



RÜCKBILDUNG
NEU IN DIESEM HEFT!

fabian

Kursangebote 2. Halbjahr 2026



familie erziehung kinder eltern elternstartNRW willkommensbesuche wellcome familienpaten elternakademie familienzentren erwachsene persönlichkeitselbsthilfe digitalFit interkulturalität gesellschaft kultur integration fremdsprachen bewegung entspannung kunst kreativität nähen kochen gesunde ernährung ökologie freiwilligendienste glaube religion gemeinde





Aus unserem Bildungswerk des Kirchenkreises Duisburg



**EVANGELISCHES
BILDUNGSWERK**
DES KIRCHENKREISES DUISBURG

fabian 2/26

Das Kursprogramm des
Evangelischen Bildungswerkes
des Kirchenkreises Duisburg

Haus der Familie

Hinter der Kirche 34+37
47058 Duisburg



Büro-Öffnungszeiten
in der Kurszeit:

Mo–Do 8.30-13.00 Uhr
Mo–Do 14.00-16.00 Uhr
Freitag 8.30-12.00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die Büro-
zeiten in den Ferien abweichen!



Anmeldung Integrationskurse:

Mo–Do 8.30-12.30 Uhr
Mi 14.00-15.30 Uhr
Freitags keine Anmeldung!

Bitte beachten Sie, dass die Büro-
zeiten in den Ferien abweichen!

Anmeldung über...

Telefon 0 203 / 2951-2800
anmeldung@ebw-duisburg.de

Anmeldung Online

www.ebw-duisburg.de

Inhalt

Unser Bildungswerk

Familienbildungsangebote

Eltern, Kinder, Familien

- Willkommensbesuche Duisburg.....4
- wellcome Duisburg.....4
- FamilienPaten Duisburg4
- Schwangerschaft & Geburt.....5
- Elternstart NRW 5-6
- Babyzeit 6, 27, 30-35
- PEKIP®6
- Spielgruppen.....6-7, 27, 30-35
- Mehrlingseltern7
- Kinder & Väter 7-8, 12, 35
- Bewegungsangebote 7-8, 27
- Kreativ, aktiv, musisch 8-9, 27, 30-35
- Naturerlebnisse9
- Kochen mit Kindern 9-10, 30, 35

Persönlichkeit 11

Selbsthilfe 11-12

Interkulturelle Bildung 13

Fremdsprachen

- Englisch..... 14-15, 27, 30, 35
- Französisch 15
- Italienisch 15-16
- Spanisch, Niederländisch..... 16

Digital-Café, PC-Kurse 16, 27, 32

Gesundheit + Bewegung

- Pilates 17
- Rückenurse..... 17, 28
- Fitness und Gymnastik 18, 28, 33-35
- Zumba, Tanzen 18, 28-29, 30-31, 33
- Entspannung und Yoga. 18-20, 29, 32-34

Kunst, Kultur + Nähen

- Kreativkurse..... 20-21
- Stricken und Häkeln..... 22
- Nähen und Mode.....9, 22

Gesundheit + Ernährung

- Vegetarisch, vegan, gesund 23-26
- Kochen für Verwitwete.....24
- Männer kochen.....22
- Internationale Küche 24-26

Religion, Glaube, Kirche 13, 32-35

Familienbildungsangebote

in den Duisburger Stadtteilen, Gemeinden, Begegnungszentren, Familienzentren und Kitas von Nord nach Süd

- Fahrn 30
- Marxloh..... 30
- Obermarxloh 30
- Bruckhausen 30-31
- Beeck..... 31
- Mittelmeiderich 27-29, 31
- Obermeiderich 31
- Ruhrort 31
- Altstadt 31
- Neuenkamp..... 31
- Kaßlerfeld 32
- Duissern 32
- Neudorf..... 32
- Wanheimerort..... 32-33
- Wedau..... 33
- Buchholz..... 33-34
- Wanheim 34
- Großenbaum 34-35
- Rahm 35
- Huckingen 35
- Ungelsheim..... 35
- Deutscher Evangelischer Frauenbund .. 35

Freiwilligendienste 37

Deutsch lernen

- Integrationskurse..... 36-37
- Deutsch-Test für Zuwanderer..... 37

Unsere Kindertageseinrichtungen .. 38

Unser Offener Ganztag 39

AGBs 40

Wir sind für Sie da!..... 41



Aus unserem Bildungswerk des Kirchenkreises Duisburg

Von Rückbildung bis Kochen für Trauernde

332 Kurse, Workshops und Vorträge haben wir für Sie geplant! Die vielen neuen Angebote haben wir wieder mit einem Symbol gekennzeichnet.

NEU

Oft entstehen diese Angebote aus dem, was wir aktuell gesellschaftlich beobachten! Als Beispiel ist der Bedarf an **Rückbildungskursen** für junge Mütter gestiegen, nachdem die Angebote der Geburtskliniken und auch die der Hebammen sich so stark verändert haben. Neben dem rein inhaltlichen Kursinteresse schafft Familienbildung immer auch **Raum für Austausch und Begegnung** oft über die Kursinhalte hinaus. Das kann innerhalb der gleichen Lebensphase wichtig sein, wie Sie es auf unserem Titelfoto sehen. In unserem neuen Angebot **Zusammen is(s)t man weniger allein** bieten wir einmal im Monat einen Kochkurs für Verwitwete. Aufgrund des großen Interesses finden Sie jetzt einen zweiten Kurs im FABIAN. Über das gemeinsame Kochen fällt der Austausch und das Gespräch leichter. Es kann ein kleiner Baustein auf dem Weg in die neue Lebensphase und raus aus der Einsamkeit sein. Viele **Workshops am Wochenende** sind für alle gedacht, die am Wochenende Zeit & Muße haben, sich um Gesundheit, Entspannung, Kreativität und Entdeckungen für die ganze Familie zu kümmern. Vielleicht ist unser ganz neuer Spielertreff **Duissern spielt, Spiele verbinden** für jung & alt genau das richtige?

Blättern Sie einfach durch! Es gibt wieder viel für Sie und Ihre Lieben zu entdecken! Sollten Sie nicht sicher sein, ob ein Kurs für Sie geeignet ist, fragen Sie einfach bei den Fachbereichsleiterinnen nach. Sie beraten Sie gerne. Nach Rücksprache ist auch ein Schnuppertermin möglich!

Das EBW verbindet

Das Evangelische Bildungswerk zählt mit rund 450 hauptamtlichen Mitarbeitenden zu den größten Bildungsträgern unserer Region. **In der Kombination unterschiedlicher Abteilungsformate ist unser Werk einzigartig!** Ob Familienbildung, Kita, OGS, Integration, FSJ - bei uns wird pädagogische Kompetenz unter einem Dach gelebt und entwickelt. Wir bieten lebensbegleitende Bildung in Duisburg - vernetzt, fachlich kompetent und nachhaltig. Das EBW steht seit langem „als Beispiel für eine gelingende Kooperation mit anderen Bildungseinrichtungen“. So erläutert der neue Leitfaden "Bildungslandschaften vernetzt gestalten" der Ev. Kirche im Rheinland unsere Arbeit (www.ekir.de/inhalt/bildung).



Ein neues Gesicht in der Anmeldung

Mit Petra Mühlenbrock konnten wir eine gute Neubesetzung der Anmeldung im Haus der Familie gewinnen, die sich neben der Kursanmeldung auch um alle Anfragen darüber hinaus kümmert und mit Rat und Tat die richtigen Ansprechpartner bei uns im EBW ausfindig macht! Petra war viele Jahre im Offenen Ganztags des EBWs tätig und hat jetzt den Sprung in eine neue Tätigkeit gewagt! Wir freuen uns sehr und sind sicher, dass die telefonische und persönliche Beratung und auch Ihre Anfragen per E-Mail in gute Hände übergeben werden konnten.



Wir sind dabei!

Weltkindertag

Sonntag, 20. September 2026
Familienfest am Innenhafen Duisburg
von 11.00 – 18.00 Uhr



Stadtteilrallye Duissern
Mit der Schatzkarte ins Abenteuer

Freitag, 25. September 2026
von 15.00 – 17.00 Uhr
Schauen Sie doch mal auf Seite 9!

Ein dicker Dank an unsere "Drei"!

Innerhalb kurzer Zeit war der Moment gekommen: Unsere drei Kolleginnen aus der Anmeldung haben wir nacheinander in ihren Ruhestand verabschiedet!

Margret Weichsel und Astrid Rouenhoff sind die beiden Gesichter im Anmeldebüro Familienbildung, die Sie als Besuchende im Haus der Familie direkt ansprechen konnten. Mit Bea Hens verlässt uns auch eine Kollegin der ersten Stunde, die über 25 Jahre zunächst die Familienbildung und dann in der Abteilung Deutsch-Integration mit viel Engagement den Start in die Sprachkurse möglich gemacht hat. Wir danken allen drei Kolleginnen auf's Allerherzlichste für die vielen Stunden gemeinsamer Arbeit. Sie waren so lange Ansprechpartnerinnen für Sie bei uns! Wir wünschen von Herzen alles Liebe, viel Gesundheit und tolle Erlebnisse ganz nah und auch auf Reisen! Dankeschön!



Viele kostenlose Angebote für Sie

103 kostenlose Vorträge, Workshops und Kurse können wir vor allem jungen Eltern dieses Semester wieder anbieten. Darüber sind wir sehr froh, denn wir wissen, dass der finanzielle Druck auf Familien durch die Preissteigerung zugenommen hat.

Ein Blick in unser Fortbildungsangebot

Klicken Sie doch direkt mal rein in unser aktuelles Fortbildungsangebot! Wenn Sie dieses Heft umdrehen, finden Sie auf der Rückseite einen QR-Code zu unseren vielen Fortbildungen hier in Duisburg. Nicht nur unsere Mitarbeitenden, sondern alle Interessierten, die im pädagogischen Bereich tätig sind, können sich zu aktuellen Themen bei uns weiterbilden. Dabei hat für uns sowohl die Vermittlung von Fachwissen als auch das Angebot praxisnaher Tipps einen hohen Stellenwert.



Frühe Hilfen – bei uns in Duisburg

Willkommensbesuche Duisburg



Antje Burs

0203/2951-2814
0151/514 331 65
a.burs@ebw-duisburg.de



Willkommensbesuche in Duisburg

Mit der Geburt eines Kindes beginnt eine aufregende und spannende Zeit. Vieles verändert sich und für Sie als Eltern ergeben sich vielleicht Fragen: Welche Kinderärzte gibt es in Duisburg? Wo finde ich eine Spiel- oder Krabbelgruppe? Gibt es auch kostenfreie Angebote für Familien? Wie melde ich mein Kind für einen Kindergartenplatz an? Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne bei einem Willkommensbesuch, auf den alle Duisburger Familien mit einem Kind im ersten Lebensjahr Anspruch haben. Nutzen Sie das praktische Anmeldeformular auf unserer Homepage oder melden Sie sich für die Terminvereinbarung telefonisch oder per E-Mail bei uns.

Der Willkommensbesuch findet einmalig und kostenfrei statt.

Für Ihr Kind bringen wir ein kleines Willkommensgeschenk mit.



wellcome



Dorthe Steinbach

0203/2951-2815
0151/2416 4242
d.steinbach@ebw-duisburg.de
duisburg@wellcome-online.de



wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

wellcome ist Nachbarschaftshilfe für Familien, die im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes keine Unterstützung haben. Denn Eltern brauchen in dieser ersten herausfordernden Zeit Hilfe und Entlastung, damit aus der großen Freude über das Baby kein Stress wird.

Die ehrenamtlichen Helferinnen von wellcome ermöglichen ihnen die kleinen Pausen und Auszeiten im Alltag, in denen sie wieder Kraft schöpfen können. Sie kommen zu den Familien nach Hause, kümmern sich um die Neugeborenen oder ältere Geschwister und haben immer ein offenes Ohr für "ihre" Familie. Damit die jungen Eltern nicht vor lauter Übermüdung und Hektik das Wichtigste aus den Augen verlieren - die Freude an ihrem Kind!

Ob als Familie, die sich ein solche Unterstützung wünscht oder als Interessierte an einem Ehrenamt – nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

Familien Paten



Sara Kritzler

0171/8134519
familienpaten@ebw-duisburg.de



FamilienPaten Familien unterstützen – Zeit schenken

Der Alltag von Familien mit kleinen Kindern (1 bis 3 Jahre) kann turbulent und herausfordernd sein. Termine müssen koordiniert, der Haushalt erledigt, die Freizeit gestaltet werden und vieles mehr. FamilienPaten sind ehrenamtlich Helfende, die Familien in der Regel einmal wöchentlich für 2 bis 4 Stunden bei ihren vielfältigen Aufgaben unterstützen und so für Verschnaufpausen sorgen.

Sie schenken Zeit, machen Mut, haben ein offenes Ohr und begleiten die Familie. Dabei werden sie fachlich kompetent unterstützt und regelmäßig geschult. Finanziert wird das Projekt über das Landesprogramm "kinderstark" und in Kooperation mit den Frühen Hilfen der Stadt Duisburg durchgeführt.

Bei Interesse an einer derartigen Unterstützung Ihrer Familie oder einer sinnstiftenden ehrenamtlichen Tätigkeit melden Sie sich!



Wir suchen Ehrenamtliche für wellcome für die FamilienPATEN

Sind Sie dabei?
Sprechen Sie uns gerne an!





Elternstart NRW - bei uns in Duisburg

Eltern Kinder Familien

Andrea Kasper

0203/2951-2816

a.kasper@ebw-duisburg.de



Schwangerschaft & Geburt

Yoga in der Schwangerschaft

Ab dem zweiten Trimester (ab der 13. Schwangerschaftswoche) ist Yoga eine wunderbare Möglichkeit Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich ganz bewusst auf die Geburt vorzubereiten. Es werden sanfte und speziell angepasste Yogaübungen durchgeführt, die Verspannungen lösen, Rückenschmerzen lindern und die Atmung vertiefen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Falls eine Risikoschwangerschaft vorliegt, holen Sie bitte vorher ärztlichen Rat ein!

Mi 9.9.2026 - 14.10.2026
16.45 - 17.30 Uhr 5 Termine
24,00 Euro

Carina Malek - Entspannungstrainerin,
Yogalehrerin

..... C-1012

Yoga in der Schwangerschaft

Mi 11.11.2026 - 16.12.2026
16.45 - 17.30 Uhr 6 Termine
28,00 Euro

Carina Malek - Entspannungstrainerin,
Yogalehrerin

..... C-1015

Pilateskurse für junge Frauen nach der Geburt finden Sie auf Seite 20.

Rückbildung nach der Geburt

NEU

mit Baby

Eine Kombination aus bewährten Rückbildungsübungen, Beckenbodentraining, Yoga-Elementen und Entspannungstechniken unterstützt Sie bei der Erholung und Vitalitätssteigerung nach der Geburt. Es erwarten Sie nützliches Wissen und alltagstaugliche Tipps in herzlicher Atmosphäre.

Das Baby darf gerne mitgebracht werden.

Mi 9.9.2026 - 14.10.2026
14.15 - 15.15 Uhr 5 Termine
29,00 Euro

Carina Malek - Entspannungstrainerin,
Yogalehrerin

..... C-1010

Rückbildung nach der Geburt

NEU

Mi 9.9.2026 - 14.10.2026
15.30 - 16.30 Uhr 5 Termine
29,00 Euro

Carina Malek - Entspannungstrainerin,
Yogalehrerin

..... C-1011

Rückbildung nach der Geburt

NEU

mit Baby

Das Baby darf gerne mitgebracht werden.

Mi 11.11.2026 - 16.12.2026
14.15 - 15.15 Uhr 6 Termine
34,00 Euro

Carina Malek - Entspannungstrainerin,
Yogalehrerin

..... C-1013

Rückbildung nach der Geburt

NEU

Mi 11.11.2026 - 16.12.2026
15.30 - 16.30 Uhr 6 Termine
34,00 Euro

Carina Malek - Entspannungstrainerin,
Yogalehrerin

..... C-1014

Elternstart NRW

Elternstart NRW ist ein gebührenfreies Familienbildungsangebot für Eltern mit einem Kind im ersten Lebensjahr, finanziert durch das Familienministerium Nordrhein-Westfalen. In Elternstart-Kursen erhalten Mütter und Väter Informationen zur Entwicklung und den Bedürfnissen ihres Kindes und können sich mit anderen Eltern austauschen. Einmalig kostenfrei teilnehmen können Mütter und Väter aus NRW – ein-

zeln oder gemeinsam – mit ihrem Kind und erneut bei jedem weiteren neugeborenen Baby.

in Duisern

Babycafé - Elternstart NRW



Offener Eltern-Baby-Treff

Im Babycafé treffen sich Eltern in entspannter Atmosphäre, um sich auszutauschen, Anregungen für den Alltag mit Baby zu erhalten und Fragen zu allen wichtigen Themen zu stellen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung erforderlich.

Di 8.9.2026 - 15.12.2026
11.00 - 12.30 Uhr 12 Termine
gebührenfrei

Haus der Familie, Hinter der Kirche 34

..... C-1016E

in Neudorf

Elternstart NRW



Offener Eltern-Baby-Treff

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
10.45 - 12.15 Uhr 12 Termine
gebührenfrei

Alexandra Ista - Spielgruppenleiterin
Ev. Gemeindehaus, Wildstr. 31

..... C-NO1001E



in Rahm

Elternstart NRW



Offener Eltern-Baby-Treff

Anmeldung unter Tel. 0203/2951-2907

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 12 Termine
gebührenfrei

Ev. Familienzentrum, Am Böllert 25

..... C-GR1050E

in Mittelmeiderich

Elternstart NRW



Offener Eltern-Baby-Treff

Di 8.9.2026 - 15.12.2026
11.00 - 12.30 Uhr 13 Termine
gebührenfrei

Silke Strerath - Krankenschwester
Ev. Gemeindezentrum, Auf dem Damm 8

..... C-1052E



Haus der Familie

in Obermeiderich

Elternstart NRW



Offener Eltern-Baby-Treff

Anmeldung unter Tel. 0203/2951-2914

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr 12 Termine
gebührenfrei

Melanie Kubik - Spielgruppenleiterin
Ev. Familienzentrum, Kanalstr. 5

..... C-OM1000

in Obermarxloh

Elternstart NRW



Offener Eltern-Baby-Treff

Anmeldung unter Tel. 0203/75969702

Fr 4.9.2026 - 11.12.2026
12.00 - 13.30 Uhr 13 Termine
gebührenfrei

Katrin Manthey - Kinder- und Jugendcoach
Ev. Familienzentrum, Wittenberger Str. 15

..... C-BG1050E



Baby-Zeit

Baby-Club

für Jan - März 2026 geborene Babys

In dieser "Krabbelgruppe" lernen Eltern, die Welt mit den Augen ihres Kindes zu sehen. Sie bekommen Anregungen für altersgerechte und entwicklungsfördernde Spiele und erleben gemeinsam, woran schon die ganz Kleinen Spaß haben. Dazu gehört auch das Singen alter und neuer Kinderlieder. Die Babys haben die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen ersten Kontakt aufzunehmen. Und die Eltern haben viel Raum für Fragen und Austausch, damit der Alltag mit Baby etwas leichter wird.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr 12 Termine
95,20 Euro

Silvia Schlawe - Dipl.-Pädagogin

..... C-1020

Baby-Club

für April - Juni 2026 geborene Babys

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
11.00 - 12.30 Uhr 12 Termine
95,20 Euro

Silvia Schlawe - Dipl.-Pädagogin

..... C-1021

Baby-Club

für Juli - Aug 2026 geborene Babys

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr 12 Termine
95,20 Euro

Silvia Schlawe - Dipl.-Pädagogin

..... C-1022

Baby-Club

für Okt - Dez 2025 geborene Babys

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
11.00 - 12.30 Uhr 12 Termine
95,20 Euro

Silvia Schlawe - Dipl.-Pädagogin

..... C-1023

PEKiP®

Ein Kind entwickelt sich nie wieder so schnell wie im ersten Lebensjahr. Durch entwicklungsunterstützende Spiele mit selbstgemachtem Spielmaterial, können Eltern in den PEKiP®-Kursen ihre Babys anregen, aber trotzdem das individuelle Tempo berücksichtigen. Die genaue Beobachtung ermöglicht herauszufinden, was das Baby gerade braucht. Die Kursleitung steht für alle Fragen rund um das erste Lebensjahr zur Verfügung und im gemeinsamen Austausch kann viel voneinander gelernt werden. PEKiP®-Kurse können mit Babys ab der sechsten Lebenswoche besucht werden.

PEKiP®

für Mai - Juli 2026 geborene Babys

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 12 Termine
109,60 Euro

Andrea Kasper - Dipl.-Pädagogin

..... C-1030

PEKiP®

für Okt - Dez 2025 geborene Babys

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr 12 Termine
109,60 Euro

Andrea Kasper - Dipl.-Pädagogin

..... C-1031

PEKiP®

für Jan - April 2026 geborene Babys

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr 12 Termine
109,60 Euro Euro

Andrea Kasper - Dipl.-Pädagogin

..... C-1032

Hinter der Kirche 34 + 37

Spielgruppen

Singen, Spielen, Selbermachen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Durch Musik und gemeinsames Singen können Kinder Sprache entdecken, Melodien und Rhythmen erfassen und ihr Gehör schulen. Mit Fingerspielen und Bewegungsliedern lernen sie spielerisch neue Wörter und trainieren die Koordination. Beim Basteln dürfen sie kreativ werden: Mit Farben, Papier und verschiedenen Materialien schulen sie ihre Feinmotorik und entdecken die Freude am Gestalten. Ziel ist nicht Perfektion, sondern das Erlebnis, mit eigenen Händen etwas zu erschaffen. Das freie Spiel ermöglicht es den Kindern, ihre Umwelt aktiv zu erkunden und im Kontakt mit anderen, erste soziale Fähigkeiten zu erlernen.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 12 Termine
91,50 Euro

Anja Sendrowski - Spielgruppenleiterin

..... C-1100

Singen, Spielen, Selbermachen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
9.45 - 11.15 Uhr 12 Termine
91,50 Euro

Anja Sendrowski - Spielgruppenleiterin

..... C-1104

Lachen, Lernen, Laufen

für Kinder von 10 Monaten bis 3 Jahren mit Eltern

Die Zeit im Miniclub ist etwas ganz Besonderes für Eltern und Kinder. Hier können sie ganz bewusst Zeit miteinander verbringen, zusammen toben oder matschen, neue Lieder entdecken und vieles mehr. Zusammen mit Mama oder Papa eine Kletterbaustelle aufbauen und gemeinsam zu erkunden macht Spaß und gibt den Kindern das Selbstvertrauen mit, dass sie jeden Tag Neues schaffen können.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
15.45 - 17.15 Uhr 12 Termine
91,50 Euro

Silke Strerath - Krankenschwester

..... C-1101

Lachen, Lernen, Laufen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
9.45 - 11.15 Uhr 12 Termine
91,50 Euro

Naemi Miggel - Spielgruppenleiterin

..... C-1103



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Internationale Spielgruppe

Eine lockere Spielgruppe, in der Eltern und ihre Kinder aus verschiedenen Ländern gemeinsam spielen, lachen und Neues lernen. Wir nutzen mehrsprachige, einfache Spiele, klare Regeln und visuelle Hilfsmittel, damit sich alle unabhängig von ihrer Muttersprache willkommen fühlen. Die Treffen finden in einem inklusiven, barrierefreien Umfeld statt und bieten Aktivitäten wie altersgerechte Brettspiele, Bewegungs- und Kreativspiele, Lieder und Geschichten aus verschiedenen Kulturen. Eltern erhalten Anregungen für Alltagssprachförderung und spielerische Interaktion zu Hause.

