



Köln

Kurse 2019



Gesundheit, Bewegung,
Kreatives & Alltagsbewältigung

Kursprogramm 2019

AWO Köln Bildungswerk

So erreichen Sie uns

AWO Kreisverband Köln e.V.

Bildungswerk

Rubensstraße 7–13

50676 Köln

www.awo-koeln.de/bildungswerk

Telefon: 0221 20407-12 oder 0221 20407-18

Telefax: 0221 20407-63

Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag

09:00–12:00 Uhr

Donnerstag

14:00–16:00 Uhr

**Lob, Kritik, Anregungen
und Wünsche?**
Rufen Sie uns an, schreiben
Sie uns oder kommen Sie vorbei.
Ihre Meinung interessiert uns!

Impressum



Köln

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Köln e.V.

Ulli Volland-Dörmann (Geschäftsführerin)

Bildungswerk

Rubensstraße 7–13

50676 Köln

www.awo-bildungswerk-koeln.de

Telefon: 0221 20407-12 oder -18

Telefax: 049 221 20407-63

E-Mail: bildungswerk@awo-koeln.de

Redaktion, Layout, Satz, Titelgrafik:

AWO Kreisverband Köln e.V., berbach, Agentur für Design und Medien

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

Vorwort

Ein neues Jahr beginnt, und damit gibt es auch wieder ein neues Kursprogramm im AWO Bildungswerk Köln.

Für 2019 haben wir wieder ein abwechslungsreiches Angebot zusammengestellt und freuen uns auf ein neues, buntes und interessantes Jahr. Wir hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist. Neben den bewährten Sport- und Kreativkursen finden Sie nun den neuen Bereich „Alltagsbewältigung“, u. a. mit einem Kurs zum Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand.

Das gesamte Angebot finden Sie auch auf unserer Website: www.awo-bildungswerk-koeln.de.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und gutes Jahr 2019 und freuen uns auf Sie!

Ihr Bildungswerk-Team

Hinweis: Druckfehler sind trotz sorgfältiger Prüfung nicht auszuschließen.
Wir übernehmen hierfür keine Haftung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Inhalt	2
Allgemeine Informationen	3
Gesundheit und Bewegung	
Bewegung und Entspannung 60+ (Nippes)	4
Bewegung und Entspannung 60+ (Zollstock)	5
Fit mit Kopf und Körper 60+ (Chorweiler)	6
Wassergymnastik 60+ (Refrath)	7
Fit in den Tag 60+ (Deutz)	8
Yoga 50+ (Innenstadt)	9
Meditation und Achtsamkeit (Innenstadt)	10
Yoga für Senioren (Zollstock)	11
Sturzprophylaxe	12
KESS – Koordination, Entspannung, Spiel und Spaß ..	13
Taekwondo für Seniorinnen und Senioren	14
Zumba Gold	15
Kreatives	
Nähen – Schneidern – Ändern	16
Ohne Noten Chor	17
Töpfern – Arbeiten und Gestalten mit Ton	18
Fotokurs	19
Alltagsbewältigung	
Flott im Frühling	20
Hübsch im Herbst	21
Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand	22
Biographiearbeit	23
Babysitterführerschein	24
Mentale Fitness für Beruf und Alltag	25
Weitere Angebote der AWO Köln	26
Allgemeine Geschäftsbedingungen	27
Anmeldeformular	29

Die Teilnahmegebühren für die Gesundheits- und Sportkurse verstehen sich inkl. 7% Umsatzsteuer. Die Teilnahmegebühren für die Kreativkurse beinhalten 19% Umsatzsteuer.

Allgemeine Informationen

Trimester 2019

14.01.2019–12.04.2019

29.04.2019–12.07.2019

02.09.2019–13.12.2019

Ferienzeiten NRW 2019

Osterferien

15.04.2019–27.04.2019

Sommerferien

15.07.2019–27.08.2019

Herbstferien

14.10.2019–26.10.2019

Weihnachtsferien

23.12.2019–06.01.2020

Kursfreie Feiertage im Trimester

Karneval

28.02.–05.03.2019

Tag der Arbeit

01.05.2019

Christi Himmelfahrt

30.05.2019

Pfingsten

11.06.2019

Fronleichnam

20.06.2019

Tag der Deutschen Einheit

03.10.2019

Allerheiligen

01.11.2019

Auf weitere kursfreie Zeiten weisen wir gegebenenfalls in der Kursbeschreibung hin.

Eine Unterrichtsstunde (USt.) dauert 45 Minuten.

Auf Wunsch bestätigen wir Ihnen die regelmäßige Teilnahme an unseren Kursen, wenn Sie mindestens 80% der durchgeführten Unterrichtsstunden besucht haben.

Wir arbeiten dezentral im gesamten Kölner Stadtgebiet und senden Ihnen auf Anfrage gerne eine Wegbeschreibung zu.

Mitgliedschaften



Landesarbeitsgemeinschaft Familien- und Weiterbildung der Arbeiterwohlfahrt NRW



Gütesiegelverbund Weiterbildung
www.guetesiegelverbund.de



AWK Arbeitskreis Weiterbildung Köln

Bewegung und Entspannung 60+ (Nippes)

Die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund!

Das Bewegungsprogramm wurde speziell für die Zielgruppe 60+ entwickelt und erprobt. Auch TeilnehmerInnen ohne gymnastische Vorkenntnisse sind herzlich willkommen!

