Mehrsprachige Gesundheitsveranstaltungen 2025

30+ VERANSTALTUNGSANGEBOTE

FREITAG, 16.05.2025 | 14:00 - 16:00 UHR & 16:00 - 18:00 UHR

1. Gesunde Ernährung – Wir kochen zusammen

Was ist das gesunde und lange Leben? Ein Seminar mit den Grundlagen zu dieser Frage sowie ein anschließendes gemeinsames Kochen.

Veranstaltung von: **Kurdisches Kultur- und Bildungszentrum Köln e.V.**
Ort: **Olpener Straße 143, 51103 Köln**
Kontakt: **komkar-koeln@hotmail.com**
Sprache: **Deutsch, Kurdisch, Arabisch, Türkisch**

MITTWOCH, 21.05.2025 | 10:00 - 13:00 UHR

2. Suchtprävention: Familien im Blick. Ressourcen im Fokus

Elternvormittag zum Thema Suchtprävention mit Input & Austausch.

Veranstaltung von: **Deutsch-Türkischer Verein Köln e.V.**
Ort: **Abendrothstr. 20, 50769 Köln**
Kontakt: **b.mueller-heinen@dtvk.de | 0221 12613713**
Sprache: **Farsi, Arabisch, Türkisch, Englisch, Deutsch**

DONNERSTAG, 22.05.2025 | 13:30 - 17:00 UHR

3. Psychische Auffälligkeiten und Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen

Im Rahmen einer fundierten schulischen Ausbildung werden die Maßstäbe an Schule und Schüler*innen heutzutage sehr hoch angesetzt. Neben offener Ganztagsschule und einem vollen Stundenplan sollen Kinder und Jugendliche auch gesellschaftlichen Anforderungen und den von ihnen erwarteten Freizeitverhalten (sportliche Betätigung, Musikinstrument etc.) genügen.

Veranstaltung von: **AWO Zentrum Ostheim**
Ort: **Rösrather Str. 2-16, 51107 Köln**
Kontakt: **Nuran.Kancok@awo-mittelrhein.de \ 0221-32008533**
Sprache: **Türkisch, Deutsch**

DIENSTAG, 27.05.2025 | AB 15:00 UHR

4. Suchtprävention: Familien im Blick. Ressourcen im Fokus

Familien Walk & Talk: Suchthilfe und - Präventionsnetzwerk im Sozialraum.

Veranstaltung von: **Deutsch-Türkischer Verein Köln e.V.**
Ort: **Abendrothstr. 20, 50769 Köln**
Kontakt: **b.mueller-heinen@dtvk.de \ 0221 12613713**
Sprache: **Farsi, Arabisch, Türkisch, Englisch, Deutsch**

FREITAG, 13.06.2025 | 14:00 - 16:00 UHR

5. Stationenlauf: Bewegung und gesunde Ernährung

Ziel: Das Bewusstsein für Bewegung und gesunde Ernährung stärken, Familien gemeinsam aktivieren. Inhalte: Bewegungsspiele, Tanzen, Ernährungsstationen, Wettbewerbe, Eltern-Info-Ecke.

Veranstaltung von: **Familienwelt e.V.**
Ort: **Bonnerstr. 47, 51145 Köln**
Kontakt: **familien-welt@web.de**
Sprache: **Deutsch, Russisch, Ukrainisch**
Hinweise: **Zielgruppe: Kinder im Alter 6-12 Jahren mit ihren Eltern**

DONNERSTAG, 26.06.2025 | 15:00 UHR

6. ADHS – Diagnose, Behandlung, Prävention

In jüngster Zeit hat dieses Problem ein beträchtliches Ausmaß angenommen. Zum einen haben sich die Diagnosemethoden erheblich verbessert, zum anderen tragen viele äußere Ursachen zum Wachstum dieser Erkrankung bei.

Veranstaltung von: **BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln**
Ort: **Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln**
Kontakt: **n.toepfer@sgk.de | 02203 2015 54**
Sprache: **Russisch**

MONTAG, 14.07.2025 | 13:00 UHR

7. Hüpf dich gesund & glücklich

Informationen über die gesundheitlichen Vorteile des Trampolinspringens und praktische Übungen.

Veranstaltung von: **Kölner Appell e.V.**
Ort: **Jump House Köln, Köhlstraße 10, 50827 Köln**
Kontakt: **koelner.appell@t-online.de**
Sprache: **Arabisch, Deutsch**

DONNERSTAG, 24.07.2025 | 15:00 UHR

8. Häufige Formen der Spielsucht

Die sozialen Medien bringen neben Vorteilen auch große Herausforderungen mit sich. Besonders problematisch ist, dass viele junge Menschen durch Spiele in virtuelle Welten abdriften und davon abhängig werden. Dieses globale Problem verlangt nach öffentlicher Diskussion und Lösungen.