Do 24.9.2026 - 17.12.2026
14.00 - 16.15 Uhr 9 Termine
gebührenfrei

Akima Azahrai - Spielgruppenleiterin

..... C-1105

Spiel & Spaß am Wochenende

NEU

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Der Familienalltag ist oft hektisch und durchgetaktet, geprägt durch Termindruck von Job und Kinderbetreuung. Bei uns können Sie ganz bewusst eine entschleunigte Auszeit mit Ihrem Kind verbringen. Sie erleben es in Aktion und beim Spiel mit anderen Kindern, haben gemeinsam Spaß und einfach eine schöne Zeit miteinander. 14-tägig

Sa 5.9.2026 - 12.12.2026
11.15 - 12.45 Uhr 6 Termine
49,50 Euro

Melanie Kubik - Spielgruppenleiterin

..... C-1121

Zwillinge

Miniclub für Zwillinge

für Kinder von 10 Monaten bis 3 Jahren mit Eltern

Kinder im Doppelpack stellen Eltern vor besondere Herausforderungen. Kontakt und Austausch zu Fragen der Alltagsorganisation, Erziehung und Familiensituation mit anderen Mehrlingseletern ist für sie besonders hilfreich. Und für die Kinder gibt es viel Raum, im Spiel neue Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erproben. Eine erfahrene Zwillingmutter leitet die Gruppe mit kreativen Angeboten, Sing- und Bewegungsspielen an. Sie gibt Anregungen und Informationen zur Bewältigung des turbulenten Alltags.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
16.45 - 18.15 Uhr 12 Termine
95,00 Euro

Melanie Kubik - Spielgruppenleiterin

..... C-1102

Kinder und Väter

Vätertreff

für Kinder von 1-5 Jahren

Einmal mit Papa allein etwas unternehmen... Wie wichtig Väter für ihre Kinder sind, erfahren sie, indem sie gemeinsam mit ihren Kindern aktiv werden. Wenn Väter mit ihren Kindern toben, malen, basteln, singen, profitieren beide Seiten, groß und klein, von dieser Beziehungserfahrung. 14-tägig

Sa 5.9.2026 - 12.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 6 Termine
49,50 Euro

Melanie Kubik - Spielgruppenleiterin

..... C-1120

Für unsere Spielgruppen



Singen mit der Laterne

Unser Martinszug für alle Teilnehmenden der Spielgruppen, die alljährlich ihre Laternen in den Kursen selbst herstellen. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Mi 4.11.2026
17.00 - 18.30 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Andrea Kasper - Dipl.-Pädagogin

..... C-1170

Bewegung

Bei unserem Kinderturnen bieten sich vielfältige Gelegenheiten, den natürlichen Bewegungsdrang schon der ganz Kleinen zu fördern. In Tobe- und Bewegungslandschaften lernen die Kinder neue Bewegungsabläufe, trainieren ihren Gleichgewichtssinn und erproben die eigenen Fähigkeiten und Grenzen. Mit Unterstützung der Eltern üben sich die Kinder mit wachsendem Selbstvertrauen im Springen, Balancieren, Klettern, Rückwärtslaufen – da werden aus kleinen Kindern echte Bewegungstalente.

Die Kinder sollen sich während der "Turnstunden" frei bewegen können. Leggings, T-Shirt und Stoppersocken sind ideal zum Krabbeln, Klettern und Kriechen.

Toben, Klettern, Singen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 12 Termine
95,20 Euro

Margret Winkler-Volkman - Erzieherin

..... C-1200

Toben, Klettern, Singen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr 12 Termine
95,20 Euro

Sabrina Klein - Übungsleiterin C

..... C-1201

Toben, Klettern, Singen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
11.00 - 12.00 Uhr 12 Termine
60,40 Euro

Sabrina Klein - Übungsleiterin C

..... C-1202

Toben, Klettern, Singen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
15.30 - 16.30 Uhr 12 Termine
60,40 Euro

Margret Winkler-Volkman - Erzieherin

..... C-1203

Toben, Klettern, Singen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
16.45 - 17.45 Uhr 12 Termine
60,40 Euro

Margret Winkler-Volkman - Erzieherin

..... C-1204

Toben, Klettern, Singen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr 12 Termine
95,20 Euro

Sabrina Klein - Übungsleiterin C

..... C-1205

Toben, Klettern, Singen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
11.00 - 12.00 Uhr 12 Termine
60,40 Euro

Sabrina Klein - Übungsleiterin C

..... C-1206



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Eltern Kinder Familien

Andrea Kasper
0203/2951-2816
a.kasper@ebw-duisburg.de

Bewegungsfreu(n)de - offene Bewegungsbaustelle

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern
Keine vorherige Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit dem Familienzentrum
"Lutherknirpse"

Zwischen 15.30 und 17.45 Uhr öffnen wir unseren Turnraum und laden alle Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren herzlich ein, mit ihren Eltern zu toben und neue Bewegungen auszuprobieren. Nutzen Sie gemeinsam die aktive Zeit! Kommen und gehen Sie, wann Sie möchten - solange der Platz reicht. Dabei können Kinder voneinander lernen und Eltern sich austauschen. Die Eltern stehen den Kindern aktiv zur Seite, zum gemeinsamen Tun oder zur Absicherung.

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
15.30 - 17.45 Uhr 11 Termine
gebührenfrei

Janine Hofmeister- Turngruppenleiterin
..... C-AD1003



Kreativität & Aktion

Eltern-Kind-Nähcafé

für Eltern mit Kindern von 0-6 Jahren
In Kooperation mit dem Familienzentrum
"Lutherknirpse"

Für alle, die auch mit Kind ein bisschen nähen möchten! Sie erlernen die Grundlagen des Nähens, können selber bestimmen, was Sie gestalten möchten: Kinderkleidung nähen, verändern oder ausbessern. Der Austausch und das Miteinander stehen im Vordergrund. Durch die zwei Kursleitungen ist ein Auge auf Ihr Kind gesichert. Freuen Sie sich auf Zeit für sich, zum Gestalten mit Kind.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
9.00 - 10.30 Uhr 11 Termine
gebührenfrei

Julia Weise - Bekleidungstechnikerin
Sandra Klucken- Spielgruppenleiterin
..... C-AD0000

Wenn die Blätter tanzen - Bunte Herbstmomente

NEU

für Kinder von 2-7 Jahren mit Eltern
In unserem liebevoll gestaltetem Kurs erwarten euch kreative Bastelideen rund um Blätter, Farben und Naturmaterialien; gemeinsames Singen fröhlicher Herbstlieder; spielerisches Musizieren mit einfachen Instrumenten; lustige Spiele und kleine Rituale für die ganze Familie

Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Do 1.10.2026
16.15 - 17.45 Uhr 1 Termin
10,50 Euro

Dorthe Steinbach - Spielgruppenleiterin
..... C-1301



Sankt Martin

NEU

**Vorlese- und Kreativnachmittag
für Kinder von 2-7 Jahren mit Eltern**

In gemütlicher Atmosphäre lesen wir gemeinsam ein beliebtes Kinderbuch und erleben die spannende Geschichte mit allen Sinnen. Nach dem Vorlesen geht es mit einem passenden Kreativangebot weiter. Auch in Bewegung können die Kinder die Abenteuer nacherleben. Dieser Nachmittag bietet die perfekte Gelegenheit zum Kuscheln und gemeinsamen Erleben von spannenden Geschichten und tollen Bildern.

Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Di 3.11.2026
16.00 - 17.30 Uhr 1 Termin
10,50 Euro

Dorthe Steinbach - Spielgruppenleiterin
..... C-1302

Wenn Lichter leuchten ...

NEU

**gemeinsame Adventsmomente
für Kinder von 2-7 Jahren mit Eltern**

Die Adventszeit ist die schönste Zeit des Jahres - und noch schöner wird sie, wenn man sie gemeinsam erlebt! In einer oft hektischen Zeit schaffen wir einen Ort der Ruhe, Freude und Nähe. Hier entstehen nicht nur schöne Dinge, sondern auch wertvolle Erinnerungen.

Unser liebevoll gestalteter Kurs lädt Kinder und Eltern dazu ein, diese besondere Zeit miteinander zu genießen: beim kreativen Bastelangebot mit winterlichen und weihnachtlichen Ideen, dem gemeinsamen Singen, dem spielerischen Musizieren mit einfachen Instrumenten. Es gibt fröhliche Spiele und kleine Rituale für die ganze Familie

Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Do 3.12.2026
16.15 - 17.45 Uhr 1 Termin
10,50 Euro

Dorthe Steinbach - Spielgruppenleiterin
..... C-1303

Filzen für die Weihnachtswichtel

NEU

für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern

Möchtet ihr einen kleinen Teppich für eure Kobolde oder euer Schleichtier filzen? Aus einer großen Auswahl an Schafwolle könnt ihr euer ganz persönliches Unikat herstellen und eurer Kreativität freien Lauf lassen. Das Filzen mit Seife und Wasser ist ein tolles Erlebnis, das auch die Feinmotorik und Ausdauer fördert.

Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Fr 13.11.2026
15.00 - 17.15 Uhr 1 Termin
16,00 Euro

Birgit Wiedecke - Filzfachfrau
..... C-1304

Nadelfilzen

NEU

für Kinder ab 8 Jahren mit Eltern

Der Herbst ist bunt - beim Nadelfilzen wird es fröhlich kreativ. Mit weicher Wolle und speziellen Filznadeln erschaffen wie Schritt für Schritt kleine Kunstwerke. Zwischen raschelnden Blättern und fleißigen Händen entstehen kleine Igel, Pilze und Kürbisse bis hin zu eigenen kreativen Ideen, die euer Zuhause herbstlich schmücken. Vielleicht finden sie ja auch einen Platz auf dem Jahreszeitentisch?!

Sa 10.10.2026
10.30 - 13.30 Uhr 1 Termin
18,50 Euro

Anne Schmid - Nadelfilzen
..... C-1305T

Magische Magnete

NEU

Forschertag für Papa und Kind

Magnete halten Seifenstücke und Bilder fest, ganz ohne Klebstoff. Wie ist das möglich und welche geheimnisvollen Kräfte stecken dahinter? Wir experimentieren mit verschiedenen Magneten und Materialien. Zudem bauen wir ein kleines Magnetspiel, das jedes Kind mit nach Hause nehmen darf.



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Bitte Kleidung anziehen, die bunt werden darf und Verpflegung für das Kind mitbringen!

Sa 21.11.2026
10.00 - 11.30 Uhr 1 Termin
12,50 Euro

Doris Hellmich - Dipl.-Pädagogin
..... C-1310

Experimente im Advent

für Kinder von 3-7 Jahren mit Eltern

Wir experimentieren mit Farben, uns wird warm und kalt und ein bisschen Weihnachtliches kommt auch vor. Lasst euch überraschen!

Bitte zieht Kleidung an, die bunt werden darf!
Di 8.12.2026
16.00 - 17.30 Uhr 1 Termin
10,50 Euro

Dorthe Steinbach - Spielgruppenleiterin
..... C-1311

Stadtteilrallye Duissern

Aktionen für Kinder von 3-10 Jahren

Lernt euren Stadtteil kennen, trifft andere Familien und habt viel Spaß! Die Institutionen der Ortsteilkonferenz veranstalten wieder eine Stadtteilrallye in Duissern. Mit der Piratenschatzkarte finden Familien die verschiedenen Stationen in Duissern, wo tolle Aktionen und kreative Aufgaben auf sie warten. Schaut bei uns vorbei und findet heraus, was wir für euch vorbereitet haben!

Natürlich alles kostenlos!
Fr 25.9.2026
15.00 - 17.00 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

..... C-1313

Nähkurse

Falls ihr Interesse an einem regelmäßigem Nähclub für Jugendliche oder bereits eine feste Gruppe habt, sprecht uns bitte an!

Nähführerschein

für Kinder von 10-13 Jahren

Wir lernen die Nähmaschine kennen, nähen erste Nähte und gehen alle mit einem kleinen selbstgenähten Projekt und einem Nähmaschinenführerschein nach Hause. Wir bitten die Eltern, zu Beginn des Kurses eine halbe Stunde Zeit mitzubringen, um an der Einführung in den Workshop zusammen mit Ihrem Kind teilzunehmen.

Bitte bringt eine Schere sowie ein Maßband und Stifte mit!
Sa 7.11.2026
14.00 - 17.00 Uhr 1 Termin
20,00 Euro

Julia Weise - Bekleidungstechnikerin
..... C-1312

Naturerlebnisse

Die Kurse finden bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm oder Gewitter.

Die Kinder müssen laufen können! Ein Kinderwagen oder Buggy ist unpraktisch. Bitte etwas zum Essen und zum Trinken mitbringen! Den genauen Standort und die Telefonnummer der Referentin erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

Waldwichtelchen

für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren mit Eltern

Mit Rucksack und angemessener Kleidung sind wir bei jedem Wetter im Wald unterwegs und erleben ihn als Spielplatz und Ort für Abenteuer. Gemeinsam entdecken wir die Veränderungen im Jahreskreislauf und begeben uns auf die Suche nach den Bewohnern des Waldes. Äste, Blätter und weiches Moos - die Natur hält wunderbare Spielmaterialien bereit und lädt Groß und Klein zum Beobachten, Erleben und Staunen ein

Mi 2.9.2026 - 11.11.2026
10.00 - 11.30 Uhr 9 Termine
70,50 Euro

Marion Roller - Spielgruppenleiterin
Nachtigallental, Duisburger Stadtwald
..... C-1402



Waldwichtel

für Kinder von 2-4 Jahren mit Elite

Mi 2.9.2026 - 11.11.2026
15.00 - 16.30 Uhr 9 Termine
70,50 Euro

Marion Roller - Spielgruppenleiterin
Nachtigallental, Duisburger Stadtwald
..... C-1403

Waldwichtel

für Kinder von 4-6 Jahren mit Eltern

Di 8.9.2026 - 10.11.2026
16.00 - 17.30 Uhr 8 Termine
63,50 Euro

Marion Roller - Spielgruppenleiterin
Nachtigallental, Duisburger Stadtwald
..... C-1401



Kochen mit Kindern

Hier können die Kinder selbst den Kochlöffel schwingen. Die Begleitperson hilft nur, wenn nötig. Bitte eine Dose zum Mitnehmen mitbringen!

Die Gebühr beinhaltet zwischen 12 bis 14 Euro Lebensmittelumlage für ein Kind mit einem Erwachsenen.

Die große Kinder-Burger-Werkstatt

für Kinder von 3-8 Jahren mit Eltern

Hamburger sind einfach zuzubereiten, vielfältig und machen Spaß, beim Kochen und beim Essen. In unserer Burger-Werkstatt erhalten die Kinder viele Anregungen, um sich ihren Lieblingsburger zu "bauen".

Sa 5.9.2026
10.30 - 13.30 Uhr 1 Termin
34,00 Euro

Serife Savas - Hobbyköchin
..... C-6101

Die große Monsterküche - leckerer Backspaß

für Kinder von 3-8 Jahren mit Eltern

Entdecke die leckere Monsterküche! Kinder backen gruseliges und leckeres Gebäck - mit viel Spaß, Kreativität und Naschfreude.

Sa 12.9.2026
16.00 - 19.00 Uhr 1 Termin
34,00 Euro

Serife Savas - Hobbyköchin
..... C-6102





Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Eltern Kinder Familien

Andrea Kasper
0203/2951-2816
a.kasper@ebw-duisburg.de

Kleine Köche entdecken die türkische Küche

für Kinder von 3-8 Jahren mit Eltern

Unsere kleinen angehenden Meisterköche entdecken: Türkische Küche hat mehr zu bieten als nur Döner und Börek. Eine Begleitperson hilft bei Bedarf. Dose zum Mitnehmen nicht vergessen!

Sa 19.9.2026
10.30 - 13.30 Uhr 1 Termin
34,00 Euro

Serife Savas - Hobbyköchin
..... C-6103

Winterzauber aus der Kinderküche

für Kinder von 3-8 Jahren mit Eltern

Wenn es draußen dunkel und kalt wird, muss was Warmes auf den Teller! Kinder lernen hier Rezepte der Winter-Wohlfühlküche kennen.

Fr 20.11.2026
16.00 - 19.00 Uhr 1 Termin
34,00 Euro

Serife Savas - Hobbyköchin
..... C-6104

Weihnachtsbäckerei

für Kinder von 3-8 Jahren mit Eltern

Zu Weihnachten gehört Plätzchenduft. Deshalb können die Kinder nach Herzenslust kneten, ausstechen und verzieren.

Sa 14.11.2026
10.30 - 13.30 Uhr 1 Termin
34,00 Euro

Serife Savas - Hobbyköchin
..... C-6105

Hexenhäuschen

für Kinder von 3-8 Jahren mit Eltern

Die Kinder stechen aus dem vorbereiteten Teig die Bauteile für das schnuckelige Hexenhäuschen aus, backen sie und kleben sie fachmännisch zusammen. Dann wird nach Herzenslust verziert und natürlich auch genascht!

Fr 4.12.2026
16.15 - 19.15 Uhr 1 Termin
32,00 Euro

Serife Savas - Hobbyköchin
..... C-6106

Kinder kochen alleine einfach und frisch

für Kinder ab 8 Jahren

Einfache und schnelle Gerichte selbst zubereiten, ohne dass die Eltern dabei sind: Das macht Spaß! Die Kinder lernen dabei den richtigen Umgang mit den frischen Lebensmitteln. Sie erleben, dass Kochen nicht kompliziert sein muss und gesundes Essen vielfältig und lecker sein kann.

Bitte melden Sie sich zusammen mit Ihrem Kind an, auch wenn das Kind danach alleine zum Kurs kommen kann.

Sa 10.10.2026
11.00 - 14.00 Uhr 1 Termin
32,00 Euro

Isolde Benner - Hobbyköchin
..... C-6111

Kinder kochen alleine einfach und frisch

für Kinder ab 8 Jahren

Sa 21.11.2026
11.00 - 14.00 Uhr 1 Termin
32,00 Euro

Isolde Benner - Hobbyköchin
..... C-6112

Kinder kochen alleine einfach und frisch

für Kinder ab 8 Jahren

Sa 12.12.2026
11.00 - 14.00 Uhr 1 Termin
32,00 Euro

Isolde Benner - Hobbyköchin
..... C-6114

Weihnachtsbäckerei

für Kinder ab 8 Jahren

Unsere Weihnachtsbäckerei öffnet ihre Türen: Dort können die Kinder nach Herzenslust kneten, ausstechen und verzieren. Bitte melden Sie sich zusammen mit Ihrem Kind an, auch wenn das Kind danach alleine zum Kurs kommen kann.

Sa 28.11.2026
11.00 - 14.00 Uhr 1 Termin
32,00 Euro

Isolde Benner - Hobbyköchin
..... C-6113

Eltern- Akademie

Andrea Kasper
0203/2951-2816
a.kasper@ebw-duisburg.de



Elternakademie

Impulse für den Erziehungsalltag
Wir bieten verschiedene Elternabende zu Erziehungsfragen, wie Umgang mit Wut und Grenzensetzen. Melden Sie sich für die kostenlosen Veranstaltungen direkt in den Familienzentren an - sie stehen allen Eltern offen!

Neues Thema in der Elternakademie:
Patchwork - nicht immer einfach

**Unsere aktuellen Themen
finden Sie hier:**



Duisern spielt - Spiele verbinden

Du hast Lust auf einen entspannten Nachmittag und Abend mit Spielen, Spaß und netten Begegnungen? Dann bist du herzlich eingeladen! Unser kostenloser Spielemittag & -abend steht allen offen:

Kindern, Senioren, Nachbarn, Studierenden – Menschen aus allen Kulturen, auch ohne Deutschkenntnisse (es gibt passende Spiele!) Ganz egal, wer du bist oder woher du kommst – hier geht es darum, gemeinsam Zeit zu verbringen, zu lachen und neue Menschen kennenzulernen. Komm einfach vorbei und bring gern Freunde oder Familie mit. Wir freuen uns auf viele unterschiedliche Menschen und einen bunten, fröhlichen Austausch!

Samstag 5.9., 7.11. und 5.12.2026 16.30 – 21.00 Uhr 3 Termine gebührenfrei



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Persönlichkeit und Selbsthilfe

Dorthe Steinbach
 0203/2951-2815
 0151/2416 4242
 d.steinbach@ebw-duisburg.de



Persönlichkeit

Singen **NEU**

Seminar für Frauen

„Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen.“ Dieser Satz von Yehudi Menuhin steht unter jedem der (Mit-)Singabende, die Anja Lerch vor und seit 18 Jahren erfolgreich veranstaltet und initiiert hat. Im heutigen Seminar bringt Singen uns in Verbindung mit dem inneren, ganz individuellen Selbst. Es werden keinerlei Vorkenntnisse oder Begabung benötigt, denn es geht nicht um Gesangstechnik, nicht um „funktionieren“ und „optimieren“. Es geht um Kontakt, ums Fühlen. Atmung und Stimme werden unser Kompass sein. Verstand und Kopf allein werden nichts verändern können. Aber wenn wir beginnen, (wieder) zu fühlen, kommt etwas in Bewegung. Die „Jahreszeiten des Lebens“ wollen gestaltet werden. Mit Gesang, somatischen Übungen und Ritualen. Bitte einen kleinen Imbiss mitbringen.

Sa 19.9.2026
 10.00 - 15.45 Uhr 1 Termin
 14,00 Euro

Anja Lerch - Sängerin
 C-0310T



Singen **NEU**

Seminar für Frauen

Sa 14.11.2026
 10.00 - 15.45 Uhr 1 Termin
 14,00 Euro

Anja Lerch - Sängerin
 C-0312T

Singen **NEU**

Seminar für Frauen

Sa 21.11.2026
 10.00 - 15.45 Uhr 1 Termin
 14,00 Euro

Anja Lerch - Sängerin
 C-0314T

Selbstbehauptung und Schlagfertigkeit **NEU**

für Alltag und Beruf

Stark auftreten – ruhig bleiben – klar reagieren. Starkes Selbstbewusstsein zeigt sich besonders in schwierigen Momenten. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, auch unter Druck ruhig zu bleiben, klar zu sprechen und sich nicht verunsichern zu lassen. Mit gezielten Übungen stärken Sie Ihre Präsenz und entwickeln ein authentisches, selbstbewusstes Auftreten.

Do 24.9.2026 - 5.11.2026
 19.00 - 21.15 Uhr 5 Termine
 58,00 Euro

Roland Schild - Sozialpädagoge
 C-0320

Entspannung

KlangMeditations-Gruppe

Einklang für Körper, Herz und Seele

Wir sind eine Gruppe von Menschen die sich regelmäßig in Achtsamkeit, Resilienz, Gelassenheit, Spiritualität, innerer Harmonie und Gleichklang üben wollen. Tauche ein in die sanfte Welt der Klänge und lass dich von Schwingungen tragen, die Körper, Herz und Seele berühren! In liebevoll angeleiteten KlangMeditationen öffnet sich dir ein geschützter Raum für Ruhe, Harmonie und inneren Frieden. Die heilsamen Schwingungen der Klangschalen durchfluten dein ganzes Sein, lösen behutsam alte Spannungen und führen dich sanft zurück in deine innere Ordnung. Zu Beginn und am Ende tauschen wir uns aus und haben die Möglichkeit, über unsere Emotionen & Gedanken zu sprechen.

Wenn du Teil der Gruppe werden möchtest, melde dich bitte unter Tel.: 0151-53576575 oder E-Mail: achim@overlucky.de.

Fr 4.9.2026 - 4.12.2026
 18.30 - 20.45 Uhr 4 Termine
 gebührenfrei

Achim Overlack - Gruppenleiter Selbsthilfe
 C-0322

Selbsthilfe

Hochbegabung

Elterninitiative und Gesprächskreis für Eltern hochbegabter Kinder

Der Gesprächskreis dient Eltern hochbegabter Kinder zum Informations-, Erfahrungs- und Meinungsaustausch.

An jedem 4. Donnerstag im Monat.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Bitte melden Sie sich bei Frau Deufel unter 0176/55130044 oder info@passionpossible.de an.

Do 24.9.2026 - 26.11.2026
 20.00 - 21.30 Uhr 2 Termine
 gebührenfrei

Anja Deufel - Oberstudienrätin a.D., Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK), ECHA-Diplom
 C-0401

Selbsthilfe Aktiv-Gruppe

Depressionen und Ängste

Wir sind eine lebendige Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Ängsten, Panikattacken und sozialen Phobien. In einer Atmosphäre voller Achtsamkeit und Verständnis schenken wir uns gegenseitig Halt und Zuversicht. Niemand bleibt mit seinen Gefühlen alleine! Gemeinsam streben wir nach Harmonie, innerer Stärke und mehr Wohlbefinden. Wir tauschen Erfahrungen aus, besprechen wichtige Themen und erleben bei Wunsch Entspannungsmomente wie Meditationen.

Unser Gruppenchat bietet zusätzlichen Raum für Nähe und Unterstützung. Wer sich jetzt angesprochen fühlt und ein Teil der Gruppe werden möchte, meldet sich bitte bei Achim unter Telefon: 0151/53576575 oder per Email über shg-duisburg-achim@overlucky.de

Di 8.9.2026 - 15.12.2026
 18.15 - 21.15 Uhr 15 Termine
 gebührenfrei

Achim - Gruppenleiter Selbsthilfe
 C-0402

Frauenselbsthilfe Krebs

An jedem ersten und dritten Montag (abgesehen von Feiertagen) trifft sich dieser Gesprächskreis für Menschen, die an Krebs erkrankt sind zum Austausch und zur Beratung.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich, unter Tel. 0157/81983502. Eingang über den Hintereingang der Kreuzeskirche, Sakristei.

Mo 7.9.2026 - 21.12.2026
 15.00 - 17.15 Uhr 8 Termine
 gebührenfrei

Beate Bitzer - Gruppenleiterin Selbsthilfe Kreuzeskirche, Kaiser-Friedrich-Str. 40
 C-0403



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Selbsthilfegruppe Krebs

für Frauen und Männer

Am Donnerstagabend treffen wir uns nach vorheriger Absprache entweder zum Laufen oder zu Gesprächen im "Roten Haus". Die Selbsthilfegruppe Krebs ist für Menschen, die an Krebs erkrankt sind und dient diesen zum Austausch und auch zur Beratung.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich, unter Tel. 0157/81983502.

