

## Körper | Sinne für Erwachsene

Anmeldungen erforderlich

- Montag:** **10.30 - 11.30 Uhr, Qigong**  
**17 – 18 Uhr, Rücken-Qigong**  
Leitung: Herr Baumann, Tel. 16847948  
Ort: Mathildenstr. 32-34, 1. OG Großer Raum
- Montag:** **17.45 - 18.45 Uhr, Gymnastik**  
Leitung: Frau Hoppen, Tel. 814861  
Ort: Mathildenstr. 32-34, Gemeindesaal
- Montag:** **19 - 20 Uhr, Body-Fit**  
**20.05 - 21.05 Uhr, Pilates & Relax**  
Leitung: Nicola Rowedder, Tel. 814584  
Ort: Mathildenstr. 32-34, Gemeindesaal
- Dienstag:** **10.30-12 Uhr, Yoga für Senioren - Yoga auf dem Stuhl, Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Deutz**  
**18 – 19.30 Uhr, Yoga 55+ für Einsteiger**  
Leitung: Martina Bajohr, Tel. 0179-4781437  
Ort: Mathildenstr. 32-34, Gemeindesaal
- Dienstag:** **18.45 – 19.45 Uhr, Qigong**  
**20 - 21 Uhr, Tai-Chi**  
Leitung: Herr Baumann, Tel. 16847948  
Ort: Mathildenstr. 32-34, 1. OG Großer Raum
- Mittwoch:** **10.15 – 11.45 Uhr, Yoga trifft Feldenkrais®**  
**18.30 – 20 Uhr, Yoga Anfänger & Mittelstufe**  
**20.15 – 21.45 Uhr, Mittelstufe & Geübte**  
Leitung: Herbert Engel, Tel. 0160-755 80 53  
Ort: Mathildenstr. 32-34, Gemeindesaal
- Mittwoch** **10.30-11.15 Uhr Seniorengymnastik**  
Leitung: Oxana Chernykh, Tel.: 0173/8786477  
Ort: Mathildenstr. 32-34, 1. OG Großer Raum
- Mittwoch:** **18-19.30 Uhr, Hatha-Yoga**  
Leitung: Yvonne Steffens-Nohe, Tel. 8802888  
Ort: Mathildenstr. 32-34, 1. OG Großer Raum
- Donnerstag:** **19 - 20 Uhr, Qigong**  
Leitung: Heiko Baumann, Tel. 16847948  
Ort: Mathildenstr. 32-34, 1. OG Großer Raum
- Freitag:** **15.30 – 17.30h Fußball für Erwachsene mit und ohne Kinder**  
Leitung: Andi Braun, Tel. 0175 – 116 43 38  
Ort: Fußballplatz Poller Wiesen
- Samstag:** **10.30 - 12 Uhr, Hatha-Yoga**  
Leitung: Yvonne Steffens-Nohe, 8802888  
Ort: Mathildenstr. 32-34, 1. OG Großer Raum

## Stille | Meditation | Gebet

- Sonntag:** **11 - 12 Uhr Gottesdienst**  
(Am 1. Sonntag im Monat mit Kirchencafé,  
am 3. Sonntag im Monat mit Taufe)  
Ort: Tempelstraße 29, Kirche, Bistro
- Sonntag:** **18 - 19 Uhr, Kleiner Gottesdienst.**  
**Weiter Raum: Acht mal!**  
**Termine: 26.1., 29.3.**  
Ort: Tempelstraße 29, Kirche, Bistro
- Sonntag** **10 Uhr Kribbelgottesdienst**  
für Kinder mit Eltern, Taufkapelle  
mit Diakonin Kerstin Schneider  
**26.1. „Stein“**  
**16.2. „Wasser“**  
**29.3. „Kreuz“**

## Besondere Angebote

### Eltern-Café im Bistro

Immer am 2. Mittwoch im Monat im Gespräch miteinander und mit Expert\*innen.

**8.1. 15-16 Uhr FGZ persönlich** – in gemütlicher Runde mit Monika Solich, Familientherapeutin und Beraterin der Ev. Beratungsstelle.