In der Veranstaltung steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Wechselnde Schwerpunkte sind wirbelsäulenschonende Gymnastik, gelenkschonendes Muskelaufbautraining, leichtes Herz-Kreislauf-Training, Entspannungsübungen mit Elementen aus Tai-Chi und Qi-Gong sowie progressive Muskelentspannung nach Jakobsen.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Gymnastikschuhe mit.

Veranstaltungsort:

Bürgerzentrum Nippes
Turmstraße 3–5, 50733 Köln

Dozentin: Marie-Luise Jansen

Zeit: Mo. 16:15–17:00 Uhr

Kurs-Nr.: S19-05	14.01.–08.04.2019 (09x)	59,00 €
Kurs-Nr.: S19-06	06.05.–08.07.2019 (09x)	59,00 €
Kurs-Nr.: S19-07	02.09.–09.12.2019 (09x)	59,00 €

Zeit: Mo, 17:15–18:00 Uhr

Kurs-Nr.: S19-08	14.01.–08.04.2019 (09x)	59,00 €
Kurs-Nr.: S19-09	06.05.–08.07.2019 (09x)	59,00 €
Kurs-Nr.: S19-10	02.09.–09.12.2019 (09x)	59,00 €

Bewegung und Entspannung 60+ (Zollstock)

Die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund!

Das Bewegungsprogramm wurde speziell für die Zielgruppe 60+ entwickelt und erprobt. Auch TeilnehmerInnen ohne gymnastische Vorkenntnisse sind herzlich willkommen!

In der Veranstaltung steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Wechselnde Schwerpunkte sind wirbelsäulenschonende Gymnastik, gelenkschonendes Muskelaufbautraining, leichtes Herz-Kreislauf-Training, Entspannungsübungen mit Elementen aus Tai-Chi und Qi-Gong sowie progressive Muskelentspannung nach Jakobsen.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Gymnastikschuhe mit.

Veranstaltungsort:

1. Kölner Schwimmverein e.V. (Turnhalle)
Fritz-Hecker-Straße 111, 50969 Köln

Dozent: Andreas Breitenbach

Zeit: Di. 10:30–11:15 Uhr

Kurs-Nr.: S19-11	15.01.–09.04.2019 (12x)	72,00 €
Kurs-Nr.: S19-12	30.04.–09.07.2019 (11x)	66,00 €
Kurs-Nr.: S19-13	03.09.–10.12.2019 (13x)	78,00 €

Zeit: Di, 11:30–12:15 Uhr

Kurs-Nr.: S19-14	15.01.–09.04.2019 (12x)	72,00 €
Kurs-Nr.: S19-15	30.04.–09.07.2019 (11x)	66,00 €
Kurs-Nr.: S19-16	03.09.–10.12.2019 (13x)	78,00 €

Zeit: Mi, 10:30–11:15 Uhr

Kurs-Nr.: S19-17	16.01.–10.04.2019 (13x)	78,00 €
Kurs-Nr.: S19-18	08.05.–10.07.2019 (10x)	60,00 €
Kurs-Nr.: S19-19	04.09.–11.12.2019 (13x)	78,00 €

Zeit: Mi, 11:30–12:15 Uhr

Kurs-Nr.: S19-20	16.01.–10.04.2019 (13x)	78,00 €
Kurs-Nr.: S19-21	08.05.–10.07.2019 (10x)	60,00 €
Kurs-Nr.: S19-22	04.09.–11.12.2019 (13x)	78,00 €

Fit mit Kopf und Körper 60+ (Chorweiler)

Schonendes Training für Muskelkraft und Hirnleistung!

Das abwechslungsreiche Sportprogramm wendet sich an Frauen und Männer über 60 Jahre. Kleine Spiele in der Gruppe machen nicht nur Spaß, sondern trainieren nebenbei Konzentration, Reaktion und Merkfähigkeit.

Spezielle Kräftigungsübungen im Sitzen und Stehen stärken große Muskelgruppen und schonen Ihre Gelenke.

Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Kondition, Muskelkraft und Hirnleistung gleichermaßen zu verbessern. Alltagsnahe Tipps und Hilfen runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen sind nicht notwendig!

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

Im Anschluss kann der einmal im Monat stattfindende KESS-Kurs besucht werden.

Veranstaltungsort:

AWO Marie-Juchacz-Zentrum
Rhonestraße 5, 50765 Köln

Dozentin: Meike Kretzer, Diplom-Sportwissenschaftlerin,
lizenzierte Übungsleiterin für Herzgruppen „Fit für 100“

Zeit: Mi. 09:30–10:30 Uhr

Kurs-Nr.: S19-23	16.01.–10.04.2019 (13x)	58,00 €
-------------------------	-------------------------	---------

Kurs-Nr.: S19-24	08.05.–10.07.2019 (10x)	45,00 €
-------------------------	-------------------------	---------

Kurs-Nr.: S19-25	04.09.–11.12.2019 (13x)	58,00 €
-------------------------	-------------------------	---------

Wassergymnastik 60+ (Refrath)

Effektives und gelenkschonendes Training im Wasser

Bewegung im Wasser ist eine schonende und effektive Gymnastik ohne Überbelastung. So bietet die Wassergymnastik ein optimales Muskel- und Ausdauertraining bei maximaler Schonung der Gelenke. Kondition und Konzentration werden verbessert.

Die Massagewirkung des Wassers fördert zudem die Durchblutung des Bindegewebes, der Haut und der Muskulatur und trägt damit zur Entschlackung bei. Nicht zuletzt macht Wassergymnastik in der Gruppe viel Spaß und hält fit!