Do 3.9.2026 - 17.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 16 Termine
gebührenfrei

Beate Bitzer - Gruppenleiterin Selbsthilfe
Kreuzeskirche, Kaiser-Friedrich-Str. 40
..... C-0404

Wege aus der Depression

Selbsthilfegruppe

Sie sind auf der Suche nach Kontakt und Gesprächen mit Betroffenen, nach Hilfe und Motivation zur Alltagsbewältigung, einer Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs im Umgang mit der Depression, nach Anleitung zur Selbsthilfe, dem Schutz und der Sicherheit in der Gemeinschaft.

In dieser fachlich geleiteten Selbsthilfegruppe finden Sie neue Erfahrungen, Begegnungen, Gespräche, Kontakte, Hilfe und Freundschaft.

Di 1.9.2026 - 22.12.2026
18.00 - 20.15 Uhr 17 Termine
gebührenfrei

Martina Gremmen - Künstlerin, Kreativtherapeutin
AWO-CityHaus, Friedrich-Wilhelm-Str. 47
..... C-0405

Offener Selbsthilfe-Stammtisch-Duisburg

"Phantasia"

Fühlst du dich oft allein mit deinen Ängsten, Depressionen, sozialen Phobien oder Panikattacken – oder bist Angehöriger eines Betroffenen? Bei uns musst du dich nicht verstellen – wir verstehen dich, weil wir selbst betroffen sind.

In unserer Selbsthilfegruppe teilen wir Erfahrungen, hören einander zu, lachen und weinen gemeinsam und geben uns neuen Mut. Gemeinsam finden wir Wege, das Leben wieder heller zu sehen.

Bitte melde dich an unter 0151/53576575 oder per Email unter stammtisch-phantasia-achim@overlucky.de.

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
18.30 - 20.45 Uhr 4 Termine
gebührenfrei

Achim - Gruppenleiter Selbsthilfe
Regenbogen e.V., Neckarstr. 52
..... C-0406



MutStifter -Selbsthilfegruppe

gegen Depressionen und Ängste

Du bist von Depressionen und/oder Ängsten betroffen und möchtest dich regelmäßig mit anderen über die Ecken, Kanten und Hürden in deinem Leben austauschen? In unserer Selbsthilfegruppe sind wir gut aufgehoben mit unseren Fragen und berichten von unseren Erfahrungen. Wir unterstützen uns mit Anteilnahme und guten Ideen. Zum Gelingen unserer Gruppe tragen wir alle gemeinschaftlich bei. Neugierig geworden? Dann wage den Schritt und lerne uns kennen! Wir freuen uns auf dich! Anmeldung und Information unter MutStifter-SHG@gmx.de

Do 10.9.2026 - 17.12.2026
19.00 - 21.15 Uhr 15 Termine
gebührenfrei

Selma Zemke - Gruppenleiterin Selbsthilfe
..... C-0407



Getrennt - und trotzdem Vater bleiben

Väter Selbsthilfegruppe

Eine Trennung bringt Herausforderungen mit sich – besonders für dich als Vater. Wie bleibe ich für mein Kind da, trotz Trennung? Wie gehe ich mit dem Schmerz um, mein Kind nicht immer zu sehen? Wie bleiben wir als Eltern gute Partner für unser Kind, ohne es in Konflikte hineinzuziehen? Wie lassen sich Loyalitätskonflikte vermeiden? Welche Möglichkeiten gibt es und wie können wir als Vater aktiv bleiben? Im Austausch entstehen Verständnis, Unterstützung und neue Perspektiven? Daneben kann sich Gemeinschaft entwickeln – z. B. durch gemeinsame Aktivitäten, Sport oder Ausflüge mit den Kindern.

Anmeldung unter vaterbleiben@outlook.com
Mo 7.9.2026 - 14.12.2026
19.00 - 21.15 Uhr 7 Termine
gebührenfrei

Maximilian Barton - Gruppenleiter Selbsthilfe
..... C-0408

Patchwork Alles easy? NEU

Patchworkfamilien sind heute ein gängiges Familienmodell und es gibt sie in vielen Varianten: beide Partner bringen Kinder mit in die Beziehung, nur ein Partner hat Kinder, gemeinsame Kinder plus mitgebrachte Kinder usw. Egal welche Form man lebt, es ist ein steiniger Weg, bis alle ihren Platz in dieser Familie gefunden haben. Jede Familie, die als Patchworkfamilie lebt, weiß, dass viele Herausforderungen einen im Alltag auf die Probe stellen und auch an die Grenzen bringen können. Der Fokus dieses Elternabends liegt auf dem Austausch untereinander, wie man als Patchworkfamilie glücklich leben kann und vor allen Dingen, wie man die Kinder im Blick behält.

Do 3.9.2026 - 1.10.2026
18.15 - 20.30 Uhr 2 Termine
25,00 Euro

Nadine Fink - Bonus Mama
..... C-0409T

Waffelduft & Engagementlust NEU

Bei Waffeln übers Ehrenamt informieren

Kommen Sie völlig unverbindlich mit unseren Ehrenamtskoordinatorinnen Dorte Steinbach und Sara Kritzler ins Gespräch – bei leckeren Waffeln. Die beiden erzählen gerne von unseren Projekten "welcome" und "Familienpaten", mit denen wir helfen, Duisburger Familien einen guten Start ins Leben zu geben.

Di 15.9.2026
9.30 - 12.30 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Sara Kritzler - Koordinatorin Familienpaten
Dorte Steinbach - Koordinatorin welcome
..... C-0600

Ein guter Start braucht Wärme NEU

Bei Suppe übers Ehrenamt informieren

Kommen Sie völlig unverbindlich mit unseren Ehrenamtskoordinatorinnen Dorte Steinbach und Sara Kritzler ins Gespräch – bei einem Teller warmer, leckerer Suppe. Die beiden erzählen Ihnen gerne von unseren Projekten "welcome" und "Familienpaten", mit denen wir helfen, Duisburger Familien einen guten Start ins Leben zu geben.

Do 12.11.2026
17.00 - 19.15 Uhr 1 Termine
gebührenfrei

Sara Kritzler - Koordinatorin Familienpaten
Dorte Steinbach - Koordinatorin welcome
..... C-0601



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Interkulturelle Bildung

Francesca Cavaliere

0203/2951-2852

f.cavaliere@ebw-duisburg.de



Interkulturelle Bildung

Duissern spielt Spiele verbinden

NEU

Spielen verbindet Menschen

Du hast Lust auf einen entspannten Nachmittag und Abend mit Spielen, Spaß und netten Begegnungen? Dann bist du herzlich eingeladen! Unser kostenloser Spielernachmittag & -abend steht allen offen:

Kindern, Senioren, Nachbarn, Studierenden - Menschen aus allen Kulturen, auch ohne Deutschkenntnisse (es gibt passende Spiele!) Ganz egal, wer du bist oder woher du kommst - hier geht es darum, gemeinsam Zeit zu verbringen, zu lachen und neue Menschen kennenzulernen. Komm einfach vorbei und bring gern Freunde oder Familie mit. Wir freuen uns auf viele unterschiedliche Menschen und einen bunten, fröhlichen Austausch!

Only a fair game is a good game - in sport, in politics and in life. We present various board, card and action games that are easy to learn and play from the 'Playing for Tolerance' campaign organised by the 'Game of the Year' association, as well as from our own collection.

Even those who speak languages other than German more fluently are warmly welcome to join in!

Sa 5.9.2026 - 5.12.2026
16.30 - 21.00 Uhr 3 Termine
gebührenfrei

Lucy Steinbach - Spielleiterin
Emily Jane Kasper - Spielleiterin

..... C-3000T

Migration

NEU

zwischen Fachkräfteimport und Kirchenasyl

Mythen, Fakten, unbequeme Wahrheiten und aktuelle Entwicklungen in Duisburg, Deutschland und der Welt.

Die Themenschwerpunkte:

4.11. **Verlorene Verteilungskämpfe**
- zwischen Kriegsherren, Neokolonialismus und Klimakatastrophen: Flucht, Migration und ihre Ursachen im globalen Kontext.

..... C-3002

11.11. **Menschenrechte outgesourced**
- zwischen Abschreckung, Abschottung und Abschiebung: Migration, Flucht und Asyl in Deutschland und Europa.

..... C-3003

18.11. **Kulturschock im gelobten Land**
- zwischen Bürokratiewahn, Integration und Anpassungsdruck: Lebenswelten Zugewanderter in Duisburg und Deutschland.

..... C-3004

25.11. **Instrumentalisierung der Angst**
- zwischen Populismus, Verlustängsten und Neiddebatten: politische Handlungsfelder im Kontext von Migration.

..... C-3005

Die Termine können einzeln besucht werden.

Mi 18.00 - 19.30 Uhr
gebührenfrei

Reiner Siebert - Synodalbeauftragter für Kirchenasyl



Anti-Semitismus -

NEU

Nie wieder? Schon wieder!

Seit dem 7. Oktober 2023 gibt es eine neue Debatte über Antisemitismus in Deutschland. Die Lage ist für viele Jüdinnen und Juden bedrohlich geworden, die Anfeindungen und Parolen auf den Straßen machen das Leben unsicher. Gleichzeitig fragen manche, was an Kritik und Haltung möglich ist. Gibt es einen (neuen) „islamischen Antisemitismus“? Wie hängt der mit dem nationalsozialistischen zusammen? Was hat der Staat Israel damit zu tun, was die Siedler-Bewegung? Wie kommen wir zu einer Gesellschaft, in der jüdische Menschen ohne Angst leben können?

Di 15.9.2026
17.30 - 19.00 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Sören Asmus - Pfarrer

..... C-3006

Müll und Konsum

NEU

Seit wir Spuren von Menschen finden, gab es Müll. Die Archäologie der Frühzeit befasst sich zumeist mit den Überresten, die damals "Müll" waren. Später kam der Konsum dazu und veränderte die Art, wie wir Dinge produzierten und nutzten. Heute stellen uns Konsum und Müll vor riesige Probleme. Woher kommt der Müll, wie ging und geht man damit um und warum "brauchen" wir mehr, als wir brauchen? Diese Fragen gehören zusammen und werden in den Blick genommen.

Di 24.11.2026
17.30 - 19.00 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Sören Asmus - Pfarrer

..... C-3007

Gespräche über Israel und Palästina

Seit zehn Jahren treffen sich Interessierte, um die Situation in Israel/Palästina zu diskutieren. Die Themen orientieren sich oft am Tagesgeschehen und helfen, die Hintergründe der Entwicklung zu verstehen. Gleichzeitig werden geschichtliche und grundlegende Informationen ausgetauscht. Ziel ist es, ein Verständnis der beteiligten Konfliktparteien zu erarbeiten. Dies hilft „jeden Stein umzudrehen und zu untersuchen und ihn nicht auf den anderen zu werfen“. Die verschiedenen Akteure im Nahen Osten und ihr Einfluss auf den Israel-Palästina-Konflikt werden analysiert, aber auch die diversen Friedensinitiativen in Israel und Palästina sind Thema.

Di 13.10.2026 - 8.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 3 Termine
gebührenfrei

Dr. Ribhi Yousef - Fachreferent Palästina - Israel

..... C-3008

Kinder in Entwicklungsländern

Die Situation und Not von Kindern und Jugendlichen in Entwicklungsländern wird aus entwicklungspolitischer Sicht beleuchtet. Die Prinzipien "Hilfe zur Selbsthilfe", Zugang zu Bildung sowie der Kinderrechtsansatz bilden wichtige Grundlagen für die Arbeit der Kindernothilfe. Geplant werden Aktionen, um auf die Situation von Kindern und ihren Familien aufmerksam zu machen. Neue Teilnehmende sind willkommen. In Kooperation mit dem Arbeitskreis Rhein-Ruhr der Kindernothilfe e. V.

Di 8.9.2026 - 3.11.2026
15.00 - 16.30 Uhr 2 Termine
gebührenfrei

Susanne Keppner - Referentin für Entwicklungspolitik

..... C-3009



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Fremdsprachen DigitalFit

Francesca Cavaliere
0203/2951-2852
f.cavaliere@ebw-duisburg.de

Fremdsprachenberatung

Sie sind nicht sicher, welches der richtige Kurs für Sie ist und welches Sprachniveau Sie haben?

Wenden Sie sich an mich!

Ich berate Sie gerne. Sie können auch einen Termin für eine kostenfreie "Schnupperstunde" vereinbaren.

Schreiben Sie eine E-Mail an:

f.cavaliere@ebw-duisburg.de oder rufen Sie mich einfach an!

Sprachkurs-Gruppengröße

Unsere Fremdsprachenkurse finden in der Regel ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt. Wird diese Teilnehmerzahl unterschritten, kann der Kurs nach Zustimmung der Teilnehmenden dennoch als Kleingruppe durchgeführt werden. In diesem Fall erfolgt eine Anpassung der Kursgebühren.



Digitalisierung der Familienbildung

Mit Mitteln der REACT-EU Initiative konnte das EBW alle Seminarräume mit digitalen Tafeln und Videokonferenzsystem ausstatten. Wir können daher eine Vielzahl moderner Kursmöglichkeiten anbieten, wie Online-, Hybrid- und Präsenzkurse.

Englisch

Tea Time

Englisch Conversation & Culture

Einmal im Monat ist bei uns Tea-Time: Bei einer Tasse Tee unterhalten wir uns über "typisch britische" Themen wie Sitten, Gebräuche und das Wetter. Der Kurs verbessert nicht nur Ihre Sprachkenntnisse, sondern bietet auch wertvolle interkulturelle Einblicke. Ideal für alle, die ihren Englischkenntnissen auffrischen und mehr über die britische Lebensweise erfahren möchten. Geeignet für alle Englisch-Niveaustufen, da die Texte in deutscher Übersetzung zur Verfügung stehen.

Mi 23.9.2026 - 9.12.2026
16.00 - 17.30 Uhr 4 Termine
gebührenfrei

Robert John Brown - Muttersprachler
..... C-3100

Tea Time

Englisch Conversation & Culture

Mi 23.9.2026 - 9.12.2026
14.00 - 15.30 Uhr 4 Termine
gebührenfrei

Robert John Brown - Muttersprachler
..... C-3101

Englisch Anfängerkurs

ohne Vorkenntnisse

Mo 21.9.2026 - 7.12.2026
18.30 - 20.00 Uhr 10 Termine
74,00 Euro

Robert John Brown - Muttersprachler
..... C-3102

Englisch Anfängerkurs

ohne Vorkenntnisse

Di 15.9.2026 - 8.12.2026
15.45 - 17.15 Uhr 11 Termine
81,00 Euro

Robert John Brown - Muttersprachler
..... C-3103

Englisch Einstiegskurs

für Unerfahrene mit geringen Englischkenntnissen

Schließen Sie sich einer netten Gruppe an, die vor einem halben Jahr angefangen hat, Englisch zu lernen. Wenn Sie bereits geringe Vorkenntnisse haben, sind Sie hier herzlich willkommen. Der Schwerpunkt liegt darauf, ohne Scheu zu sprechen.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
15.00 - 16.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Robert John Brown - Muttersprachler
..... C-3104

Easy English

Niveau A1.5 - mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmende, die bereits über Englischkenntnisse verfügen oder vor einiger Zeit in der Schule Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Hier erwerben Sie Grammatikkenntnisse und Vokabular, um sich in englischsprachigen Ländern verständigen zu können.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
17.00 - 18.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Robert John Brown - Muttersprachler
..... C-3105

Englisch für Reisende

NEU

Niveau A2

Ideal für Menschen, die grundlegende Englischkenntnisse besitzen und nun ihr Sprechen für Reisen verbessern möchten: In lockerer Atmosphäre werden alltägliche Reisesituationen geübt, um sicher und selbstbewusst in englischsprachigen Ländern zurechtzukommen.

Mi 16.9.2026 - 9.12.2026
15.00 - 16.30 Uhr 11 Termine
81,00 Euro

Karin Wieczorek - Diplom Anglistin
..... C-3106

Englisch in gemütlichem Lerntempo

Konversationskurs A2

Englisch-Konversationskurs in entspannter Atmosphäre und in einem für die Gruppe geeigneten Tempo. Niemand muss sich wegen mangelnder Vokabelkenntnisse oder schlechter Aussprache genieren. Der Kurs umfasst Sprachzeitungen, Kurzgeschichten, Spiele und Rollenspiele.

Di 22.9.2026 - 8.12.2026
14.00 - 15.30 Uhr 10 Termine
74,00 Euro

Robert John Brown - Muttersprachler
..... C-3107

Alltags-Englisch in gemütlichem Tempo & mit Spaß

Niveau B1

Mit Lehrwerk auf Niveau A2 und freien Gesprächen zu verschiedensten Themen werden Grammatik und Wortschatz vertieft oder neu hinzulernt. Lehrwerk: Let's Enjoy English B1.1 von Klett.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
15.00 - 16.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Sybille Weeke - Geschichte/Anglistik M.A.
..... C-3108



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Englisch Conversation

Niveau A2/B1

Konversationskurs für alle, die über Grundkenntnisse in Englisch verfügen und diese durch den Austausch mit anderen vertiefen möchten. Unterrichtsgrundlage bildet die Zeitung "Read-On" für Englischlernende sowie weitere Texte und Spiele. Der Schwerpunkt liegt dabei jedoch auf dem Sprechen und der Konversation.

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
9.00 - 10.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Robert John Brown - Muttersprachler
..... C-3109

Englisch in gemütlichem Lerntempo

Konversationskurs B1

Wer gute Englischgrundkenntnisse besitzt, kann sie in unserem Konversationskurs durch das Lesen und Besprechen von Zeitungsartikeln und Kurzgeschichten sowie durch Spiele oder Filme vertiefen.

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
10.45 - 12.15 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Robert John Brown - Muttersprachler
..... C-3110

English Refresher

Niveau B1/B2

Freie Konversation auf Englisch zu verschiedensten Themen. Mit Spaß, fortgeschrittenen Lehrwerksmaterial sowie authentischen Texten und Videos.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
17.00 - 18.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Sybille Weeke - Geschichte/Anglistik M.A.
..... C-3111

Französisch



Französisch Anfängerkurs

ohne Vorkenntnisse.

Mo 14.9.2026 - 30.11.2026
10.00 - 11.30 Uhr 10 Termine
74,00 Euro

Jürgen Donat - Vorstandsmitglied der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.
..... C-3201

Französisch Grundkurs

Niveau A2 mit Vorkenntnissen

Hier trainieren Sie gezielt alle vier Kompetenzen: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ca. 70 Unterrichtsstunden Französisch gelernt haben und entsprechende Grundkenntnisse mitbringen. Lehrwerk Voyages neu A2, ab Lektion 1.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
17.00 - 18.30 Uhr 10 Termine
74,00 Euro

Micaela Gallmeister - Lehrerin Sek.I/II
..... C-3202

Französisch für leicht Fortgeschrittene

Niveau A2

Sie möchten Ihr Französisch, das Sie in der Schule oder in Fortbildungskursen gelernt haben, wieder auffrischen und Ihre Sprachkenntnisse erweitern? Dann sind Sie hier richtig. Wir arbeiten mit einem modernen kommunikativen Lehrwerk für die Erwachsenenbildung ("Déjà-vu" von Klett, ab Lektion 5). Die Lektionen stellen eigene Einheiten dar, sodass man jederzeit einsteigen kann. Der Wortschatz wird ausgebaut; die Grammatik des Niveaus A2 wird bei Bedarf wiederholt, vertieft und erweitert. Es wird in einer lockeren Runde von Gleichgesinnten dem Lerntempo und den Wünschen der Teilnehmenden entsprechend vorgegangen. Die Freude an der Sprache steht im Vordergrund.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr 10 Termine
74,00 Euro

Micaela Gallmeister - Lehrerin Sek.I/II
..... C-3204

Leichte französische Konversation

Niveau B1/B2

In diesem Kurs werden aktuelle gesellschaftliche und kulturelle Themen anhand von Pressetexten aus dem Nouvel Observateur, Libération und Le Figaro behandelt. Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit werden aufgefrischt. Auf Wunsch können Chansons, Romane oder Novellen einbezogen werden. Der Kurs lebt von engagierten, vertiefenden Diskussionen. Da unsere Gruppe aus Altersgründen kleiner geworden ist, freuen wir uns über neue Teilnehmende, um gemeinsam auf dem Laufendem Quoi de neuf en France zu bleiben und diese Themen zu diskutieren.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
11.00 - 12.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Micaela Gallmeister - Lehrerin Sek.I/II
..... C-3205

Französisch Konversationskurs

für Fortgeschrittene - Niveau B2

Hier verbessern Sie Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Mit einer Muttersprachlerin werden Sie in einer interaktiven Atmosphäre Ihre Ausdrucksfähigkeit und Ihr Hörverständnis trainieren. Dabei arbeitet man mit aktuellen Texten und kulturellen Themen aus Frankreich.

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Catherine Marie Peyre - Studium Romanistik
..... C-3206

Fließend Französisch sprechen

Kommunikationskurs Niveau C1

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene konzipiert und bietet Ihnen eine intensive Erforschung der Nuancen, stilistischen Feinheiten und kulturellen Aspekte der französischen Sprache.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
19.00 - 20.30 Uhr 10 Termine
74,00 Euro

Alexandre Bongard - Studium Französisch als Fremdsprache
..... C-3207

Italienisch

Italienisch Anfängerkurs

mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 3.

Di 15.9.2026 - 8.12.2026
9.00 - 10.30 Uhr 11 Termine
81,00 Euro

Francesca Cavaliere - Romanistik B. A.
..... C-3300

Italienisch für den Alltag

Niveau A2

Willkommen und benvenuti! Mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1 können Sie sich die sprachlichen Grundlagen für Ihren Urlaub und den interkulturellen Austausch aneignen. Wir erarbeiten u.a. die Redemittel, die auf Reisen benötigt werden: im Land unterwegs sein, Hotel buchen, Restaurant besuchen, Einkaufen usw.

Lehrwerk: "Con Piacere Nuovo A2", ab Lektion 2.

Do 3.9.2026 - 10.12.2026
17.30 - 19.00 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Antonella Vinciguerra - Romanistik M. A.
..... C-3301



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Italienisch leicht gemacht

Niveau A2

Haben Sie bereits Italienisch auf A1 absolviert und möchten nun den nächsten Schritt wagen? Wir frischen das Gelernte auf und erweitern es um neue, praxisnahe Sprachstrukturen, um einen reibungslosen Übergang ins A2-Niveau zu ermöglichen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 4.

Di 15.9.2026 - 8.12.2026
10.30 - 12.00 Uhr 11 Termine
81,00 Euro

Francesca Cavaliere - Romanistik B. A.
..... C-3302

Italienisch

Niveau A2

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Sie erlangen mehr Sicherheit im Sprechen, Hören und Schreiben, lernen aber auch viel über Leben und Kultur in Italien.

Lehrwerk: Chiaro! A2 - Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275449-4, ab Lektion 7.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
18.30 - 20.00 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Christiane Friedrich - Italianistik M.A.
..... C-3303



Italienisch

Niveau A2.3

Wer bereits Vorkenntnisse auf dem Niveau A2.2 besitzt, kann seine Fähigkeiten hier erweitern. Unter der Anleitung einer Muttersprachlerin wird der Fokus auf den Ausbau der Grammatik, den Wortschatz und die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten gelegt. Abwechslungsreiche Übungen und authentische Konversationen vertiefen die Sprachkenntnisse und es entsteht mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen. Lehrwerk: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 8.

Mi 16.9.2026 - 9.12.2026
17.00 - 18.30 Uhr 11 Termine
81,00 Euro

Francesca Cavaliere - Romanistik B. A.
..... C-3304

Italienisch Konversationskurs

Niveau A2/B1

Haben Sie Lust, sich auf Italienisch über alltägliche und persönliche Dinge auszutauschen? In diesem Kurs können Sie das bisher Gelernte zwanglos ausprobieren und anwenden.

Lehrbuch: "A voi la parola A2-B1". Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525574-6.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
17.00 - 18.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Christiane Friedrich - Italianistik M.A.
..... C-3305

Italienisch Konversationskurs

Niveau B1

Hier können Sie ihre Italienischkenntnisse durch anregende Konversationen vertiefen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, schärfen Ihr Hör- und Sprechverständnis und fördern gleichzeitig den interkulturellen Austausch.

Mi 23.9.2026 - 9.12.2026
18.35 - 20.05 Uhr 10 Termine
74,00 Euro

Francesca Cavaliere - Romanistik B. A.
..... C-3306

Literaturettreff

für Italien-Liebhaber

Ein literarischer Treff für alle, die italienische Literatur in deutscher Übersetzung kennenlernen möchten. Es werden klassische und moderne Werke vorgestellt mit ihrer Einbettung in geschichtliche und literarische Strömungen. Italienischkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Lesen.