**12.2. 15-16 Uhr Klimafasten in der Familie.** Anregungen und Ideen für einen klimafreundlichen und nachhaltigeren Familienalltag (nicht nur) in der Fastenzeit. Mit Susanne Marie Koschmider.  
Ort: Tempelstraße 29, Bistro

### Fastenaktion „Zuversicht! Sieben Wochen ohne Pessimismus“

**4. März – 9. April 2020**

**Immer mittwochs 18 – 20 Uhr**

Ort: Taufkapelle

Mit Pfarrerin Susanne Marie Koschmider



## Vorschau

- 29.4. 19.30 Uhr „Ich leiste mir Gelassenheit!“  
Stresskompetenz für Eltern.**  
Kostenfreie Elternveranstaltung in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte fbs  
Referentin: Britta Buchholz, Coach & Trainerin  
Ort: Tempelstraße 29, Bistro

## Evangelisches Familien- und Gemeindezentrum

- M i t t e n d r i n -



## Angebote Januar - März 2020

### Veranstaltungsort:

Ev. Familien- und Gemeindezentrum -Mittendrin-  
Tempelstr. 29 | 50679 Köln  
Alternativer Eingang: Mathildenstr.32-34

### Ansprechpartnerinnen:

**Heike Wanzek-Rösner** (Leitung Ev. Kita Baumhaus)  
Tel. 0221 - 81 24 05  
**Susanne Marie Koschmider** (Pfarrerin)  
Tel. 0221 - 20 47 35 47  
**Kerstin Schneider** (Diakonin)  
Tel. 0152 - 217 30 770  
**Andreas Braun** (Küster)  
Tel. 0175 - 1164338

fgz-deutz@kirche-koeln.de  
[www.evangelisch-mittendrin.de](http://www.evangelisch-mittendrin.de)  
[www.evangelisch-deutzpoll.de](http://www.evangelisch-deutzpoll.de)

## Regelmäßige Beratungsangebote

Anmeldungen erforderlich (anonym möglich!)

**Frau Solich**, Beraterin der Ev. Familienberatungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, betreut die monatlich stattfindende „**Offene Sprechstunde**“ im Familien- und Gemeindezentrum -Mittendrin-, jeweils **montags, 9 - 11 Uhr** (zwei Termine)  
**Anmeldung anonym möglich in der Kita Baumhaus oder bei Pfarrerin Susanne Marie Koschmider.**

**27.1.** Ort: Mathildenstr. 34 , 2. OG

**2.3.** Ort: Mathildenstr. 34 , 2. OG

## Beziehungen | Begegnungen

Anmeldung erforderlich

**Dienstag: 15 - 17 Uhr, Bistro-Café**  
Leitung: Bistro-Team | Frau Meyer  
Ort: Bistro, Tempelstr. 29

**Mittwochs 15 - 16 Uhr Eltern-Café**  
Mit wechselnden Themen:  
8.1. FGZ persönlich – mit Monika Solich  
12.2. Klimafasten in der Familie  
11.3. Thema folgt.  
Ort: Tempelstraße 29, Bistro

**Freitag: ab 17 Uhr, Jugendtreff im Deutzer „Keller“**  
Ansprechpartner: Harald Riedel,  
facebook.com/ev.jugendbuero.deutzpoll  
Ort: Mathildenstr. 34, „Jugend„Keller“

**Samstag: ab 10 Uhr, 1x im Monat frühstücken ohne Arbeit (Termine 4.1., 1.2., 7.3.2020)**  
Leitung: Bistro-Team *Anmeldung erbeten:* Frau Meyer Tel.: 883390 bzw. Frau Kriener 885845,  
Ort: Tempelstraße 29, Bistro

**Samstag: 14 - 18 Uhr, Ungarische Gemeinde (25.1., 29.2., 28.3.2020)**  
Leitung: Klaus Rohrsdorfer | Marta Gulyas  
Ort: Mathildenstr. 32-34, Gemeindesaal

**Sonntag: 12 - 15 Uhr, Brunch der „MuKi Deutz“ Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende Frauen (Termin: bitte erfragen)**  
Leitung: Maria Fili, Tel. 0177-4773370  
Ort: Mathildenstr. 32-34, Gemeindesaal

