



Netzwerk  
Katholische  
Familienzentren  
Köln-Mitte



Katholisches  
**Familienzentrum**  
im Erzbistum Köln

## *Programm Januar - Juni 2022*



KATHOLISCH  
IN KÖLN-MITTE

## Impressum

### Katholische Kirche in Köln-Mitte

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

### Träger:

St. Agnes: [www.st-agnes.de](http://www.st-agnes.de)

St. Aposteln: [www.st-aposteln.de](http://www.st-aposteln.de)

St. Mauritius & Herz Jesu: [www.herz-jesu.koeln](http://www.herz-jesu.koeln)

St. Gereon: [www.stgereon.de](http://www.stgereon.de)

St. Pantaleon: [www.sankt-pantaleon.de](http://www.sankt-pantaleon.de)

Familien Forum Agnesviertel:

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

CariKids gGmbH: [www.caritas.de](http://www.caritas.de)

### Kontakt:

Koordinationsbüro Köln-Mitte

Neumarkt 30, 50676 Köln

Telefon: +49 160 870 28 15

Erstellt im: Dezember 2021

Design: plankundplank design

Druck: WB Druck

Fotos: Shutterstock, Canva



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

Wer sind wir? 6

Begegnung 8

Beratung und Unterstützung 20

Musik und Kultur 34

Körper und Bewegung 39

Pastorale Angebote 45

Kontakt Familienzentren 54

Planung & Organisation 56

Verbundpartner 58

Kooperationspartner 60



# Vorwort

*Liebe Familien und Interessierte,*

*ganz nach dem Motto „Lieber gemeinsam statt einsam“ haben sich insgesamt acht Einrichtungen in Köln zusammengeschlossen und können sich nun als das **„Netzwerk katholische Familienzentren Köln-Mitte“** vorstellen.*

*Als Netzwerk verstehen wir uns als Knotenpunkte in der Kölner Innenstadt, an denen wir ein Programm für Familien in unterschiedlichen Lebenslagen und Familienformen anbieten. Mit unseren Kooperationspartnern haben wir für Sie ein vielfältiges und sorgsam ausgewähltes Angebot zusammengestellt, mit dem wir auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Anliegen von Familien in der Innenstadt reagieren möchten.*

*Treffen zum Austausch, zur Unterstützung und Beratung, Bildungsangebote für Groß und Klein, Alt und Jung und weitere Angebote finden Sie auf den nächsten Seiten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern unseres Programms!*

*Ihr Netzwerk Katholische Familienzentren Köln-Mitte*

*Pfr. Dominik Meiering, Monika Klix, Maria Koziel, Maria Lamaina, Stefanie Müller, Dominik Schneider, Janina Vogler, Lisa Brentano, Nina Plöse*



# Wer sind wir?

Unser Netzwerk Katholische Familienzentren besteht aus insgesamt sieben Kitas und dem Familien Forum im Agnesviertel. Die Familienzentren setzen sich wiederum aus folgenden Einrichtungen zusammen:

## **Kath. Familienzentrum St. Aposteln:**

- 1 Kath. Kita St. Aposteln
- 2 Kath. Kita St. Pantaleon
- 3 Bilinguale Kita Groß St. Martin

## **Kath. Familienzentrum St. Agnes:**

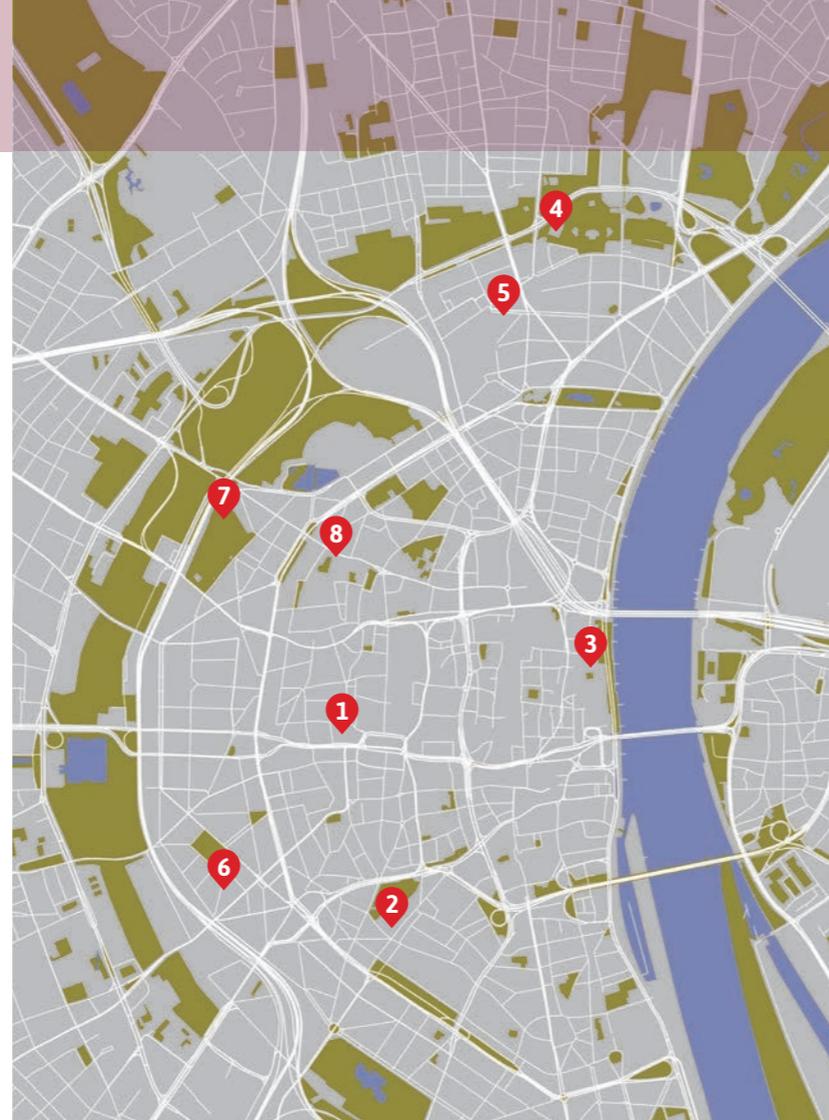
- 4 Kath. Kita St. Agnes
- 5 Familien Forum Agnesviertel

## **Kath. Familienzentrum Herz Jesu:**

- 6 Kath. Kita Herz Jesu

## **Kath. Familienzentrum St. Gereon:**

- 7 Montessori Kinderhaus St. Alban
- 8 Bilinguale Kita Casa Italia



Träger der Einrichtungen St. Aposteln, St. Agnes, Herz Jesu und St. Alban ist der katholische Gemeindeverband Köln-Mitte, für die Casa Italia und Groß St. Martin die CariKids gGmbH und für St. Pantaleon die katholische Kirchengemeinde St. Pantaleon.

## **Anmeldung**

Die Anmeldung zu den Angeboten ist per E-Mail möglich. Die Teilnehmeranzahl ist bei allen Angeboten begrenzt, bitte melden Sie sich daher frühzeitig an.

## **Bitte beachten Sie für die Präsenzangebote die tagesaktuellen Coronaregeln.**

## **Kosten**

Die meisten Angebote sind für Sie kostenlos. Wir als Netzwerk übernehmen zum größten Teil die Beiträge, um unsere Angebote möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.

Kostenpflichtige Angebote sind gekennzeichnet:



## **Räume**

In den unterschiedlichen Gemeinden stehen uns vielfältige Räumlichkeiten zur Verfügung, die wir für unsere Angebote nutzen können. Ob Pfarrsaal, Turnhalle, Krypta oder Grünanlage – für jedes Angebot versuchen wir die passenden Räume zu finden.

Solange wir landes- und komunalrechtliche Regelungen wegen der Corona Pandemie zu beachten haben, können sich die genannten Orte unserer Veranstaltungen auch kurzfristig ändern.

**Infos zu Anmeldungen und den entsprechenden Räumen finden Sie direkt bei den jeweiligen Veranstaltungen im Programmheft.**



## Familiencafe im Agnesviertel - für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr

**Dienstags, 08.03. - 21.06.2022**  
**Uhrzeit: 9.30 - 11:45 Uhr**

Machen Sie Pause von Trubel und Hektik.  
Entspannen Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee.  
Unsere Familiencafés bieten:  
- Austausch mit anderen Eltern  
- Infos rund um Kind und Familie  
- Spiel und Bewegung für Kinder

**Referentin:** Petra Mertes, Erzieherin, sozialpädagogische Fachkraft, Starke Eltern-starke Kinder  
**Ort:** Familien Forum Agnesviertel, Raum A305  
**Anmeldung:** 0221 7753460

## Familienfrühstück - in der Kita St. Agnes

**Freitags**  
**Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr**

Eingeladen sind alle, die Lust auf ein gemeinsames Frühstück haben.

