

# TERMINBLATT VERANSTALTUNGEN 1. Quartal 2021



Ev. Familienzentrum und Kindertagesstätte Kartause · Kartäusergasse 7b · 50678 Köln

Evangelische Gemeinde Köln

- immer dienstags: Offenes Elterncafé Kartause - Schauen Sie doch mal rein!**  
**09.00-11.00 Uhr** Treff für Mütter, Väter und ihre Kinder zum Spielen, Klönen und Erfahrungen austauschen. Ein/e Mitarbeiter/in des Familienzentrums informiert auf Wunsch zu unseren Angeboten. (Das Elterncafé findet an Feiertagen und während unserer Schließungszeiten, s.u., nicht statt.) Generell gelten die Auflagen unseres jeweils aktuellen Corona-Hygienekonzeptes.
- Corona-Angebot:** Während der Lockdown-Zeiten bieten wir Ihnen alternativ die Möglichkeit einer telefonischen Sprechstunde donnerstags von 14.00-bis 16.00 Uhr.
- 
- ab Mi 06.01.21 Pilates-Kurs**  
**09.00-10.00 Uhr** Ziele/Inhalte dieses Kurses sind: die Wirbelsäule schützen und stützen, Rückenbeschwerden bekämpfen bzw. diesen vorbeugen, Stärkung, Aufbau und Erhalt der Muskelkraft, kontinuierlicher Aufbau des sogenannten Kraftgürtels (Powerhouse) in Kombination mit der Pilates-Atmung, Erarbeitung einer guten, aufrechten Haltung sowie Stressabbau und Stärkung des Immunsystems. Es finden bis Karneval insgesamt 5 Termine statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich vorher verbindlich an. Anleitung durch Frau Oltmanns, Sporttherapeutin und Pilates-Trainerin Die Veranstaltung findet je nach Wetterlage draußen auf der „Küsterwiese“, online, oder im Mehrzweckraum des Familienzentrums sowie unter Einhaltung des jeweils geltenden Hygienekonzeptes statt. Die Teilnahmegebühr beträgt €25,- für 5 Termine.
- Fr 22.01.21 Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
**09.15-11.00 Uhr** Im alltäglichen Leben kommen immer wieder Situationen auf, in denen man persönlich an seine Grenzen stößt – nicht mehr weiterweiß. Die Sprechstunde bietet Ihnen in geschützter Atmosphäre eine diskrete Möglichkeit, sich professionell bei Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen beraten zu lassen. Beratung durch Herrn Fina, Dipl.-Sozialpädagoge u. Familientherapeut, Ev. Beratungsstelle. Die Beratung ist kostenlos. Bitte melden Sie sich vorher verbindlich an.
- Fr 19.02.21 Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
**09.15-11.00 Uhr** s.o.
- ab Mi 17.02.21 Pilates-Kurs, s.o.**  
**09.00-10.00 Uhr** Es finden bis Ostern insgesamt 5 Termine statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich vorher verbindlich an. Anleitung durch Frau Oltmanns, Sporttherapeutin und Pilates-Trainerin Die Veranstaltung findet je nach Wetterlage draußen auf der „Küsterwiese“, online oder im Mehrzweckraum des Familienzentrums sowie unter Einhaltung des jeweils geltenden Hygienekonzeptes statt. Die Teilnahmegebühr beträgt €25,- für 5 Termine.
- Di 02.03.21 Streit unter Geschwistern - wofür das gut ist und was Eltern tun können**  
**20.00-21.30 Uhr** Geschwister haben für gewöhnlich ein enges und inniges Verhältnis – jedoch ist auch Streit vorprogrammiert. Rivalitäten unter Brüdern und Schwestern sind zwar grundsätzlich normal, können aber auch zu einem Problem werden. Denn: Gerat der Streit aus dem Ruder, kann die Geschwisterbeziehung leiden. Und auch für Mamas und Papas kann das sehr anstrengend werden. Wenn Eltern aber rechtzeitig einschreiten, lassen sich Streitereien zwischen Geschwistern vermeiden. Wir wollen über Ihre Anliegen und Fragen sprechen. Daher wäre es wäre schön, wenn Sie Beispielen aus Ihrer Familie mitbringen würden Moderation durch Herrn Fina, Dipl.-Sozialpädagoge, Ev. Beratungsstelle Die Veranstaltung findet im Elterncafé des Familienzentrums statt. Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnahme ist kostenlos.
- Fr 19.03.21 Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
**09.15-11.00 Uhr** s.o.

Ev. Familienzentrum  
Kartause

Kartäusergasse 7b  
50678 Köln

Telefon: 0221 / 78813950

Telefax: 0221 / 8016685

E-Mail: [info@familienzentrum-kartause.de](mailto:info@familienzentrum-kartause.de)

[www.familienzentrum-kartause.de](http://www.familienzentrum-kartause.de)

Kindertagesstätte  
Kartause

Kartäusergasse 7b  
50678 Köln

Telefon: 0221 / 311142

Telefax: 0221 / 8016685

E-Mail: [info@familienzentrum-kartause.de](mailto:info@familienzentrum-kartause.de)

[www.kartauserkirche-koeln.de](http://www.kartauserkirche-koeln.de)



+++ Änderungen vorbehalten +++ Änderungen vorbehalten +++ Änderungen vorbehalten +++