Bitte bringen Sie außer Ihrer Badekleidung auch eine Badekappe mit.

Veranstaltungsort:

Schwimmbadverein e.V.
Zum Steinrutsch 9, 51724 Bergisch Gladbach (Refrath)

Dozentin: Ulrike Sadek, Aquatic Fitness Instructor

Zeit: Mi. 09:00–09:45 Uhr

Kurs-Nr.: S19-26	16.01.–10.04.2019 (13x)	110,00 €
-------------------------	-------------------------	----------

Kurs-Nr.: S19-27	08.05.–10.07.2019 (10x)	85,00 €
-------------------------	-------------------------	---------

Kurs-Nr.: S19-28	04.09.–11.12.2019 (13x)	110,00 €
-------------------------	-------------------------	----------

Zeit: Mi, 09:50–10:35 Uhr

Kurs-Nr.: S19-29	16.01.–10.04.2019 (13x)	110,00 €
-------------------------	-------------------------	----------

Kurs-Nr.: S19-30	08.05.–03.07.2019 (10x)	85,00 €
-------------------------	-------------------------	---------

Kurs-Nr.: S19-31	04.09.–11.12.2019 (13x)	110,00 €
-------------------------	-------------------------	----------

Fit in den Tag 60+ (Deutz)

Starten Sie von Kopf bis Fuß fit in den Tag!

Ein leichtes Herz-Kreislauf-Training im Stand fördert die Ausdauer, Kraft und Mobilisation. Übungen auf dem Stuhl stärken gelenkschonend weitere Muskelgruppen.

Die Beweglichkeit und die Koordinationsfähigkeit bleiben erhalten, und das körperliche sowie seelische Wohlbefinden wird auf sanfte Art gefördert.

Auch TeilnehmerInnen ohne gymnastische Vorkenntnisse sind herzlich willkommen! In diesem Kurs stehen die Freude an der Bewegung und das Miteinander im Vordergrund.

Veranstaltungsort:

Bürgerzentrum Köln-Deutz
Tempelstraße 41–43, 50679 Köln

Dozentin: Petra Schmidl, diplomierte Wellness- und Gesundheitstrainerin

Zeit: Mo. 10:30–11:15 Uhr

Kurs-Nr.: S19-35	14.01.–08.04.2019 (12x)	66,00 €
Kurs-Nr.: S19-36	29.04.–08.07.2019 (10x)	55,00 €
Kurs-Nr.: S19-37	02.09.–09.12.2019 (13x)	72,00 €

Yoga 50+ (Innenstadt)

Sanftes Yoga für Ausgeglichenheit und Vitalität

Yoga 50+ beginnt sehr sanft und entwickelt schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen. Die Übungen werden speziell auf die individuellen Voraussetzungen der TeilnehmerInnen abgestimmt und im Kursverlauf angepasst.

Bisherige Erfahrungen zeigen, dass sich bereits nach einigen Übungsstunden deutliche Erfolge einstellen. Körper, Geist und Seele harmonisieren miteinander und Sie erreichen einen Zustand von Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Veranstaltungsort:

Cityyoga Köln
Breite Straße 104, 50667 Köln

Dozentin: Cordula Wolff, Yogalehrerin

Zeit: Mi. 11:30–12:45 Uhr

Kurs-Nr.: S19-41	16.01.–10.04.2019 (13x)	117,00 €
Kurs-Nr.: S19-42	08.05.–10.07.2019 (10x)	90,00 €
Kurs-Nr.: S19-43	11.09.–11.12.2019 (12x)	108,00 €

Zeit: Fr. 11:30–12:45 Uhr

Kurs-Nr.: S19-47	18.01.–12.04.2019 (12x)	108,00 €
Kurs-Nr.: S19-48	10.05.–12.07.2019 (10x)	90,00 €
Kurs-Nr.: S19-49	13.09.–13.12.2019 (11x)	99,00 €

Meditation und Achtsamkeit (Innenstadt)

Der sanfte Weg zur Gelassenheit

Einmal die Stoptaste drücken und sich (in der Mittagspause) eine kleine Auszeit gönnen. Ohne großen Aufwand sanft aus dem Alltag aussteigen und mit Achtsamkeitsübungen die Gedanken zur Ruhe kommen lassen.

Kurze Sitzeinheiten werden dabei aufgelockert durch sanfte, aber effektive Übungen wie etwa das meditative Gehen. So wird die Grundlage geschaffen, eine achtsame Haltung auch in den Herausforderungen des täglichen Lebens zu entwickeln.

Stress abzubauen und seine eigene Gelassenheit zu finden, ist das Ziel dieses Kurses.

Veranstaltungsort:

Cityyoga Köln
Breite Straße 104, 50667 Köln

Dozentin: Cordula Wolff, Yogalehrerin

Zeit: Mi. 13:00–14:00 Uhr

Kurs-Nr.: S19-44	16.01.–10.04.2019 (13x)	104,00 €
Kurs-Nr.: S19-45	08.05.–10.07.2019 (10x)	80,00 €
Kurs-Nr.: S19-46	11.09.–11.12.2019 (12x)	96,00 €

Yoga für Senioren (Zollstock)

Yoga kennt kein Alter – und keine Vergesslichkeit!

Sitzgymnastik für Senioren ist Ihnen bekannt, und mit Yoga verbinden Sie Verrenkungen oder Entspannung, vielleicht auch beides. Aber Yoga auf dem Stuhl? Das ist neu!