## Erzählen | Gesprächskultur

Anmeldung nicht erforderlich



- Montag 19 - 21 Uhr, Literaturcafé im Bistro**  
13.1. Diese Lücke, diese entsetzliche Lücke (Joachim Meyerhoff)  
10.2. Lügnerin >Buch für die Stadt 2019< (Ayelet Gundar-Goshen)  
9.3. Bilqiss (Saphia Azzeddine)  
Moderation: Susanne M. Koschmider  
Ort: Tempelstraße 29, Bistro
- Mittwoch: 15.30 - 17.30 Uhr, Trauercafé „Lebensmut“**  
(jeden 1. und 3. im Monat – bitte anmelden)  
Leitung: Frau Pehle, Tel. 8274-3399, Hospiz Köln-Deutz Ort: Tempelstraße 29, Bistro
- Donnerstag: 11 Uhr (ab März 15h), Frauenhilfe Deutz**  
9.1. Wir begrüßen das neue Jahr  
23.1. Jahreslosung 2020 „Ich glaube, hilf meinem Unglauben“ (Markus 9,24)  
6.2. Heiteres Gedächtnistraining  
20.2. Frauenhilfe Alaaf: Weiberfastnacht  
5.3. Gemütliches Beisammensein  
19.3. Bauhaus – Kunst und Handwerk  
Leitung: Doris Schmidt, Tel. 813965  
Ort: Mathildenstr. 32-34, Gemeindesaal

## Körper | Sinne für Eltern mit Kindern

Anmeldungen FBS Tel. 0221-314838 [fbs@kirche-koeln.de](mailto:fbs@kirche-koeln.de)

- Dienstag: 9.30-10.30 Uhr, Fit mit Baby**  
Sportkurs für Frauen nach der Rückbildung  
*Anmeldung über FBS, Kurs Nr. J80211*  
**10.30 – 11.30 Uhr, Rückbildung mit Baby**  
*Anmeldung über FBS, Kurs Nr. J80214*  
**12-13 Uhr End-Spannung – fit und entspannt zum Ende der Schwangerschaft**  
*Anmeldung über FBS, Kurs Nr. J80210*  
Leitung: Katharina Ankirchner  
Ort: Mathildenstr. 32-34, 1. OG Seminar-Raum

**Freitag: 9.30 – 11 Uhr, Eltern-Kind-Spielgruppe Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren**  
*Anmeldung über FBS Kurs Nr. J80241*

**11 – 12.30 Uhr "Elternstart NRW" Kostenfreie Krabbelgruppe für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr**  
*Infos und Anmeldung über FBS*

**13 - 14.30 Uhr "Elternstart NRW" Kostenfreie Krabbelgruppe für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr**  
*Infos und Anmeldung über FBS*  
Leitung: Nadin Stein-Kreisel  
Ort: Mathildenstr. 32-34

## Kunst | Musik | Kultur für Kinder

Anmeldungen erforderlich

- Mittwoch: 15.15 - 16 h, Kinderchor ab 2. Schuljahr**  
**16.15 - 16.45h, Kinderchor ab 4 J. bis 1. Schuljahr**  
Leitung: Kantor Daniel Konrad  
Tel. 0177-8877132 – *Anmeldung*  
Ort: Mathildenstr. 32- 34, Gemeindesaal
- Freitags: 15.15 – 16h, Kreativer Kindertanz für 3-6 jährige**  
**16 – 17h, Mini HipHop für 6-9 jährige**  
Leitung: Nicola Rowedder, Tel. 814584  
Ort: Mathildenstr. 32-34, Gemeindesaal

## Kunst | Musik | Kultur für Erwachsene

Anmeldungen erforderlich

- Montag: 14.30 – 17.30 Uhr, Nähkurs**  
Leitung: Karen Brandl, Tel. 0177- 9708088  
Ort: Gemeindezentrum Poll, Rolshover Str. 588a
- Dienstag: 11 - 12.30 Uhr, Kreative Schreibwerkstatt**  
Leitung: Ulrike Bornheim, Tel. 814407  
Ort: Tempelstraße, UG
- Dienstag: 20 - 21 Uhr, Bläserkreis Deutz**  
Leitung: Kantor Daniel Konrad Tel. 0177-8877132  
Ort: Tempelstraße 31, Taufkapelle
- Samstag: 15 - 18 Uhr, Kreativitätswerkstatt Offenes Atelier** mit wechselnden Themen:  
**11.1.** "Malen auf Leinwand - Winterfarben"  
**8.2.** "Gestalten mit Pappmaché"  
**14.3.** n.n.  
Leitung: Annegret Marie Becker, Tel. 810519  
Ort: Tempelstraße 29, Werkraum