

UNSERE ANGEBOTE

mit Terminen, Kursorten und weiteren Detailinformationen findest du online unter

www.fbs-koeln.org/jetztich



*Schön, wenn wir dich
bald bei uns sehen!*



SO ERREICHST DU UNS



Übrigens: Wir haben unseren Sitz zwar in der Südstadt, aber viele unserer Angebote kannst du auch online oder in den verschiedenen Veedeln Kölns besuchen, so z.B. in:

Worringen, Heimersdorf, Longerich, Ehrenfeld, Widdersdorf, Mauenheim, Weiden, Neustadt-Nord, Altstadt-Nord, Lindenthal, Neustadt-Süd, Raderthal, Zollstock, Raderberg, Meschenich, Chorweiler, Niehl, Flittard, Mülheim, Dellbrück, Holweide, Riehl, Deutz, Höhenberg-Vingst, Ostheim, Porz, Rodenkirchen, Langel, Sürth / Weiß, Wahn



@familienbildungkoeln

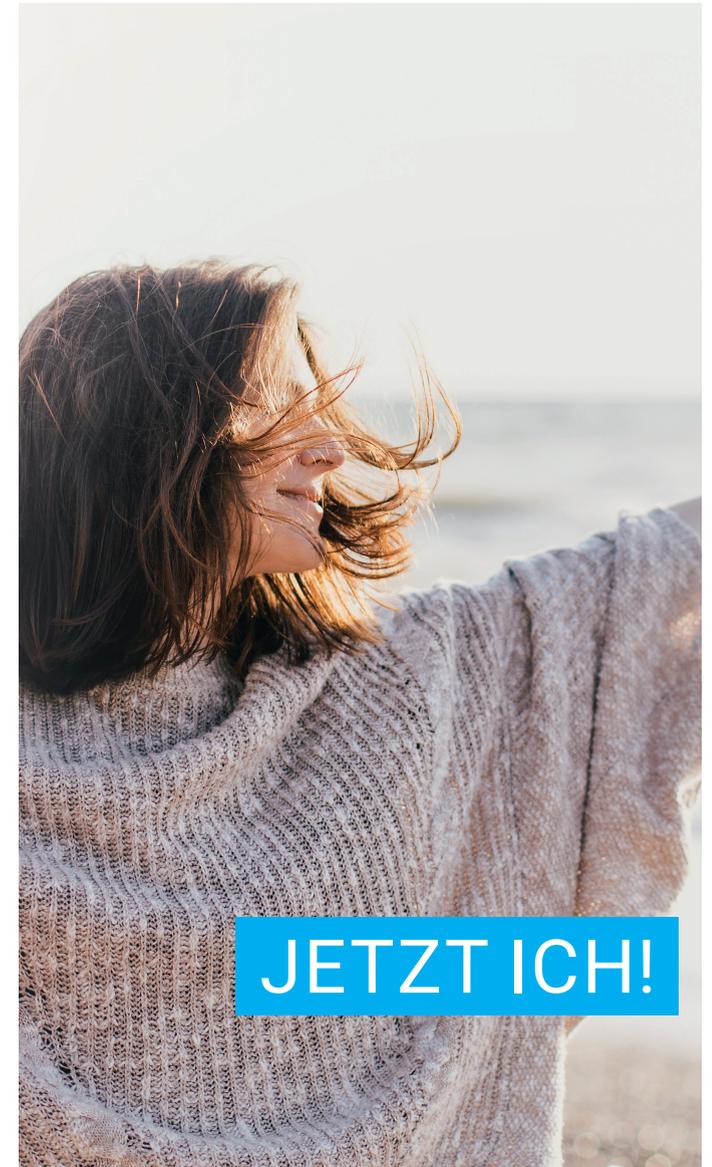
fbs Ev. Familienbildungsstätte
Sachsenring 2-4
50677 Köln
0221 / 47 44 55-0
info@fbs-koeln.org



WWW.FBS-KOELN.ORG



Evangelische
Familienbildungsstätte
Köln



JETZT ICH!

Unsere Angebote

JETZT ICH

Wie viele Bälle versuchst du gerade gleichzeitig in der Luft zu halten? Familie, Job, Alltag – das alles bietet viele schöne Momente. Aber manchmal kann es einem auch zu viel werden. Egal wie viel Trubel du gerade erlebst: Achtest du noch auf dich und tust auch etwas nur für dich? Wie sieht es aus mit deiner Work-Life-Balance?

Gerne unterstützen wir dich dabei, „Me-Time“ zu nehmen, Tipps für einen entspannteren Alltag umzusetzen, Bewegung, Kreativität, Achtsamkeit für dich zu entdecken...

Schau dich doch einmal in unserem breiten Angebot um, bestimmt ist da auch etwas für dich dabei!

Deine **fbs**



FIT NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Entspannung trifft auf Energie. Baue die von Schwangerschaft und Geburt besonders beanspruchte Muskulatur wieder auf. Mach dich langsam wieder fit, nimm dir Zeit für dich und stärke gleichzeitig die Verbindung zu deinem Kind in Kursen, wie:

- Beschwingt mit Baby
- Rückbildung
- Fit mit Baby



FIT, ACHTSAM UND GELASSEN

Du brauchst dringend ein Aktionsprogramm, um wieder fitter zu werden oder suchst Kurse oder Workshops zum „runterfahren“?! Wie wär's denn hiermit:

- CubaFit
- Yoga (Hatha & Viniyasa)
- Fit durch's Jahr
- Bewegt und Entspannt
- Pilates
- Einfach mal durchatmen: Stressmanagement für Mütter

KREATIVITÄT ENTDECKEN

Vertief dich in fröhlicher Runde in deiner Kreativität, lerne unterschiedliche Techniken der Aquarellmalerei kennen, lasse dich in die Kunst des Strickens einführen, realisiere individuelle Nähprojekte oder entspanne dich in unserer neuen Reihe „After Care DIY“, ob mit der Knüpftchnik Makramee oder bei der Gestaltung individueller Kränze:

- Freie Nähwerkstätten und -workshops
- Aquarellmalerei
- Stempel schnitzen
- Stricken
- After Care DIY: Makramee, Tisch- und Türkränze gestalten



GEMEINSAM KOCHEN UND BACKEN

Ob alleine, in der Gruppe oder mit der Familie: komm vorbei und koche und backe mit uns.

Du möchtest in bestimmte kulinarische Themen tiefer einsteigen? Sehr gerne. Tapas, Grillen, die vegetarische und vegane Küche u.v.m. erwarten dich in unseren Themenkochkursen.

Essen ist etwas Schönes. Wir möchten dir in unserem breitgefächerten Angebot zeigen, wie du planvoll, clever und ressourcensparend „Kochen und Ernährung“ in deinen Familien- und Joballtag integrieren und dabei sogar Freude und Entspannung erleben kannst:

- Mealprep und gesundes Jobfood
- Hits für Kids – leckere Familiengerichte
- kulinarische Reise durch Afrika
- Pasta & Pesto – hausgemachte Nudeln
- vegane Küche aus 1001 Nacht
- Festtagsküche – gut geplant und entspannt in die Feiertage

Du möchtest Exklusiv-Zeit mit deinem Kind verbringen? Dann besucht unsere Eltern-Kind-Kochkurse in unserer KinderKochWerkstatt.

- z.B. kulinarische Reisen nach Persien, in die USA, nach Asien und Italien. Oder die Klassiker Oster- und Adventsbäckerei.

Du möchtest dein eigenes Kochevent planen? Kein Problem. Buche das Format Kochen mit Freunden.