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 4 Termine
gebührenfrei

Christiane Friedrich - Italianistik M.A.
..... C-3001

Spanisch

Spanisch Anfängerkurs

ohne Vorkenntnisse

NEU

In diesem neuen Kurs lernen Sie mit einer muttersprachlichen Dozentin von Beginn an die richtige Aussprache sowie wichtige Wörter und Redewendungen für Alltag und Reise.

Di 15.9.2026 - 8.12.2026
17.00 - 18.30 Uhr 11 Termine
81,00 Euro

María Herrero Rabasó - Übersetzen und Dolmetschen B. A.
..... C-3400

Niederländisch

Niederländisch Grundkurs

mit geringen Vorkenntnissen

Entdecken Sie die niederländische Sprache und lernen Sie grundlegende Redewendungen für Alltagssituationen, die Ihnen bei Ihrem nächsten Urlaub in den Niederlanden helfen. Erfahren Sie dabei mehr über die Kultur unseres Nachbarlandes. Der Kurs umfasst interaktive Übungen und praktische Sprachanwendungen. Ideal für alle, die Spaß am Lernen haben! Lehrwerk: Taal vital.

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
16.00 - 17.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

..... C-3500

Niederländisch Grundkurs

Niveau A2.2 mit Vorkenntnissen

We maken het boek af! Bovendien praten we over van alles en nog wat, lezen de ene af andere krantenartikel of een gedicht.

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

..... C-3501

DigitalFit



Digital-Café

Sicher und selbstbewusst im Netz

Lernen Sie alles über Ticketkauf, WhatsApp-Kommunikation, Bildbearbeitung, Passwortsicherheit und PC-Sicherheit. Erfahren Sie, wie Sie sicher online surfen und einkaufen können. Optimieren Sie Ihre Webbrowser-Einstellungen für maximale Sicherheit und Effizienz. Themenvorschläge werden aufgegriffen und behandelt. Ein interaktiver Kurs für alle, die ihre digitale Kompetenz erweitern möchten! Zur Teilnahme ist ein eigenes Gerät (Laptop, Handy, Tablet) erforderlich. Ein Kurs speziell für ältere Menschen, die Hilfe in der digitalen Welt bekommen möchten.

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
10.00 - 11.30 Uhr 12 Termine
104,80 Euro

Thorsten Kaiser - Wirtschaftsinformatik-Student
..... C-3902

Digital-Café

Sicher und selbstbewusst im Netz

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
11.30 - 13.00 Uhr 12 Termine
104,80 Euro

Thorsten Kaiser - Wirtschaftsinformatik-Student
..... C-3903



Gymnastikraum



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Gesundheit Bewegung Entspannung

Birgit Höchter

0203/2951-2851
b.hoechter@ebw-duisburg.de



Pilates

Bitte bringen Sie rutschfeste Socken zu unseren Pilatesstunden mit!

Pilates für junge Frauen nach der Geburt

Anfängerinnen

Im Anschluss an die Rückbildung ab der 7. Woche nach der Geburt ist dieser Kurs ein guter Einstieg, um mit Pilates-Übungen für den Bauch, Rücken und Beckenboden wieder fit zu werden. Pilates eignet sich hervorragend für junge Mütter. Die Babys können mitgebracht werden.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
12.00 - 12.45 Uhr 12 Termine
64,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

C-5000

Pilates für junge Frauen

Die Intensität und Komplexität der Übungen wird hier immer mehr gesteigert.

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
9.30 - 10.15 Uhr 12 Termine
64,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

C-5002

Bitte sagen Sie es weiter und erzählen von unseren neuen Kursangeboten auf Seite 5:

Yoga in der Schwangerschaft Rückbildung nach der Geburt

Pilates & Faszien-Pilates

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
11.30 - 12.15 Uhr 12 Termine
64,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

C-5003

Pilates & Faszien-Pilates

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
13.00 - 13.45 Uhr 12 Termine
64,00 Euro

Birgit Höchter - Sportlehrerin

C-5004

Pilates

Bauch- und Rückenmuskeltraining

Dieses rückschonende und effektive Ganzkörpertraining stabilisiert durch die Verbindung von Atmung und Bewegung die Körpermitte durch gezielte Aktivierung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
18.00 - 19.00 Uhr 12 Termine
76,00 Euro

Regina Thoede - Fitness Lehrtrainerin A

C-5005

Pilates

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
18.00 - 19.00 Uhr 12 Termine
76,00 Euro

Natascha Höh - Gymnastiklehrerin

C-5006

Pilates

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
19.05 - 20.05 Uhr 12 Termine
76,00 Euro

Natascha Höh - Gymnastiklehrerin

C-5007



Core-Training mit Pilates

Bauch- und Rückenmuskeltraining

Pilates-Übungen und Elementen aus dem CORE-Training, neuen Ideen zu Mobility und Balance setzen sich zu einem abwechslungsreichen Training zusammen.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
19.45 - 20.45 Uhr 12 Termine
76,00 Euro

Natalia Moors - Kursleiterin Rücken

C-5008

Rückenkurse

Rücksicht auf den Rücken heißt Gymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung zusammen mit Informationen und Übungen aus der Rückenschule. Auch die Gemeinsamkeit und das regelmäßige Üben in der Gruppe, fachlich begleitet durch die Kursleitung, unterstützen den Übungserfolg ganz wesentlich. Das ergänzende Üben zu Hause oder am Arbeitsplatz und die vielfältige Bewegung in der Freizeit sind in jedem Alter von großer Bedeutung.

Rückenfit in jedem Alter

Bauch- und Rückenmuskeltraining

Wir bringen den Körper gemeinsam wieder in Schwung und legen die Lasten des Alltags ab. Mit Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisierungsübungen und Übungen für unser Gleichgewicht erhalten wir unserem Körper wichtige Fähigkeiten, um den Alltag zu meistern. So gehen wir gut gestärkt und schön gedehnt in die neue Woche.

Natalia Moors - Kursleiterin Pilates

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
18.35 - 19.35 Uhr 12 Termine
76,00 Euro

Natalia Moors - Kursleiterin Rücken

C-5101

Dem Rücken zuliebe

Gymnastik und Entspannung

Neben Übungen für die Kräftigung und die Beweglichkeit von Kopf bis Fuß werden wir Verspannungen lösen, um zu Entspannung und Wohlbefinden zu gelangen.

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
9.00 - 10.30 Uhr 11 Termine
81,00 Euro

Stefanie Foltin - Übungsleiterin B + REHA, Rückentrainerin

C-5102

Wirbelsäulengymnastik

für Männer

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
19.15 - 20.45 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Iris Brockhaus - Übungsleiterin B + REHA

C-5103

Dem Rücken zuliebe

Wirbelsäulengymnastik mit dem Stuhl

Hier finden keine Mattenübungen statt!

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
10.45 - 11.45 Uhr 12 Termine
76,00 Euro

Iris Brockhaus - Übungsleiterin B + REHA

C-5104



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Gesundheit Bewegung Entspannung

Birgit Höchter

0203 / 2951-2851

b.hoechter@ebw-duisburg.de

Fitness + Gymnastik

Fitness & Walken outdoor

Für alle, die gerne Wind und Wetter trotzen und die Bewegung an der frischen Luft schätzen: Wir starten am Bildungswerk, Hinter der Kirche 34 und erobern den Kaiserberg. Erforderlich ist wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe oder Laufschuhe. Kombinieren werden wir das Walken mit Fitness- und Gymnastikübungen. Bei sehr schlechtem Wetter steht ein Kursraum zur Verfügung.

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
12.00 - 13.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Iris Brockhaus - Übungsleiterin B + REHA

..... C-5200

Fit-Mix von A-Z

Von der Aerobic bis zum Zirkeltraining mit rückenfreundlichen Übungen, mal mit, mal ohne Step oder Handgeräte.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
9.00 - 10.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Iris Brockhaus - Übungsleiterin B + REHA

..... C-5201

Cardiostep and more

Do 10.9.2026 - 3.12.2026
19.45 - 21.15 Uhr 10 Termine
74,00 Euro

Steffi Zütphen - Aerobic Lehrtrainerin B

..... C-5202

Aktiv von Kopf bis Fuß

mit Gymnastik und Entspannung

Nackenschule, Rückenschule, Beckenboden- und Fuß- und Venengymnastik sind ein und präventiver Weg, fit zu werden und oft einseitige Belastungen auszugleichen.

Di 8.9.2026 - 24.11.2026
18.00 - 19.00 Uhr 10 Termine
64,00 Euro

Brigitte Sollfrank - Übungsleiterin B

..... C-5203

Aktiv für eine gute Figur

in und nach den Wechseljahren

Durch gezielte Gymnastik mit und ohne Handgeräte, rücken wir den Problemzonen des Alterwerdens auf den Leib.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
16.15 - 17.45 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Hannelore Waniek - Übungsleiterin

..... C-5204

Tanz und Fitness

Zumba® -Tanzfitness

Zumba ist ein bunter Bewegungsmix. Lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Samba, Merengue bilden die Basis. Elemente aus der Aerobic und dem Hip-Hop machen daraus ein Ganzkörperworkout.

Der Kurs findet auch in Kooperation mit dem Familienzentrum "Lutherknipse" statt. Bitte melden Sie sich dann per E-Mail bei uns an!

Bitte bringen Sie Hallenschuhe mit!

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
19.30 - 20.30 Uhr 10 Termine
69,00 Euro

Laura Cervik-Schäfer - Zumba®-Instructorin
Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte, Carstanjenstr. 10

..... C-5300

Yoga und Meditation

Bitte bringen Sie zu unseren Yoga-Kursen warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit!



Lachyoga Workshop für Neugierige

NEU

Haben Sie Lust auf eine andere Art des Yoga? Was ist dran an der Idee des Lachyogas als Gesundheitsförderung? Wir kombinieren Klatsch-, Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga mit spielerischen Elementen. Dazu praktizieren wir das Übungsprogramm „Lachen ohne Grund“ nach Dr. Madan Kataria. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einengt. Wasser / Tee werden bereit gestellt!

Sa 21.11.2026
10.00 - 12.15 Uhr 1 Termin
22,00 Euro

Beate Rosenberger - Yogalehrerin

..... C-5400T



Yoga - Entdecke deine Stärke und hol dir deine Kraft!

Workshop für Frauen

Mit sanften Übungen aus dem Yoga, verschiedenen Entspannungstechniken, Meditation und praktischen Übungen kannst du die weibliche Seite in dir stärken.

Wasser und Tee werden bereitgestellt!

Fr 13.11.2026
18.00 - 21.00 Uhr 1 Termin
27,00 Euro

Gabriele Lindner - Yogalehrerin BDY, EYU

..... C-5401T

Wohlfühl-Yoga am Nachmittag

Wir nehmen uns am Nachmittag Zeit und Ruhe, den Körper sanft mit Übungen aus dem Hatha-Yoga zu bewegen und lassen der Atmung den Raum und die Achtsamkeit, die häufig im Alltag zu kurz kommt.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
16.15 - 17.45 Uhr 12 Termine
94,00 Euro

Andrea Agus-Ebbing - Yogalehrerin BDY

..... C-5402



Hatha Yoga

Mo 28.9.2026 - 7.12.2026
19.05 - 20.35 Uhr 9 Termine
71,50 Euro

Regina Thoede - Yoga-Lehrerin YA, Fitness Lehrtrainerin A

..... C-5403

Hatha Yoga

Über bewusst praktizierte Körperhaltungen, Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation bringen wir uns in Einklang mit uns selbst und finden zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Voraussetzung ist die Freude an einfachen und ruhigen Bewegungen. Kombiniert mit der Atmung wird so das Wohlbefinden unterstützt.

Do 3.9.2026 - 3.12.2026
9.00 - 10.30 Uhr 12 Termine
94,00 Euro

Marianne Wilms - Yogalehrerin BDY, EYU

..... C-5404



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Hatha Yoga

Do 3.9.2026 - 3.12.2026
10.45 - 12.15 Uhr 12 Termine
94,00 Euro

Marianne Wilms - Yogalehrerin BDY, EYU
..... C-5405

Veränderung durch Yoga

Durch Schulung des achtsamen Umgangs mit dem Körper und dem Atem kommen Gedanken und Geist zur Ruhe. Es entsteht ein Raum der Stille, um sich selbst zu spüren und die eigene Kraft neu zu entdecken, die Veränderung bewirken kann.

Do 3.9.2026 - 3.12.2026
17.15 - 18.45 Uhr 12 Termine
94,00 Euro

Marianne Wilms - Yogalehrerin BDY, EYU
..... C-5406

Üben für die Wirbelsäule mit Yoga

Für den Körper ist die Wirbelsäule das Fundament. In diesem Kurs werden die Grundregeln der Yoga-Übungspraxis berücksichtigt. Sie verbinden die Atmung mit den Bewegungen des Rückens und führen die Wirbelsäule auf eine richtige Art und Weise in die Haltung, um dem Rücken Kraft und Stabilität zu geben.

Do 3.9.2026 - 3.12.2026
19.00 - 20.30 Uhr 12 Termine
94,00 Euro

Marianne Wilms - Yogalehrerin BDY, EYU
..... C-5407



Yoga - Atmung und Bewegung

Yoga ist hier die Möglichkeit, sich zu begegnen und sich in angenehmer Weise zu erfahren. Es wird Entspannung und Achtsamkeit geschult, um daraus hervorgehend die Wahrnehmung des Körpers in verschiedenen Haltungen (Asanas) in Verbindung mit dem fließenden Atem (Pranayama) zu erfahren. Dieses kann stressbedingte Symptome verringern und Haltungsschäden positiv beeinflussen. Dieser Kurs ist für den Einstieg und für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 11 Termine
86,50 Euro

Jörg Bienwald - Yogalehrer BDY, EYU, Entspannungspädagoge
..... C-5408

Yoga für Männer

Immer mit der Ruhe!

Ein Yoga-Kurs extra und ausschließlich für Männer, ist recht neu bei uns im Angebot. Hier können Männer, die dringend etwas für ihre Beweglichkeit und Rückengesundheit tun möchten, aber auch Hilfe und Anleitung für Entspannung und Gelassenheit im Berufs- und Familienalltag brauchen, die Welt des Yoga einmal für sich ausprobieren - ohne Druck durch andere, bereits erfahrene "Yoga-Profis".

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 12 Termine
94,00 Euro

Jörg Bienwald - Yogalehrer BDY, EYU, Entspannungspädagoge
..... C-5409



Achtsam durch Yoga

Hybrid – auch online möglich

Mit dem Atem den Körper auf sanfte Art bewegen und wahrnehmen. Es kommt bei dieser Form nicht auf die Ausführung anspruchsvoller Haltungen an, sondern auf die innere Haltung des Übenden. Der Atem unterstützt die Übungen und verankert in der Stille, im Moment zu leben und im Hier und Jetzt zu sein. Alle Teilnehmenden bekommen auch einen Zoom-Link und können auf Wunsch von zu Hause aus teilnehmen.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 11 Termine
86,50 Euro

Gabriele Lindner - Yogalehrerin BDY, EYU
..... C-5410



Zur Ruhe kommen - Yoga und Entspannung

Hybrid - auch online möglich

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
19.45 - 21.15 Uhr 11 Termine
86,50 Euro

Gabriele Lindner - Yogalehrerin BDY, EYU
..... C-5411



Zur Ruhe kommen@home Yoga und Entspannung

Online-Kurs

Mit dem Atem den Körper auf sanfte Art bewegen und wahrnehmen. Es kommt bei dieser Form nicht auf die Ausführung anspruchsvoller Haltungen an, sondern auf die innere Haltung des Übenden. Der Atem unterstützt die Übungen und verankert in der Stille, im Moment zu leben und im Hier und Jetzt zu sein. Geführte und stille Meditationen sowie Elemente aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung fließen mit ein.

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
19.30 - 21.00 Uhr 11 Termine
86,50 Euro

Gabriele Lindner - Yogalehrerin BDY, EYU ZOOM-digitales Angebot
..... C-5412





Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Entspannung

NEU

Qi Gong - Anti-Aging 2

Workshop mit Erweiterungsübungen

Sanfte, fließende Bewegungen öffnen den Körper, aktivieren den Energiefluss und unterstützen den natürlichen Erneuerungsprozess – für mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und spürbare Vitalität. Gezielte Atmung und bewusste Bewegung helfen, Stress abzubauen, die Wirbelsäule zu entlasten und die Lebensenergie (Qi) zu stärken. Abgerundet wird der Workshop durch wohltuendes Gesichts-Qi-Gong, um die Durchblutung anzuregen und die Haut zu erfrischen. Nicht nur für Frauen!

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung und Schuhe mit hellen Sohlen mitbringen. Wasser und Tee werden bereit gestellt!

Sa 10.10.2026
10.00 - 12.15 Uhr 1 Termin
22,00 Euro

Regine Overhage - Heilpraktikerin, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

C-5500T

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

NEU

Tai Chi bei Stress und innerer Unruhe

Viele Menschen erleben im Alltag anhaltenden Stress, gedankliche Unruhe und innere Anspannung. Einfache, körperbasierte Übungen aus Tai Chi und Qi Gong unterstützen, Stress zu reduzieren und das Nervensystem zu beruhigen. Durch Bewegung, Atmung und Wahrnehmung wird ein Zugang zu innerer Ruhe und körperlicher Entspannung erfahrbar gemacht. Die Übungen sind auch im Alltag anwendbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung und Schuhe mit hellen Sohlen mitbringen. Wasser und Tee werden bereit gestellt!

Sa 14.11.2026
10.00 - 12.15 Uhr 1 Termine
22,00 Euro

Markus Roofs - Gesundheitspädagoge, Tai Chi-Lehrer

C-5501T

Qigong Yangsheng

Energie für Körper und Geist

Harmonische, fließende Bewegungen, Vorstellungsbilder und natürliche Atmung führen zu körperlicher Entspannung und geistiger Ruhe. Die Formen wirken stabilisierend und pflegen die Gesundheit.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken mit!

Di 15.9.2026 - 8.12.2026
19.00 - 20.00 Uhr 11 Termine
75,50 Euro

Marlies Jeismann - Lehrerin für Qi Gong

C-5502

Qigong am Vormittag

Sie fördern unsere Beweglichkeit und bringen die Lebensenergie ins Fließen und stärken unsere Kraft im Rücken und im gesamten Rumpf! Wir üben im Stehen, im Gehen und auf dem Hocker.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Hallenschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
10.45 - 12.15 Uhr 11 Termine
86,50 Euro

Marlies Jeismann - Lehrerin für Qi Gong

C-5503



Klangvolle Entspannung

in der Vorweihnachtszeit zur Ruhe kommen

Eingebettet in eine wunderschöne Traumreise, hast du die Gelegenheit, in einem sicheren Raum in Resonanz, innere Harmonie und Gleichklang zu finden. Klang umhüllt und berührt dich mit Körper, Herz und Seele. Die Schwingungen der Klangschalen fließen durch uns hindurch und richten uns neu aus. Daraus kann in dir ein tiefes Gefühl der Entspannung und des inneren Friedens entstehen. Anfangs werden wir zusammen kurz auf eure Alltagssituation und die mitgebrachten Gefühle und Emotionen eingehen, bevor wir uns dann ganz der Meditation und den Klangschalen widmen. Die große Fußklingenschale kann auch auf Wunsch persönlich ausprobiert werden. Der Workshop ist für alle Teilnehmenden geeignet - egal, ob du dich auf einer Matte oder lieber auf einem Stuhl oder im Rollstuhl entspannen möchtest. Lass dich von den Klängen auf eine Reise der Erholung und Achtsamkeit entführen! In der Pause lassen wir das Erlebte bei Tee und Gebäck noch einmal Revue passieren

Sa 28.11.2026
10.00 - 13.45 Uhr 1 Termin
29,00 Euro

Achim Overlack - Meditationstrainer

C-0323T

Kunst Gestalten Nähen

Birgit Höchter

0203/2951-2851
b.hoechter@ebw-duisburg.de

Kunst und Kultur

Mittwochs mitten im Monat

im Lehmbruck Museum

Wir treffen uns zu Führung und Gespräch im Lehmbruck Museum. Wir probieren gemeinsam auch andere Zugangsweisen zu den unterschiedlichen Bereichen der Modernen Kunst aus, können Fragen stellen und diskutieren:

- 16.09. In Between - Dejan Saric
- 14.10. Auf der Suche nach neuen Ausdrucksformen
- 11.11. Spiritualität in der Kunst
- 16.12. Farbe und Form.

Die Gebühr umfasst Eintritt und Führung.

Mi 16.9.2026 - 16.12.2026
10.30 - 12.00 Uhr 4 Termine
64,00 Euro

Nina Strachanski - Kunstvermittlerin
Lehmbruck Museum, Düsseldorf Str. 51

C-5600



Aquarell am Feierabend

Kleiner Malkurs

Zart fließend bis kräftig bunt lassen sich mit Aquarellfarben zauberhafte Bilder malen. Neben einfachen Übungen zu den verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei, gibt es in entspannter Atmosphäre Tipps zu Komposition, Farbgestaltung und Motivfindung für den Einstieg, aber auch für Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie mit: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellpapier, einen alten Lappen, Bleistift, Wunschmotiv, wenn nötig, Ihre Lesebrille.

Di 15.9.2026 - 1.12.2026
19.00 - 21.15 Uhr 10 Termine
124,00 Euro

Gudrun Mack - Diplom-Designerin

C-5700



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Drucken ohne Druck

Tiefdruck-Workshop

Wir wollen mit Ihnen drucken und entspannt Neues probieren. Was brauchen Sie dazu? Nicht viel: Bringen Sie Vorlagen in Form von Skizzen oder Fotografien mit. Lassen Sie daraus alle Materialien und Werkzeuge zur Verfügung. Wir arbeiten von 17 bis 20 Uhr an den Motiven. Nach einer Pause mit einem kleinen Künstlerimbiss drucken wir.

Die Materialien können Sie zum Selbstkostenpreis erwerben. Je nach Plattenmaterial und Papier sollten Sie mit 5 bis 10 Euro rechnen. Bitte bringen Sie Motivvorlagen, einen Kleidungschutz und etwas für ein Künstlerbüfett mit! Wasser und Tee werden bereit gestellt!

Fr 25.9.2026
17.00 - 22.00 Uhr 1 Termin
34,00 Euro

Marayle Küpper - freischaffende Künstlerin
.....C-5701T

Gelli Plate - Drucken mit der Gel-Platte

Kreativer Workshop

Mit der Gel-Platte entstehen auf einfache Art wundervolle Bilder - die Möglichkeiten der Bildgestaltung sind verblüffend und vielseitig! Diesmal geht es einen Schritt weiter: Unter Einbeziehung von Kohlestift und Pastellkreide gibt es die Symbiose von Malerei und Druck. Auch für Neulinge an der Gelplatte ist dieser experimentelle Einstieg möglich. Die Drucke können für Kunstwerke, zur Gestaltung von Karten oder auch zur Verschönerung von Textilien verwendet werden. Gedruckt wird mit Acrylfarbe. Motivideen können gern mitgebracht werden.

Bitte, wenn vorhanden, eine Gelplatte, Acrylfarbe, gewünschte Motive, Kohlestifte und Pastellkreiden mitbringen. Einige Gel-Platten sind im Kurs vorhanden. Farbe, Papier und Farbwalzen werden für 5 Euro zur Verfügung gestellt. Wasser und Tee werden bereit gestellt! Nach Wunsch bitte einen Snack oder eine Knabberlei mitbringen!

Fr 9.10.2026
17.00 - 21.30 Uhr 1 Termin
34,00 Euro

Gudrun Mack - Diplom-Designerin
.....C-5702T



Kerzen gießen

Kreativer Workshop

Kerzen gießen macht viel Spaß und ist gar nicht so schwierig! Am Freitagabend ist Raum und Zeit, etwas über die unterschiedlichen Wachsarten und ihre Verarbeitung zu erfahren und Kerzen nach eigenen Vorstellungen zu gießen. Dabei kommen Silikonformen ebenso zum Einsatz wie auch ganz schlichte Pappformen oder Gläser. Dicke, gekaufte Kerzen können mittels Transfertechnik mit verschiedenen Motiven gestaltet werden. Am Samstag ist Gelegenheit, die Kerzen aus der Form zu lösen und mit unterschiedlichen Techniken schön zu dekorieren. Das kann mit der Transfertechnik, Wachsfarben oder Serviettentechnik zauberhafte Ergebnisse hervorbringen.

Bitte bringen Sie ein Glas, kleine Deko-Elemente und, soweit vorhanden, Silikonformen mit. Weitere Formen, Wachs und Farben werden im Kurs für 10 Euro zur Verfügung gestellt. Wasser und Tee werden bereit gestellt! Nach Wunsch bitte einen Snack oder eine Knabberlei mitbringen!

