

**TERMINBLATT
VERANSTALTUNGEN
1. Quartal 2023**



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.
- ab Mi 11.01.23 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. 5 Termine bis Karneval. Anleitung durch Frau Oltmanns, Sporttherapeutin und Pilates-Trainerin. Die Veranstaltung findet je nach Absprache innerhalb der Gruppe online oder auf der „Küsterwiese“ neben der Kartäuserkirche statt.
Bitte melden Sie sich vorher verbindlich direkt bei Frau Oltmanns an unter Tel. 0157-79039384 oder oltmanns.regine@gmail.com. Die Teilnahmegebühr beträgt €35,-.
- Fr 13.01.23 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 und findet auf Wunsch auch telefonisch oder im Videoformat statt.
- Fr 10.02.23 09.00-10.45 Uhr** **Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**
s.o.
- Mo 20.02.23** **Rosenmontag, die Einrichtung ist geschlossen**
- ab Mi 22.02.23 09.00-10.00 Uhr** **Pilates-Kurs**
s.o. , 5 Termine bis Ostern. Die Teilnahmegebühr beträgt €35,-.
- Fr 17.03.23 09.00-10.45 Uhr** **Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**
s.o.

Stand: 09.12.2022