen werden kann.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47-49, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 51.03Di.: 10.11.2609:00-12:00 Uhr.....42,00 €

Jetzt reicht's: gelassener durch den Berufsalltag

Manchmal ist der berufliche Alltag stressig, nervenzerrend und unbefriedigend, sei es die Kollegin, die schon wieder krank ist und ihre Arbeit auf uns fällt, die Chefin, die unbedingt sofort eine Liste braucht oder die Gesamtstruktur des Unternehmens, in der Rollen und Zuständigkeiten ungeklärt sind und somit unzufrieden machen. Oft fühlen wir uns ohnmächtig und lassen die Situation oder die Anforderungen über uns ergehen, ohne Stellung zu beziehen oder auf uns selbst zu achten. Wir wollen erforschen, welche Situationen und Anlässe besonders schwierig für uns sind und für diese alternative Verhaltensweisen entwickeln, die uns helfen, gelassener damit umzugehen.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 51.04Do.: 12.02.2617:30-19:30 Uhr.....28,00 €

Glück-Freude-Zuversicht

Unsere Welt ist momentan von Krisen geprägt. Die Angst vor der Zukunft ist bei vielen Menschen gestiegen und die Unbeschwertheit und Leichtigkeit verloren gegangen. Glücksmomente sind seltener geworden und die Zuversicht ist ins Wanken geraten. Hier wollen wir mit unserer Veranstaltung ansetzen: Trotz der momentanen Weltlage ist es wichtig, Glück, Freude und Zuversicht zu empfinden. Die kleinen Glücksmomente im Alltag, wie das Erblühen einer Blume, Freude über ein gelungenes Projekt oder ein Enkelkind und die Zuversicht, dass „alles gut wird“ werden wir genauer anschauen sowie die Unterschiede der drei Gefühlszustände.

Wir werden unsere Achtsamkeit auf Momente und Umstände in unserem Leben legen, die uns stärken und resilenter machen, ohne dabei den Blick für die Realität zu verlieren. Dabei helfen uns zum Beispiel das Erstellen von „Dankbarkeitskärtchen“ und andere Methoden.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47-49, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 51.05Mo.: 16.03.2617:30-19:30 Uhr.....28,00 €

Einführung in das NLP

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ist eine Methode, mit der wir gezielt persönliche Gewohnheiten, Prägungen und Muster bewusst machen, um sie zur Verbesserung unseres Wohlbefindens, unserer Gesundheit und unserer kommunikativen Prozesse nutzen zu können. NLP ist kein „Hexenwerk“, sondern wurde von einem Psychologen und Informatiker und einem Professor für Linguistik entwickelt, indem sie das Wirken sehr erfolgreicher Therapeuten der Familientherapie, Hypnosetherapie und Gestalttherapie untersucht und in strukturelle Prozesse verarbeitet haben. Durch NLP wird die Sichtweise auf Probleme und Entscheidungen verändert, sodass neue Lebensentwürfe ermöglicht werden.

In unserem Einführungskurs erklären wir die Hintergründe des NLP, üben einfache Anwendungen und setzen uns mit der Anwendbarkeit im Alltag auseinander.

AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47-49, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 51.06Do.: 16.04.2617:30-19:30 Uhr.....28,00 €

„Zwischen den Zeilen“

Frauen haben oft viele verschiedene Rollen, die es auszufüllen gilt. Ob Mutter, Kollegin, Partnerin, Chefin, Hausfrau oder Schwester und Tochter, um nur einige zu nennen:

Es werden die unterschiedlichsten Anforderungen gestellt, doch dabei stehen oft die persönlichen Bedürfnisse hinten an. Wir wollen uns in unserem Workshop durch künstlerisches Gestalten und angeleitetes

Journaling in einem geschützten Raum mit unseren Gefühlen, wie Wut, Trauer, Freude oder Dankbarkeit auseinandersetzen und dabei persönliche Ausdrucksformen entwickeln. So wird Selbstreflexion gefördert, die familiäre Kommunikation gestärkt und Verbundenheit zu uns selbst hergestellt.

In Kooperation mit „Fisch und Apfelmus“



Alte Brotfabrik, Ückendorfer Straße 18 (im Hof), 45886 Gelsenkirchen

Kurs: 51.07Do.: 11.06.2617:00-21:00 Uhr.....44,00 €



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 Verstegge
Immobilienberater

patrick.verstegge@beratung.lbs-nw.de
Mobil: 0173 7600309
Telefon: 02041 70627818

Rosemarie Franzen
Immobilienberaterin

rosemarie.franzen@beratung.lbs-nw.de
Mobil: 0176 61994173

Deutsch im Alltag

An diesen Treffen werden in gemütlicher Runde alltägliche Redewendungen und Gesprächssituationen eingeübt.