In diesem Kurs führen wir altersangepasste Yogaübungen aus der Kundalini-Yogapraxis durch und kombinieren körperliche Bewegung mit Atem- und Entspannungsübungen. Auch Menschen mit Demenzerkrankungen sind herzlich willkommen!

Alltägliche Bewegungsabläufe, Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie der Wunsch nach Entspannung werden unterstützt. Nach dem Genuss einer Tiefenentspannung schließt die Stunde mit einer gemeinsamen Meditationsübung ab.

Die Dozentin ist auf Senioren yoga zur Gesundheitsförderung und Prävention spezialisiert.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe mit.

Veranstaltungsort:

GAG Wohngemeinschaft (Gemeinschaftsraum UG)
Kalscheurer Weg 51, 50969 Köln

Dozentin: Manuela Kohn, zertifizierte Yogatrainerin

Zeit: Mo. 10:00–11:00 Uhr

Kurs-Nr.: S19-53	14.01.–08.04.2019 (12x)	60,00 €
Kurs-Nr.: S19-54	29.04.–08.07.2019 (10x)	50,00 €
Kurs-Nr.: S19-55	02.09.–09.12.2019 (13x)	65,00 €

Sturzprophylaxe

Sicher durch den Alltag

In dem Bewegungsangebot werden Gleichgewicht, Koordination und Kraft trainiert, um gut für den Alltag gerüstet zu sein.

Die leicht erlernbaren und nachvollziehbaren Übungen reduzieren und beugen gesundheitlichen Risiken vor. Ein Sturzrisiko lässt sich durch regelmäßiges Bewegen und Kräftigen minimieren und abfedern.

Wir wandern einmal vom Kopf bis zu den Füßen durch den Körper und stärken dabei Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Wir beginnen mit Aufwärmübungen und bewegen, stärken und aktivieren den Körper, so dass sich am Ende ein gutes Wohlbefinden einstellt.

Das Bewegungsspektrum wird durch bewegte Meditationen, Brain-Fit-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen abgerundet. Es ist nie zu spät, dem Körper Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.

Das Programm wird von den Krankenkassen nach §20 Präventionsgesetz unterstützt. Erkundigen Sie sich am besten vorab bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der anteiligen Kostenübernahme.

Veranstaltungsort:

Bürgerzentrum Nippes
Turmstraße 3–5, 50733 Köln

Dozentin: Marie-Luise Jansen

Zeit: Do. 10:00–11:00 Uhr

Kurs-Nr.: S19-56	17.01.–09.05.2019 (12x)	139,00 €
-------------------------	-------------------------	----------

KESS – Koordination, Entspannung, Spiel und Spaß

Spielerisch wird in diesem Kurs die körperliche Fitness trainiert. Wer Spaß am Spiel hat, kann hier seine Kondition, Muskelkraft und Hirnleistung gleichermaßen anregen und verbessern. Leichte Bewegung verbessert Konzentration, Merkfähigkeit und Reaktion. Ein Kurs, der im wahrsten Sinne des Wortes Spaß macht!

Vorher könnte der Kurs „Fit mit Kopf und Körper 60+“ besucht werden.

Veranstaltungsort:

AWO Marie-Juchacz-Zentrum
Rhonestraße 5, 50765 Köln

Dozentin: Meike Kretzer, Diplom-Sportwissenschaftlerin, lizenzierte Übungsleiterin für Herzgruppen „Fit für 100“

Zeit: Mi. 10:30–11:30 Uhr

Kurs-Nr.: S19-57	16.01.–06.03.2019 (3x)	14,00 €
Kurs-Nr.: S19-58	08.05.–03.07.2019 (3x)	14,00 €
Kurs-Nr.: S19-59	04.09.–04.12.2019 (4x)	18,00 €

Taekwondo für Seniorinnen und Senioren

Dieses auf ältere Menschen abgestimmte traditionelle Taekwondo trainiert den Geist und den Körper. Auf diese Weise lassen sich viele Erkrankungen wie Arteriosklerose, Osteoporose, Arthrose oder auch Demenz vorbeugen. In den Trainingseinheiten arbeiten wir mit Spaß und Freude gemeinsam daran, Bewegungsspielräume auszuloten und zu erweitern, die Grundmuskulatur zu stärken sowie Geist und Körper zu harmonisieren. Ziel ist in erster Linie die Stärkung Ihrer Gesundheit und der Aufbau von individuellen Kräften.

Veranstaltungsort:

Cityyoga Köln
Breite Straße 104, 50667 Köln

Dozent: Carlo La Vergata

Zeit: Do. 15:00–16:00 Uhr

Kurs-Nr.: S19-60	17.01.–11.04.2019 (12x)	79,00 €
-------------------------	-------------------------	---------

Zumba Gold

Für Fitnesssteiger und Junggebliebene – in Kooperation mit dem SNW Mülheim

Bewegen Sie sich zu mitreißender lateinamerikanischer Musik.

Zumba Gold richtet sich an alle, denen eine normale Zumba Fitness Stunde zu anstrengend ist. Die zu erlernenden Choreographien zu lateinamerikanischer Musik wie z. B. Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton sind einfach aufgebaut und für jede Altersstufe leicht zu erlernen und sorgen somit garantiert für Spaß. Und ganz nebenbei trainieren Sie auch noch Herz, Muskeln und Koordination.

Vorkenntnisse und Erfahrungen sind hier nicht notwendig. Einfach in Sportbekleidung und Turnschuhe reinschlüpfen und los geht's!

