Anmeldung zu unseren Kursen

Bitte die gewünschten Kurse unten ankreuzen und die mit Ihrer vollständigen Anschrift versehene Anmeldung in der KITA abgeben.

Kurse für Kinder, selbstverständlich Inklusiv!

- ☐ **[01] Neu: Kurse „Psychomotorik am Montag mit Vago“**
  - ☐ **Kurs 1 –** *für Kinder* ***ab 3 Jahren***
  - ☐ **Kurs 2 –** *für Kinder* ***ab 5 Jahren***
- ☐ **[02] Kurs „Tanzen, Spielen, Lachen“**
- ☐ **[03] Kurs „Yoga für Kinder“**

Programm für Erwachsene

- ☐ **[04] Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus**
  - ☐ **Termin 1:** *Sonntag, 24.10.*
  - ☐ **Termin 2:** *Sonntag, 21.11.*
- ☐ **[05] Wilde Natur – Workshop für Erwachsene**

Vorträge und Austausch im Familienzentrum

- ☐ **[06] Onlinevortrag „Wie Kinder sich regulieren – und was Eltern dazu beitragen können“**
- ☐ **[07] Vortrag „Tschüss Windel! Kleinkinder liebevoll beim Trockenwerden begleiten“**

Programm für die ganze Familie

- ☐ **[08] Töpfern für Kinder und Eltern mit Ina im Jugendhaus**
  - ☐ **Termin 1:** *Samstag, 26.09.*
  - ☐ **Termin 2:** *Samstag, 07.11.*
- ☐ **[09] Kochen auf Feuer – mal ganz anders!**
- ☐ **[10] Adventbacken mit unserer Kochdetektivin Katrin Przybilla**

Anmeldungen sind auch telefonisch oder per E-Mail möglich:
Tel.: 0 22 36 / 3 83 54-20 / familienzentrum@miteinander-leben.com

Name, Vorname

Alter des Kindes/der Kinder

Straße, Hausnummer

PLZ und Wohnort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Infos und Wissenswertes zu unseren Kursen

Liebe Kursteilnehmer:innen und Familienzentrums-Besucher:innen!

wir melden uns aus der Sommerpause zurück und freuen uns auf ein Wiedersehen oder Kennenlernen bei unseren Angeboten im FamZ!

Mit unseren Angeboten möchten wir Sie im Alltag unterstützen und Ihnen „kleine Auszeiten“ ermöglichen.

Neben einem „bunten Programm“ für die ganze Familie, gibt es Beratungsangebote, Möglichkeiten zum Austausch und unterschiedliche Entspannungsangebote für Erwachsene!

Hier noch ein Hinweis zur Zahlung der Kursgebühren:

Bitte überweisen Sie ihre Kursgebühr ***mit Beginn des Kurses*** *und geben Sie als Verwendungszweck die* ***Kursziffer + Titel des Kurses*** *an. Vielen Dank!*

Wir freuen uns über volle Kurse, ausgebuchte Veranstaltungen und auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen und ihren Kindern!

Herzliche Grüße,
Roswitha Scheuß & Michaela Moreno

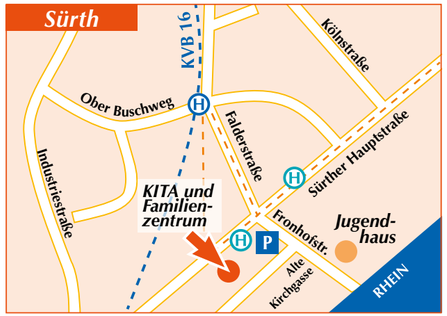
HINWEIS!

Schauen Sie regelmäßig in unseren Schaukasten, auf unserer Homepage oder Facebook vorbei! Dort finden Sie weitere Infos und Veranstaltungshinweise zu den Angeboten aus unserem Familienzentrum!

Unsere Einrichtungen auf einen Blick

- ***Familienzentrum***
- ***KITA miteinander leben***
- ***Eltern-Kind-Gruppen***
- ***Spielgruppen***
- ***Jugendhaus Sürth***
- ***Offener Freizeit-Treff (OFT)***
- ***Wohnprojekte***

Das Familienzentrum und die KITA miteinander leben kooperieren eng mit „miteinander leben e.V.“. Der Verein engagiert sich seit 1965 für Menschen mit Behinderungen und gehört zu den ersten inklusiven Einrichtungen in Köln. Gemeinsam bilden sie ein Zentrum für Familien mit einem biographiebegleitenden Angebot vom Kleinkind- bis zum Erwachsenenalter.



