

## 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



## Pilates €

### Freitags

**Uhrzeit: 14.45 Uhr**

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches westliche Gymnastik mit fernöstlicher Philosophie verbindet und bei der jede Bewegung vom Körperzentrum, dem so genannten Powerhaus, ausgeht. Dabei wird die Bewegung von der Atmung fließend begleitet und jede Bewegung wird möglichst konzentriert, kontrolliert und so präzise wie möglich ausgeführt. Die Qualität der Bewegung steht im Vordergrund, um so ein besseres Körperbewusstsein zu schaffen. Pilates ist ein statisches und dynamisches Muskeltraining, welches im Wechsel die Muskulatur kräftigt und dehnt und sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

**Ansprechpartnerin:** Petra Schmitz (Dipl. Sportwissenschaftlerin, Sportphysiotherapeutin, Personal Trainerin, Pilatesausbildung am Laban Center in London)

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

# 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