Veranstaltungsort:

August-Bebel-Haus
Krahenstraße 1, 51063 Köln

Dozentin: Nicole Schunck

Zeit: Do. 10:00–11:00 Uhr

Kurs-Nr.: S19-61	14.01.–11.04.2019 (12x)	65,00 €
-------------------------	-------------------------	---------

Nähen – Schneidern – Ändern

Sie wollten schon immer richtig nähen lernen?

Dann kommen Sie zu uns!

Unser Nähkurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. In kleinen Gruppen lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, Maßnehmen, Arbeiten mit Schnittmustern, Zuschneiden von Stoffen und vieles mehr. Fortgeschrittene profitieren von vielen hilfreichen Tipps und Tricks und können sich neue Techniken und Details aneignen.

Sie suchen sich selbst aus, woran Sie arbeiten möchten, und werden von unserer erfahrenen Kursleiterin begleitet. Am Ende des Kurses halten Sie dann ihr eigenes selbst genähtes Unikat in den Händen (oder auch mehrere)!

Bitte bringen Sie zum ersten Termin Ihre Nähidee und – soweit vorhanden – Nähmaterial mit (Stoff, Schnittmuster, Schere, Garn).

Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch gerne Ihre eigene mitbringen.

Veranstaltungsort:

Veranstaltungssaal EG Rubensstraße
Rubensstraße 7–13, 50676 Köln

Dozentin: Brigitte Resch, Schnittdirectrice

Zeit: Mo. 19:30–21:45 Uhr

Kurs-Nr.: F19-01	14.01.–08.04.2019 (12x)	168,00 €
Kurs-Nr.: F19-02	29.04.–08.07.2019 (10x)	140,00 €
Kurs-Nr.: F19-03	02.09.–09.12.2019 (13x)	182,00 €

Zeit: Mi. 19:30–21:45 Uhr

Kurs-Nr.: F19-04	16.01.–10.04.2019 (13x)	182,00 €
Kurs-Nr.: F19-05	08.05.–10.07.2019 (10x)	140,00 €
Kurs-Nr.: F19-06	04.09.–11.12.2019 (13x)	182,00 €

Ohne Noten Chor

Entdecken Sie die Sängerin oder den Sänger in sich!

Singen im Chor ohne Notenlesen und Vorkenntnisse? Klar, das geht! Und es macht unglaublich viel Freude!

Wir sind eine ambitionierte Gruppe mit Spaß am gemeinsamen Singen. Wir wollen Stimmbildung und musikalische Weiterentwicklung in beschwingter Atmosphäre betreiben.

Wir können Sie als Zuwachs gebrauchen! Machen Sie mit, und es macht was mit Ihnen!

Veranstaltungsort:

Frauen gegen Erwerbslosigkeit e.V.
Christinastraße 62–64, 50733 Köln

Dozentin: Sibylle Hummel, Musiktherapeutin

Achtung: Der Rhythmus dieses Kurses wurde auf alle zwei Wochen geändert.

Zeit: Mi. 19:00–20:30 Uhr

Kurs-Nr.: F19-07	23.01.–10.04.2019 (7x)	91,00 €
Kurs-Nr.: F19-08	08.05.–03.07.2019 (5x)	65,00 €
Kurs-Nr.: F19-09	04.09.–11.12.2019 (7x)	91,00 €

Töpfern – Arbeiten und Gestalten mit Ton

Ton formen, fühlen und gestalten

Töpfern ist ein sehr sinnliches Handwerk: Sie arbeiten mit Ihren Händen und lassen dabei ganz individuelle Kunstwerke und Gebrauchsgegenstände entstehen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Im Kurs werden unterschiedliche Techniken der Tonverarbeitung ohne Drehscheibe vermittelt. Größere Aufbauarbeiten, eine Vielzahl von Dekorationstechniken, verschiedene Glasuren, Bemalen, Polieren, Marmorieren – all das können Sie erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse erweitern.

Ton und Glasuren stehen zur Verfügung, die Kosten werden dem Verbrauch entsprechend umgelegt. Die Brennkosten sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Veranstaltungsort:

Katholische Grundschule (Werkraum)
Alzeyer Straße 12, 50739 Köln

Dozentin: Marina Lechner, Dekorateurin

Zeit: Do. 19:30–21:45 Uhr

Kurs-Nr.: F19-11	07.02.–11.04.2019 (09x)	135,00 €
Kurs-Nr.: F19-12	02.05.–04.07.2019 (08x)	120,00 €
Kurs-Nr.: F19-13	26.09.–12.12.2019 (09x)	135,00 €

Fotokurs

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

Unser Fotokurs richtet sich an Anfänger und Hobbyfotografen, die gerne im Urlaub oder auf Familienfeiern fotografieren, denen aber Begriffe wie Verschlusszeit, Blende, ISO oder Brennweite ebenso wenig geläufig sind wie Autofokus, PSAM-Modi und Belichtungsmessung. Zudem zeigen wir Ihnen, wie man ein Motiv gut in Szene setzt.

Der Kurs beinhaltet drei Termine, in denen neben der Vermittlung von theoretischem Wissen und nützlichen Tipps und Tricks rund um das Fotografieren auch praktische Übungen durchgeführt werden. Zuletzt erhalten Sie noch einen kurzen Einblick in die Bildbearbeitung.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera oder ihr Smartphone, sofern Sie in der Foto-App die Aufnahmeeinstellungen wählen und hinterher die Fotos runterladen oder auf eine Speicherkarte übertragen können, mit.