Sie erreichen das Familienzentrum in der Alte Kirchgasse 23 gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Ⓗ Straßenbahn Linie 16, Haltestelle Sürth oder Ⓗ Busse Nr. 130 und 131, Haltestelle Marktplatz Sürth.

Offene Sprechstunde der Familienberatung …

… in Kooperation mit der Stadt Köln!

Die Beratungsstelle unterstützt Sie mit Ideen und Tipps rund um das Thema Familie und Erziehung.

Sprechstunde *in unserem FamZ:*
15.9. und 24.11. von 9:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldung unter 0221 / 22 12 49 23 oder über das Familienzentrum.
Kontakt: *Michaela Moreno 0 22 36 / 3 83 54-20, oder familienzentrum@miteinander-leben.com*

Beachten Sie dazu auch unsere Hinweise im Schaukasten, unserer Kita-App oder an unserer Infowand im Eingangsbereich.

Elternsprechstunde …

… der Frühförderung Stadt Köln

Die Experten aus der Frühförderung unterstützen Sie in allen Fragestellungen rund um das Thema „Behinderung und Frühförderung“.

Termine können über das Familienzentrum vereinbart werden.

Kontakt: *Michaela Moreno 0 22 36 / 3 83 54-20, oder familienzentrum@miteinander-leben.com*

miteinander *leben* e.V.
Inklusive Kindertagesstätte

miteinander leben e.V. – Inklusive Kindertagesstätte Familienzentrum
Alte Kirchgasse 23 · 50999 Köln
Bankverbindung:
IBAN: DE50 3705 0198 1002 4426 20
BIC: COLSDE33XXX
www.miteinander-leben.com

Familienzentrum miteinander leben



(Titelfoto: Adobe Stock)

WIR SIND INKLUSIV

Programm
Aug. – Dez. 2026

miteinander *leben* e.V.

Yoga für Schwangerschaft & Rückbildung

• Prenatal Yoga

Sanfte und zugleich kräftigende Übungen, bewusste Atmung und Entspannung unterstützen dich in der Schwangerschaft. Prenatal Yoga stärkt deinen Körper, fördert dein Wohlbefinden und begleitet dich in einer sanften Geburtsvorbereitung. Für ***alle Trimester*** *geeignet – für Anfängerinnen und Yoga Erfahrene.*

Kursleitung: Pamela Kanbach

Jeweils montags *um 17:15 Uhr, Dauer 75 Minuten*

Termine: *31.08. – 12.10.26 / 02.11. – 21.12.26 /*
04.01. – 22.02.27 / 08.03. – 26.04.27

Kursbebühr: € 140,–

Anmeldung per Mail an *pamelakanbach@web.de*

• Postnatal Yoga

Schenke dir eine bewusste Auszeit, um nach der Geburt wieder ganz bei dir anzukommen – körperlich, emotional und mental.

Postnatal Yoga stärkt deinen Körper sanft, kräftigt Becken-boden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und unterstützt dich dabei, neue Energie zu finden.

Der Kurs ist ***ohne Baby*** *– genieße bewusste Zeit für dich und tanke Kraft für den Mama Alltag.*

Kursleitung: Pamela Kanbach

Jeweils dienstags *um 17:00 Uhr, Dauer 75 Minuten*

Termine: *08.09. – 20.10.26 / 10.11. – 22.12.26 /*
05.01. – 16.02.27 / 02.03. – 13.04.27

Kursbebühr: € 140,–

Anmeldung per Mail an *pamelakanbach@web.de*

Kurse für Kinder, selbstverständlich Inklusiv!

• [01] Kurse „Psychomotorik am Montag mit Vago“

NEU

Vago macht seit 1 Jahr Psychomotorik und Capoeirakurse bei uns. In diesem Kitajahr möchten wir Psychomotorik auch für unsere jüngeren Kinder anbieten.

Kursleitung: Valdir Camargo *(Capoeira-Meister+Motopäde)*

Ab 07.09. – jeweils montags

Kurs 1: *für Kinder* ***ab 3 Jahren****, von 14:00 bis 14:45 Uhr*

Kurs 2: *für Kinder* ***ab 5 Jahren****, von 15:00 bis 15:45 Uhr*

Kursbebühr: € 104,– *pro Kind (13 Termine bis zu den Weihnachtsferien, ausgenommen Feiertage & Schulferien)*

Anmeldung bis 02.09. erforderlich!