Das Familienfrühstück ist eine schöne Gelegenheit sich mit anderen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Kombiniert ist der Vormittag mit einem religionspädagogischem Impuls.

**Ansprechpartner:** Dominik Schneider  
**Ort:** Kita St. Agnes,  
Im Pfarrsaal, Stormstr. 1, 50670 Köln  
**Anmeldung:** 0221 72 57 93

# Austausch

## Familienfrühstück in der Gemeinde St. Pantaleon

**Jeden 1. Sonntag im Monat  
im Anschluss an die Familienmesse**

Nach der Familienmesse sind alle zum gemeinsamen Frühstück eingeladen. Jeder bringt einfach eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Das ist eine schöne Gelegenheit, sich mit anderen Familien zu treffen und auszutauschen.

**Ansprechpartner:** Pfarrbüro Kirchengemeinde St. Pantaleon,  
**Ort:** Am Pantaleonsberg 8, 50676 Köln  
**Anmeldung:** sankt.pantaleon@outlook.de

## Jugendcafé Bugs

**Montag bis Donnerstag  
Uhrzeit: 16.00 – 21.00 Uhr  
Freitag / Samstag  
Uhrzeit: 17.00 – 22.00 Uhr**

Das Jugendcafé Bugs ist eine Einrichtung des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V. und ist für alle Jugendlichen und junge Menschen zwischen 14 und 24 Jahren geöffnet. Hier bekommt Ihr nicht nur guten Kaffee, sondern könnt auch Eure Freizeit verbringen. Ihr könnt Billard, Kicker und Playstation spielen. Musik machen, Kochen, Gesellschaftsspiele spielen oder wozu Ihr sonst noch Lust habt. Die MitarbeiterInnen unterstützen Euch und haben immer ein offenes Ohr.

Jeden Dienstag ist Mädchentag, mit einem Tonstudio only for girls!

**Adresse:** Lindenstr. 51, 50674 Köln  
**Kontakt:** 0221 992 077 22  
**Facebook:** Jugendcafé.Bugs  
**Instagram:** team\_bugs

# Austausch

## Elterncafes

Sie sind herzlich eingeladen, an einem unserer Elterncafés teilzunehmen. Es sind offene Treffpunkte, welche die Möglichkeit bieten sich im Veedel zu vernetzen und sich über Angebote zu informieren und auszutauschen.

### In der Kita St. Aposteln

**Täglich im Eingangsbereich  
Uhrzeit: 08.00 - 09.00 Uhr**

**Ansprechpartnerin:** Monika Klix,  
Leitung Kita St. Aposteln  
**Ort:** Kita St. Aposteln,  
Apostelnkloster 4, 50672 Köln  
**Anmeldung:** 0221 256118

### In der Kita Herz Jesu

**Jeden 1. Dienstag im Monat  
Uhrzeit: 14.30 - 16.00 Uhr**

**Ansprechpartnerin:** Janina Vogler,  
Leitung Kita Herz Jesu  
**Ort:** Kita Herz Jesu,  
Meister-Gerhard-Str. 9-11, 50674 Köln  
**Anmeldung:** 0221 246411

### In der Kita St. Alban

**Jeden 1. Freitag im Monat  
Uhrzeit: 8.15 - 10.00 Uhr**

**Ansprechpartnerin:** Stefanie Müller,  
Leitung Kinderhaus St. Alban  
**Ort:** Kinderhaus St. Alban,  
Gilbachstraße 25, 50672 Köln  
**Anmeldung:** 0221 521725

# Austausch

## Fenstercafe in der Kita St. Pantaleon

**Jeden letzten Freitag im Monat**  
**Uhrzeit: 13.30 - 15.00 Uhr**

Sie dürfen vorbeikommen, sich mit anderen Familien, Großeltern unterhalten und bei schönem Wetter ein Picknick auf unserer Wiese vor der Kita genießen. Bitte melden Sie sich hierfür an. Kaffee, Tee, Wasser und eine Kleinigkeit zum Naschen gibt es ebenfalls an unserem Fenster

**Ansprechpartnerin:** Maria Koziel  
Leitung Kita St. Pantaleon  
**Ort:** Kita St. Pantaleon,  
Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln  
**Anmeldung:** 0221 314337

# U3 Kinder

## Kleinkinderspielplatz im Lentpark

**Montags, 07.03.-20.06.2022**  
**Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr**

Hier gibt es Austausch mit anderen Eltern, Infos rund um Kind und Familie sowie Spiel und Bewegung für Kinder (bei Matschwetter mit Buddelhose). Das Angebot ist kostenfrei und eine Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung möglich.

**Pädagogische Begleitung:** Petra Weingarten, B.A. Sozialpädagogin, Zertifikat Starke Eltern Starke Kinder

**Treffpunkt:** Fort X beim Kastenwagen (Ford Connect) mit der Aufschrift „Familienbildung on tour“  
**Infos:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

# Draußen

## Bugs Mobil auf dem Rathenauplatz

**Immer Donnerstags**  
**Uhrzeit: 16.00 – 19.00 Uhr**

Jeden Donnerstag fährt das Bugs Mobil auf den Rathenauplatz. Der Bus ist ein fahrendes Jugendzentrum und bietet Kindern zwischen 6 und 14 Jahren jede Woche ein abwechslungsreiches Freizeitangebot. Hier wird Sport gemacht, gebastelt, gespielt und gequatscht. Eigene Ideen sind herzlich Willkommen und werden gerne umgesetzt. Das Angebot findet das ganze Jahr über statt, auch wenn es regnet oder schneit. Durchgeführt wird das Angebot von pädagogischen MitarbeiterInnen des Caritasverbandes für die Stadt Köln.

**Treffpunkt:** Rathenauplatz, 50674 Köln  
**Kontakt:** Emailverteiler für die Eltern, sowie Anmeldung über mobil@caritas-koeln.de

## Querwaldein - Nichts wie raus (3-6 Jahre)

**Freitag, 29.04.2022**  
**Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr**

Eichhörnchen sind tolle Tiere! Was die so alles können! Wollt Ihr es wissen, dann kommt mit: Eddy das Eichhörnchen hat im Herbst viel zu tun! Was frisst er eigentlich im Winter und wo verbringt er die kalte Jahreszeit? Wir verwandeln uns selbst in Eichhörnchen und kommen so Eddys Geheimnissen auf die Spur. In der Mitte des Programms machen wir eine kleine Pause, bei der wir uns mit unserer mitgebrachten Verpflegung stärken können.

**Treffpunkt:** Parkplatz Ecke Gleueler Straße / Militärringstr., 50935 Köln  
**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Aposteln, Querwaldein e.V.  
**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Querwaldein - Auf den Spuren wilder Tiere Für Väter mit ihren Kindern (3-6 Jahre)

**Freitag, 13.05.2022**  
**Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr**

Wilde Tiere - die gibt es nicht nur im Zoo, sondern überall! Meist sehen wir sie aber nicht, denn wir müssen schon genau hinschauen. Wenn man weiß, wonach man suchen muss, findet man plötzlich überall ihre Spuren. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach Tierbauten und finden heraus wer dort wohnt, fragen uns wer die Nuss geknackt hat, oder den Zapfen abgenagt hat, vielleicht finden wir sogar Wildschweinspuren oder Spechtschmieden. Uns entgeht nichts! In der Mitte des Programms machen wir eine kleine Pause, bei der wir uns mit unserer mitgebrachten Verpflegung stärken können.

**Treffpunkt:** Spielplatz im Media Park, dann geht es auf den Herkulesberg  
**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon, Querwaldein e.V.  
**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Querwaldein - Die Müllabfuhr des Waldes (3-6 Jahre)

**Freitag, 20.05.2022**  
**Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr**

Was verrottet eigentlich im Wald und was sollten wir dort auf keinen Fall wegwerfen? Und was ist eigentlich Biomüll und wer beseitigt ihn? Ausgerüstet mit Becherlupe und Schippe gehen wir auf die Suche nach der Müllabfuhr des Waldes, den winzig kleinen Tieren, die jedes Jahr das viele Herbstlaub in kostbare Erde verwandeln. In der Mitte des Programms machen wir eine kleine Pause, bei der wir uns mit unserer mitgebrachten Verpflegung stärken können.

**Treffpunkt:** Parkplatz Ecke Gleueler Straße / Militärringstr., 50935 Köln  
**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum Herz Jesu, Querwaldein e.V.  
**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Querwaldein - Es kribbelt und krabbelt unter unseren Füßen (3-6 Jahre)

**Freitag, 03.06.2022**  
**Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr**

In Laub und Boden kribbelt und krabbelt es. Mit Becherlupe und Schippe gehen wir gemeinsam auf große Entdeckungsreise nach den Mitbewohnern von Regenwurm und Kellerassel. Warum leben die meisten Tiere des Waldes hier unten im Dunkeln und was fressen sie eigentlich am liebsten? In der Mitte des Programms machen wir eine kleine Pause, bei der wir uns mit unserer mitgebrachten Verpflegung stärken können.