Fr 6.11.2026 - 7.11.2026
10.00 - 13.00 Uhr 2 Termine
43,00 Euro

Gudrun Mack - Diplom-Designerin
.....C-5703T



Pudrig weich und sinnlich

Workshop Pastellmalerei

Das Malen mit den leuchtenden Pastellfarben ist ein sinnliches Erlebnis. Die pudrigen, weichen Farben lassen sich beim Malen fein miteinander verblenden, so dass sehr schöne Übergänge leicht gelingen. Wir malen nach Vorlagen, so dass auch gänzlich Ungeübte zu schönen Ergebnissen kommen.

Pastellfarben und Wunschmotive, wenn vorhanden, bitte mitbringen. Achten Sie auf unempfindliche Kleidung.

Pastellkreiden, Papier und Werkzeuge werden gegen Kostenbeteiligung zur Verfügung gestellt. Eine Auswahl geeigneter Motive steht im Kurs bereit. Wasser und Tee werden bereit gestellt! Nach Wunsch bitte einen Snack oder eine Knabberlei mitbringen!

Fr 13.11.2026
17.30 - 21.15 Uhr 1 Termin
29,50 Euro

Gudrun Mack - Diplom-Designerin
.....C-5704T



Tetrapack-Druck **NEU**

Kreativer Workshop

Wir haben schon alles im Haus: Die leeren Milchtüten und die Nudelmachine. Daraus entstehen zauberhafte, schnelle Druckmotive, die wir einige Male mit Hilfe der Nudelmachine auf Papier drucken können. Man braucht nur eine Tetrapackung mit Silberschicht, eine Radiernadel - hier geht auch Prickelnadel oder Ähnliches, Kupfertiefdruckfarbe, Druckpapier und eine Nudelmachine mit zwei Filzplatten.

Bitte bringen Sie ausgewaschene Tetrapackungen mit Silberschicht, Einmalhandschuhe und Motivideen mit. Farbe und Druckpapier wird gegen Kostenbeteiligung zur Verfügung gestellt. Bitte achten Sie auf unempfindliche Kleidung. Wasser und Tee werden bereit gestellt! Nach Wunsch bitte einen Snack oder eine Knabberlei mitbringen!

Fr 20.11.2026
17.00 - 21.30 Uhr 1 Termin
34,00 Euro

Gudrun Mack - Diplom-Designerin
.....C-5705T



Aus klein wird groß! **NEU**

Kreativer Malworkshop

Freie Linien und spontane Farbflächen sind die Ausgangslage für unser Arbeiten. Die freie Gestaltung bringt kreative und überraschende Bilder hervor. Der Abend hat durchaus auch meditative Momente.

Bitte schwarze Fineliner und Filzstifte mitbringen, eine Schürze, evtl. Gummihandschuhe und einen kleinen Imbiss für die Pause. Papiere, Farben und alles weitere wird gestellt. Dafür wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben. Wasser und Tee werden bereit gestellt! Nach Wunsch bitte einen Snack oder eine Knabberlei mitbringen!

Fr 27.11.2026
18.00 - 21.00 Uhr 1 Termin
25,00 Euro

Margitta Geyer - freischaffende Künstlerin
.....C-5706T



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37



Stricken & Häkeln

Socken-Strickkurs

Nie mehr kalte Füße

Bei einem Tässchen Tee entstehen wärmende Helfer für den eigenen Schuhschrank oder als Geschenk an nette Menschen! Einfache Strick-Grundkenntnisse sind wünschenswert! Es können verschiedene Sockenfernsen und -spitzen erlernt werden. Auch Hausschuhe aus Filzwolle können hier entstehen.

Bitte Wolle, Stricknadeln, Freude & etwas Geduld mitbringen! Es ist sinnvoll, sich kurz vor Kursbeginn mit der Kursleiterin unter Telefon 0203/33 93 48 in Verbindung zu setzen, um wichtige Fragen zu Projekt und Material zu besprechen!

Fr 6.11.2026 - 13.11.2026
18.00 - 20.15 Uhr 2 Termine
34,00 Euro

Hildegard Schmid - Kursleiterin Stricken
..... C-5800T



Weihnachtliches Nadelfilzen

NEU

Wolliger Workshop für Erwachsene

Im Trubel des Alltags, besonders in der Vorweihnachtszeit, wird Nadelfilzen zu einer wunderbaren kreativen Auszeit. Mit viel Ruhe entstehen filigrane Figuren, zarter Tannenbaumschmuck oder ganz eigene kreative Vorstelllungen. Dabei darf die Perfektion ruhig Pause machen. Gerne können Plätzchen oder andere Leckereien für die gemütliche Atmosphäre mitgebracht werden. Am Ende hältst du liebevoll gestaltete Unikate für ein stimmungsvolles Zuhause in den Händen.

Wolle und Filznadeln werden bereitgestellt und je nach Wollbedarf für 5 bis 10 Euro im Kurs bezahlt. Kleiner Snack und Knabbereien können gerne mitgebracht werden.

Fr 13.11.2026
17.00 - 21.30 Uhr 1 Termin
34,00 Euro

Anne Schmid - Nadelfilzen
..... C-5801T



Wärmewunder - Stricken und Häkeln

Energie sparen mal anders

Hier können Sie das Stricken erlernen, auffrischen oder verschiedene Muster und Techniken unter Anleitung probieren. Auch für das Zusammennähen der Teile gibt es gute Tipps. Entstehen können hier wärmende Tücher, Pullis, Jacken, Taschen, Socken, Filzpuschen und Wohn-Accessoires. Projekte von einfach bis schwierig können gestartet werden. Die Kursleiterin unterstützt bei der Umsetzung eigener Ideen. Auch das Häkeln können Sie hier probieren.

Bitte Wolle, Stricknadeln, Freude & etwas Geduld mitbringen! Es ist sinnvoll, sich kurz vor Kursbeginn mit der Kursleiterin unter Telefon 0203/33 93 48 in Verbindung zu setzen, um wichtige Fragen zu Projekt und Material zu besprechen!

Mi 2.9.2026 - 2.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 9 Termine
67,00 Euro

Hildegard Schmid - Kursleiterin Stricken
..... C-5802



Wärmewunder - Stricken und Häkeln

Energie sparen mal anders

Mi 2.9.2026 - 2.12.2026
19.45 - 21.15 Uhr 9 Termine
67,00 Euro

Hildegard Schmid - Kursleiterin Stricken
..... C-5803

Schauen Sie doch mal auf die Seite 9 in diesem FABIAN!

Nähführerschein
für Kinder und Jugendliche

C-1312

Nähkurse



Bitte bringen Sie zu den Kursen Stoffe, Stecknadeln, Nähgarn, Nähmaschine, Nähmaschinennadeln, Spulen, eine Stoffschere, eine Papierschere sowie ein Maßband mit und ggf. einen Grundschnitt mit. Für das Garn der Kettelmaschine wird 1 Euro pro Kurs eingesammelt!

Eine Teilzahlung der Gebühren ist möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

Naht für Naht - Kurz und bündig

für den Einstieg und Fortgeschrittene

Für alle, die nur mal kurz in die Welt des Nähens reinschnuppern möchten oder die ein konkretes Nähprojekt planen und an einem kurzen Nähkurs interessiert sind! Beratung und Unterstützung stehen auch hier im Vordergrund!

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
19.00 - 21.15 Uhr 10 Termine
109,00 Euro

Julia Weise - Bekleidungstechnikerin
..... C-5900

Einzelstücke - Kleidung individuell

für den Einstieg und Fortgeschrittene

Für alle, die Spaß an Mode und Stoffen haben! Sie erlernen die Grundlagen des Nähens von individueller und modischer Bekleidung, die zu Ihnen und Ihrer Figur passt. Beratung und Unterstützung stehen im Vordergrund!

Mi 2.9.2026 - 2.12.2026
16.00 - 18.15 Uhr 12 Termine
130,00 Euro

Bärbel Zimmermann - Damenschneider-Direktrice
..... C-5902

Einzelstücke - Kleidung individuell

für den Einstieg und Fortgeschrittene

Mi 2.9.2026 - 2.12.2026
18.45 - 21.00 Uhr 12 Termine
130,00 Euro

Bärbel Zimmermann - Damenschneider-Direktrice
..... C-5903

Naht für Naht

für den Einstieg und Fortgeschrittene

Do 3.9.2026 - 3.12.2026
19.00 - 21.15 Uhr 12 Termine
140,50 Euro

Rita Thiaw - Modedirektrice
..... C-5905



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Gesundheit Ernährung Ökologie

Antje Knüttel

0203/2951-2861
a.knuettel@ebw-duisburg.de



Kochkurse

Die Kursgebühr beinhaltet immer eine Lebensmittelumlage von ca. 12 bis 16 Euro pro Abend – außer es ist ausdrücklich anders vermerkt!



Unsere speziellen Kinder-Kochkurse finden Sie auf den Seiten 9-10

Gesund & lecker

Kochen
einfach nur aus Spaß

Koch- und küchentechnisch alles ausprobieren, mal Fleisch, mal Fisch, mal vegetarisch, immer Salat und ein Drei-Gänge-Menü. Natürlich mit viel Lust, Liebe und Spaß, anschließend Kultur pflegen beim gemeinsamen Essen.

Gebühr ohne Lebensmittelumlage.

Di 8.9.2026 - 15.12.2026
18.30 - 21.30 Uhr 4 Termine
68,00 Euro

Frank Unger - Hobbykoch

..... C-6200

Fastenwoche am Wohnort

In der Kombination von Fasten, Bewegung und Entspannung nach der Methode von Dr. Otto Buchinger erleben Sie eine Auszeit für Körper und Seele in Ihrer gewohnten häuslichen Umgebung und lernen die Kraft der Pause kennen und schätzen. Es handelt sich um einen Fastenkurs für Gesunde im Rahmen der Erwachsenenbildung. Der Kursablauf beinhaltet eine Wanderung von 10 bis 12 km. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Vorlage des vollständig ausgefüllten Gesundheitsfragebogens. Teilnehmende, die im Fasten unerfahren sind, wird die Rücksprache mit ihrem/r Hausarzt/Hausärztin empfohlen. Die Anwesenheit am Einführungsabend wird angeraten. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung.

Kontraindikationen berechtigen die Kursleitung in Einzelfällen, die Teilnahme am Kurs "Fasten für Gesunde" auszuschließen. Die Kursleiterin ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa). Gebühr inkl. 8 Euro Lebensmittelumlage.

Fr 23.10.2026 - 14.11.2026
17.00 - 20.30 Uhr 9 Termine
124,00 Euro

Sabine Schnare - Fastenleiterin (dfa)

..... C-6201

Entspanntes Kochen

mit pffiffigen, vegetarischen Gerichten

Heute kochen wir ganz entspannt neue kreative, abwechslungsreiche Gerichte aus der vegetarischen Küche.

Do 10.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Sandra Simone Maiworm - Heilpraktikerin

..... C-6202

Herbstlich vegetarisch

Der Herbst ist da. Hier lernen Sie schmackhafte, leichte und gesunde Gerichte kennen und erhalten einfache, praktische Tipps für den Alltag.

Mo 5.10.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Sandra Simone Maiworm - Heilpraktikerin

..... C-6203

In der Weihnachtsbäckerei

Wer liebt ihn nicht: den Geruch von leckeren Plätzchen. Neben den Klassikern widmen wir uns heute auch neuen zuckerfreien und veganen Variationen.

Do 19.11.2026
17.30 - 21.15 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Sandra Simone Maiworm - Heilpraktikerin

..... C-6204

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Kurz vor Weihnachten gestalten wir unser eigenes, vegetarisches Weihnachtsmenü mit vielen leckeren Gerichten, bei denen für jeden was dabei ist.

Do 3.12.2026
17.30 - 21.15 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Sandra Simone Maiworm - Heilpraktikerin

..... C-6205

Low Carb

NEU

vegetarisch genießen

Low Carb und vegetarisch – passt das zusammen? Absolut! In diesem Kochkurs entdecken Sie, wie vielseitig eine kohlenhydratreduzierte Küche ohne Fleisch sein kann. Frisches Gemüse, hochwertige pflanzliche Eiweißquellen, aromatische Kräuter und raffinierte Gewürze sorgen für Gerichte, die leicht, sättigend und voller Geschmack sind. Gemeinsam bereiten wir kreative Vorspeisen, ausgewogene Hauptgerichte und eine süße Überraschung zum Abschluss zu – alltagstauglich, inspirierend und überraschend unkompliziert..

Bitte Twist-Off-Gläser und Aufbewahrungsgefäße mitbringen!

Di 29.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
37,00 Euro

Nadja Thorman - Dipl. Ökotrophologin

..... C-6211



Ayurvedische Herbstküche

NEU

Wärmend und würzig

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, wächst die Lust auf wärmende und nährnde Speisen. In diesem Kochkurs dreht sich alles um aromatische Gewürze, herzhafte Eintöpfe und süße Ofengerichte, die Kraft schenken und von innen wärmen. Gemeinsam bereiten wir ausgewogene Gerichte und bekömmliche Salate zu, die den Körper sanft stärken und auf die kühlere Jahreszeit einstimmen.

Bitte Twist-Off-Gläser und Aufbewahrungsgefäße mitbringen!

Do 15.10.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
37,00 Euro

Nadja Thorman - Dipl. Ökotrophologin

..... C-6212



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Vegetarische Festtagsküche

NEU

Was wäre, wenn dein bestes Festessen noch vor dir liegt? In diesem Kochkurs kommen wir zusammen, um die Festtafel neu zu denken: pflanzlich, bunt, voller Geschmack. Ob Weihnachtessen, Sylvestermenü oder einfach ein besonderer Sonntagsstisch – du nimmst Rezepte mit, die du immer wieder hervorholst, und die Gewissheit, dass vegetarische Festtagsküche alles andere als gewöhnlich ist. Für alle, die das Kochen lieben und Neues wagen möchten.

Mi 25.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Nadja Thorman - Dipl. Ökotrophologin
..... C-6213

Kochen mit dem Weltladen

Die Vielfalt fairer Produkte

Faire Woche 2026: Fair handeln – Vielfalt erleben! Kochen mit saisonalen und fair gehandelten Zutaten in Zusammenarbeit mit dem Weltladen Duisburg. Lernen Sie die vielfältigen Genüsse kennen, die mit dem großen Sortiment fair gehandelter Lebensmittel gezaubert werden können. Gebühr exkl. Lebensmittelumlage.

Do 24.9.2026
18.00 - 21.00 Uhr 1 Termin
20,00 Euro

Elisabeth Schumann - UGB Gesundheits-trainerin
..... C-6215



Kochen für Verwitwete

Zusammen isst man weniger allein

In diesem Kurs kochen wir gemeinsam als Gruppe von Verwitweten. Dabei geht es nicht nur darum, Fertigkeiten in der Küche zu vermitteln, sondern Raum zum Austausch zu bieten. Beim gemeinsamen Kochen, Essen und Abspülen kann erzählt, erinnert und gelacht werden.

Es fallen keine Kursgebühren an, es wird nur eine Lebensmittelumlage von 5 Euro pro Abend erhoben. Eventuell anfallende zusätzliche Mehrkosten werden an dem jeweiligen Abend abgerechnet.

Di 8.9.2026 - 1.12.2026
11.15 - 14.15 Uhr 4 Termine
20,00 Euro

Serife Savas - Hobbyköchin
..... C-6260



NEU

Kochen für Verwitwete

Zusammen isst man weniger allein

Mi 9.9.2026 - 2.12.2026
12.00 - 15.00 Uhr 4 Termine
20,00 Euro

Sandra Simone Maiworm - Heilpraktikerin
..... C-6261

Männer-Koch-Kurse

Männer können kochen! Von kleinen, feinen Gerichten bis zum opulenten Menü. In Gemeinschaft kochen lernen, die besten Erfahrungen und Tipps austauschen, zwischendurch mit den Töpfen klappern, die Messer schärfen und dann in gemütlicher Runde das Mahl gemeinsam genießen. Davon profitiert Man(n) selbst, aber auch Familie und Freunde.



Kochen mit Vergnügen

für Männer

Geeignet für Anfänger und für Männer, die sagen: „Ich möchte noch mehr lernen!“

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
18.00 - 21.00 Uhr 5 Termine
96,00 Euro

Antje Knüttel - Diplom-Öcotrophologin
..... C-6301

Heute koche ich

für Männer

Verschiedene Referierende aus unterschiedlichen Ländern zaubern mit Ihnen leckere Gerichte.

Gebühr inkl. 5 Euro Lebensmittelumlage pro Abend. Eventuell anfallende Mehrkosten werden an dem jeweiligen Abend abgerechnet.

Mi 2.9.2026 - 2.12.2026
18.00 - 21.00 Uhr 5 Termine
109,00 Euro

..... C-6302

Internationale Küche

für Männer

Ein Kurs für Männer, die internationale Küche und Kultur kennenlernen möchten. Verschiedene Referierende aus unterschiedlichen Ländern sorgen für Vielfalt und Abwechslung auf der Speisekarte.

Gebühr inkl. 5 Euro Lebensmittelumlage pro Abend. Eventuell anfallende Mehrkosten werden an dem jeweiligen Abend abgerechnet.

Fr 4.9.2026 - 11.12.2026
18.00 - 21.45 Uhr 5 Termine
129,00 Euro

..... C-6303

Männer am Herd

Hier führen die Herren ihre Topfkünste unter Profiregie selbst durch.

Gebühr ohne Lebensmittelumlage.

Mo 21.9.2026 - 14.12.2026
19.00 - 22.00 Uhr 4 Termine
68,00 Euro

Michael Lohkamp - Küchenmeister
..... C-6304

Mann trifft sich

Hobbyköche am Herd

Gebühr ohne Lebensmittelumlage.

Di 15.9.2026 - 8.12.2026
19.00 - 22.00 Uhr 4 Termine
68,00 Euro

Michael Lohkamp - Küchenmeister
..... C-6305

Internationale Küche

Sie möchten ferne Länder, Kulturen, die Menschen, Spezialitäten und landestypische Gerichte kennenlernen? Bei unseren internationalen Kochabenden lernen Sie authentische Rezepte aus aller Welt kennen und entdecken Geschichten und Geheimnisse der lokalen Zutaten und Kultur.

Asien

Thailändische und philippinische Küche

Die Küchen Thailands und der Philippinen sind eine Mixtur aus asiatischen, indischen und europäischen Einflüssen, die im Lauf der Jahrhunderte zu einer charakteristischen Landesküche verschmolzen sind. Die Gerichte werden mit vielen Kräutern zubereitet.

Mi 9.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Sumiati Lalo - Hobbyköchin
..... C-6401



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

Koreanische und vietnamesische Küche

Tauchen Sie ein in die kulinarische Vielfalt Asiens und lassen Sie sich von abwechslungsreichen Geschmacksrichtungen inspirieren.

Mi 30.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Sumiati Lalo - Hobbyköchin

C-6402

Das Beste aus der asiatischen Küche

Die asiatische Küche ist sehr vielseitig. Jedes Land hat seine Besonderheiten, ob China, Japan, Indonesien oder Thailand. Wir kochen zusammen ein Best-of, von mild bis scharf.

Di 3.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Sumiati Lalo - Hobbyköchin

C-6404

Das Beste aus der asiatischen Küche

Di 24.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Sumiati Lalo - Hobbyköchin

C-6406

Indische und pakistanische Küche

Die indische und pakistanische Küche ist ein Fest für alle Sinne: würzig, scharf und exotisch. Sie ist eine wunderbare Welt der Gewürze aus Curry, Safran, Kurkuma, Kardamom, Kreuzkümmel oder Garam Massala. Wegen der unterschiedlichen kulturellen und kulinarischen Einflüsse sind die Rezepte äußerst vielfältig.

Mo 9.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Sumiati Lalo - Hobbyköchin

C-6405

Festliche thailändische Küche

Heute Abend bereiten wir ein Festessen à la Thailand zu.

Mi 9.12.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Sumiati Lalo - Hobbyköchin

C-6407

Chinesische & Südost-asiatische Gerichte

Eine besondere Auswahl an Gerichten aus China und Vietnam stehen auf dem Speiseplan.

Do 12.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
39,00 Euro

Hoang Van Binh - Hobbykoch

C-6408



Typische Küche Sri Lankas

Die Sri Lankische Küche ist wirklich einzigartig und bietet eine reiche Vielfalt an exotischen Geschmacksrichtungen. Auf unserer kulinarischen Reise in die traditionelle Küche Sri Lankas kochen wir mit verschiedenen Gemüsesorten, Reisblätter und typischen Gewürzen.

Mo 14.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Sumathy Uthayakumar - Hobbyköchin

C-6465

Europa

Die französische Küche

Wir wollen die Vielfalt typisch französischer Zubereitungen von Gemüse, Fleisch, Fisch und Gebäck kennenlernen, um damit verschiedene Entrées, Desserts und einen Hauptgang herzustellen. Bis zum Hauptgang also eine Art Küchen-Stehparty mit Getränken und Spaß bei Zubereitung, Austausch und Diskussion.

Fr 18.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Dr. phil. Thomas Gerstmeyer - Dr. phil. Philosophie, Französisch

C-6410

Die italienische Küche

Heute lernen Sie die Vielfalt der italienischen Küche kennen.

Do 17.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Adriana Manganiello-Krist - Hobbyköchin

C-6420

Frittata, herzhafter Kuchen und Salate

NEU

Bei diesem italienischen Abend steht die Frittata im Mittelpunkt, ergänzt von herzhaftem Kuchen und Salaten. Ein leckeres Dessert darf natürlich auch nicht fehlen.

Fr 2.10.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Adriana Manganiello-Krist - Hobbyköchin

C-6421



Vegetarische Kürbisvariationen

Vegetarische Kürbisvariationen sind so unglaublich lecker, dass wir ihnen einen eigenen Kochabend widmen. Entdecken Sie neue Zubereitungsmöglichkeiten dieses farbenfrohen Herbstgemüses, garniert mit einem Hauch italienischer Finesse!

Mi 18.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Adriana Manganiello-Krist - Hobbyköchin

C-6422



Italienische Gerichte für die Feiertage

Die italienische Küche zeichnet sich durch ihre Vielfalt und die Liebe zum Detail aus, insbesondere während der Festtage. Weihnachten in Italien verbindet Familie, Tradition und die Freude am Essen.

Di 1.12.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
40,00 Euro

Adriana Manganiello-Krist - Hobbyköchin

C-6423



Haus der Familie

Spanische Paella & Tapas

Die spanische Küche ist weltberühmt, vor allem für Paella, aber auch für die raffinierten vielfältigen Tapas. Wie Urlaub!

Fr 11.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Maria Juana Jansson - Hobbyköchin

..... C-6430



Spanische Paella & Tapas

Fr 9.10.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Maria Juana Jansson - Hobbyköchin

..... C-6431

Vielfältige spanische Tapas

Die bunte Vielfalt der spanischen Tapas ist legendär.

Fr 6.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Maria Juana Jansson - Hobbyköchin

..... C-6432

Orient

Türkische Meze

leckere Vorspeisen aus der Türkei

Kleine Vorspeisen zum Teilen - bunt, herzhaft und ideal für gesellige Momente.

Do 3.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Dilara Güler - Hobbyköchin

..... C-6440



Kulinarische Reise durch die Regionen der Türkei

Von würzigem Osten bis zu frischen Küstentüchchen - entdecken Sie die Vielfalt türkischer Spezialitäten.

Di 22.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Dilara Güler - Hobbyköchin

..... C-6441



Vegetarische türkische Meze

Kleine vegetarische Vorspeisen zum Teilen - bunt, herzhaft und ideal für gesellige Momente.

Do 1.10.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Dilara Güler - Hobbyköchin

..... C-6442

Festliche türkische Küche

Highlights der türkischen festlichen Küche.

Do 26.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Dilara Güler - Hobbyköchin

..... C-6443

Türkische und osmanische Küche

In den Palastküchen des Sultans wurde zur Zeit der Osmanen der Grundstein für die heutige türkische Küche gelegt. Wir begeben uns auf die Reise und erleben die kulinarischen Traditionen und Gaumenfreuden einer alten Zeit. Es sind wundervolle Geschmackskombinationen mit viel Hülsenfrüchten, frischem Gemüse und auch süßen Zutaten. Gerne aßen die Osmanen z.B. Corba (rote Linsensuppe), Pilaw (Reisgericht mit Korinthen und Nüssen) und Tavuk Gögsü (süße Creme mit Hühnerbruststreifen).

Mo 30.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
38,00 Euro

Dilara Güler - Hobbyköchin

..... C-6444

Hinter der Kirche 34 + 37

Gesunde marokkanische Küche

Leichte und gesunde Gerichte mit frischen Zutaten. Einfach (und) lecker!