• [02] Kurs „Tanzen, Spielen, Lachen“

Ein Kurs für Kinder von 4 bis 6 Jahren, die Spaß am Tanzen, Singen und Bewegung haben.

Kursleitung: Yasha Wang

Ab 08.09. – dienstags *von 15:30 bis 16:30 Uhr*

Kursbebühr: € 104,– *pro Kind (13 Termine bis zu den Weihnachtsferien, ausgenommen Feiertage & Schulferien)*

Anmeldung bis 02.09. erforderlich!

SAVE THE DATE!

Am 18.09. ab 15:00 Uhr gibt es ein

„Überraschungsangebot“

für unsere Kita-Familien!

Weitere Infos erhalten Sie über unsere Kita-App!
Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Nachmittag mit Ihnen und ihren Kindern!

Yoga für Erwachsene im Familienzentrum mit Marco Büscher

Infos zu allen Kursen finden Sie unter: ***www.marcobuescher.de***
Anmeldung *bei Marco Büscher: Mobil: 0179 / 9 67 78 42, oder: marco_yoga@icloud.com, oder: Instagram:@marcobuescher*

Kurs 1	Montag	**Yoga für Alle** – ***mit Melanie***	(Online)	*17:30 bis 19:00 Uhr*
Kurs 2	Montag	**Slow Yoga + Entspannung** – ***mit Anne***	(Präsenz)	*19:00 bis 20:30 Uhr*
Kurs 3	Mittwoch	**Yoga und Entspannung** – ***mit Sonja und Ellen***	(Online + Präsenz)	*18:00 bis 19:30 Uhr*
Kurs 4	mittwochs, *alle 14 Tage*	**Yin Yoga** – ***mit Ellen***	(Online + Präsenz)	*19:30 bis 20:30 Uhr*
Kurs 5	Donnerstag	**Yin Yoga + Vinyasa Yoga** – ***mit Bea und Marita***	(Online + Präsenz)	*19:00 bis 20:30 Uhr*

Zudem weitere Yoga und Entspannungs-Workshops am Wochenende!

• [03] Kurs „Yoga für Kinder“

Beim Kinderyoga werden die Kinder spielerisch an die Yogaübungen herangeführt. Kinderfreundliche Yoga-Posen, Atemübungen und Entspannungstechniken unterstützen die Motorik und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die sensuelle Wahrnehmung wird geschult, sodass die Kinder lernen, mit ihren Emotionen besser umzugehen und sich Ruhe-Inseln zu schaffen. Vor allem aber lehrt Yoga, dass jedes Kind perfekt ist, wie es ist.

Kursleitung: Angela Vog

Achtung neue Kurszeiten!

Ab 10.09. – donnerstags *von 14:00 bis 14:45 Uhr*

Kursbebühr: € 104,– *pro Kind (13 Termine bis zu den Weihnachtsferien, ausgenommen Feiertage & Schulferien)*

Anmeldung bis 02.09. erforderlich!



Angebote für Erwachsene

• [04] Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus

Das Töpfern ist immer ausgebucht! Deshalb bieten wir auch in diesem Halbjahr wieder 2 Termine an.
Bitte ***pro Teilnehmer nur einen Termin*** *auswählen.*

Referentin: Ina Hasselbach

Termin 1: Samstag, 24.10. *von 13:00 bis 17:00 Uhr*

Termin 2: Samstag, 21.11. *von 13:00 bis 17:00 Uhr*

Kostenbeitrag: € 20,– *pro Teilnehmer*

Anmeldung bis 30.09. erforderlich!

• [05] „Wilde Natur – Workshop für Erwachsene“

Veranstaltung in den Räumlichkeiten der Kita

Du möchtest dich besser auskennen und nutzen, was in der Natur wächst? Dann bist du hier genau richtig! Wir lernen verschiedene Wildkräuter sowie Beeren und ihre kulinarischen und wohltuenden Anwendungsmöglichkeiten kennen. Stellen gemeinsam nützliche und leckere, selbstgemachte Produkte her – zum Verschenken oder selber verwenden. Die Winterzeit kann kommen, wir sind bestens vorbereitet.