**Treffpunkt:** Spielplatz im Media Park, dann geht es auf den Herkulesberg  
**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Agnes, Querwaldein e.V.  
**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

# Draußen

## Entdecker - und Spürsinnführung für Kinder (8-12 Jahre) & Erwachsene

**Freitag, 06.05.2022**  
**Uhrzeit: 16.30 Uhr**

Von den Römern bis in die Neuzeit hatte und hat Köln viel zu bieten und zu entdecken. Wir machen einen Streifzug quer durch Köln zu interessanten Orten für Klein und Groß und erkunden alte Steine, Sagen, Brunnen und entdecken Tiere die für die Ewigkeit geschaffen wurden. Der 60 minütige Rundgang ist informativ, erfrischend und gerade für Kinder abwechslungsreich.

**Treffpunkt:** Petrusbrunnen, südliche Domseite, Roncalliplatz (U-Bahn Haltestelle Dom/Hbf)  
**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Aposteln, Tom Hammes  
**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de



## Kinderwagenrallye für Mutter/Vater und Kind

**Mittwoch, 22.06.2022**  
**Uhrzeit: 15.00 Uhr**

Ein kleiner Ausflug mit Gleichgesinnten und dabei noch eine Menge über Köln zu erfahren. Das ist der Plan den wir im Sommer bei hoffentlich lauen Temperaturen umsetzen wollen. Wir prüfen, wie gut man in Köln barrierefrei mit dem Kinderwagen vorankommt, streifen auch Stadtgrün und Parks und unterwegs wartet eine Überraschung. Die Führung bzw. der Ausflug dauert ca. 60 Minuten.

**Treffpunkt:** Stadtgartentor, Vernloer Str / Ecke Spichernstr  
**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon, Tom Hammes  
**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de



# Draußen

## Liebesgeschichten für Paare zum Valentinstag

**Samstag, 12.02.2022**

**Uhrzeit: 14.00 Uhr**

Wir durchkämmen die Altstadt zu Denkmälern und Orten, die im Grunde alle durch die Liebe und verpasste Gelegenheiten entstanden sind und uns noch heute daran erinnern. Kreuz und quer geht es von Jan & Griet über Steinemann und Steinefrau bis zu den Heinzelmännchen. Lernen Sie Kölner Originale näher kennen und deren Liebe und Enttäuschungen. Und auch Tünnes und Schäl hatten im Grunde ein Liebesverhältnis: Sie konnten nicht mit und nicht ohne einander auskommen.

Altstadtführung, Dauer ca 90 Minuten

**Treffpunkt:** Alter Markt am Jan von Werth Denkmal

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon, Tom Hammes

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de



## Vatertag einfach mal zwischendurch

**Montag, 04.04.2022**

**Uhrzeit: 17.00 Uhr**

Abhängen, entspannen, chillen - dafür ist das belgische Viertel bestens geeignet und bei schönem Wetter machen das am Wochenende Tausende dort. Mal ausspannen, danach sehnen sich auch Väter. Wir erkunden das belgische Viertel und versuchen dem auf die Spur zu kommen, was den Reiz und die Anziehungskraft ausmacht. Wir lassen uns durchs Viertel mit Gründerzeitflair und Kuriositäten treiben - im jeweils natürlichen Rhythmus dabei gibt es viel zu erfahren. Im Anschluss rundet ein Weintasting und die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen den Nachmittag ab.

Die Führung inkl. Weinprobe dauert gut 2 Stunden.

**Treffpunkt:** Brüsseler Platz 1, vor der Kirche St. Michael

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Agnes, Tom Hammes

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de





**Sie haben eine Frage zum Verhalten Ihres Kindes?  
Sie sind sich in Fragen der Erziehung oder Partnerschaft unsicher?**

Bei diesen oder ähnlichen Fragen erhalten Sie in der offenen Sprechstunde Unterstützung. Im Gespräch wird gemeinsam geklärt, welche Anliegen Sie mitbringen, für welche Probleme Sie eine Lösung suchen und das mögliche weitere Vorgehen besprochen. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Kommen Sie einfach ohne Termin zu einem der u.g. Termine. Es gibt auch die Möglichkeit einen individuellen Termin zu vereinbaren, melden Sie sich dafür in der Einrichtung.

**Montags**

**Kita St. Aposteln**

**Montags, 07.02. / 09.05.**

**Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr**

**Beraterin:** Andrea Kilian (spricht Deutsch und Englisch),  
Dipl. Pädagogin, Mitarbeiterin der Internationalen  
Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

**Ort der Sprechstunde:** Kita St. Aposteln,  
Apostelnkloster 4, 50672 Köln

**Infos:** 0221 25 61 18

# Offene Sprechstunde Familienberatung

## Dienstags

### **Kita St. Agnes**

**Dienstags, 18.01. / 15.02. / 15.03. / 05.04. / 10.05. / 07.06.**

**Uhrzeit: 08.30 – 10.30 Uhr**

**Beraterin:** Elisabeth Leufgens-Semrau, Familientherapeutin, Supervisorin (SG), Kinder und Jugendpsychotherapeutin, Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

**Ort der Sprechstunde:** Kita St. Agnes, Stormstr. 1, 50670 Köln

**Infos:** 0221 72 57 93

### **Kita Groß St. Martin**

**Dienstags, 01.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 07.06.**

**Uhrzeit: 14.30 - 15.30 Uhr**

**Beraterin:** Marita Simon-Zahn (spricht Deutsch und Spanisch), Psychologin, Mitarbeiterin der Internationalen Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

**Ort der Sprechstunde:** Kita Groß St. Martin, An Groß St. Martin 1, 50667 Köln

**Infos:** 0221 258 06 25

### **Kita Herz Jesu**

**Dienstags, 11.01. / 01.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 07.06.**

**Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr**

**Beraterin:** Cornelia Rump, Dipl. Sozialpädagogin Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

**Ort der Sprechstunde:** Kita Herz Jesu, Meister-Gerhard-Straße 9-11, 50674 Köln

**Infos:** 0221 24 64 11

## Mittwochs

### **Kinderhaus St. Alban**

**Mittwoch, 09.03. / 11.05.**

**Uhrzeit: 08.30 – 10.30 Uhr**

**Beraterin:** Maria Brohl, Dipl. Sozialpädagogin Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen

**Ort der Sprechstunde:** Kinderhaus St. Alban, Gilbachstraße 25, 50672 Köln

**Infos:** 0221 52 17 25

## Donnerstags

### **Kita St. Pantaleon**

**Donnerstags, 16.09. / 14.10. / 18.11. / 02.12.**

**Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr**

**Beraterin:** Frauke Dünkelmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin DGFS Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

**Ort der Sprechstunde:** Kita St. Pantaleon, Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln

**Infos:** 0221 31 43 37

### **Bilinguale Kita Casa Italia**

**Donnerstags, 03.02. / 03.03. / 07.04. / 05.05. / 02.06.**

**Uhrzeit: 08.30 - 11.30 Uhr**

**Beraterin:** Jutta Sendzik (spricht Deutsch und Italienisch), Sozialpädagogin, Mitarbeiterin der Internationalen Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

**Ort der Sprechstunde:** Kita Casa Italia, Christophstr. 1, 50670 Köln

**Infos:** 0221 46 881



## Sonstige Beratungen

### Zentrale – Zentrum für alleinerziehende Eltern

Die Zentrale bietet neben Freizeitaktivitäten auch umfassende Beratungsangebote für Alleinerziehende oder von der Situation bedrohte Eltern.

Egal ob es um Fragen zur Arbeitssuche, zu Unterhalt oder zu Finanzen geht - sie dient als erste Anlaufstelle und stellt zugleich den Kontakt zu weiterführenden Hilfsangeboten her. Vor Ort gibt es eine qualifizierte Kinderbetreuung, die während der Beratung in Anspruch genommen werden kann.

Träger sind der Caritasverband der Stadt Köln und IN VIA e.V. Köln.

**Weitere Infos und Öffnungszeiten** auch auf Facebook.

**Adresse:** Severinstraße 39, 50678 Köln

**Kontakt:** 0221 16833337 oder  
info@zentrale-suedstadt.de

### Süße Zitronen – das Elternnetzwerk für Familien mit Handicap

Aufgrund unserer Erfahrungen als Eltern von Kindern mit Behinderung wissen wir, dass es eine Menge Zeit und insbesondere Kraft erfordert, sich in der neuen und besonderen Lebenssituation zurechtzufinden. Der Familienalltag wird von Terminen bei diversen Therapeuten und Ärzten, sowie von zeit- und kräftefressender Bürokratie durch Versicherungen und Ämtern bestimmt.

Wir holen Euch als betroffene Familienmitglieder dort ab, wo Ihr steht und wir finden gemeinsam mit Euch heraus, in welchen Bereichen eures Familienlebens ihr unsere Unterstützung benötigt.