Mi 16.9.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Ghizlene Bel Rhali - Hobbyköchin

..... C-6460

Traditionelle marokkanische Küche

Klassische Rezepte wie Couscous und Tajine stehen heute auf der Menükarte.

Mi 7.10.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Ghizlene Bel Rhali - Hobbyköchin

..... C-6461



Marokkanisches Familienessen

Leckere Gerichte für die ganze Familie - schnell und alltagstauglich.

Mi 4.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Ghizlene Bel Rhali - Hobbyköchin

..... C-6462

Orientalische Gerichte

Machen Sie ganz neue Geschmackserfahrungen mit orientalischen Gewürzen!

Fr 27.11.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Ghizlene Bel Rhali - Hobbyköchin

..... C-6463

Festliche vegetarische marokkanische Küche

Vegetarische Gerichte für besondere Anlässe - gesund und festlich

Do 10.12.2026
18.00 - 21.45 Uhr 1 Termin
36,00 Euro

Ghizlene Bel Rhali - Hobbyköchin

..... C-6464



Ev. Gemeindezentrum

Auf dem Damm 8

Eltern Kinder Familien

Andrea Kasper
0203/2951-2816
a.kasper@ebw-duisburg.de

Elternstart NRW



Offener Eltern-Baby-Treff

In Kooperation mit dem Familienzentrum "Auf dem Damm"

Jederzeit einsteigen können Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr in dieses offene Angebot: Sie treffen sich in gemütlicher Runde, können Kontakte knüpfen, Fragen stellen und Erfahrungen austauschen. Dazu erhalten sie Spielanregungen für die Beschäftigung mit ihrem Kind und Informationen zu Themen wie z. B. Schlafen, Ernährung und frühkindliche Entwicklung. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Di 8.9.2026 - 15.12.2026
11.00 - 12.30 Uhr 13 Termine
gebührenfrei

Silke Strerath - Krankenschwester

..... C-1052E



Lachen, Lernen, Laufen

für Kinder von 10 Monaten bis 3 Jahren mit Eltern

Die Zeit im Miniclub ist etwas ganz Besonderes für Eltern und Kinder. Hier können sie ganz bewusst Zeit miteinander verbringen, zusammen toben oder matschen, neue Lieder entdecken und vieles mehr. Zusammen mit Mama oder Papa eine Kletterbaustelle aufbauen und gemeinsam zu erkunden macht so viel Spaß und gibt den Kindern das Selbstvertrauen mit, dass sie jeden Tag Neues schaffen können.

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr 12 Termine
67,50 Euro

Silke Strerath - Krankenschwester

..... C-1151



Meidericher Eltern-Kind Café

für Kinder vom 1 - 3 Jahren mit Eltern

In Kooperation mit dem Familienzentrum "Auf dem Damm".

Die Kleinkind-Zeit ist etwas ganz Besonderes. Die Kinder sammeln neue Erfahrungen und begreifen ihre Umwelt mit Händen und Füßen. Mama oder Papa sind dabei der "sichere Hafen". In gemütlicher Runde haben alle die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen, Fragen zu stellen und einfach zusammen eine gute Zeit zu verbringen.

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
15.30 - 17.00 Uhr 12 Termine
gebührenfrei

Silke Strerath - Krankenschwester

..... C-1152

Spiel, Spaß & Bewegung

für Kinder von 1 - 2 Jahren mit Eltern

Die Kinder entdecken die Welt der Bewegung durch altersgerechte Spiele und Angebote. Es wird geklettert, balanciert, gesungen und sich dazu im Rhythmus bewegt. So wird auf spielerische Art und Weise die Motorik der Kinder gefördert. Die Eltern unterstützen ihre Kinder und alle haben gemeinsam Spaß an der Bewegung.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
9.30 - 10.30 Uhr 12 Termine
60,40 Euro

Silke Strerath - Krankenschwester

..... C-1153

Miniclub Musikbox

für Kinder von 1 - 3 Jahren mit Eltern

Die Kinder tauchen ein in die Welt der Musik. Gemeinsam singen wir alte und neue Lieder und begleiten sie auf einfachen Musikinstrumenten. Viele tolle Finger- und Bewegungslieder laden zum Tanzen ein. Abgerundet wird der Kurs mit passenden Bastelangeboten. Im freien Spiel entdecken alle ihre Kreativität.

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 12 Termine
64,00 Euro

Silke Strerath - Krankenschwester

..... C-1154

Fremdsprachen DigitalFit

Francesca Cavaliere
0203/2951-2852
f.cavaliere@ebw-duisburg.de

Englisch

Niveau A2

Endlich richtig Englisch lernen! Ein Kurs für jene, die Vorkenntnisse aus dem Niveau A1 haben. Wir gehen langsam voran, mit viel Geduld und ohne Druck. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
9.00 - 10.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

..... C-3150

Englisch

Niveau A1.3 – langsames Tempo

Wir gehen langsam voran und Sie bestimmen das Tempo mit. Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekannt gegeben.

Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
10.45 - 12.15 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

..... C-3151



Kostenloser Kurs: Handy & Computer

Moderne Welt & Teilhabe

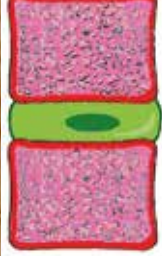
Neue Technologien verstehen und nutzen

Mit praktischen Übungen und Tipps zur Nutzung von Webseiten und Apps verbessern Sie Ihre Fähigkeiten und gewinnen mehr Selbstvertrauen im Umgang mit neuen Technologien. Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die sich in der modernen Welt besser zurechtfinden möchten und dabei Unterstützung brauchen. Zur Teilnahme ist ein eigenes Gerät (Laptop, Handy, Tablet) sowie eine Anmeldung erforderlich.

Do 10.9.2026 - 10.12.2026
14.30 - 16.00 Uhr 12 Termine
gebührenfrei

Jessica Stienen - M.Sc. Gesundheitswissenschaften

..... C-3950



Ev. Gemeindezentrum

Auf dem Damm 8

Gesundheit Bewegung Entspannung

Birgit Höchter

0203 / 2951-2851

b.hoechter@ebw-duisburg.de



Rückenkurse

Rücken-Fit-Mix

Bei dieser abwechslungsreichen, intensiven Wirbelsäulengymnastik werden wir in der Erwärmung die Fettverbrennung ankurbeln und die Koordination fit halten. Es folgen rückschonende Übungen, mal mit Hanteln, Therabändern, Bällen, für Bauch, Beine, Po und Oberkörper, um die Figur zu straffen und zu formen. Ein Entspannungs- und Stretchingteil rundet das Programm ab.

Do 10.9.2026 - 19.11.2026
18.15 - 19.15 Uhr 9 Termine
58,00 Euro

Heike Wünnenberg - Übungsleiterin C

C-5150



Wirbelsäulengymnastik

Vielseitige und rückenfreundliche Übungen, Rückenschule und Entspannungsübungen helfen, Bewegungsmangel entgegenzuwirken, die Wirbelsäule zu mobilisieren und die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren.

Do 10.9.2026 - 19.11.2026
19.30 - 21.00 Uhr 9 Termine
67,00 Euro

Heike Wünnenberg - Übungsleiterin C

C-5151

Dem Rücken zuliebe

Wirbelsäulengymnastik mit dem Stuhl

Vielseitige und rückenfreundliche Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen, Rückenschule und Entspannungsübungen helfen, Bewegungsmangel entgegenzuwirken, die Beweglichkeit für den ganzen Körper zu erhalten, zu verbessern und die Muskulatur zu kräftigen. In diesem Kurs finden keine Mattenübungen statt!

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Beate Rosenberger - Yogalehrerin

C-5152

Gymnastikkurse



Aktiv von Kopf bis Fuß im besten Alter

mit Gymnastik und Entspannung

Mit gezielter Gymnastik können wir gemeinsam den kleinen Veränderungen des Alterwerdens entgegenwirken – für die Beweglichkeit, eine gestärkte Rumpfmuskulatur und ein elastisches Bindegewebe. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen werden wir unsere Haltung bewahren, der Wirbelsäule wohl tun und auch der Osteoporose ein Schnippchen schlagen, indem wir den Knochenstoffwechsel in und nach den Wechseljahren aktivieren. Die Herzgesundheit behalten wir im Blick, durch einen ausgewogenen Wechsel zwischen Kraftausdauer und Entspannung. Auch Neu- und Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen.

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
17.30 - 19.00 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Marlies Fischell - Übungsleiterin

C-5250



Gymnastik mit dem Hocker

für den Rücken und gegen Osteoporose

Die Übungen auf dem Hocker und auch mal im Stehen oder Gehen sollen dem Rücken wohl tun, die Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen und der Osteoporose vorbeugen. Sie mobilisieren den ganzen Körper und sind schonend und effektiv und beugen auch dem Stürzen und Fallen vor. In diesem Kurs finden keine Mattenübungen statt!

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
16.15 - 17.15 Uhr 12 Termine
76,00 Euro

Marlies Fischell - Übungsleiterin

C-5251



Cardio-Fit-Mix - Power und Mobility

für Geflüchtete aus der Ukraine

Mit Schwung und Energie kombinieren wir in jeder Kursstunde einen Cardio-Teil aus Fitness-Dance, mit einem Ganzkörper-Workout mit Übungen für Power und Mobility.

Bitte Hallenschuhe mitbringen!

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
17.30 - 18.30 Uhr 12 Termine
76,00 Euro

Tayisia Kost - Yogalehrerin BDY, EYU

C-5252

Tanz und Fitness

Zumba®-Gold

Tanzfitness

Die fetzige, lateinamerikanische Musik sorgt auch bei Zumba® Gold für absoluten Spaß und eine Tanzstimmung im Kursraum! Zumba® Gold enthält einfache Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Die Intensität ist geringer als in normalen Zumba®-Kursen.

Di 29.9.2026 - 8.12.2026
19.00 - 20.00 Uhr 8 Termine
56,00 Euro

Sarah Meuer - Zumba®-Instructorin

C-5350



Ev. Gemeindezentrum

Zumba® – Tanzfitness am Samstag **NEU**

Die fetzige, lateinamerikanische Musik sorgt auch bei Zumba® für absoluten Spaß und eine Tanzstimmung im Kursraum! Zumba® enthält einfache Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Sa 12.9.2026 - 5.12.2026
10.00 - 11.00 Uhr 9 Termine
62,50 Euro

Nadine Federl - Zumba®-Instructorin
..... C-5351

Entspannung



Hatha Yoga

Ein traditionelles Übungssystem aus Körperhaltungen, Entspannungs- und Atemübungen, das uns hilft, Entspannung in den Alltag zu integrieren, abzuschalten und innere Kräfte zu wecken.

Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke sowie ein kleines Kissen mit!

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
19.15 - 20.45 Uhr 12 Termine
94,00 Euro

Tayisia Kost - Yogalehrerin BDY, EYU
..... C-5450

Yoga

mit dem Stuhl

Mit Yoga kann man in jedem Alter beginnen! Yoga hilft zu entspannen, sich zu erden und stärkt das körperliche Wohlbefinden. Einfache Körperübungen für die Kraft und die Beweglichkeit in Verbindung mit dem Atem lassen sich sehr gut im Stehen und im Sitzen üben. Der Kurs kann problemlos von Anfängern besucht werden.

Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke sowie ein kleines Kissen mit!

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
11.15 - 12.15 Uhr 12 Termine
76,00 Euro

Beate Rosenberger - Yogalehrerin
..... C-5451



Yoga für alle

dein Einstieg in mehr Beweglichkeit, Balance und Wohlfühl

Du möchtest etwas für dich tun, deinem Körper Gutes tun und einfach mal durchatmen? Wie wäre es mit einer kleinen Auszeit mitten am Tag, zum Beispiel in der Mittagspause? Im "Yogakurs für alle" hast du die Gelegenheit, Schritt für Schritt mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe zu entwickeln – ganz ohne Leistungsdruck. Yoga bringt Körper und Geist wieder in Einklang. Du lernst, durch achtsame Bewegungen, Atemübungen und Meditation wieder in deine Mitte zu finden und mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag zu gehen. Das Besondere: Die Übungen passen sich dir und deinem Körper an, nicht umgekehrt. Wir starten gemeinsam bei den Grundlagen und du findest dein ganz eigenes Tempo. Mitbringen musst du nur bequeme Kleidung und die Bereitschaft, dich auf etwas Neues einzulassen. Voraussetzung: Du solltest selbstständig auf den Boden und wieder hochkommen – alles andere ergibt sich von selbst. Fitness oder Vorerfahrung brauchst du nicht.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
13.00 - 14.00 Uhr 11 Termine
70,00 Euro

Katja Hüther - Yogalehrerin
..... C-5452



Entspannung kann man lernen!
Hatha Yoga, Yoga-Meditation und Tai Chi bieten in unseren Kursen Wege zum Wohlfühl im Alltag - von ruhig bis bewegungsintensiv. Probieren Sie es doch mal aus!

Auf dem Damm 8

Feierabend-Yoga

zur Ruhe kommen und neue Energie tanken

Wenn dich der Alltag fordert und du dir eine Auszeit wünschst, ist Feierabendyoga eine wohlthuende Möglichkeit, den Tag bewusst und entspannt ausklingen zu lassen. Mit sanften Übungen aus dem Hatha Yoga bringst du Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Achtsame Bewegungen, Atemtechniken und kleine Meditationen helfen dir, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Feierabendyoga unterstützt dich dabei, nach einem vollen Tag loszulassen und mit mehr Leichtigkeit und Klarheit in den Abend zu gehen. Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Raum für dich. Du brauchst keine Vorkenntnisse - nur bequeme Kleidung, Freude an ruhiger Bewegung und ein bisschen Zeit nur für dich.

Mi 9.9.2026 - 9.12.2026
19.15 - 20.15 Uhr 11 Termine
76,00 Euro

Katja Hüther - Yogalehrerin
..... C-5453



Tai Chi

Tai Chi Chuan ist eine alte, in China entwickelte Kampfkunst, welche in einzigartiger Weise die Aspekte Meditation, Selbstverteidigung und Gesundheit verbindet. Besonders wegen seiner gesundheitsfördernden Wirkung erfreut sich Tai Chi großer Beliebtheit. Die harmonischen Bewegungen des Tai Chi bauen Stress ab, beruhigen den Geist, steigern Körpergefühl und Wohlbefinden und tragen wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Tai Chi schult die Achtsamkeit, stärkt den Körper, macht diesen beweglicher und führt zu einer guten Haltung und einem guten Gleichgewichtsgefühl, was es gerade für Menschen im zunehmenden Alter interessant macht.

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung tragen und Schuhe mit hellen Sohlen mitbringen.

Di 8.9.2026 - 8.12.2026
17.30 - 18.30 Uhr 12 Termine
82,00 Euro

Markus Rooffs - Gesundheitspädagoge, Tai Chi-Lehrer
..... C-5550



Kurse in den Duisburger Stadtteilen

Familienbildung in den Duisburger Stadtteilen von Nord nach Süd

Fahrn

Unsere Angebote im städtischen **FamilienZentrum**
Boberstraße, Boberstr. 2a
Anmeldung unter 0203/4814895

- Filzen mit Kindern**
für Kinder von 4-6 Jahren mit Eltern
- Bowls selbst zubereiten**
Mutter-Kind-Kochkurs
- Kreativworkshop**
für Kinder mit Eltern
- Weihnachtliches Backen**
für Kinder mit Eltern
- Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de**



Marxloh

Sprachcafé Deutsch - Alltag mit Kindern

Alle Eltern wollen ihre Kindern so gut wie möglich unterstützen. Das ist schwer, wenn man sich in einer fremden Sprache und einem unbekanntem System selbst nicht wirklich zurechtfindet. In diesem Sprachcafé soll es vor allem darum gehen, den deutschen Erziehungsalltag zu verstehen und typische Situationen in Schule und Kindergarten z. B. durch Rollenspiele zu trainieren. In gemütlicher Atmosphäre bietet sich dabei viel Gelegenheit, vorhandene Deutschkenntnisse anzuwenden und zu erweitern. Gemeinsame Spiel- und Bastelaktionen von Eltern und Kindern helfen, Kontakte zu knüpfen, Sprachanlässe zu schaffen und dienen dem positiven Miteinander in der Familie.

Fr 11.9.2026 - 4.12.2026
10.00 - 12.15 Uhr 11 Termine
gebührenfrei
Laila Aharroud - Spielgruppenleiterin
Runder Tisch Marxloh, An der Paulskirche 3
.....C-BG1000

Sprachcafé Deutsch - Alltag mit Kindern

Fr 11.9.2026 - 4.12.2026
12.30 - 14.45 Uhr 11 Termine
gebührenfrei
Laila Aharroud - Spielgruppenleiterin
Runder Tisch Marxloh, An der Paulskirche 3
.....C-BG1001

Angebote in Kooperation mit dem Begegnungs- und Beratungszentrum Marxloh/EDD



Karl-Marx-Str. 20.
Anmeldung unter 0203 / 40 49 36
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Herrn Georg Zeppenfeld.
Weitere Angebote des Beratungs- und Begegnungszentrums sehen Sie auch unter www.cwdu.de

Englisch Auffrischkurs

Niveau A2/B1
Ziel ist die aktive und sichere Verständigung in verschiedensten Alltagssituationen und auf Reisen. Systematische Erweiterung von Grammatik und Vokabular. Lehrwerk: Let's Enjoy English B1.1 von Klett.
Do 10.9.2026 - 10.12.2026
11.00 - 12.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro
Sybille Weeke - Geschichte/Anglistik M.A.
Begegnungszentrum, Karl-Marx-Str. 20
.....C-BG3150



Obermarxloh

Unsere Angebote im evangelischen **FamilienZentrum**

Bonhoeffer-Familienzentrum
Wittenberger Str. 15
Anmeldung unter 0203/75 96 97 02

Elternstart NRW - Offener Eltern-Baby-Treff
Lachen, Lernen, Laufen - Miniclubs
für Kinder von 1-2 Jahren mit Eltern
Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de



Bruckhausen

Interkulturelles Elternforum

Dieses Angebot bietet Eltern aller Kulturen die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch über Erziehungsprobleme und zur Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten.
Mi 16.9.2026 - 16.12.2026
16.30 - 18.45 Uhr 12 Termine
gebührenfrei
Yasemen Keser - HPM Jugendforum Ostacker
Ev Jugendforum Ostacker
Ev. Gemeindezentrum Ostackerweg 75
.....C-RB0160

Gewaltprävention

Die Kurse richten sich an Jugendliche und junge Erwachsene zur Sucht- und Gewalt-Prävention, sowie zur Förderung des Sozialverhaltens und der körperlichen Fitness. Die flankierende Elternarbeit dient der Verankerung der pädagogischen Modelle in der Erziehungsverantwortung der Familien.



New Jack Swing

für junge Erwachsene ab 16 Jahren
New Jack Swing verbindet die urbanen Musikrichtungen von R&B und Hip-Hop durch die Verwendung von einfachen Keyboard-Melodien, Samples aus der Funk-Musik und groovenden, sehr percussiven Drum-Computer-Beats.
Anmeldung im Kurs.
Do 23.7.2026 - 17.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 22 Termine
gebührenfrei
Milka Radosarljevic - Tänzerin
Ev Jugendforum Ostacker
Ev. Gemeindezentrum Ostackerweg 75
.....C-RB5360

Hip-Hop und Freestyle

für junge Erwachsene ab 16 Jahren
Di 21.7.2026 - 15.12.2026
17.00 - 18.30 Uhr 22 Termine
gebührenfrei
Jakob Besirevic - Tänzer
Ev Jugendforum Ostacker
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75
.....C-RB5361



Kurse in den Duisburger Stadtteilen

Rap- und Streetdance

für junge Erwachsene ab 16 Jahren

Rap- und Streetdance sind aktuelle musikalische Formen der Jugendkultur. In der Erarbeitung von Texten und Choreographien begegnen sich Jugendliche verschiedener Kulturen und bekommen ein neues Gefühl für eine gemeinsame Identität.

Die erarbeiteten Tanz- und Gesangsstücke werden bei Kulturveranstaltungen durchgeführt. Anmeldung im Kurs.

Mi 22.7.2026 - 11.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 22 Termine
gebührenfrei

Milka Radosarljevic - Tänzerin
Ev. Jugendforum Ostacker
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75
.....C-RB5362

Hip-Hop und Breakdance

für junge Erwachsene ab 16 Jahren

Ziel des Kurses ist es, die körperlichen Voraussetzungen für die Bewegungsabläufe dieses Tanz-Stils zu vermitteln. Im Zusammenhang mit dem Beweglichkeitstraining werden die "Basic-Moves" (Turtle, Screw, u. a.) erarbeitet.

Fr 24.7.2026 - 18.12.2026
14.00 - 15.30 Uhr 22 Termine
gebührenfrei

Jakob Besirevic - Tänzer
Ev. Jugendforum Ostacker
Ev. Gemeindezentrum, Ostackerweg 75
.....C-RB5363

Beeck

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

„Purzelbaum“, Neanderstr. 145
Anmeldung unter 0203/2951-2909

Miniclub - Lachen, Lernen, Laufen
für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern
Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter
www.ebw-duisburg.de

Mittelmeiderich

Angebote in Kooperation mit dem **Begegnungs- und Beratungszentrum Meiderich/EDD**



Auf dem Damm 8
Anmeldung unter 0203/4101052

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Kirsten Beukenbusch.

Weitere Angebote des BBZs sehen Sie auch unter www.edd.de

Gymnastik im Sitzen

Anmeldung im Kurs.

Mi 9.9.2026 - 18.11.2026
17.00 - 17.45 Uhr 6 Termine
Bitte Gebühr im Kurs erfragen!

Hannelore Waniek - Übungsleiterin
Ev. Gemeindezentrum, Auf dem Damm 8
.....C-ME5200

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

„Auf dem Damm“, Auf dem Damm 12
Anmeldung unter 0203/2951-2913

Elternstart NRW – Offener Eltern-Baby-Treff
Miniclub - Lachen, Lernen, Laufen
für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Experimentieren, entdecken & erleben
für Kinder von 3-6 Jahren mit Eltern

Backen mit Papa - Zeit für uns
Großer Löwe - starke Maus

für Kinder von 5-6 Jahren mit Eltern

Wut tut gut! – Impulse für den Erziehungsalltag

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter
www.ebw-duisburg.de

Obermeiderich

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

Kanalstraße, Kanalstr. 5
Anmeldung unter 0203/2951-2914

Elternstart NRW – Offener Eltern-Baby-Treff

Miniclub - Lachen, Lernen, Laufen
für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Vorträge zu Erziehungsfragen

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter
www.ebw-duisburg.de

Lachen, Lernen, Laufen

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Im Miniclub können Eltern und Kinder ganz bewusst Zeit miteinander verbringen, zusammen toben oder neue Lieder entdecken. Das macht allen Spaß und gibt den Kindern das Selbstvertrauen mit, dass sie jeden Tag Neues schaffen können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung unter: 015739117304.

Mi 9.9.2026 - 10.3.2027
10.00 - 11.30 Uhr 25 Termine
gebührenfrei

Gisela Rastfeld - Sozialpädagogin
Ev. Gemeinde Obermeiderich
Ev. Gemeindezentrum, Emilstr. 29
.....C-OM1100

Ruhrort

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

„Rheinpiraten“, Dr. Hammacher-Str. 8b
Anmeldung unter 0203/2951-2910

Miniclub - Lachen, Lernen, Laufen
Die aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter
www.ebw-duisburg.de

Altstadt

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

„Am Burgacker“, Am Burgacker 39-41
Anmeldung unter 0203/2951-2902

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter
www.ebw-duisburg.de

Neuenkamp

Internationale Spielgruppe

Eine lockere Spielgruppe, in der Eltern und ihre Kinder aus verschiedenen Ländern gemeinsam spielen, lachen und Neues lernen. Wir nutzen mehrsprachige, einfache Spiele, klare Regeln und visuelle Hilfsmittel, damit sich Teilnehmende unabhängig von ihrer Muttersprache willkommen fühlen.

Die Treffen finden regelmäßig in einem inklusiven, barrierefreien Umfeld statt und bieten Aktivitäten wie altersgerechte Brettspiele, Bewegungs- und Kreativspiele, Lieder und Geschichten aus verschiedenen Kulturen. Eltern erhalten Anregungen für die Sprachförderung im Alltag und die spielerische Interaktion zu Hause.