Referentin: Maja Mira Gyenis

Freitag, 02.10. *von 18:00 bis 21:00 Uhr*

Kostenbeitrag: € 15,– *pro Teilnehmer*

Anmeldung bis 25.09. erforderlich!

Vorträge und Austausch im Familienzentrum

• [06] Onlinevortrag „Wie Kinder sich regulieren – und was Eltern dazu beitragen können“

Ein Online-Abend für Eltern, Bezugspersonen und Fachkräfte

Warum dreht dein Kind manchmal so richtig auf oder scheint einfach nicht erreichbar zu sein? Und warum überträgt sich deine eigene Anspannung, auch wenn du kein Wort sagst? Du möchtest endlich verstehen, was hinter diesen Momenten stecken kann. Dann lass uns gemeinsam aufs Nervensystem schauen, ohne viel Fachsprache, dafür mit echtem Aha. Du lernst, woran du erkennst, ob dein Kind gerade reguliert ist oder kippt. Und du nimmst konkrete Ideen mit, was du im Alltag tun kannst. Und das passend zu deinem Kind, zu dir und zu dem, was gerade möglich ist. Zwei Stunden online via Zoom mit Raum für Fragen & Austausch.

Referentinnen: Nancy Flege und Christiane Frohmüller

Donnerstag, 01.10. *von 19:00 bis 21:00 Uhr*

Kostenfrei, Anmeldung bis 25.10. erforderlich!

• [07] Vortrag „Tschüss Windel! Kleinkinder liebevoll beim Trockenwerden begleiten“

Wie Sie Ihr kompetentes Kind in seiner Entwicklung unterstützen – ohne Training, ohne Druck und an seinen individuellen Bedürfnissen orientiert.

Wir besprechen u.a.:
- *Warum „Nichts tun“ keine Alternative ist.*
- *Wann fange ich an?*
- *Wie fange ich an?*
- *Wie kann ich mein Kind bestmöglich unterstützen?*
- *Tipps & Ideen aus der Praxis*

Referentin: Maja Mira Gyenis *(Windelfrei Coach, Artgerecht Master Coach)*

Montag, 02.11. *um 19:00 Uhr (Dauer ca. 1,5 bis 2 Stunden) im LIZ am Markt*

Kostenfrei, Anmeldung bis 28.10. erforderlich!

Angebote für die ganze Familie

• [08] Töpfern für Kinder und Eltern mit Ina im Jugendhaus

Auf Grund der großen Nachfrage bieten wir gerne wieder 2 Termine an! Bitte wählen Sie ***pro Familie 1 Wunschtermin*** *aus und melden Sie immer nur* ***1 EW + 1 Kind*** *an!*
Vielen Dank!

Referentin: Ina Hasselbach

Termin 1: Samstag, 26.09. *von 13:00 bis 17:00 Uhr*

Termin 2: Samstag, 07.11. *von 13:00 bis 17:00 Uhr*

Kostenbeitrag: € 20,– *pro Eltern/Kind-Paar (=1 EW+1 Kind)*

Anmeldung bis 10.09. erforderlich! *Bitte unbedingt Wunschtermin angeben!*

• [09] Kochen auf Feuer – mal ganz anders!

Eltern-Kind-Nachmittag auf dem Außengelände der Kita.

Altersempfehlung: ab 3 Jahren

Gemeinsam machen wir viele „verrückte“ Sachen auf dem Feuer und zaubern dabei herrlich leckere Gerichte. Lasst euch überraschen, was alles möglich ist abseits von Stockbrot und Marshmallows.

Referentin: Maja Mira Gyenis

Samstag, 14.11. *von 14:00 bis 17:00 Uhr*

Kostenbeitrag: € 15,– *pro Eltern/Kind-Paar (=1 EW+1 Kind)*

Anmeldung bis 31.10. erforderlich!

• [10] Adventbacken mit unserer Kochdetektivin Katrin Przybilla

Wir backen leckere, bunte Kekse aus der Weihnachts-bäckerei. Klassiker und leckere neue Ideen. Bitte Schürze und Keksdose mitbringen.

Referentin: Katrin Przybilla

Freitag, 28.11. *von 16:00 bis 18:00 Uhr*

Kostenbeitrag: € 15,– *pro pro Familie*

Anmeldung bis 15.11. erforderlich!