Städt. Familienzentrum Munscheidstr. 12,

45886 Gelsenkirchen

Kurs: 52.01Mo. ab 12.01.26
09:00-11:15 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Welheimer Mark 37,

46238 Bottrop

Kurs: 52.02 Mo. ab 12.01.2609:00-11:15 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Wiehagen 23, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 52.03 Mo. ab 12.01.2610:00-12:15 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Freytagstr. 6-8, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 52.04 Di. ab 13.01.2608:30-10:45 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Rotthauser Markt 18, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 52.05 Di. ab 13.01.2609:00-11:15 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 52.06 Di. ab 13.01.2609:30-11:00 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Weindorfstr. 35, 45888 Gelsenkirchen

Kurs: 52.07 Di. ab 13.01.2610:00-11:30 Uhr.....0,00 €

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

Kurs: 52.08 Di. ab 13.01.2610:00-11:30 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Glückauf, Hubertusstr. 8, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 52.09 Mi. ab 14.01.2610:00-12:15 Uhr.....0,00 €

Cafè Courage, Otto- Joschko Str. 55, 46236 Bottrop

Kurs: 52.10 Do. ab 15.01.2612:00-14:15 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Königstr. 1, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 52.11 Fr. ab 16.01.2608:30-11:45 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Leipziger Str. 39, 45881 Gelsenkirchen

Kurs: 52.12 Fr. ab 16.01.2609:00-11:00 Uhr.....0,00 €

Familiengrundschulzentrum Mechtenberg, Danzigerstr. 22, 45884 Gelsenkirchen

Kurs: 52.13 Do. ab 15.01.2609:00-11:15 Uhr.....0,00 €

Städt. Familienzentrum Schweizer Dorf, Rotthauser Str. 48, 45879 Gelsenkirchen

Kurs: 52.14Di. ab 13.01.2609:00-11:15 Uhr.....0,00 €

Café Kontakt

in Ort der Begegnung für Menschen jeden Alters und jeder Kultur: Gemeinsam wird gebastelt, gespielt, gebacken und viel Spaß miteinander geteilt.

Die Kosten werden vom Land NRW übernommen.

Der Kurs findet alle 2 Wochen statt.

AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, 46240 Bottrop

Kurs: 22.40Sa.: ab 17.01.2610:00-12:15 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.

Ab 10:00 Uhr kann die Kleidung abgegeben werden.



**AWO-Begegnungszentrum, Grenzstr. 47,
45881 Gelsenkirchen**

Kurs: 63.01Sa.: 21.03.2610:00-12:00 Uhr.....0,00 €

Kurs: 63.02Sa.: 12.09.2610:00-12:00 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: 63.03Mo.: 09.02.2616:00-17:30 Uhr.....0,00 €

Kurs: 63.04Mo.: 19.10.2616:00-17:30 Uhr.....0,00 €

Reparatur-Café

Das Reparatur-Café findet an jedem ersten Freitag im Monat statt.



AWO-Ortsverein Eigen, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 9, 46240 Bottrop

