

**TERMINBLATT  
VERANSTALTUNGEN  
4. Quartal 2021**



Evangelische Gemeinde Köln

**Corona-Situation:** Alle Veranstaltungen finden unter Beachtung der jeweils gültigen Corona-Schutzbestimmungen statt. Dabei kann es auch zu kurzfristigen Absagen oder angepassten Formaten kommen. Bitte informieren Sie sich zeitnah.

**dienstags:  
09.00-11.00 Uhr**

**Offenes Elterncafé Kartause - Schauen Sie doch mal rein!**

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 nicht statt.

**Di 26.10.21  
15.15-16.15 Uhr**

**Eltern-Kind-Turnen/Bewegungsparcours für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren**

Gemeinsames Eltern-Kind-Erlebnisturnen mit einer Bewegungsbaustelle, Bewegungsspielen und vielen Kleingeräten. Im Vordergrund stehen erlebnisorientierte Bewegungsangebote, die die kindliche Bewegungs- und Erfahrungslust aufgreifen. Sie als Eltern sind Spielpartner und erleben mit Ihrem Kind gemeinsam neue Bewegungsräume und einen erweiterten Handlungsspielraum. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Pro Kind muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein.

Anleitung durch Frau Niegisch, Mitarbeiterin des Familienzentrums

Die Veranstaltung findet im Mehrzweckraum des Familienzentrums oder auf dem Außengelände statt.

Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Mi 27.10.21  
09.00-10.45 Uhr**

**Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**

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 Frau Grieshaber, Sozialarbeiterin MA, Systemische Beraterin und Therapeutin (SG), Systemische Kinder und Jugendlichen Therapeutin (SG)

Bitte melden Sie sich vorher verbindlich an. Die Beratung ist kostenlos.

**ab Mi 27.10.21  
09.00-10.00 Uhr**

**Pilates-Kurs**

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.

8 Termine bis zu den Weihnachtsferien.

Anleitung durch Frau Oltmanns, Sporttherapeutin und Pilates-Trainerin

Die Veranstaltung findet je nach Absprache innerhalb der Gruppe im Elterncafé des Familienzentrums, auf der „Küsterwiese“ oder online statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich vorher verbindlich an.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an Frau Oltmanns unter [oltmanns.regine@gmail.com](mailto:oltmanns.regine@gmail.com) oder Tel. 0157-79039384.

Die Teilnahmegebühr beträgt €40,- für 8 Termine.

**Mi 17.11.21**  
**20.00-21.30 Uhr**

**Wenn Kinder wütend werden - Bedürfnisse verstehen und Grenzen setzen**

An unsere Grenzen stoßen wir als Eltern immer wieder mit unseren Kindern – unter anderem in der sogenannten „Trotzphase“. Zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr bildet sich das Ich-Bewusstsein immer weiter aus und verändert das Verhalten unserer Kinder. Unfassbare Wut, Verzweiflung und mitunter Aggressivität kann einem in dieser Zeit entgegenschlagen – aber warum? Und was um Himmels Willen kann man tun? Wie verhalten wir uns hilfreich für unsere Kinder, aber auch für uns?

An diesem Abend mit Vortrag und anschließendem Austausch geht es um Verständnis für die kindlichen Veränderungen im „Trotzalter“ sowie Impulse, um in schwierigen Alltagssituationen mit mehr Geduld, Gelassenheit, innerer Distanz und Klarheit leichter zurecht zu kommen.

Moderation: Frau Grieshaber, Sozialarbeiterin MA, Systemische Beraterin und Therapeutin (SG), Systemische Kinder und Jugendlichen Therapeutin (SG)

Die Veranstaltung findet im Elterncafé des Familienzentrums statt.

Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Mi 24.11.21**  
**09.00-10.45 Uhr**

**Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
**s.o.**

**Mi 15.12.21**  
**09.00-10.45 Uhr**

**Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
**s.o.**

Stand: 30.09.2021, Änderungen vorbehalten