Veranstaltungsort:

Veranstaltungssaal EG Rubensstraße
Rubensstraße 7–13, 50676 Köln

Dozent: Martin Spülbeck

Zeit: Sa. 10:30–14:00 Uhr

Kurs-Nr.: F19-14	09.03., 16.03., 23.03.2019 (3x)	59,00 €
-------------------------	---------------------------------	---------

Flott im Frühling

Make-up- und Haar-Workshop für Seniorinnen

In diesem Workshop dreht es sich einen ganzen Tag nur um Sie. Erleben Sie Ihre Schönheit und entdecken Sie, mit welchen Tipps und Tricks für Make-up und Haare Sie Ihre Vorzüge im Frühling und Sommer am besten zur Geltung bringen. Es ist die Zeit der leichten Farben, hellen Töne und warmen Temperaturen.

Der Workshop richtet sich an alle Seniorinnen, ganz egal, ob Sie schon Kenntnisse mitbringen, erstmalig Make-up benutzen wollen oder einfach nur ein paar Handkniffe eines Profis kennenlernen möchten. Auf individuelle Fragen wird gerne eingegangen. Es handelt sich NICHT um ein Verkaufsseminar und es ist erwünscht, dass Sie, wenn vorhanden, Ihre Produkte mitbringen.

Inhalte sind u. a. Augenbrauen und Augen-Make-up: fast wie ein Lifting! Lernen Sie, Ihre Augen entsprechend Ihres Alters zu betonen und natürlich und typgerecht zu strahlen. Sie werden staunen, welcher Effekt durch Abdeckstift, Puder, etwas Rouge und Lippenstift erzielt werden kann. Darüber hinaus lernen Sie, je nach Frisur und Wunsch, den Umgang mit Lockenstab, Wicklern, Bürsten und Haarprodukten.

Veranstaltungsort:

Veranstaltungssaal EG Rubensstraße
Rubensstraße 7–13, 50676 Köln

Dozentin: Fiona Lang

Zeit: Fr. 10:00–16:00 Uhr

Kurs-Nr.: F19-15	24.05.2019	67,00 €
-------------------------	------------	---------

Hübsch im Herbst

Make-up- und Haar-Workshop für Seniorinnen

In diesem Workshop dreht es sich einen ganzen Tag nur um Sie. Erleben Sie Ihre Schönheit und entdecken Sie, mit welchen Tipps und Tricks für Make-up und Haare Sie Ihre Vorzüge im kommenden Herbst und Winter am besten zur Geltung bringen. Es ist die Zeit der kühleren Temperaturen, erdigeren Töne und festlichen Anlässe.

Der Workshop richtet sich an alle Seniorinnen, ganz egal, ob Sie schon Kenntnisse mitbringen, erstmalig Make-up benutzen wollen oder einfach nur ein paar Handkniffe eines Profis kennenlernen möchten. Auf individuelle Fragen wird gerne eingegangen. Es handelt sich NICHT um ein Verkaufsseminar und es ist erwünscht, dass Sie, wenn vorhanden, Ihre Produkte mitbringen.

Inhalte sind u. a. Augenbrauen und Augen-Make-up: fast wie ein Lifting! Lernen Sie, Ihre Augen entsprechend Ihres Alters zu betonen und natürlich und typgerecht zu strahlen. Sie werden staunen, welcher Effekt durch Abdeckstift, Puder, etwas Rouge und Lippenstift erzielt werden kann. Darüber hinaus lernen Sie, je nach Frisur und Wunsch, den Umgang mit Lockenstab, Wicklern, Bürsten und Haarprodukten.

Veranstaltungsort:

Veranstaltungssaal EG Rubensstraße
Rubensstraße 7–13, 50676 Köln

Dozentin: Fiona Lang

Zeit: Fr. 10:00–16:00 Uhr

Kurs-Nr.: F19-16	27.09.2019	67,00 €
-------------------------	------------	---------

Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand

Wenn das Nichtstun so einfach wäre

Der Ausstieg aus dem Beruf und der Beginn des Ruhestandes sind für viele Menschen eine bewegte Phase im Lebensverlauf. Vorfreude, Hoffnungen und erste Pläne entwickeln sich leise, aber oft auch Abschiedsgefühle, Perspektivlosigkeit und viele offene Fragen. Nach etwa drei Monaten im Ruhestand zeigt sich, dass die Veränderung schwieriger zu meistern ist, als anfangs gedacht: Die eigene Rolle in Familie, Partnerschaft und Gesellschaft, Zeitempfinden und Tagesablauf, das Selbstempfinden und die Identität durchlaufen Turbulenzen. Welche Aufgabe oder welcher Traum soll langfristig die freie Zeit sinnvoll füllen? Und zuletzt: Wie kann das Älterwerden mit innerem Frieden und Weisheit einhergehen?

Es ist ein Übergang mit drei Phasen, die jeweils eigene Aufgaben mit sich bringen: Zunächst steht ein Rückblick an mit Klärungen, Zwischenbilanz und Abschied. Dem folgt eine Phase der Umorientierung, der Selbstfindung und der Entwicklung neuer Perspektiven. Phase 3 gilt dem kreativen Neuanfang auf der Basis eines Schatzes an Lebenserfahrungen, Neigungen und Visionen.