Wir ermöglichen Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten für Eltern und Geschwister.

Wir bieten Entlastungsmöglichkeiten an und zeigen bestehende Unterstützungsangebote auf.  
**www.suessezitronen.de**

## Alternative Betreuungen

### Notmütterdienst

Der Notmütterdienst Familien- und Seniorenhilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der bereits seit 1969 Betreuungen für Menschen in Not organisiert.

Sie brauchen Entlastung bei der Kinderbetreuung oder bei der Haushaltsführung? Rufen Sie uns an! Unsere BetreuerInnen werden sorgfältig im persönlichen Gespräch von uns ausgewählt und setzen genau da an, wo Ihr Bedarf beginnt.

Ob regelmäßig oder einmalig: Wir helfen Ihnen, gehen flexibel auf Ihre Wünsche ein und beraten Sie kompetent und kostenlos zu unserem Angebot. Übrigens übernehmen die Krankenkassen in vielen Fällen die Kosten für eine Haushaltshilfe.

**Kontakt:** 0221 2724860 oder  
gs.koeln@notmuetterdienst.de.  
**www.notmuetterdienst.de/koeln**

### Kindertagespflege

#### Vermittlung von U3 Kindern

Die Kontaktstelle Kindertagespflege berät Eltern individuell und umfassend über das Betreuungsangebot Kindertagespflege und vermittelt die Plätze von Kölner Kindertagespflegepersonen. Eltern, deren U3-Kinder die keinen Kita Platz haben, können sich von der Kontaktstelle beraten und an Kindertagespflegepersonen vermitteln lassen. Es werden auch inklusive Tagespflegeplätze bei speziell qualifizierten Tagespflegepersonen für Kinder mit einem erhöhten Förderbedarf angeboten.

#### Selbst Tagespflegeperson werden

Die Kontaktstelle gilt als erste Anlaufstelle für Menschen, die sich für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson interessieren. Das Verfahren dazu können Sie auf der Homepage der Kontaktstelle nachlesen.

**Kontakt:** 0221 9139270 oder  
kontakt@kindertagespflege-koeln.de  
**www.kindertagespflege-koeln.de**

# Unterstützung für Eltern - ONLINE

## Wann ist mein Kind schulreif?

**Dienstag, 08.02.2022**

**Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr**

Schulreife ist nichts, was man durch Übung erreichen oder gar erzwingen kann. Schulreife entwickelt sich, wenn das Kind ausreichend Zeit hatte, seine motorischen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln - im Spiel und durch ausreichend Bewegung. Wichtiger als Buchstaben malen sind Selbstvertrauen und Belastbarkeit, das Einfinden können in eine Gruppe, die Fähigkeit, Konflikte zu meistern, mit Enttäuschungen umgehen zu können und die Fähigkeit, sich in Ruhe auf eine Sache konzentrieren zu können. Die Referentin wird an diesem Abend aufzeigen, wie entscheidend es für den gesamten weiteren schulischen Weg sein kann, auf den richtigen Zeitpunkt der Einschulung zu warten - auf den Zeitpunkt, an dem das kindliche Gehirn und die Persönlichkeit reif sind für intellektuelle Anforderungen.

**Referentin:** Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung, Referentin Kath. Bildungswerk

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum Herz Jesu

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Mut tut gut

**Infoabend: Freitag, 11.02.2022 - 19.00 - 22.00 Uhr**

**18.02. / 25.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 15.04. / 22.04.**

**Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr**

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Ermutigung ist das, was in diesen Zeiten besonders gebraucht wird. Der Kurs zielt darauf ab, über eine Reflektion und Einübung kommunikativer Muster die „Stärken des Kindes zu stärken“, um Mut und Selbstvertrauen zu fördern. Kleine Übungen sollen den Eltern helfen, anders und neu auf den Familienalltag zu schauen und Entlastung zu erfahren. Das Ermutigungstraining sensibilisiert Eltern und festigt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die des Kindes.

**Referentin:** Zsuzsanna Sallak-Rose

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum Herz Jesu

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Schlaf doch endlich - Wie Eltern das Ein- und Durchschlafen ihrer Kinder unterstützen können

**Montag, 07.03.2022**

**Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr**

Viele Kinder haben im Kleinkindalter Phasen, in denen sie schlecht einschlafen oder häufig aufwachen. Eltern können durch klare Entscheidungen ohne Gewissensbisse, durch sättigende Zuwendung und durch deutliches Abgrenzen, durch Rituale und Rhythmus ihren Kindern Halt und Sicherheit geben, sodass die Schlafprobleme sich auflösen können. An diesem Abend geht es nicht um „Schlaftrainings“, sondern u.a. um das Erkennen von ambivalenten Verhaltensmustern, die das Kind verunsichern und wach halten.

**Referentin:** Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung, Referentin Kath. Bildungswerk

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

# Unterstützung für Eltern - ONLINE

## Mut tut gut

**Infoabend: Mittwoch, 16.03.2022 - 19.00 - 22.00 Uhr**

**23.03. / 30.03. / 06.04. / 13.04. / 20.04. / 27.04. /**

**04.05. / 11.05. / 18.05. / 25.05.**

**Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr**

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Ermutigung ist das, was in diesen Zeiten besonders gebraucht wird. Der Kurs zielt darauf ab, über eine Reflektion und Einübung kommunikativer Muster die „Stärken des Kindes zu stärken“, um Mut und Selbstvertrauen zu fördern. Kleine Übungen sollen den Eltern helfen, anders und neu auf den Familienalltag zu schauen und Entlastung zu erfahren. Das Ermutigungstraining sensibilisiert Eltern und festigt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die des Kindes.

**Referentin:** Zsuzsanna Sallak-Rose

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Kommt Teddy in den Himmel?

**Donnerstag, 17.03.2022**

**Uhrzeit: 19.30 Uhr**

Niemand spricht gerne darüber und trotzdem ist es früher oder später für alle ein wichtiges Thema. Wie gehe ich mit Tod und Trauer um und wie spreche ich mit meinem Kind darüber?

Ihr habt selbst Verlust erfahren und möchtet Euch Tipps holen? Euer Kind hat einen toten Vogel gefunden und jetzt kommen all die großen Fragen? Wir tauschen uns online darüber aus!

**Referentin:** Pastoralreferentin Lisa Brentano

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Woher nehme ich die Geduld?

**Donnerstag, 17.03.2022**

**Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr**

Die vielfältigen Anforderungen im Leben mit Kindern bringen uns manchmal aus der Ruhe. Dabei haben Kinder oft ein anderes Zeitverständnis und alles was ohne Kind schnell erledigt ist, dauert unverhältnismäßig lange.

Um persönliche Wege zu mehr Gelassenheit und Geduld zu finden, gehen wir in einem persönlichen Gespräch u.a. folgenden Fragen nach:

- Warum haben Kinder ein anderes Zeitverständnis?
- Welche Alltagsabläufe sind mir wichtig? Wie beachte ich meine eigenen Bedürfnisse und die der Kinder?
- Welche Möglichkeiten habe ich, auf das Verhalten der Kinder zu reagieren?

**Referentin:** Uli Heinen, Erzieherin Heilpädagogik, Medienpädagogin

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Agnes

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Erziehung von A-Z

**Montag, 28.03.2022**

**Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr**

Dieser Elternabend beginnt mit A wie anziehen oder Angst und endet bei Z wie Zähne putzen oder zu Bett gehen. Dazwischen liegen viele Buchstaben im Alphabet und Sie bekommen zu den unterschiedlichsten Themen rund um den Erziehungsalltag verschiedene Anregungen und Tipps, die Ihnen im besten Fall Ihre täglichen Erziehungssituationen erleichtern.

**Referentin:** Andrea Lück, Dipl. Sozialpädagogin, Erziehungsberaterin, Lösungsfokussierte Beraterin / Coach, Systemische Beraterin für Organisationen

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum Herz Jesu

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

# Unterstützung für Eltern - ONLINE

## **Selbstbestimmte Kinder und Regeln im Alltag - wie passt das zusammen?**

**Donnerstag, 28.04.2022**

**Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr**

Den Kindern Freiraum lassen und dennoch Struktur vorgeben, das ist besonders in diesen anstrengenden Zeiten nicht leicht.

Wie schaffen Eltern es, auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen ohne ihre eigenen zu vernachlässigen? Wie viel Entscheidungsspielraum tut den Kindern gut und an welchen Punkten dürfen Eltern Führung übernehmen?

Bei dieser Online-Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Fragen einzubringen, konfliktträchtige Alltagssituationen zu schildern und sich auszutauschen.

Die Referentin wird Impulse vermitteln, wie es gelingen kann der Selbstbestimmungskraft der Kinder zu vertrauen und gleichzeitig einen Rahmen vorzugeben, der Halt und Sicherheit vermittelt..