Mi 9.9.2026 - 16.12.2026
10.00 - 11.30 Uhr 13 Termine
gebührenfrei

Ghizlene Bel Rhali - Spielgruppenleiterin
Mittendrין, Javastr. 37

.....C-AD1162



Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

Neuenkamp, Claudiusstr. 1
Anmeldung unter 0203/2951-2905

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter
www.ebw-duisburg.de



Kurse in den Duisburger Stadtteilen

Kaßlerfeld

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

Kaßlerfeld, Wrangelstr. 22
Anmeldung unter 0203/2951-2904

Miniclub - Lachen, Lernen, Laufen
für Kinder von 1-3 Jahren

Experimentieren, entdecken & erleben
für Kinder von 3-6 Jahren mit Eltern

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de



Duissern

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

„Lutherknirpse“, Martinstr. 35
Anmeldung unter 0203/2951-2903

Eltern-Kind-Nähecafé

für Eltern mit Kindern von 0-6 Jahren

Offene Bewegungsbaustelle

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de

Ein starkes Immunsystem

Ein starkes Immunsystem ist eine der wesentlichen Grundlagen für unsere Gesundheit und somit auch für unser Wohlbefinden. Hektik, Stress, chronische Belastungen, ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung schwächen es. Müdigkeit, Abgespanntheit, häufige Erkältungen, entzündliche Erkrankungen sind die Folge. Das Seminar vermittelt Ihnen, wie das Immunsystem funktioniert und was jeder von Ihnen für seine Stärkung tun kann.

Mo 28.9.2026
15.00 - 16.30 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Sandra Simone Maiworm - Heilpraktikerin
Notkirche Duissern, Martinstr. 37

.....C-AD4000

Hoffnung über den Tod hinaus

Niemand redet gern vom Tod. Aber doch wissen wir von Tod und Sterben. Der Evangelische Kirchenkreis Duisburg hat eine Broschüre erstellt, die sich mit den Fragen von Tod, Trauer und Bestattung befasst. Indem dieses Heft vorgestellt wird, soll die Hoffnung des Glaubens auf die Bewahrung im Tod und die Auferstehung im Reich Gottes erzählt werden und auch die Fragen beantwortet werden, die sich bei all dem stellen — so gut es geht.

Mo 26.10.2026
15.00 - 16.30 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Sören Asmus - Pfarrer
Notkirche Duissern, Martinstr. 37

.....C-AD7000

Neudorf

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

Neudorf, Gustav-Adolf-Str. 65
Anmeldung unter 0203/2951-2916

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de

Angebote in Kooperation mit dem

Begegnungs- und Beratungszentrum Neudorf-West/EDD



**Gustav-Adolf-Str. 65
Anmeldung unter 0203/79908111**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Sandy Krischok.

Weitere Angebote des BBZ sehen Sie auch unter www.edd.de

Digitale Medien

Von E-Mails bis ChatGPT.

Mi 2.9.2026 - 16.12.2026
10.00 - 12.00 Uhr 14 Termine
Bitte Gebühr erfragen!

Richard Klawikowski - EDV-Dozent
Begegnungsstätte, Gustav-Adolf-Str. 65

.....C-NW3900

Gedächtnistraining

Di 21.7.2026 - 15.12.2026
11.00 - 12.00 Uhr 22 Termine
Bitte Gebühr erfragen!

Ingeborg Stoican - Übungsleiterin REHA
Begegnungsstätte, Gustav-Adolf-Str. 65

.....C-NW5300

Gedächtnistraining

Do 23.7.2026 - 17.12.2026
11.00 - 12.00 Uhr 24 Termine
Bitte Gebühr erfragen!

Ingeborg Stoican - Übungsleiterin REHA
Begegnungsstätte, Gustav-Adolf-Str. 65

.....C-NW5300

Unser kostenloses Angebot in der Ev. Kindertagesstätte Neudorf

Wildstr. 31
Anmeldung unter
0203/2951-2917



Elternstart NRW - Offener Eltern-Baby-Treff



Qigong am Vormittag

am Vormittag

Qigong, das sind einfache Übungen in Bewegung und Ruhe aus dem alten China. Sie fördern unsere Beweglichkeit, bringen die Lebensenergie ins Fließen und stärken unsere Kraft im Rücken und im gesamten Rumpf! Aus der Verbindung von Körper, Atmung und Vorstellungen erwächst Harmonie und mehr Gelassenheit. Wir üben im Stehen, im Gehen und auf dem Hocker. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mo 14.9.2026 - 7.12.2026
10.00 - 11.00 Uhr 11 Termine
75,50 Euro

Ev. Gemeinde Hochfeld-Neudorf

Ev. Gemeindehaus, Wildstr. 31

.....C-N05500



Wanheimerort

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

Nikolaistraße, Nikolaistr. 60/62
Anmeldung unter 0203/77 10 27

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de



Kurse in den Duisburger Stadtteilen

Angebote in Kooperation mit dem

**Begegnungs- und
Beratungszentrum
Wanheimerort/EDD**



**Paul-Gerhard-Str. 1
Anmeldung unter 0203/77 41 34**

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an
Herrn Georg Zeppenfeld.**

**Weitere Angebote des BBZ sehen
Sie auch unter www.edd.de**

Fit in den Tag

Durch gezielte Gymnastik mit und ohne Handgeräte rücken wir den Problemzonen des Alterwerdens auf den Leib. Wir arbeiten an Haltung, Balance, Flexibilität und kräftigen wichtige Muskelgruppen. Dehnungsübungen und Entspannung bilden den Abschluss der Stunde.

Di 8.9.2026 - 15.12.2026
9.00 - 9.45 Uhr 13 Termine
Bitte Gebühr im Kurs erfragen!

Astrid Meier - Übungsleiterin B + REHA
Begegnungszentrum, Paul-Gerhardt-Str. 1
..... **C-WO5200**

Tanz Dich fit!

Tanzen weckt Lebensfreude und fördert die Koordination und die Fitness für Körper und Geist. In diesem Kurs tanzen wir Line-Dance, Kreistänze und Square Dance. Der Kurs findet 14-tägig statt!

Anmeldung im Kurs.
Bitte Schuhe mit sauberer und glatter Sohle mitbringen!
Di 1.9.2026 - 8.12.2026
14.00 - 15.30 Uhr 8 Termine
44,00 Euro

Erika Vogt - zertifizierte Tanzleiterin
Begegnungszentrum, Paul-Gerhardt-Str. 1
..... **C-WO5300**

Hatha Yoga

für jedes Alter

Yoga heißt Harmonie für Körper, Geist und Seele. Yoga führt zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Freude. Wir werden Entspannungstechniken, Atmung und Yogastellungen kennenlernen und praktizieren. Diese haben das Ziel neue Energie, Positivität und ein besseres Körpergefühl zu erreichen..

Bitte eine Matte, bequeme Kleidung, kleine Decke und warme Socken mitbringen!
Fr 11.9.2026 - 11.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 12 Termine
82,00 Euro

Andrea Agus-Ebbing - Yogalehrerin BDY
Begegnungszentrum, Paul-Gerhardt-Str. 1
..... **C-WO5400**

Wedau

Gymnastik mit Genuss

Dieser Kurs richtet sich an alle, die stressfrei und ohne Leistungsdruck ihren Körper beweglich und gut gestärkt halten wollen. Mit und ohne Kleingeräte arbeiten wir an einem guten Körpergefühl, mit dem wir weiterhin aufrecht durchs Leben gehen. Wer neu einsteigen möchte, ist herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!
Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
10.30 - 11.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Iris Brockhaus - Übungsleiterin B + REHA
TV Wanheimerort 1880 e. V, Kalkweg 151
..... **C-TR5160**

Gymnastik mit Genuss

Mo 7.9.2026 - 7.12.2026
11.45 - 12.45 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Iris Brockhaus - Übungsleiterin B + REHA
TV Wanheimerort 1880 e. V, Kalkweg 151
..... **C-TR5161**

Mobil bleiben mit Gymnastik

NEU

flott & dynamisch

Mit gezielter und gesundheitsorientierter Gymnastik können wir Belastungen im Alltag ausgleichen und die muskuläre Balance durch Dehnungen und Kräftigung wiederherstellen. In diesem frühen Kurs üben wir etwas flotter und intensiver und wagen uns auch mal an anspruchsvollere Übungen. Nach einem kurzen WarmUp mit Musik erhalten wir die Beweglichkeit mit einigen Yogaübungen als flows (Sonnengruß) und zur Dehnung und Muskelstärkung einzelne Yogaübungen (Asanas) auf dem Stuhl. Wir praktizieren die Übungen in einem höheren Tempo und mit größerer Intensität. Wir arbeiten neben sitzenden Übungen auch immer in schwingvollen, stehenden Übungen mit oder neben dem Stuhl – sowohl Yogaübungen als auch Übungen mit Handgeräten. Dabei spielt auch das Balancehalten eine große Rolle. Jeder praktiziert nach seinem eigenen Vermögen und in seinem eigenen Tempo. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich gerne bewegen, auch an ihre Grenzen gehen und trotzdem dabei gemeinsam mit anderen lachen und Spaß haben wollen.

Fr 4.9.2026 - 4.12.2026
9.30 - 10.30 Uhr 12 Termine
52,00 Euro

Beate Rosenberger - Yogalehrerin
Ev. Gemeindehaus, Am See 8
..... **C-TR5232**

Mobil bleiben mit Gymnastik

NEU

ruhig & gelassen

Mit gezielter und gesundheitsorientierter Gymnastik können wir Belastungen im Alltag ausgleichen und die muskuläre Balance durch Dehnungen und Kräftigung wiederherstellen. In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit für die einzelnen Übungen. Gelassenheit und Ruhe stehen hier im Vordergrund. Wir üben fast ausschließlich sitzend auf dem Stuhl und lassen uns für die Übungen ausreichend Zeit.

Nach einem kurzen WarmUp mit Musik praktizieren wir für die Beweglichkeit einige Yogaübungen als flows (Sonnengruß) und zur Dehnung und Muskelstärkung einzelne Yogaübungen (Asanas) auf dem Stuhl. Anschließend arbeiten wir mit Bällen, Kurzhanteln, Reifen, Stäben, Therabändern und Seilen. Den Abschluß gestalten wir spielerisch mit einem Gedächtnisstraining unter Zuhilfenahme von Bällen oder Ringen oder anderen Wurfgegenständen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich noch gerne im Rahmen ihrer Möglichkeiten bewegen und fordern möchten und dabei lachen und Spaß haben wollen.

Fr 4.9.2026 - 4.12.2026
10.45 - 11.45 Uhr 12 Termine
52,00 Euro

Beate Rosenberger - Yogalehrerin
Ev. Gemeindehaus, Am See 8
..... **C-TR5233**

Buchholz

Aktiv von Kopf bis Fuß

mit Gymnastik und Entspannung

Nackenschule, Rückenschule, Beckenbodengymnastik und Fuß- und Venengymnastik sind ein aktiver und präventiver Weg, wieder fit zu werden, um oft einseitige Belastungen auszugleichen. Auch für den Wiedereinstieg gut geeignet.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!
Mi 9.9.2026 - 25.11.2026
17.15 - 18.15 Uhr 10 Termine
49,00 Euro

Brigitte Sollfrank - Übungsleiterin Prävention
Ev. Kita, Altenbrucher Damm 72a
..... **C-TR5230**

Aktiv von Kopf bis Fuß

mit Gymnastik und Entspannung

Mi 9.9.2026 - 25.11.2026
18.30 - 19.30 Uhr 10 Termine
49,00 Euro

Brigitte Sollfrank - Übungsleiterin Prävention
Ev. Kita, Altenbrucher Damm 72a
..... **C-TR5231**



Kurse in den Duisburger Stadtteilen

Hatha Yoga – neuer Kurs

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Wir praktizieren Asanas (Yogahaltungen) und Pranayama (Atemübungen) in aller Ruhe. Kleine Übungsverbindungen können entstehen und werden langsam zu einem Flow wie dem Sonnengruß. Wir sprechen über die Bedeutung und den Nutzen von Yoga und wie wir Yoga in den Alltag integrieren können. Wir lernen Mudras (Konzentrationshaltungen) und Bandhas (gezielte Muskelkontraktionen) kennen.

In kleinen Häppchen werden wir auch andere Yoga-Formen wie Yoga Nidra, Yin Yoga, Kundalini Yoga und Lachyoga einmal probieren und einordnen.

Geübt wird auf der Matte in wechselnden Positionen vom Liegen zum Sitzen und Stehen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte, Socken und eine Decke mitbringen.

Do 10.9.2026 - 3.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr 11 Termine
86,50 Euro

Beate Rosenberger - Yogalehrerin
Ev. Kita, Altenbrucher Damm 72a

C-TR5400

Wanheim

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

Wanheim, Friemersheimer Str. 53
Anmeldung unter 0203/703614

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de

Großenbaum

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

Großenbaum, Lauenburger Allee 19
Anmeldung unter 0203/2951-2906

Experimentieren, entdecken & erleben
für Kinder von 3-6 Jahren mit Eltern

Filzen mit Kindern

für Kinder von 4-6 Jahren mit Eltern

Vorträge zu Erziehungsfragen

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de

Spielgruppe

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Bei Spiel und Bewegung mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen, ist für kleine Kinder eine spannende Erfahrung. Gut, wenn sie dies gemeinsam mit Mama oder Papa tun können. Das freie Spiel und erste Kreativangebote geben den Kindern das

Selbstvertrauen, dass sie jeden Tag Neues schaffen können.

Anmeldung im Kurs.

Do 27.8.2026 - 17.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 14 Termine
Materialumlage im Kurs
Vera Brisciana - Spielgruppenleiterin

Ev. Versöhnungsgemeinde DU-Süd

Ev. Jugendheim, Lauenburger Allee 19
.....C-GR1100

Spielgruppe

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Anmeldung und Informationen unter Tel. 01713146051 (Telefonnummer der Referentin).

Di 8.9.2026 - 15.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 13 Termine
Materialumlage im Kurs
Julia Lange - Spielgruppenleiterin

Ev. Versöhnungsgemeinde DU-Süd

Ev. Jugendheim, Lauenburger Allee 19
.....C-GR1101



Spielgruppe

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Mi 2.9.2026 - 16.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr 14 Termine
Materialumlage im Kurs
Julia Lange - Spielgruppenleiterin

Ev. Versöhnungsgemeinde DU-Süd

Ev. Jugendheim, Lauenburger Allee 19
.....C-GR1102

Musikzwerge

für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern

Eltern singen und musizieren gemeinsam mit und für ihre Kinder. Durch Lieder, Kniereiten, einfache Bewegungstänze und -spiele erlebt die Gruppe die Vielfalt der Musik und ihre Wirkung. Einfache Instrumente unterstützen die musikalischen Erfahrungen und den Umgang mit Tönen.

Anmeldung und Information unter: 017620515867 (Telefonnummer der Referentin).

Fr 4.9.2026 - 11.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr 13 Termine
Materialumlage im Kurs
Karoline Mai-Wiethoff - Spielgruppenleiterin

Ev. Versöhnungsgemeinde DU-Süd

Ev. Jugendheim, Lauenburger Allee 19
.....C-GR1103



Musikzwerge

für Kinder von 0-12 Monaten mit Eltern

Anmeldung und Information unter: 017620515867 (Telefonnummer der Referentin)

Fr 4.9.2026 - 11.12.2026
11.15 - 12.45 Uhr 13 Termine
Materialumlage im Kurs
Karoline Mai-Wiethoff - Spielgruppenleiterin

Ev. Versöhnungsgemeinde DU-Süd

Ev. Jugendheim, Lauenburger Allee 19
.....C-GR1104

Begegnungszentrum Großenbaum

Angebote in Kooperation mit dem

Begegnungs- und Beratungszentrum Großenbaum/EDD



Lauenburger Allee 19-21
Anmeldung unter 0203/71 28 639

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ulrike Boos

Weitere Angebote des BBZs sehen Sie auch unter www.edd.de



Englisch lernen mit Zeit und Muße

Niveau B1

Im Kurs wird langsam vorangegangen und Sie bestimmen das Tempo mit. Zusätzlich zu ersten Vokabel- und Grammatikübungen arbeiten wir mit Texten zu aktuellen Themen sowie mit Kurzgeschichten.

Fr 4.9.2026 - 18.12.2026
11.00 - 12.30 Uhr 12 Termine
88,00 Euro

Elke Anna Häusler - Studium Anglistik
Begegnungszentrum, Lauenburger Allee 21

.....C-GR3140



Kurse in den Duisburger Stadtteilen

Bewegung im Sitzen

Ein besonderes Bewegungsvergnügen für Damen und Herren jeden Alters. Vom Stuhl aus werden alle Körperteile trainiert, wobei der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen. Mit kleinen Koordinationsübungen werden wir unseren Geist in Schwung halten. Im Kurs wird eine kleine Gebühr erhoben. Anmeldung im Kurs.

Mo 31.8.2026 - 7.12.2026
17.30 - 18.30 Uhr 12 Termine
Bitte Gebühr im Kurs erfragen!

Peter Lavatsch - Übungsleiter
Begegnungszentrum, Lauenburger Allee 21
.....C-GR5200

Rahm

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

„Guck doch“, Am Böllert 25
Anmeldung unter 0203/2951-2907

Elternstart NRW -

Offener Eltern-Baby-Treff

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de



Huckingen

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

Duisburg-Süd, Angerhauser Str. 93
Anmeldung unter 0203/786577

Zwischen Bildschirm und Familienzeit

Impulse für den Erziehungsalltag

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de

Hoffnung - über den Tod hinaus

NEU

Niemand redet gern vom Tod. Aber doch wissen wir von Tod und Sterben. Der Evangelische Kirchenkreis Duisburg hat eine Broschüre erstellt, die sich mit den Fragen von Tod, Trauer und Bestattung befasst. Indem dieses Heft vorgestellt wird, soll die Hoffnung des Glaubens auf die Bewahrung im Tod und die Auferstehung im Reich Gottes erzählt werden und auch die Fragen beantwortet werden, die sich bei all dem stellen — so gut es geht.

Mi 11.11.2026
15.30 - 17.00 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Sören Asmus - Pfarrer

Ev. Versöhnungsgemeinde DU-Süd

Ev. Gemeindehaus, Angerhauser Str. 91

.....C-AG7000

Alter ist kein Hindernis. Die Kunst des Neubeginns

Ein Erfahrungsbericht

NEU

Anna Kowalewski, 65, ist eine erfahrene medizinische Fachkraft und Lebenskünstlerin. Mit 21 Jahren kam sie nach Deutschland und hat seitdem einiges durchgemacht: Scheidung, Insolvenzverfahren, allein für ihren Sohn sorgen und sich in hohem Alter beruflich nochmal neu orientieren. In ihrem Impulsvortrag gibt sie wertvolle Einblicke in ihre beruflichen und privaten Lebenskrisen, in die Lehren, die sie daraus gezogen hat und bietet ein paar praktische Ratschläge für alle an, die sich großen Herausforderungen gegenübersehen. Dadurch will sie den Raum öffnen, damit sich die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen austauschen, sich ermutigen, unterstützen und anschließend hoffentlich ein bisschen zuversichtlicher auf die nächsten Tage blicken.

Mi 16.9.2026
15.30 - 17.00 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Anna Kowalewski - medizinische Fachkraft

Ev. Versöhnungsgemeinde DU-Süd

Ev. Gemeindehaus, Angerhauser Str. 91

.....C-AG7001

Ungelsheim

Unsere Angebote im evangelischen FamilienZentrum

Duisburg-Süd, Blankenburger Str. 103a
Anmeldung unter 0203/78 22 20

Kochen mit Papa

für Kinder von 4-6 Jahren mit Vätern

Alle kostenlosen, aktuellen Angebote und Termine finden Sie unter www.ebw-duisburg.de

Tea Time

Englisch Conversation & Culture

Einmal im Monat ist bei uns Tea-Time: Bei einer Tasse Tee und köstlichem Shortbread unterhalten wir uns über "typisch britische" Themen wie Sitten, Gebräuche und das wechselhafte Wetter. Sie verbessern nicht nur Ihre Sprachkenntnisse, sondern erhalten auch wertvolle interkulturelle Einblicke. Ideal für alle, die ihren Englischkenntnissen auffrischen und mehr über die britische Lebensweise erfahren möchten. Geeignet für aller Englisch-Niveaustufen, da die verwendeten Texte auch in deutscher Übersetzung zur Verfügung stehen.

Mi 16.9.2026 - 2.12.2026
16.30 - 18.00 Uhr 4 Termine
gebührenfrei

Robert John Brown - Muttersprachler

Ev. Familienzentrum, Blankenburger Str. 103a

.....C-AG3100

Deutscher Evangelischer Frauenbund

Bitte anmelden unter Tel. 0203/331213.

Besuch des Kolumbariums

in der Rheinkirche in Duisburg-Homberg

Zusammen mit einer Trauerbegleiterin wollen wir das Kolumbarium kennenlernen.

Di 10.11.2026
15.00 - 17.15 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Brigitte Bobbert - DEF-Bundesvorstand
Kolumbarium Rheinkirche, Rheinstr. 16

.....C-DF0300



Finanzkompetenz und Altersvorsorge

Die Verbraucherzentrale NRW e.V. unterstützt die Bürgerinnen und Bürger in NRW, indem sie Beratungen zur Altersvorsorge und deren Finanzierungen anbietet. Der DEF als Mitglied der Verbraucherzentrale NRW stellt besonders Beratung von Frauen im Fokus.

Do 17.9.2026
10.00 - 15.30 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Sigrid Lewe-Esch - Diplom-Biologin

.....C-DF4000

Aktuelles aus Umwelt und Verbraucherpolitik

Bericht über die Verbandsarbeit im vorpolitischen Raum.

Di 15.12.2026
15.00 - 17.15 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Jutta Kamp - Erzieherin
Landeskirchenamt Düsseldorf,
Hans-Böckler-Str. 7

.....C-DF4001

Spaziergang durch den Duisburger Wald

rund um die Regattabahn

Do 15.10.2026
15.00 - 17.15 Uhr 1 Termin
gebührenfrei

Brigitte Wiechert - ehrenamtliche Mitarbeiterin

.....C-DF5600



Deutsch lernen · Integrationskurse

Deutsch lernen Integrationskurse

Anja Thal

0203/2951-2833

a.thal@ebw-duisburg.de



Deutsch lernen

Anmeldung Integrationskurse:

Anja Thal

0203/2951-2833

a.thal@ebw-duisburg.de

Svetlana Carlino

0203/2951-2834

s.carlino@ebw-duisburg.de

Anmeldezeiten:

Mo – Do 08:30 – 12:30 Uhr

Mi 14:00 - 15:30 Uhr

Freitags ist keine Anmeldung möglich

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zu unseren Integrationskursen nur im Haus der Familie, Hinter der Kirche 34, 47058 Duisburg möglich ist!

Deutsch lernen

Deutschkenntnisse sind ein wichtiger Schlüssel zur Integration. An verschiedenen Standorten in Duisburg bietet das Evangelische Bildungswerk Duisburg als anerkannter Integrationskursträger Deutschkurse an.

Unsere allgemeinen Integrationskurse mit 600 Stunden und unsere Alphabetisierungskurse mit 900 Stunden können mit begrenztem Angebot mit Kinderbetreuung durchgeführt werden. Im Anschluss der Kurse findet der Orientierungskurs mit zusätzlich 100 Stunden statt.

Gefördert werden die Integrationskurse durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Teilnehmen können alle Menschen, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten und eine Berechtigung zu einem Kurs

erhalten haben. Unter gewissen Voraussetzungen gibt es zusätzlich eine Wiederholermöglichkeit bis zu 300 Stunden. Eine Unterrichtsstunde kostet für die Teilnehmenden 2,29 Euro

Berufssprachkurs

Regelmäßig bietet das Evangelische Bildungswerk auch Berufssprachkurse auf der Niveaustufe B2 an. Die Kurse dauern 500 Unterrichtsstunden und werden vom BAMF gefördert. Berechtigungen erhalten Interessierte i.d.R. von dem Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.



Die angegebenen Daten für den Beginn der Module der Integrationskurse sind die Daten bei Drucklegung. Der Beginn eines neuen Moduls kann sich aus verschiedenen Gründen verschieben.

Deutsch lernen im Integrationskurs

Interessierte, die Deutsch lernen wollen, können sich hier über die Integrationskurse in unserem Werk informieren. Welche Themen kommen im Elternkurs vor? Wie lange dauert ein Kurs? Gibt es eine Kinderbetreuung während des Kursbesuches? Was kostet der Kurs?