Wir werden mit einem mal ruhigen, mal lebhaften Methoden-Mix aus meditativen, gestalterischen und systemischen Anteilen sowie Gesprächsanteilen den Blick sowohl ins Innere als auch nach außen werfen, Bildern und Hoffnungen nachspüren, Stolpersteine und unterstützende Kräfte erkennen, um zuletzt bisher verborgenen Begabungen und Träumen die Tür zu öffnen.

Dieser Kurs ist sowohl für Einzelpersonen als auch für Paare geeignet. Wer sich bereits im Ruhestand befindet, ist eingeladen, eine Zwischenbilanz zu ziehen, sich mit neuen Anregungen den aktuellen Herausforderungen zu stellen und eine längerfristige Perspektive zu erarbeiten.

Als sinnvolle Ergänzung und Vertiefung bietet sich der Kurs „Biographiearbeit“ an.

Veranstaltungsort:

Veranstaltungssaal EG Rubensstraße
Rubensstraße 7–13, 50676 Köln

Dozentin: Petra Uhlenbrock

Zeit: Mi. 13:30–18:00 Uhr

Kurs-Nr.: A19-01 13.03., 27.03., 10.04.2019 (3x) 165,00 €

Biographiearbeit

Dem inneren Lebensfaden nachspüren für Verständnis, Versöhnung, Kraft und Impulse

Wie wurde ich zu der Person, die ich heute bin? Welche Menschen und Umstände haben den Weg mitgestaltet, den ich gegangen bin? Welche Erfahrungen waren prägend, welche Wünsche erfüllten sich und welche nicht? Womit möchte oder sollte ich mich noch versöhnen? Wie kann ich aus dem Schatz meiner Lebenserfahrungen Kraft und Orientierung finden für die Aufgaben der Gegenwart? Wo liegen meine Begabungen und welchen verborgenen Träumen möchte ich die Tür öffnen für die Zukunft?

Mit erzählerischen und gestalterischen Mitteln und der tragenden Kraft der Gruppe wenden wir uns Themen zu wie Kindheitserlebnissen, Vorbildern, gesellschaftlicher Situation, wesentlichen Beziehungen, Richtungsvorgaben und schicksalhaften Wendungen. Wenn in einem geschützten Raum nachgespürt, erzählt und dargestellt, hinterfragt, geklärt und neu sortiert wird, zeigt sich ein roter Faden, oft sogar ein verborgener Lebensauftrag. Vieles macht plötzlich Sinn, Frieden wird möglich, auch mit unerfüllt gebliebenen Wünschen oder herben Schlägen. Denn „leben kann man das Leben nur vorwärts, das Leben verstehen nur rückwärts“ (Sören Kirkegard). Biographiearbeit braucht kein Talent zum Schreiben, doch kann daraus am Ende ein „Lebensbuch“ werden – mit vielen freien Seiten für eine erfüllte Zukunft.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Als sinnvolle Ergänzung bietet sich der Kurs „Vom Berufsleben in den Ruhestand“ an.

Veranstaltungsort:

Veranstaltungssaal EG Rubensstraße
Rubensstraße 7–13, 50676 Köln

Dozentin: Petra Uhlenbrock

Zeit: Mi. 13:30–18:00 Uhr

Kurs-Nr.: A19-02 26.06., 10.07., 24.07.2019 (3x) 165,00 €

Babysitterführerschein

Verantwortung übernehmen leicht gemacht!

Sie wollen Freunde oder Verwandte entlasten oder suchen einen Nebenjob, haben aber keine Erfahrung im Umgang mit Kindern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Bei uns können Sie ohne Vorkenntnisse teilnehmen und lernen, wofür sich Kinder in welchem Alter interessieren, was sie bereits verstehen und was nicht, welche Nahrungsmittel sie unbedenklich zu sich nehmen können und was im Notfall zu tun ist.

Sie bekommen im Kurs 2 Checklisten für Säuglinge und Kleinkinder im Alter von 0–3 Jahren und von 3–6 Jahren, die Ihnen als Hilfe und Orientierung dienen und Sicherheit geben.

Nach dem Kurs sind Sie bereit, eigenständig Verantwortung für Kinder zu übernehmen und erhalten ein entsprechendes Zertifikat. Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen ab 16 Jahren.

Veranstaltungsort:

Veranstaltungssaal EG Rubensstraße
Rubensstraße 7–13, 50676 Köln

Dozent: N.N.

Zeit: Di. 09:00–16:00 Uhr

Kurs-Nr.: A19-03	11.06.2019	49,00 €
-------------------------	------------	---------

Mentale Fitness für Beruf und Alltag

Potenziale optimal nutzen – mit Freude und System

Telefonate, Besprechungen, Kundenwünsche, Namen, Fakten, Fachbegriffe und natürlich die zahlreichen PINs und Passwörter – in Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen und dabei vieles im Kopf abspeichern. Da ist mentale Fitness gefragt.

Glücklicherweise liebt unser Gehirn neue Herausforderungen und Abwechslung. Es belohnt uns mit positiven Gefühlen, wenn wir die Möglichkeiten nutzen, die in uns stecken.

Erfahren und erleben Sie, wie es Ihnen gelingt,

- Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität zu steigern,
- sich Wichtiges mit fast spielerischer Leichtigkeit zu merken,
- den roten Faden für Präsentationen und Reden parat zu haben,
- bei der täglichen Informationsflut das Wesentliche zu erfassen,
- auch in turbulenten Zeiten den Überblick zu bewahren,
- sich zwischendurch immer mal wieder zu entspannen.