**Referentin:** Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung, Referentin Kath. Bildungswerk

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Aposteln

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

# Unterstützung für Eltern

## **Umgang mit kindlicher Sexualentwicklung**

**Donnerstag, 03.03.2022**

**Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr**

Durch den richtigen Umgang mit kindlicher Sexualentwicklung können Kinder stark gemacht werden sich und ihren Körper zu schützen. Prävention beginnt durch das Verhalten der Erziehungsberechtigten, des familiären Umfelds und des Teams in der Kita.

**Referentin:** Beratungs- & Coachingteam Cornelia und Wolfgang Richter

**Veranstaltungsort:** Parrsaal St. Aposteln, Apostelnkloster 4, 50672 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Aposteln

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## **Elterntalk**

**Donnerstag, 31.03.2022,**

**Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr**

Dieser Abend bietet Ihnen die Gelegenheit, sich unter fachlicher Leitung über das auszutauschen, was Sie im Alltag mit Ihren Kindern bewegt, was Ihnen womöglich unter den Nägeln brennt. Es geht um Ihre Anliegen, Fragen und persönlichen Impulse zum Familienleben.

Seien wir ehrlich: Wir Eltern geraten täglich in Situationen, die uns herausfordern und an unsere Grenzen bringen. So geht es jeden Tag Millionen von Eltern. Diesen Stress, diese Ratlosigkeit müssen wir nicht verstecken; wenn wir sie konstruktiv und für ein menschenfreundliches Miteinander nutzen wollen, müssen wir sie besser kennenlernen.

**Referentin:** Nicola Eschweiler-Trutzenberg, Gestalttherapeutin, Supervisorin und Pädagogin

**Veranstaltungsort:** Turnhalle der Kita Herz Jesu, Meister-Gerhard-Str 9, 50674 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum Herz Jesu

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

# Unterstützung für Eltern

## Erste Hilfe Maßnahmen bei Kindernotfällen

**Dienstag, 05.04.2022**

**Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr**

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, ihr Körper reagiert vielfach anders und ist anderen Risiken ausgesetzt. Notfälle, die selten auftreten aber sofortige Maßnahmen erfordern, sowie kindliche Verletzungen werden an diesem Vormittag besprochen. Dabei soll es sowohl um den Einsatz Erster Hilfe Maßnahmen, als auch um die Prävention von Unfällen gehen.

Gerade bei den lebensrettenden Sofortmaßnahmen gibt es durch neue Erkenntnisse wichtige Änderungen für Ersthelfer. Nach dem Besuch dieses Kurses, können Sie sich wieder den erfreulichen Seiten des Lebens mit ihren Kindern zuwenden, aber sind für den Notfall besser gewappnet.

Aufgrund der besonderen Thematik wendet sich diese Veranstaltung ausschließlich an Erwachsene (bitte keine Kinder mitbringen).

**Referentin:** Dr. Kim Schnorrenberg, Fachärztin für Kinder - und Jugendmedizin

**Veranstaltungsort:** Kleiner Pfarrsaal in der Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Agnes

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Freiheit und Grenzen in der Erziehung

**Montag, 02.05.2022**

**Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr**

Kinder brauchen Freiräume, Kinder brauchen aber auch Grenzen. Grenzen und Regeln orientieren sich u.a. an den Entwicklungsphasen der Kinder.

- Wann sind Grenzen wichtig?
  - Wie kann ich Grenzen setzen ohne mein Kind in der Entwicklung zu bremsen?
  - Wie viel Freiraum kann ich meinem Kind lassen ohne inkonsequent zu wirken?
  - Wie reagiere ich bei Grenzüberschreitungen?
- Mit diesen Fragen wollen wir uns befassen, um mehr Sicherheit im Umgang mit Grenzen, insbesondere im Kindergarten - und Schulalter zu erfahren.

**Referentin:** Irmgard Boos-Hammes, Dipl. Sozialpädagogin

**Veranstaltungsort:** Großer Saal in der Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Agnes

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Elterntalk

**Donnerstag, 12.05.2022,**

**Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr**

Dieser Abend bietet Ihnen die Gelegenheit, sich unter fachlicher Leitung über das auszutauschen, was Sie im Alltag mit Ihren Kindern bewegt, was Ihnen womöglich unter den Nägeln brennt. Es geht um Ihre Anliegen, Fragen und persönlichen Impulse zum Familienleben.

Seien wir ehrlich: Wir Eltern geraten täglich in Situationen, die uns herausfordern und an unsere Grenzen bringen. So geht es jeden Tag Millionen von Eltern. Diesen Stress, diese Ratlosigkeit müssen wir nicht verstecken; wenn wir sie konstruktiv und für ein menschenfreundliches Miteinander nutzen wollen, müssen wir sie besser kennenlernen.

**Referentin:** Nicola Eschweiler-Trutzenberg, Gestalttherapeutin, Supervisorin und Pädagogin

**Veranstaltungsort:** Pfarrsaal St. Gereon, Gereonshof 2, 50670 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de



## Kreative Angebote

### Nur für Große

#### Watercolor

**Mittwoch, 15.02.2022, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Ort:** Pfarrsaal St. Aposteln, Apostelkloster 4, 50672 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Aposteln

#### oder

**Mittwoch, 16.05.2022, 19.00 - 22.00 Uhr**

**Ort:** Säälchen in St. Alban, Gilbachstr 25, 50672 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon

Luftige, leichte Lasuren und farbstarke, expressive Farbspiele! Hochwertige Aquarellfarben, wasserlösliche Stifte und Kreiden kombinieren wir zu individuellen, ausdrucksvollen Bildern. Spielerisch lernen wir in kleinen Malprojekten die besonderen Eigenarten von Aquarellfarbe und Aquarellpapier kennen und mischen sanfte Farbtöne bei der Nass-in- Nass-Malerei, beim Lasieren und Lavieren.

**Kursleiterin:** Sabine Herbst, Designerin und Künstlerin, Leiterin der KUNSTWERKSTATT KÖLN

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

#### Kalligrafie & Handlettering

**Montag, 07.02.2022, 18.30 - 21.30 Uhr**

#### oder

**Mittwoch, 08.06.2022, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Ort:** Kleiner Pfarrsaal in St Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

Kalligrafie - die „Kunst des schönen Schreibens“ ist wieder total angesagt! Auch die moderne Variante - Handlettering - sieht absolut stylish aus. In diesem Workshop lernen wir kunstvolle Alphabete kennen und schreiben ganz klassisch mit Feder & Tinte, aber auch mit modernen Letterpens, Brushpens und Finelinern. Aus handgeschriebenen Wörtern und einfachen Verzierungen gestalten wir unser ganz eigenes Lieblingszitat, ein Gedicht oder einen liebgewordenen Text.

**Kursleiterin:** Sabine Herbst, Designerin und Künstlerin, Leiterin der KUNSTWERKSTATT KÖLN

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Agnes

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Kreative Angebote



### Für Große und Kleine

Drucken und Stempeln €

Für Kinder ab 4 Jahren zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa...

**Mittwoch, 16.03.2022**

**Uhrzeit: 15.00 - 18.00 Uhr**

Wir lesen zusammen spannende Geschichten und malen dazu unsere eigenen bunten Bilder. Mit Moosgummi und Naturmaterialien stellen wir auch eigene Stempel her, mit denen wir unsere Bilder fantasievoll bedrucken. Eure Bilder und Stempel dürft ihr natürlich anschließend mit nach Hause nehmen!

Materialkosten: 3,00 Euro pro Person in Bar (bzw. 6 Euro pro Familie)

**Kursleiterin:** Sabine Herbst, Designerin und Künstlerin, Leiterin der KUNSTWERKSTATT KÖLN

**Veranstaltungsort:** Pfarrsaal St. Aposteln, Apostelkloster 4, 50672 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Aposteln

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Musikalische Angebote

Kinderchor - Singschule

**Dienstags und Freitags**

Die „Chorzeit“ der Singschule Köln-Mitte findet zur Zeit dienstags und freitags im Pfarrzentrum St. Agnes statt. In unterschiedlichen Altersstufen (ab etwa drei Jahren) singen die Kinder mit Gleichaltrigen und lernen mit Hilfe der Kodaly-Methode das Vom-Blatt-Singen.