Kurs: 63.06Fr.: ab 09.01.2615:00-18:00 Uhr.....0,00 €

Inhaltsübersicht

2026: Neue Wege wagen und Bewährtes bewahren	63
Abschied von der Windel: Sauberkeitsunterstützung	34
Adventskränze selbst gemacht.....	60
Aqua-Fitness	55
Aromatherapie: Düfte die gut tun.....	49
Aus „Ich“ wird „Wir“: Growing together	38
Basteln mit Naturmaterialien für Eltern und Kinder	25
Bauch-Beine-Po	54
Bewegungs-Impulse.....	54
Brot backen leicht gemacht: mit Hefe- Sauerteig und co	61
Café Kontakt.....	68
Chronische Erkrankungen im Kindesalter	49
Das bisschen Haushalt....:	43
Das spinnende Schaf: Filzkurs für Eltern	59
Das spinnende Schaf: Schafwollverarbeitung von A-Z.....	25
Der kleine Drache Drago: Spiel, Spaß und Entspannung	9
Der kleine Trotzkopf: Lass mir meine Wut!.....	34
Deutsch im Alltag	67
„Du bist so gemein“: Konflikte lösen mit Kindern.....	35
Eine Nacht voller Fledermäuse	27
Einführung in das NLP.....	65
Elterncafé	40
Eltern-Kind: Experimente	28
Eltern-Kind Naturerfahrung.....	28
Eltern-Kind Sprachcafé.....	31
Eltern-Kind Turnen: Spiel, Sport, Spaß	14
Eltern-Kind: Vogelhaus - Basteln / Wir bauen einen Drachen	28
Eltern-Kind Yoga: ab 4 Jahren.....	16
Elternstart NRW: Babymassage	12
Elternstart NRW: Café Klecks und Krümmel	13
Elternstart NRW: Mama-Baby-Dance: Fit nach der Geburt.....	12
Elternstart NRW: Mit dem Baby in's Museum.....	13
Energietankstelle	47
Entspannungs-Impulse.....	45
Entspannung und mehr	45
Entwicklungspsychologische Schritte beim Kind.....	33
Erste Hilfe am Kind.....	42
Erste Hilfe für Vorschulkinder	9
Erziehung leicht gemacht	36
Erziehung positiv gestalten.....	35
Familienleben leicht gemacht	41
Fasten für Gesunde - im Frühling und im Herbst	51
Fastenwandern im Ruhrgebiet	50
Faszination Feuer: Wir entfachen die Flammen.....	25
Fit Kids.....	7
Fit-Mix.....	54
Fitness für Frauen	53
Fitness für Senior*innen	55
Froggy-pop: English for kids.....	10

Frühlingsbasteln für Eltern und Kinder	19
Frühlings-Deko individuell gestaltet.....	58
Fußball-AG	7
"Ganz die Mama":	33
Geschlechtstypische Erziehung: Auch Jungen dürfen weinen	35
Gesunde Ernährung für Kinder.....	43
Gesunde Ernährung: was ist das eigentlich?	50
Gesundheitssport: Nicht nur für Senior*innen	55
Gesund und günstig kochen für Eltern und Kinder.....	30
Glück-Freude-Zuversicht	64
Grenzen setzen: Aber wie?	38
Griffbereit.....	31
Gruppendynamik in Theorie und Praxis	64
Gut aussehen im „goldenen“ Alter	47
Gute Kommunikation zwischen Eltern und Kindern	36
Halloween-Party selbst gestaltet.....	20
Herbst-Workshop für Eltern und Kinder.....	20
"Hilfe, meine Kinder streiten": Streit im Kinderzimmer	33
Internationales Kochen.....	61
Jetzt reicht's: gelassener durch den Berufsalltag.....	64
Kinder brauchen Wurzeln und Flügel	37
Kinder und Medien	40
Kindliche Sexualität: Von Bienchen und Blümchen?	36
Klangentspannung.....	47
Klangentspannung für Kinder und (Groß)-Eltern.....	17
Kleidertauschmarkt.....	68
Kleine Krabbelkäfer	13
Kochkurs für pflegende Angehörige	61
Kräuterwanderung	49
Kreativ- und Upcycling-Workshop für Eltern und Kinder	21
Kreativwerkstatt für Eltern und Kinder	21
Kreativwerkstatt Traumfänger.....	22
Kürbis schnitzen für Eltern und Kinder	20
Kuscheligel selbst hergestellt	59
Laternen-Basteln für Eltern und Kinder	23
Mama macht Pause: Self-care kreativ.....	43
Meditation: Oase der Stille	45
Mehrsprachigkeit bei Kindern: verstehen und fördern.....	37
Mein Kind kommt in die Schule	42
Mini-Mäuse-Club	14
Mit Musik durch die Jahreszeit	18
Möhrenkrokodil, Gurkenschiff und Tomatenpilz:	43
Musikalische Früherziehung.....	7
Musikzwerge.....	18
Nähkurs / Nähkurs für Anfänger*innen	57
Naturkosmetik selbst hergestellt.....	59
Osterbastel-Ei für Kinder	11
Oster-Workshop	19
Oster-Workshop	58
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.....	68