Eine abwechslungsreiche, interaktive Seminargestaltung unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, Spaß und Erfolgserlebnisse motiviert Sie, die Strategien und Techniken sofort im (beruflichen) Alltag umzusetzen. Sie erhalten ein umfangreiches Set von Übungsmaterialien, um auch nach dem Seminar „am Ball zu bleiben“.

Inhalte:

- Mentales Aktivierungstraining/Gehirnjogging
- Wirkungsvolle, leicht zu erlernende Merkstrategien
- Gehirnfreundliche Lern- und Arbeitstechniken
- Kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Impulse für mehr Power und Gelassenheit

Veranstaltungsort:

Veranstaltungssaal EG Rubensstraße
Rubensstraße 7–13, 50676 Köln

Dozentin: Christine Matern

Zeit: Do. 09:30–17:00 Uhr

Kurs-Nr.: A19-04	23.05.2019	67,00 €
-------------------------	------------	---------

Kennen Sie schon die anderen Angebote der AWO Köln?

Dies ist eine Auswahl unserer Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren – das gesamte Angebot gibt es unter www.awo-koeln.de!

Ehrenamt/Büro für Bürgerengagement

Das Büro für Bürgerengagement betreut und vermittelt Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, z. B. in Senioreneinrichtungen oder Kindertagesstätten.

Wir freuen uns, wenn auch Sie mitmachen!

Frau Blickhäuser: Telefon 0221 20407-51,
blickhaeuser@awo-koeln.de

Ambulante und stationäre Pflege

Zur AWO Köln gehören u. a. zwei Seniorenzentren. Hier bieten wir eine umfangreiche Angebotspalette im stationären und im ambulanten Bereich.

Frau Römisch: Telefon 0221 5733201,
roemisch@awo-koeln.de

Weitere Angebote für Kölner Seniorinnen und Senioren

Dazu zählen u. a. SeniorenNetzwerke, Seniorenclubs und Ortsvereine, kostenlose Seniorenberatung, Ambulant Betreutes Wohnen und gesetzliche Betreuungen.

Frau Beck: Telefon 0221 20407-57,
beck@awo-koeln.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Fortbildungsangebote

Anmeldung

Ihre Anmeldung kann nur schriftlich erfolgen. Bitte verwenden Sie dazu die Anmeldekarte im Programmheft oder die Online-Anmeldung auf unserer Homepage. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung.

Zahlung

Die Gebühr ist 14 Tage nach Erhalt der Rechnung fällig. Bitte überweisen Sie die Gebühr unter Angabe der Kursnummer auf folgendes Konto:

AWO Kreisverband Köln e.V.
Sparkasse KölnBonn
BIC: COLSDE33
IBAN: DE13 3705 0198 0001 7529 71

Ermäßigung

Ermäßigungsberechtigt sind Inhaber eines Köln Pass und Menschen mit Grundsicherung. Für weitere Informationen nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Abmeldung

Eine Abmeldung muss schriftlich beim AWO Bildungswerk unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Teilnehmernamens erfolgen. Mündliche Abmeldungen und Abmeldungen bei der Kursleitung sind nicht gültig. Bis 15 Tage vor Kursbeginn ist die Abmeldung kostenfrei. Danach kann die Gebühr nicht mehr erstattet werden. Ausnahme: Sie stellen eine/n ErsatzteilnehmerIn. Durch Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßigen Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entsteht kein Anspruch auf Erstattung der Gebühren.

Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden gemäß der DSGVO ausschließlich zu Zwecken der Kursverwaltung oder Kursbewerbung im AWO Bildungswerk Köln digital gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. MitarbeiterInnen des AWO Bildungswerks Köln sind bei der Aufnahme ihrer Tätigkeit gemäß DSGVO dem Datengeheimnis verpflichtet. Es ist ihnen untersagt, personenbezogene Daten unbefugt zu erheben, zu verarbeiten oder zu nutzen. Bitte entnehmen Sie weitere Details zum Datenschutz unserer Webseite oder fragen die entsprechenden Informationen bei uns an.

Haftung

Für den Verlust und die Beschädigung von persönlichem Eigentum sowie für schuldhaft durch TeilnehmerInnen verursachte Schäden haftet das AWO Bildungswerk nicht.

Wichtig

An unseren Angeboten können alle teilnehmen, die mindestens 16 Jahre alt sind. In der Regel werden unsere Veranstaltungen nur dann durchgeführt, wenn eine Mindestteilnehmerzahl für die jeweilige Veranstaltung erreicht ist.

Anmeldekarte

Bitten senden Sie dieses Formular

per Post an: AWO Bildungswerk, Rubensstraße 7–13, 50676 Köln

per Fax an: 0221 20407-63

per E-Mail an: bildungswerk@awo-koeln.de

oder melden Sie sich direkt online an unter
www.awo-bildungswerk-koeln.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme an folgender/n Veranstaltung/en an.

Kursnummer	Titel	Gebühr
19—		
19—		
19—		

Name TeilnehmerIn _____

Vorname TeilnehmerIn _____

Rechnungsanschrift _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen aus dem Programmheft des AWO Bildungswerks sind mir bekannt und werden von mir akzeptiert. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten für die Kursabwicklung gespeichert und unter Berücksichtigung der geltenden Datenschutzbedingungen streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben werden.

Ort, Datum

Unterschrift

Unser
Kursprogramm
2020
erscheint im
November 2019!

bitte
freimachen

AWO Bildungswerk Köln
Rubensstraße 7-13

50676 Köln



Köln