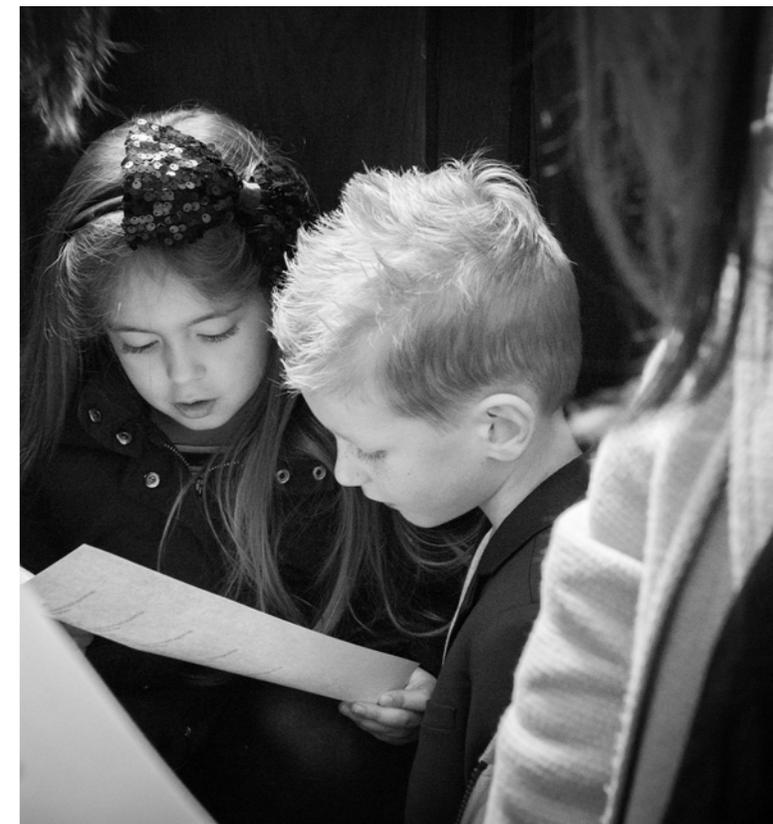
Ab dem Grundschulalter wird jedes Kind parallel zur Probe stimmbildnerisch begleitet. Regelmäßig gestalten die Chorgruppen Gottesdienste und Konzerte mit. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Coronabedingt findet die Chorzeit momentan noch in angepasstem Modus statt.

Für Infos und Termine melden Sie sich bitte gerne bei Chorleiter Matthias Bartsch.

**Veranstaltungsort:** Pfarrsaal St. Agnes, Stormstr. 1, 50670 Köln

**Chorleitung:** Matthias Bartsch

**Infos und Anmeldung:** musikinstagnes@st-agnes.de



## Musikalische Angebote

### Musik Workshop - Bunt wie der Frühling!

Wir heißen den Frühling mit viel Musik und Spaß willkommen!

Mit vielen Liedern und Tänzen, Bewegungsspielen und Geschichten wollen wir die fröhliche Jahreszeit begrüßen!

**Im Montessori Kinderhaus St. Alban**  
**Freitag, 25.03.2022**

**3-4 jährige: 14.00 - 14.45 Uhr**  
**5-6 jährige: 15.00 - 16.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Montessori Kinderhaus St. Alban,  
Gilbachstr. 25, 50672 Köln  
**Anmeldung:** [familienzentrum@katholisch-in-koeln.de](mailto:familienzentrum@katholisch-in-koeln.de)

**In der Kita Herz Jesu**

**Freitag, 01.04.2022**

**3-4 jährige: 14.30- 15.15 Uhr**  
**5 -6 jährige: 15.30 - 16.15 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Montessori Kinderhaus St. Alban,  
Gilbachstraße 25, 50672 Köln  
**Anmeldung:** [familienzentrum@katholisch-in-koeln.de](mailto:familienzentrum@katholisch-in-koeln.de)

## Körper und Bewegung



# Bewegungsangebote

## Für Große

### Yoga für Frauen

Offen für Alle - Einstieg jederzeit möglich

**Mittwochs, 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 16.02. / 23.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 06.04. / 13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06.**  
**Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr**

Es handelt sich um eine sanfte Yogaserie für alle Frauen, die sich nach mehr Energie, Balance, Klarheit und Ruhe sehnen. Dieses Yoga ist für die Menschen geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen.

Geschmeidige Körperhaltungen, verschiedene Atemtechniken und Meditationen werden in Begleitung von Musik, Gesang und Klängen von Harmonium und Handpan praktiziert. Die erlernten Achtsamkeitsübungen können wunderbar in Ihren Alltag eingebaut werden.

Nutzen Sie die Möglichkeit wieder zu sich zu finden, sich auf das Wesentliche zu besinnen, Kraft zu tanken und den Körper, Geist und Seele zu verbinden!

**Yogalehrerin:** Vita Hoffmann, IYKG zertifiziert, Kirtan Leiterin

**Veranstaltungsort:** Kirche St. Michael, Krypta, Brüsseler Platz 13-15, 50674 Köln

**Anmeldung:** vita\_hofmann@yahoo.de

# Bewegungsangebote

## Pilates €

### Donnerstags

**Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen trainiert werden. Mit Dehn- und Kräftigungsübungen wird der ganze Körper mit besonderem Fokus auf der Körpermitte trainiert.

Die Familienzentren übernehmen einen Teil der Kosten für die Angebote von Knirpse & Komplizen, ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

**Ansprechpartnerin:** Juliane Siekermann

**Veranstaltungsort:** Knirpse & Komplizen, Gladbacher Str. 21, 50672 Köln

**Kontingent abrufen/Anmeldung:**

juliane@knirpse-komplizen.de

**Anmeldung:** www.knirpse-komplizen.de

## Für Kleine

## Babymassage nach Leboyer €

### Dienstags und Donnerstags

**Uhrzeit: 14.15 - 15.00 Uhr**

In dem Kurs erlernen Sie die Massagegriffe für die Babymassage nach Leboyer. Die Massage wird an einer Puppe demonstriert und Sie massieren Ihr Kind selbst. So können Sie die erlernten Massagegriffe direkt umsetzen und zu Hause nach Bedarf wieder selbst anwenden.

Die Familienzentren übernehmen einen Teil der Kosten für die Angebote von Knirpse & Komplizen, ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

**Bitte mitbringen:** Handtuch als Unterlage, leichte Decke oder Spucktuch zum zudecken für Ihr Baby.

**Ansprechpartnerin:** Juliane Siekermann

**Veranstaltungsort:** Knirpse & Komplizen, Gladbacher Str. 21, 50672 Köln

**Kontingent abrufen/Anmeldung:**

juliane@knirpse-komplizen.de

**Anmeldung:** www.knirpse-komplizen.de

# Bewegungsangebote

## Babys erstes Jahr €

**Montags, Dienstags, Donnerstags**  
**Uhrzeit: Je nach Alter unterschiedlich**

Im Mittelpunkt des Babykurses stehen Bewegungs- und Sinnesanregungen für Ihre Babys, um Sie in diesem spannenden ersten Jahr in ihren Entwicklungsphasen zu begleiten und zu unterstützen. Die Familienzentren übernehmen einen Teil der Kosten für die Angebote von Knirpse & Komplizen, ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

**Ansprechpartnerin:** Juliane Siekermann  
**Veranstaltungsort:** Knirpse & Komplizen, Gladbacher Str. 21, 50672 Köln  
**Kontingent abrufen/Anmeldung:**  
juliane@knirpse-komplizen.de  
**Anmeldung:** www.knirpse-komplizen.de

## Kreativer Kindertanz - ab 2 Jahren €

**Montags**  
**Uhrzeit: 16.30 - 17.15 Uhr**

**Mittwochs**  
**Uhrzeit: 15.30 - 16.15 Uhr / 16.30 - 17.15 Uhr**  
**(Je nach Alter)**

Bei dem Kurs steht die natürliche Bewegungsfreude der Kinder im Vordergrund. Beim Kindertanz soll Ihrem Kind die Freude an Tanz und Musik vermittelt werden.

Die Familienzentren übernehmen einen Teil der Kosten für die Angebote von Knirpse & Komplizen, ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

**Ansprechpartnerin:** Juliane Siekermann  
**Veranstaltungsort:** Knirpse & Komplizen, Gladbacher Str. 21, 50672 Köln  
**Kontingent abrufen/Anmeldung:**  
juliane@knirpse-komplizen.de  
**Anmeldung:** www.knirpse-komplizen.de

# Bewegungsangebote

## Kinderyoga (4-7 Jahre) €

**Montags**  
**Uhrzeit: 15.30 - 16.15 Uhr**

Beim Kinderyoga stehen Bewegung, Spiel, Spaß und Entspannung im Vordergrund. Der Kurs wird immer mit einem Begrüßungs- und Abschiedsritual im Sitzkreis begonnen und beendet. Zum Ende der Stunde haben die Kinder die Möglichkeit noch einmal zur Ruhe zu kommen. Passend zum Stundenthema tauchen sie in eine Traumgeschichte ein oder entspannen mit einer Massagegeschichte.

Die Familienzentren übernehmen einen Teil der Kosten für die Angebote von Knirpse & Komplizen, ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

**Ansprechpartnerin:** Juliane Siekermann  
**Veranstaltungsort:** Knirpse & Komplizen, Gladbacher Str. 21, 50672 Köln  
**Kontingent abrufen:** juliane@knirpse-komplizen.de  
**Anmeldung:** www.knirpse-komplizen.de

## Turnen für Krabbelkinder im ZSM €

**Montags**  
**Uhrzeit: 15.30 - 16.15 Uhr**

Kosten: 132,00 Euro  
„Turnen für Krabbelkinder“ ist ein neues Angebot des ZSM. Eine „Bewegungslandschaft“ mit vielen Stationen animiert zum ausprobieren und klettern, rutschen, schaukeln, springen. Die motorische Entwicklung wird gefördert, Gleichgewichtssinn und Körperwahrnehmung trainiert. Die Kurse richten sich an Krabbelkinder und Laufanfänger! Bitte jede Stunde Gymnastikmatte, großes Badetuch, kleines Kissen und Mund-/Nasenschutz mitbringen!