Mo 12.10.2026
14.30 - 16.00 Uhr 2 UE
gebührenfrei

261-7000



Alphabetisierung

Integrationskurs Alphabetisierung

Modul 2

Start des Moduls 15.9.2026
Di, Do, Fr 8.30 - 12.30 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)
Myeonghi Min - Zertifikat DaZ

261-7130/2

Modul 3 261-7130/39

Integrationskurs Alphabetisierung

Modul 8

Start des Moduls 4.9.2026
Mo, Do, Fr 8.45 - 12.45 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)

Tayisia Kost - Zertifikat DaZ

Ev. Gemeindezentrum Mittelmeiderich,
Auf dem Damm 8

261-8135/8

Modul 9 261-8135/9

Integrationskurs Alphabetisierung

Modul 3

Start des Moduls 2.9.2026
Di, Mi, Fr 8.45 - 12.45 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)

Malgorzata Okinczyc - Zertifikat DaZ

Katharina Wegener - Zertifikat DaZ
Begegnungsstätte St. Maximilian,
Weinhagenstr. 25

261-8170/3

Modul 4 261-8170/4

Modul 5 261-8170/5



Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Modul 2

Start des Moduls 2.9.2026
Mo, Di, Do, Fr 8.30 - 12.30 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)

Malgorzata Okinczyc - Zertifikat DaZ

Sigrid Siassia - Zertifikat DaZ

Jugendcafé, Martinstr. 35b

261-7208/2

Modul 3 261-7208/3

Modul 4 261-7208/3

Integrationskurs

Modul 4

Start des Moduls 16.9.2026
Mo, Mi, Do, Fr 8.30 - 12.30 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)

Sigrid Siassia - Zertifikat DaZ

261-7231/4



Deutsch lernen · Integrationskurse

Modul 5 261-7231/5

Modul 6 261-7231/6

Integrationskurs

Modul 2

Start des Moduls 22.9.2026
Mo, Di, Do 8.30 - 12.30 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)

Ekatherina Rieb - Zertifikat DaZ
Tamar Sadiki - Zertifikat DaZ
Sozialzentrum St. Peter, Brückenstr. 28-30
..... 261-7280/2

Modul 3 261-7280/3

Integrationskurs

Modul 4

Start des Moduls 29.9.2026
Mo, Di, Mi 8.30 - 12.30 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)

Jolanta Micus - Zertifikat DaZ
Ev. Gemeindezentrum Mittelmeiderich,
Auf dem Damm 8
..... 261-8205/4

Modul 5 261-8205/5

Integrationskurs

Modul 9

Start des Moduls 24.9.2026
Mo, Do, Fr 8.45 - 12.45 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)

Jolanta Bekiesch - Zertifikat DaZ
Ev. Gemeindezentrum Mittelmeiderich,
Auf dem Damm 8
..... 261-8235/9

Orientierungskurs

Start des Moduls 23.11.2026
Mo, Do, Fr 8.45 - 12.45 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)

Jolanta Bekiesch - Zertifikat DaZ
Ev. Gemeindezentrum Mittelmeiderich,
Auf dem Damm 8
..... 261-8235/0

Deutsch-Test für Zuwanderer



DTZ-Prüfungstermine

Niveaustufe A2/B1

Sa 26.9.2026 9.00 - 16.00 Uhr 9 UE
130,00 Euro

..... 261-41017

Niveaustufe A2/B1

Sa 5.12.2026 9.00 - 16.00 Uhr 9 UE
130,00 Euro

..... 261-41018

Freiwilligen- dienste

Lars Allofs
0203/2951-2841
l.allofs@ebw-duisburg.de

René Lehmann
0203/2951-2842
r.lehmann@ebw-duisburg.de



Lars Allofs



René Lehmann

Junge und erwachsene Menschen engagieren sich ein Jahr in sozialen Einrichtungen. Dort arbeiten sie mit verschiedenen Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, Senioren, Menschen mit einer Behinderung oder psychischen Erkrankung etc.) und lernen für ihr Leben. Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und der Bundesfreiwilligendienst (BFD) sind Gelegenheiten, zusätzliche Erfahrungen für die Ausbildung oder das Studium zu machen und sich beruflich zu orientieren.

Der Bundesfreiwilligendienst Ü27 bietet die Möglichkeit, sich beruflich neu zu orientieren oder im Altersruhestand einer sinnvollen Beschäftigung nachzugehen.

Für ihre Tätigkeit erhalten alle Freiwilligen ein Taschengeld. Zudem bietet ein Freiwilligendienst viele weitere Vorteile. Das Evangelische Bildungswerk kümmert sich um die pädagogische Begleitung der Freiwilligen vor Ort und führt Fortbildungen durch.

Ein Einstieg in die Freiwilligendienste ist jederzeit möglich.



Kinderbetreuung

Wenn Sie einen Integrationskurs im Ev. Bildungswerk Duisburg besuchen möchten und Ihr Kind keinen Betreuungsplatz hat, setzen Sie sich gerne mit Frau Carlino in Verbindung.

Telefon: 0203/2951-2834 oder
Mail: kibe@ebw-duisburg.de



Orientierungskurse

Orientierungskurs

Start des Moduls 23.9.2026
Mo, Mi, Fr 8.30 - 12.30 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)

Anh-Chau Tran - Zertifikat DaZ
..... 261-7210/0

Orientierungskurs

Start des Moduls 21.12.2026
Mo, Do, Fr 8.45 - 12.45 Uhr
Gebühr pro Modul 229,00 Euro (100 UE)

Tayisia Kost - Zertifikat DaZ
Ev. Gemeindezentrum Mittelmeiderich,
Auf dem Damm 8
..... 261-8135/0



Unsere Einrichtungen stellen sich vor

16 Kitas in Duisburg

sind Teil des Evangelischen Bildungswerkes des Kirchenkreises Duisburg. Wir laden Sie herzlich ein, diese Kitas und ihre Arbeit kennenzulernen.

Bitte nehmen Sie hierfür mit den Einrichtungsleitungen Kontakt auf:



in der Gemeinde Alt-Duisburg

im Stadtteil Altstadt
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Am Burgacker 39-41
47051 Duisburg
Leiterin: Frau Celina Scherf
0203/2951-2902
kita-amburgacker@ebw-duisburg.de

im Stadtteil Duisern
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Martinstraße 35 b
47058 Duisburg
Leiterin: Frau Diana Walter
0203/2951-2903
kita-lutherknirpse@ebw-duisburg.de



im Stadtteil Kaßlerfeld
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Wrangelstraße 22
47059 Duisburg
Leiterin: Frau Claudia Wiese-Kreie
0203/2951-2904
kita-kasslerfeld@ebw-duisburg.de

im Stadtteil Neuenkamp
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Claudiusstraße 1
47059 Duisburg
Leiterin: Frau Jennifer Kainath
0203/2951-2905
kita-pustebume@ebw-duisburg.de



in der Versöhnungs-gemeinde Duisburg-Süd

im Stadtteil Großenbaum
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Lauenburger Allee 19
47269 Duisburg
Leiterin: Frau Kristina Jozkowiak
0203/2951-2906
kita-grossenbaum@ebw-duisburg.de

im Stadtteil Rahm
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Am Böllert 25
47269 Duisburg
Leiterin: Frau Kirsten Schwoerer
0203/2951-2907
kita-guckdoch@ebw-duisburg.de



in der Gemeinde Hochfeld-Neudorf

im Stadtteil Neudorf
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Gustav-Adolf Straße 65
47057 Duisburg
Leiterin: Frau Melanie Horsing
0203/2951-2916
kita-neudorf-west@ebw-duisburg.de

Evangelische Kindertageseinrichtung

Wildstraße 31
47057 Duisburg
Leiterin: Frau Celina Scherf
0203/2951-2917
kita-neudorf-ost@ebw-duisburg.de

in der Gemeinde Meiderich

im Stadtteil Mittelmeiderich
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Auf dem Damm 12
47137 Duisburg
Leiterin: Frau Bettina Wolbring
0203/2951-2913
kita-meiderich@ebw-duisburg.de

in der Gemeinde Neumühl

im Stadtteil Neumühl
Evangelische Kindertageseinrichtung

Lehrerstraße 71
47167 Duisburg
Leiterin: Frau Anja Heller
0203/2951-2908
kita-neumuehl@ebw-duisburg.de

in der Gemeinde Ruhrort-Beeck

im Stadtteil Beeck
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Neanderstraße 145
47139 Duisburg
Leiterin: Frau Claudia Föhse
0203/2951-2909
kita-purzelbaum@ebw-duisburg.de



im Stadtteil Ruhrort
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Dr. Hammacher-Straße 8b
47119 Duisburg
Leiterin: Frau Martina Stoop-Scherf
0203/2951-2910
kita-rheinpiraten@ebw-duisburg.de



in der Gemeinde Obermeiderich

im Stadtteil Obermeiderich
Evangelische Kindertageseinrichtung und Familienzentrum

Kanalstraße 5
47138 Duisburg
Leiterin: Frau Beate Fallers-Mrosk
0203/2951-2914
kita-obermeiderich@ebw-duisburg.de

Evangelische Kindertageseinrichtung

Bonhoefferstraße 16
47138 Duisburg
Leiterin: Frau Sabrina Kraus
0203/2951-2915
kita-christopholino@ebw-duisburg.de



in der Gemeinde Trinitatis

im Stadtteil Buchholz
Evangelische Kindertageseinrichtung

Altenbrucher Damm 72 a
47249 Duisburg
Leiterin: Frau Heike Brombach
0203/2951-2911
kita-arche@ebw-duisburg.de



im Stadtteil Wedau
Evangelische Kindertageseinrichtung

Am Fliederbusch 10
47279 Duisburg
Leiterin: Frau Kristina Jozkowiak
0203/2951-2912
kita-wedau@ebw-duisburg.de



Unsere Einrichtungen stellen sich vor

18 Schulen im Ganztag

Als Bildungseinrichtung liegt uns neben einem reibungslosen organisatorischen Ablauf die pädagogische Begleitung von Kindern und Eltern besonders am Herzen.

Elternarbeit in Form von thematischen Elternnachmittagen und -abenden, Spielenachmittagen und Elterngesprächen hat für uns einen hohen Stellenwert. Partizipation von Eltern und Kindern ist uns ebenso wichtig wie unser Anliegen, den Kindern das Gefühl zu vermitteln, wertvolles Mitglied in einer Gemeinschaft zu sein. Wenn Sie unser Konzept näher interessiert, können Sie gerne den "Leitfaden im Offenen Ganztag" auf unserer Homepage einsehen.

im Stadtteil Altstadt

Gemeinschaftsgrundschule Klosterstraße

Klosterstraße 18
47051 Duisburg
Tel.: 0203/298 42 67
ogs-klosterschule@ebw-duisburg.de

im Stadtteil Baerl

Evangelische Grundschule Waldstraße

Waldstraße 3c
47199 Duisburg
Tel.: 02841/981 11 64
ogs-waldschule@ebw-duisburg.de



im Stadtteil Beeckerwerth

Gemeinschaftsgrundschule Beeckerwerth

Heisterbacher Straße 9
47139 Duisburg
Tel.: 0160/111 36 84
ogs-beeckerwerth@ebw-duisburg.de

im Stadtteil Hamborn

Schule im Dichterviertel

Kampstraße 121
47166 Duisburg
Tel.: 0203/406 14 84
ogs-grundschule-im-dichterviertel@ebw-duisburg.de

im Stadtteil Hamborn

Schule Kunterbunt

Kantstraße 80
47166 Duisburg
Tel.: 0203/552 34 95
ogs-schulekunterbunt@ebw-duisburg.de



im Stadtteil Hochheide

Gemeinschaftsgrundschule Kirchstraße

Kirchstraße 185
47198 Duisburg
Tel.: 02066/46 83 34
ogs-kirchstrasse@ebw-duisburg.de

im Stadtteil Neuenkamp

Gemeinschaftsgrundschule Lilienthalstraße

Lilienthalstraße 28
47059 Duisburg
Tel.: 0203/98 48 72 06
ogs-lilienthalstrasse@ebw-duisburg.de



im Stadtteil Neumühl

Gemeinschaftsgrundschule Salzmannschule

Max-Planck-Straße 71-73
47167 Duisburg
Tel.: 0203/503 04 71
ogs-salzmannschule@ebw-duisburg.de

im Stadtteil Obermeiderich

Hans-Christian-Andersen-Schule

Wiesbadener Straße 76-78
47138 Duisburg
Tel.: 0203/410 41 28
ogs-hans-christian-andersen@ebw-duisburg.de

im Stadtteil Rheinhausen

Gemeinschaftsgrundschule Krefelder Straße

Krefelder Straße 47
47226 Duisburg
Tel.: 02065/51 60 8
ogs-krefelder-strasse@ebw-duisburg.de

Gemeinschaftsgrundschule Pestalozzistraße

Pestalozzistraße 8
47226 Duisburg
ogs-pestalozzistrasse@ebw-duisburg.de



im Stadtteil Ruhrort

Grundschule Ruhrort

Fürst-Bismarck-Straße 26
47119 Duisburg
Tel.: 02 03/86 05 92 8
ogs-ruhrort@ebw-duisburg.de

im Stadtteil Untermeiderich

Familiengrundschulzentrum Bergschule

Bergstraße 48
47137 Duisburg
Tel.: 0203/9 85 80 78 87
ogs-bergschule@ebw-duisburg.de



im Stadtteil Wanheimerort

Gemeinschaftsgrundschule Eschenstraße

Eschenstraße 53
47055 Duisburg
Tel.: 0203/7 39 11 56
ogs-eschenstr@ebw-duisburg.de

Städtische Förderschule Kranichschule Schwerpunkt Sprache

Kranichstraße 21-25
47055 Duisburg
Tel.: 0203/77 02 99



im Stadtteil Marxloh

Familiengrundschulzentrum Sandstraße

Sandstraße 46
47169 Duisburg
Tel.: 0203/40 36 88

auch in unserer Nachbarstadt

Gemeinschaftsgrundschule Astrid-Lindgren-Schule

Cecilienstraße 12
47443 Moers
Tel.: 02841/173 14 35
ogs-astrid-lindgren@ebw-duisburg.de

Regenbogenschule

Hinter dem Acker 70
47445 Moers
Tel.: 02841/941581
ogs@regenbogenschule.de





Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Sie können sich ab der Veröffentlichung unseres Programms im Internet unter www.ebw-duisburg.de anmelden. In Ausnahmefällen besteht auch die Möglichkeit, sich telefonisch oder persönlich anzumelden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die erbetenen, notwendigen Angaben vollständig und richtig an, damit es bei der Abbuchung der Kursgebühren von Ihrem Konto nicht zu kostenpflichtigen Stornierungen durch die Bank kommt. Die für Ihre Anmeldung erforderlichen Daten werden elektronisch gespeichert und nur zu internen Zwecken verwendet. Wir buchen die Kursgebühr ca. 14 Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto ab, spätestens jedoch zum Kursbeginn, wenn ausreichend Kursplätze belegt sind. Verzögerungen bei der Abbuchung können durch Wochenenden, Feiertage oder Schulferien entstehen.

Sie erhalten von uns keine gesonderte Anmeldebestätigung. Sie werden allerdings informiert, wenn ein Kurs ausfällt, sich Veränderungen ergeben oder Sie auf der Warteliste eingetragen werden. Eine Teilnahmekarte oder Bescheinigung erhalten Sie auf Wunsch. Die Teilnahmekarte ist nicht auf andere Personen übertragbar. Sie ist Ihr persönlicher Ausweis und Ihre Quittung. Bei der Anmeldung können Sie sich entscheiden, ob Sie die Kursgebühr in Teilzahlungsraten zahlen möchten. Dies ist in bis zu drei Teilbeträgen möglich. Barzahlung bei einer Kursanmeldung leisten Sie in unserem Büro.

Spätere Anmeldung:

Sie möchten gerne an einem Kurs teilnehmen, der bereits gestartet ist? Bitte fragen Sie in diesem Fall in unserem Büro nach.

Anmeldung von Teilnehmergruppen durch eine Einzelperson:

Die anmeldende Person von Gruppen steht für die Begleichung der Teilnahmegebühren jeder der von ihr angemeldeten Person ein und wird von uns ggf. zur Zahlung herangezogen.

Abmeldung - Rücktritt - fehlende Kontodeckung

Sie können bis 14 Tage vor Kursbeginn von Ihrer Anmeldung zurücktreten. Dabei fällt eine Buchungsgebühr von 6,50 Euro bei Einzelveranstaltungen und Kurskursen (bis zwei Termine) an. Bei Kursen mit mindestens drei Terminen beträgt die Buchungsgebühr 10,50 Euro. Bei späteren Absagen ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Sollte Ihr Konto zur Zahlung der Kursgebühr die erforderliche Deckung nicht aufweisen, werden Ihnen die Rücklastschriftgebühren des Geldinstitutes in Rechnung gestellt.

Rückerstattung

Kursgebühren werden grundsätzlich nicht erstattet. Sollten Sie verhindert sein, so wird gemäß Ausschreibung der volle Teilnahmebeitrag fällig. Dies gilt unabhängig vom Grund der Nichtteilnahme.

Kurse in Gemeinden

In einigen Gemeindekursen sind keine Kursgebühren ausgewiesen. Diese Kurse finden in der Regel kostenlos statt. Material- oder andere Sachkosten für diese Kurse werden im Kurs nach Bedarf erhoben. Bitte fragen Sie wegen der Höhe dieser Kosten nach.

Kurszeiten

Unsere Kurse werden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt. In den Ferien finden im Haus der Familie und im ev. Gemeindezentrum Mittelmeiderich in der Regel keine Kurse statt. Bitte beachten Sie unsere Hinweise und die aktuellen Termine auf unserer Homepage www.ebw-duisburg.de.

Ermäßigung von Teilnahmegebühren

Das Land NRW gewährt Familien und Personen in besonderen Belastungssituationen beim Besuch von Kursen in Familienbil-

dungseinrichtungen einen Teilnahmegebührenerlass. Da das Land NRW die Zuschüsse an die Familienbildungseinrichtungen pro Jahr nach Haushaltslage auszahlt, werden nicht alle Anträge auf Teilnahmegebührenerlass berücksichtigt werden können.

Ermäßigungen werden nur in der Höhe der Landeszuwendungen an das Ev. Bildungswerk Duisburg gewährt. Grundsätzlich wird daher nur noch eine Ermäßigung gewährt, wenn aus finanziellen Gründen durch die Höhe der Kursgebühr für eine Person bzw. Familie die Teilnahme an einem Kurs nicht möglich wäre.

Das Ev. Bildungswerk Duisburg behält sich vor, wegen der reduzierten Finanzmittel nur bestimmten Personengruppen eine Ermäßigung zu gewähren. Die Höhe der Ermäßigung beträgt:

- 50 % bei einer Gebühr bis 60 Euro
- 30 Euro bei einer Gebühr bis 120 Euro
- 25 % bei einer Gebühr über 120 Euro

Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Anmeldung, ob Sie ermäßigungsberechtigt sind. Geben Sie dann bitte den Grund Ihrer möglichen Ermäßigung an. Diesen finden Sie auf dem Ermäßigungsformular, das Sie uns 14 Tage vor Kursstart unterschrieben einreichen müssen

Bei reinen Kinderkursen, Seminaren und Exkursionen können wir keine Ermäßigung gewähren. Ebenso ausgenommen von einer Ermäßigung sind Lebensmittel- und Materialumlagen für die Kursarbeiten.

Haftung

Bei leicht fahrlässigen Pflichtverletzungen beschränkt sich unsere Haftung für Diebstahl, Schäden, die nicht Körperschäden sind, und Verluste von Gegenständen des Teilnehmenden auf den nach der Art unseres Kursangebotes unvorhersehbaren, vertragstypischen, unmittelbaren Durchschnittsschaden. Kurse, die Bewegungsschulungen oder Beratung in Ernährungsfragen zum Inhalt haben, ersetzen keine ärztliche, psycho- oder physiotherapeutische Behandlung. Zur Frage, ob eine Person ohne gesundheitliche Risiken teilnehmen kann, sollte daher jeder Teilnehmende zuvor ärztlichen Rat einholen. Insoweit nehmen die Teilnehmenden auf eigene Verantwortung an unseren Kursen teil.

Impressum

Auflage

3.000 Exemplare zur Verteilung in der Stadt Duisburg

Herausgeber

Evangelisches Bildungswerk des Kirchenkreises Duisburg,
Hinter der Kirche 34, 47058 Duisburg, Tel.: 02 03/29 51-28 00
E-Mail: info@ebw-duisburg.de

Mitgliedschaft

Das Evangelische Bildungswerk des Kirchenkreises Duisburg ist Mitglied des Kooperationsverbundes nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW: "Ev. Familienbildungswerk Rheinland"

Redaktion/Text

Ev. Bildungswerk: Antje Knüttel + Birgit Höchter (verantwortlich)

Titelbild

© Ev. Bildungswerk des Kirchenkreises Duisburg

Druck

Strube Druck & Medien GmbH
34587 Felsberg, Stimmerwiesen 3

Papier

MaxiSatin, 90 g/m²



Print product with financial
climate contribution

ClimatePartner.com/10707-2605-1009



Wir sind für Sie da!

Unsere Abteilungen im Evangelischen Bildungswerk Duisburg

Das Evangelische Bildungswerk Duisburg – kurz EBW – bündelt die pädagogischen Angebote, Dienste und Einrichtungen, die im Evangelischen Kirchenkreis Duisburg für Kinder und deren Familien vorgehalten werden, in einem Rechtsträger.

Im EBW sind aktuell rund 450 hauptamtlich Mitarbeitende und über 300 Honorarkräfte und Ehrenamtliche beschäftigt. Schauen Sie doch einmal auf unsere neue Karriereseite! karriere.ebw-duisburg.de

Unsere Geschäftsführung



Geschäftsführer

Klaus Willert
Betriebswirt
0203 / 2951-2804
geschaeftsfuehrung@ebw-duisburg.de

Unsere Kindertageseinrichtungen



Abteilungsleiterin

Tanja Biermann
Diplom-Sozialpädagogin
0203 / 2951-2901
t.biermann@ebw-duisburg.de

16 Kitas in Duisburg sind Teil des Evangelischen Bildungswerkes des Kirchenkreises Duisburg. Wir laden Sie herzlich ein, diese Kitas und ihre Arbeit kennenzulernen. Bitte nehmen Sie hierfür mit den Einrichtungsleitungen Kontakt auf oder schauen Sie auf unserer Homepage.

Unser Offener Ganztag an Grundschulen



Abteilungsleiterin

Anna Knüfer
Sozialwissenschaft M. A.
0175 / 997 12 27
a.knuefer@ebw-duisburg.de



Abteilungsleiterin

Vanessa Leder
Erziehungswissenschaften M. A.
0151 / 625 53 89 9
v.hinz@ebw-duisburg.de

Unsere Eltern- und Familienbildung



Abteilungsleiterin

Antje Knüttel
Diplom-Oecotrophologin
Qualitätsbeauftragte des Werkes
0203 / 2951-2861
a.knuettel@ebw-duisburg.de



Abteilungsleiterin

Birgit Höchter
Sportlehrerin, Kunsterzieherin
0203 / 2951-2851
b.hoechter@ebw-duisburg.de

Unsere Sprachintegration



Teamleiterin

Anja Thal
Verwaltungsmitarbeiterin
0203 / 2951-2833
a.thal@ebw-duisburg.de

Als anerkannter Integrationskursträger bieten wir an verschiedenen Standorten in Duisburg Deutschkurse an. Neben Alphabetisierungskursen bieten wir Berufssprachkurse an, nach Möglichkeit mit kursbegleitender Kinderbetreuung. Gefördert werden die Integrationskurse durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Unsere Freiwilligendienste im FSJ und BFD



Stellvertretender Abteilungsleiter

Lars Allofs
Soziale Arbeit/Sozialpädagogik B. A.
0203 / 2951-2841
0160 / 8 99 68 02
l.allofs@ebw-duisburg.de

Junge und erwachsene Menschen engagieren sich ein Jahr in sozialen Einrichtungen. Sie arbeiten mit verschiedenen Zielgruppen und lernen für ihr Leben. Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und der Bundesfreiwilligendienst (BFD) sind gute Gelegenheiten, zusätzliche Erfahrungen für die Ausbildung oder das Studium zu machen und sich beruflich zu orientieren.



Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37



**Willkommen im Haus der Familie
des Evangelischen Bildungswerkes
Ein Wohlfühlort für alle**





Haus der Familie

Hinter der Kirche 34 + 37

**Noch auf der Suche nach einem besonderen
Geschenk?**

**Schenken Sie doch, was wirklich bleibt:
Zeit & Erlebnisse.**

Verschenken Sie einen Gutschein!



**Ob für Weihnachten, Geburtstage oder als
kleine Aufmerksamkeit, Gutscheine für unser
vielfältiges Kursangebot können Sie
in der Anmeldung erhalten.
Fragen Sie einfach nach!**

ELTERNGESPRÄCHE
FÜHREN

AKTUELL &
PRAXISNAH

RELIGIONSENSIBLE
BILDUNG

FÜHRUNG &
LEITUNG

ADHS &
AUTISMUS

FORTBILDUNGEN

2026



KOMMUNIKATION

KINDERSCHUTZ

MEDIEN IN
KITA & OGS

FIT FOR
WORK



FORTBILDUNGEN BEIM EBW



Diese und noch viel mehr Themen finden Sie in unserem Fortbildungsprogramm für pädagogische Fach- und Ergänzungskräfte. Ihre Ansprechpartnerin **Antje Burs** nimmt Ihre Rückfragen und Anmeldungen gerne entgegen.



a.burs@ebw-duisburg.de 0203/2951-2814