Pilates.....	54
Porzellan kreativ gestaltet: Kurs für Vorschulkinder	10
Power Kids: Selbstbehauptung für Kinder.....	7
Professionelle Gesprächsführung	63
Qi-Gong	46
Reparatur-Café.....	68
Resilienz: Was macht Kinder stark?	37
Richtig loben und tadeln: logische Konsequenzen.....	36
Rituale	38
"Schau mal, was ich schon kann!".....	33
Schulhof-Helden	8
Schultüten-Basteln	58
Schultüten-Basteln für Eltern und Kinder	22
Schwimmkurs	6
Schwimmkurs für Erwachsene	55
Seifen-Workshop: Wir erstellen unsere Seife selbst	59
Selbstbehauptung für Eltern und Kita-Kinder/ Mütter und Töchter.....	19
Selbst- und Arbeitsorganisation.....	63
Singen, Spielen, Spaß.....	13
Spurensuche im Wald	26
Strickkurs für Anfänger*innen	58
Tanzen für Kinder	6
Theaterprojekt für Vorschulkinder.....	11
Tobe-Tiger-Club	14
Umgang mit "herausfordernden" Kindern.....	39
Upcycling: Eltern und Kinder basteln mit Alltagsmaterialien.....	21
Upcycling: Weihnachtsdeko aus alten Buchseiten	60
Vater-Kind: Backen	30
Vater-Kind: Experimente und Gemeinsam aktiv.....	29
Vater-Kind: Muttertagsgeschenk basteln.....	30
Vater-Opa-Kind: Experimente	29
"Wackelzahn-Pubertät": Trotzphase	34
Waldbaden für Eltern und Kinder	26
Was lernen unsere Kinder automatisch von uns?	33
Weihnachtsbäckerei für Eltern und Kinder	30
Weihnachts-Workshop für Eltern	60
Weihnachts-Workshop für Eltern und Kinder	21
Wellness-Tag	46
Wichtel erobern den Wald	26
Wichtelwerkstatt für Eltern.....	59
Wir bauen eine Laubhütte aus Naturmaterialien	26
Wir bauen Regenwurzgläser	25
Wohlfühl-Wald-Wochenende	46
Yoga	45
Yoga für Kinder	8
Zehentanz: Fußgesundheit für Eltern und Kinder.....	16
Zumba®.....	53
Zumba® für Eltern und Kinder.....	16
„Zwischen den Zeilen“	65



Praktische Hilfe nach der Geburt

Bottrop

Wir sind für
euch da!



Nimm gerne Kontakt auf:

Team Bottrop
Kyra Charlotte Fulde
Telefon 01573 2462519
bottrop@wellcome-online.de

www.wellcome-online.de



Ein Angebot der
AWO-Familienbildung
Unterbiksz Gelsenkirchen/Bottrop
Gladbeckerstraße 22
46236 Bottrop

Spenden für wellcome

Sparkasse Bottrop
BLZ 424 512 20
Konto 6 296
Stichwort: wellcome 781

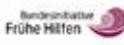
Schirmherrschaft

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**



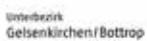
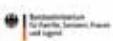
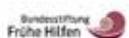
Babyzeit-Partnerschaft

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



Werde Mitglied im AWO FairPlay Team



Mit einer AWO-Mitgliedschaft setzt Du ein Zeichen für Fairness und ein gutes Miteinander. Du stärkst die Menschen in Deiner Nachbarschaft und hilfst dabei, Unterstützung dort möglich zu machen, wo sie gebraucht wird.

Du kannst Dich einbringen, Ideen verwirklichen und dafür sorgen, dass alle die gleichen Chancen haben.



Dafür stehen wir im FairPlay Team:
Wir übernehmen Verantwortung für einander.
Fairness und Respekt prägen unser Handeln.
Jeder Mensch ist wertvoll und gehört dazu.
Vielfalt bringt uns zusammen.
Solidarität macht uns stark.

Mach mit – werde Teil unseres AWO Teams!
FairPlay beginnt bei Dir – und wächst mit uns allen.



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.

HELPEN 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 _____

Datum

Unterschrift

Erklärung zum Datenschutz gemäß Art. 13 EU DSGVO: Verantwortlich für die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten ist der **AWO Bezirksverband e.V.**, Kronenstraße 63 - 69, 44139 Dortmund, Tel.: 0231 5483-0, E-Mail: Info@awo-ww.de. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter diesen Kontaktadressen. Wir verwenden die von Ihnen erhobenen Daten zum Zweck einer Prüfung der Antragsstellung sowie bei Zustandekommen der Mitgliedschaft zum Zweck der Mitgliederverwaltung und -betreuung in der AWO. Bei Zustandekommen der Mitgliedschaft werden Ihre Daten von uns an den AWO Bundesverband e.V., an den zuständigen AWO Landes-, Bezirks- und Kreisverband sowie ggf. an die zuständigen Gliederungen des Jugendwerks der AWO übermittelt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter: <https://www.awo-ww.de/datenschutz/>



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

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