Teilnahme nur symptomfrei erlaubt!

**Dozentin:** Hartke-Meyer, Katrin, Sportlehrer /in und Geburtsvorbereiterin  
**Veranstaltungsort:** Zentrum für Sport und Medizin (ZSM), Weyertal 76, 50931 Köln  
**Anmeldung und weitere Angebote:**  
www.evk-gesund.de

# Bewegungsangebote

## Für Große und Kleine

### Eltern-Kind Turnen €

**Dienstags** (Einstieg ist jederzeit möglich)

**1. Gruppe: Eltern-Kind Turnen (2-3 Jahre)**

**Uhrzeit: 15.15 – 16.00 Uhr**

**2. Gruppe: Kinderturnen (4–6 Jahre)**

**Uhrzeit: 16.00 – 17.00 Uhr**

Kosten: 19,00 Euro pro Monat

Im Vordergrund stehen beim Eltern-Kind-Turnen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die es zu Hause so nicht gibt.

Der große Raum, weiche Matten, viele kleinen und großen Bälle, unterschiedliche Klettermöglichkeiten, kleine und große Kästen und vieles mehr kommen in der Bewegungsstunde zum Einsatz.

Beim Eltern-Kind-Turnen können die Kleinsten, gut behütet durch eine enge Bezugsperson, das ausprobieren, was sie eben so gerne tun – sich bewegen.

Kinder wollen rennen, klettern, springen und toben. Sie wollen dies vor allem, weil es ihnen Freude macht, sie brauchen es aber auch, weil sie gerade in den ersten Jahren ihre Umwelt und sich selbst intensiv über Bewegungsmöglichkeiten kennen lernen.

**Veranstaltungsort:** Turnhalle der Montessori Grundschule, Gilbachstr. 20, 50672 Köln

**Kursleitung:** Anke Daniels,  
Dipl. Sportwissenschaftlerin,

**Anmeldung:** [info@anke-daniels.de](mailto:info@anke-daniels.de)

# Pastorale Angebote



## Kleinkindgottesdienste in St. Michael

**Uhrzeit: 16.30 Uhr**

**14.01. / 11.02. / 11.03. / 13.05. / 10.06.**

Kleine Leute treffen sich einmal im Monat in der Kirche zum Singen, Geschichten hören und Spielen. 30 Minuten - ein Start ins Wochenende. Immer rund ums Jahr: Karneval, Ostern, Pfingsten, Advent... Auf kindgerechte Art und Weise, damit auch schon die Kleinsten mitmachen können. Besonders geeignet für alle im Kindergartenalter, aber auch für Krabbelkinder gibt es viel zu entdecken.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

**Ort:** Kirche St. Michael am Brüsseler Platz

**Infos:** [lisa.brentano@erzbistum-koeln.de](mailto:lisa.brentano@erzbistum-koeln.de)

## St. Pantaleon

**Jeden Sonntag**

**Uhrzeit: 10.00 Uhr**

**Ansprechpartner:** Pfarrer Dr. Volker Hildebrandt, Pfarrer an St. Pantaleon,  
**Ort:** Kirche St. Pantaleon  
**Infos:** [sankt.pantaleon@outlook.de](mailto:sankt.pantaleon@outlook.de)

## St. Agnes

**Jeden Sonntag**

**Uhrzeit: 10.00 Uhr**

(außer in den Schulferien oder an Feiertagen)

**Ansprechpartner:** Peter Otten

**Ort:** Kirche St. Agnes

**Infos:** [peter.otten@st-agnes.de](mailto:peter.otten@st-agnes.de)

## Messe mit separater Kinderkirche in Herz Jesu

**Jeder erste Sonntag im Monat**

**Uhrzeit: 11.00 Uhr**

Feierliche Hl. Messe für alle Generationen, mit Liedern der Gemeinschaft Emmanuel. Kinderkatechese in der Kapelle während des Wortgottesdienstes. Die Freude am Glauben gemeinsam erfahren.

Wir freuen uns auf Sie und Euch!

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

**Ort:** Kirche Herz Jesu, Zülpicher Platz, 50674 Köln

## Familienmesse in St. Gereon

**Sonntags, 30.01. / 20.02. / 27.03. / 24.04. / 29.05. / 26.06.**

**Uhrzeit: 11.00 Uhr**

Nach dem Gottesdienst geht es weiter! Im Pfarrgarten hinter der Kirche warten Getränke und Snacks fürs Gemeinsame Klönen.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

**Ort:** Kirche St. Gereon

**Infos:** [lisa.brentano@erzbistum-koeln.de](mailto:lisa.brentano@erzbistum-koeln.de)

# Familienmessen

## Messe mit gemeinsamer Kinderkatechese In Herz Jesu

**Sonntags, 16.01. / 20.02. / 20.03. / 17.04. / 08.05.**  
**Uhrzeit: 11.00 Uhr**

Hl. Messe für alle Generationen, besonders für Familien mit Erstkommunionkindern. Mit Liedern der Gemeinschaft Emmanuel und Ansprache für alle in der Kirche. Durch den lebendigen Gottesdienst Kraft für den Alltag sammeln.  
Herzlich Willkommen!

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

**Ort:** Kirche Herz Jesu, Zülpicher Platz, 50674 Köln



# Feste & Feiern

## Aschermittwoch in St. Alban

**Aschermittwoch, 17.02.2022**  
**Uhrzeit: 09.30 Uhr**

Wir feiern Kindergottesdienst, verbrennen Luftschlangen und die Palmzweige des letzten Jahres und die Kinder haben die Möglichkeit sich ein Aschenkreuz auf die Stirn zeichnen zu lassen mit der Erinnerung: „Du bist von Gott geliebt.“

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

**Ort:** Kirche St. Alban

**Infos:** [lisa.brentano@erzbistum-koeln.de](mailto:lisa.brentano@erzbistum-koeln.de)

## Palmsonntag in St. Gereon

**Palmsonntag, 10.04.2022**  
**Uhrzeit: 11.00 Uhr**

„Jesus zieht in Jerusalem ein“  
Auf dem Vorplatz werden Palmzweige geweiht und die Geschichte von Jesus und der Eselin erzählt.  
Anschließend gibt es Getränke und Brezeln.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

**Ort:** Kirche St. Gereon

**Anmeldung:** [lisa.brentano@erzbistum-koeln.de](mailto:lisa.brentano@erzbistum-koeln.de)

# Feste & Feiern



## Familienkreuzweg in St. Alban

**Karfreitag, 15.04.2022**

**Uhrzeit: 11.00 Uhr**

Die Geschichte vom Kreuz zu erzählen ist nicht leicht! Auf kindgerechte Weise und mit dem Osterfest schon im Blick, wollen wir uns dieser wichtigen Geschichte nähern.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

**Ort:** Kirche St. Alban

**Anmeldung:** [lisa.brentano@erzbistum-koeln.de](mailto:lisa.brentano@erzbistum-koeln.de)

## Kar- und Ostertage mit der ganzen Familie

**14.04. - 17.04. 2022**

Das „Triduum Paschale“ gemeinsam intensiv erfahren! Wir wollen eintauchen in den Sieg des Lebens über den Tod. Erleben wir neu, mit allen Generationen den Höhepunkt des Jahres und Ursprung des Christentums.

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

**Ort:** Kirche Herz Jesu, Zülpicher Platz, 50674 Köln

## Pfingstfest im Stadtgarten

**Pfingstsonntag, 05.06.2022**

**Uhrzeit: 11.00 Uhr**

Wir feiern Pfingsten im Stadtgarten mit Groß und Klein vor der Kirche St. Alban. Anschließend gibt es Getränke und Zeit zum Plauschen und Spielen.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

**Ort:** Stadtgarten vor der Kirche St. Alban

**Infos:** [lisa.brentano@erzbistum-koeln.de](mailto:lisa.brentano@erzbistum-koeln.de)

## Alpha-Kurs in Herz Jesu

**Dienstags, ab 18.01.2022**  
**(8 Abende und ein Wochenende)**  
**Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr**

Entdecke Leben, Glaube, Sinn –

Willkommen bei unserem Alphakurs.  
Bei jedem Treffen gibt es ein gemeinsames Essen, ein Thema und die Möglichkeit zum Gespräch. Herzliche Einladung zum Nachdenken über Gott und die Welt.

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

**Ort:** Kirche Herz Jesu, Zülpicher Platz, 50674 Köln  
**Anmeldung:** [herz-jesu-koeln@emmanuel.de](mailto:herz-jesu-koeln@emmanuel.de)

## Müttergebet

**Jeder zweite Donnerstag im Monat**  
**Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr**

Zeit mit Gott - Kurzer Impuls und gemeinsamer Rosenkranz vor dem Allerheiligsten inklusive Beichtmöglichkeit. Alle Mütter mit (und ohne) Kindern sind eingeladen – keine Anmeldung nötig!

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

**Ort:** Kirche Herz Jesu  
**Anmeldung:** [annamaria.friesen@gmail.com](mailto:annamaria.friesen@gmail.com)

## Bibelstündchen in St. Pantaleon

**Jeden Montag**  
**Uhrzeit: ab 10.15 Uhr**

In der Kita St. Pantaleon findet montags immer ein Bibelstündchen statt, in welcher Frau Koziel oder Frau Berns und Pastor Dr. Hildebrandt auf Fragen der Kinder eingehen über Gott, das Leben und alles was sie in dem Zusammenhang bewegt.

In der Adventszeit möchten wir dieses Bibelstündchen in der Kirche stattfinden lassen und natürlich zum Thema: Maria, Josef und die Weihnachtsgeschichte.

Gerne möchten wir diese besondere Zeit mit anderen Kindern und Interessenten teilen. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

**Ansprechpartnerin:** Maria Koziel,  
Leitung Kita St. Pantaleon  
**Ort:** Kirche St. Pantaleon  
Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln  
**Anmeldung:** 0221 314337



# Kontakt Familienzentren

## Kath. Familienzentrum St. Agnes



**Kath. Kindertagesstätte St. Agnes**  
Stormstraße 1  
50670 Köln  
Leitung: Dominik Schneider



**Familien Forum Köln**  
Agnesviertel  
Weißenburgstr. 14  
50670 Köln  
Ansprechpartnerin: Barbara Schuten

## Kath. Familienzentrum St. Aposteln



**Kath. Kindertagesstätte St. Aposteln**  
Apostelnkloster 4  
50672 Köln  
Leitung: Monika Klix



**Kath. Kindertagesstätte St. Pantaleon**  
Am Pantaleonsberg 14  
50676 Köln  
Leitung: Maria Koziel



**Bilinguale Kindertagesstätte  
Groß St. Martin**  
CariKids gGmbH  
An Groß St. Martin 1  
50667 Köln  
Leitung: Maria Lamaina

## Kath. Familienzentrum St. Gereon



**Montessori Kinderhaus St. Alban**  
Gilbachstraße 25  
50672 Köln  
Leitung: Stefanie Müller



**Bilinguale Kindertagesstätte  
Casa Italia**  
CariKids gGmbH  
Christophstr. 1  
50670 Köln  
Leitung: Maria Lamaina

## Kath. Familienzentrum Herz Jesu



**Kindertagesstätte Herz Jesu**  
Meister-Gerhard-Straße 9-11  
50674 Köln  
Leitung: Janina Vogler

**E-Mail:** [familienzentrum@katholisch-in-koeln.de](mailto:familienzentrum@katholisch-in-koeln.de)

# Planung & Organisation



## **Leitender Pfarrer**

Domkapitular Dr. Dominik Meiering  
dominik.meiering@katholisch-in-koeln.de



## **Verwaltungsleitung**

Daniela Herlyn  
daniela.herlyn@katholisch-in-koeln.de



## **Leitung des Netzwerks**

Lisa Brentano  
lisa.brentano@erzbistum-koeln.de  
Telefon: 0162 463 62 60



## **Familienzentrumskordinatorin**

Nina Plöse  
nina.ploese@katholisch-in-koeln.de  
Telefon: 0160 870 28 15



## **Familien Forum Köln Agnesviertel**

Barbara Schuten  
schuten@Familienbildung-koeln.de  
Telefon: 02 21 7753465

# Familienpastoral



## **St. Pantaleon**

Dr. Volker Hildebrandt  
Pfarrer an St. Pantaleon  
volker.hildebrandt@erzbistum-koeln



## **St. Aposteln & St. Agnes**

Sr. Andrea Spyra  
Pastoralreferentin  
idiaspyra@gmail.com



## **St. Gereon**

Lisa Brentano  
Pastoralreferentin  
lisa.brentano@erzbistum-koeln.de



## **St. Agnes**

Peter Otten  
Pastoralreferent  
peter.otten@st-agnes.de



## **Herz Jesu & St. Mauritius**

Franziskus von Boeselager  
Pastor an Herz Jesu  
franziskus.von-boeselager@erzbistum-koeln.de



## **Herz Jesu & St. Mauritius**

Timo Weissenberg  
Pastor an Herz Jesu  
timo.weissenberg@emmauel.de

# Verbundpartner

Die Carikids GgmbH, Träger der Bilingualen Kitas Casa Italia und Groß St. Martin und das Familien Forum Agnesviertel, als Teil des Familienzentrums St. Agnes sind feste Verbundpartner in unserem Netzwerk.

**Carikids GgmbH**  
Bartholomäus-Schink-Str.6  
50825 Köln  
[www.Carikids-koeln.de](http://www.Carikids-koeln.de)



**Familien Forum Köln  
Agnesviertel**  
Weißenburgstraße 14  
50670 Köln  
[www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)



# Kooperationspartner



# Kooperationspartner



**Caritasverband für die Stadt Köln**  
Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825 Köln  
[www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)



**Kath. Bildungswerk Köln**  
Domkloster 3, 50667 Köln  
[www.bildung.erzbistum-koeln.de/bw-koeln](http://www.bildung.erzbistum-koeln.de/bw-koeln)



**EFL im Erzbistum Köln**  
Steinweg 12, 50667 Köln  
[www.koeln.efl-beratung.de](http://www.koeln.efl-beratung.de)



**Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Erziehungs- und Familienberatung**  
Arnold-von-Siegen-Str. 5, 50678 Köln  
[www.eltern-familien-beratung-koeln.de](http://www.eltern-familien-beratung-koeln.de)



**ehe & familie & alleinerziehende Erzbistum Köln – Generalvikariat**  
Marzellenstr. 32, 50668 Köln  
[www.alleinerziehen.info](http://www.alleinerziehen.info)



**Frühförderung der Stadt Köln**  
Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln  
[www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)



**Kontaktstelle Kindertagespflege Köln**  
Venloer Str. 53, 50672 Köln  
[www.kindertagespflege-koeln.de](http://www.kindertagespflege-koeln.de)



**QuerWaldein e.V.**  
Sülzburgstr. 218, 50937 Köln  
[www.querwaldein.de](http://www.querwaldein.de)



**Praxis für Logopädie**  
Beate Rohlfs  
Antwerpenerstr. 14, 50672 Köln  
[www.koeln-logopaedie.de](http://www.koeln-logopaedie.de)



**Knirpse & Komplizen**  
Gladbacher Straße 21, 50672 Köln  
[www.knirpse-komplizen.de](http://www.knirpse-komplizen.de)



**Kölner Turnerschaft**  
Vogelsangerstr.1, 50672 Köln  
[www.kt43.de](http://www.kt43.de)

# Kooperationspartner



**Notmütterdienst Familien- und Seniorenhilfe e.V.**  
Geschäftsstelle Köln  
Kolumbastr. 5, 50667 Köln  
[www.notmuetterdienst.de](http://www.notmuetterdienst.de)



**Fit von Anfang an**  
Anke Daniels, Dipl. Sportwissenschaftlerin und Erzieherin  
Leyendeckerst. 69, 50825 Köln  
[www.anke-daniels.de](http://www.anke-daniels.de)



**Montessori Grundschule**  
Gilbachstr.20, 50672 Köln  
[www.montessorischule-koeln.de](http://www.montessorischule-koeln.de)



**Evangelisches Klinikum Köln Weyertal Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)**  
Weyertal 76, 50931 Köln  
[www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de)

**ZentralE – Zentrum für alleinerziehende Eltern**  
Severinstraße 39, 50678 Köln



Gewaltprävention / Beratung / Fortbildung – Catrin Wagner  
Moltkestr. 32, 50674 Köln  
[www.millimetertraining.de](http://www.millimetertraining.de)



**Sprachimpuls**  
Praxis für Sprachtherapie  
Weißhausstr. 23, 50939 Köln  
[www.sprachimpuls.de](http://www.sprachimpuls.de)



**Senioren Netzwerke Köln**  
An der Bottmühle 2+15, 50678 Köln  
[www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)



**„Bugs“ Offene Kinder- und Jugendarbeit**  
Elsaßstr. 43, 50677 Köln  
[www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)



**Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz Caritasverband für die Stadt Köln e.V.**  
Venloer Str. 277, 50823 Köln  
[www.koelschhaetz-im-veedel.de](http://www.koelschhaetz-im-veedel.de)



KATHOLISCH  
IN KÖLN-MITTE

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