Veranstaltung von: **BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln**
Ort: **Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln**
Kontakt: **n.toepfer@sgk.de \ 02203 2015 54**
Sprache: **Russisch**

DIENSTAG, 26.08.2025 | 15:00 - 17:00 UHR

9. Gesunde Ernährung im Alltag

Vortrag für Eltern und Kinder: Gesunde Ernährung im Alltag – praktische Tipps.

Veranstaltung von: **BGZ Chorweiler der Synagogen-Gemeinde Köln**
Ort: **Pariser Platz 30, 50765 Köln**
Kontakt: **Ilya Rivin | i.rivin@sgk.de | 0221 7099279-0**
Sprache: **Deutsch, Russisch, Ukrainisch**

FREITAG, 05.09.2025 | 14:00 - 16:00 UHR

10. Kochduell: Obst und Gemüse sind gesund

Ziel: Das Bewusstsein für die Bedeutung von Obst und Gemüse in der Ernährung fördern und Familien dazu ermutigen, gemeinsam gesunde Mahlzeiten zuzubereiten.

Veranstaltung von: **Familienwelt e.V.**
Ort: **Bonnerstr. 47, 51145 Köln**
Kontakt: **familien-welt@web.de**
Sprache: **Deutsch, Russisch, Ukrainisch**
Hinweise: **Teilnehmer: 3–4 Teams**
Inhalte: **Teamarbeit, Kreativität, Bewertung**

SAMSTAG, 13.09.2025 | 11:00 - 18:00 UHR

11. Stark und mutig – Tagesausflug in den Kletterwald

Für Mädchen und Jungen von 12–15 Jahren. Kletterparcours im Wald mit Seilrutschen und Brücken – angepasst an individuelle Fitness und Mut.

Veranstaltung von: **Bürgerzentrum Vingst – Vingster Treff**
Ort: **Kletterwald Schwindelfrei, Liblarer Str. 183, 50321 Brühl**
Kontakt: **vingstertreff@soziales-koeln.de | 0221 875485**
Sprache: **Bulgarisch, Englisch, Türkisch**
Hinweise: **Begrenzte Teilnehmerzahl, mehrsprachige Begleitung**

DIENSTAG, 30.09.2025 | 15:00 - 17:00 UHR

12. Gesunde Zähne, gesunder Körper (Zahnärztliche Aufklärung)

Präventionsworkshop für Kinder und Eltern zur Bedeutung der Zahngesundheit im Zusammenhang mit der allgemeinen Gesundheit.

Veranstaltung von: **BGZ Chorweiler der Synagogen-Gemeinde Köln**
Ort: **Pariser Platz 30, 50765 Köln**
Kontakt: **Ilya Rivin | i.rivin@sgk.de | 0221 7099279-0**
Sprache: **Deutsch, Russisch, Ukrainisch**

DIENSTAG, 14.10.2025 | 13:00 - 19:00 UHR

13. Fresh Smash Burger

Wir kochen gemeinsam eine gesunde Alternative zum trendigen Smashed Burger mit selbstgemachten Saucen und Beilagen. Teilnahme ab 12 Jahren.

Veranstaltung von: **Jugendbereich des BFmF e.V.**
Ort: **Liebigstraße 120 B, 50823 Köln**
Kontakt: **Tugba Koc | jugendbereich@bfmf-koeln.de**
Sprache: **Deutsch, Englisch, Türkisch, Arabisch**

DONNERSTAG, 16.10.2025 | 15:00 - 18:00 UHR

14. Power Kicker

Wir spielen Soccer auf dem Strassenkicker Base von Lukas Podolski. Ausstattung wird gestellt. Bitte Sportkleidung mitbringen! Teilnahme ab 12 Jahren.

Veranstaltung von: **Jugendbereich des BFmF e.V.**
Ort: **Liebigstraße 120 B, 50823 Köln**
Kontakt: **Tugba Koc | jugendbereich@bfmf-koeln.de**
Sprache: **Deutsch, Englisch, Türkisch, Arabisch**

DIENSTAG, 21.10.2025 | 15:00 - 18:00 UHR

15. Padel Power

Wir gehen gemeinsam Padeltennis spielen. Ausstattung wird gestellt. Bitte Sportkleidung mitbringen! Teilnahme ab 12 Jahren.

Veranstaltung von: **Jugendbereich des BFmF e.V.**
Ort: **Liebigstraße 120 B, 50823 Köln**
Kontakt: **Tugba Koc | jugendbereich@bfmf-koeln.de**
Sprache: **Deutsch, Englisch, Türkisch, Arabisch**

DONNERSTAG, 23.10.2025 | 15:00 UHR

16. Psychologie der Geschlechtsidentifikation

Fragen der Geschlechtsidentität sind nicht von der Tagesordnung verschwunden. Dieses Vortragsmaterial versucht, die Entwicklungen zu verstehen – unter Berücksichtigung medizinischer, psychologischer, evolutionärer und religiöser Ansätze.

Veranstaltung von: **BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln**
Ort: **Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln**
Kontakt: **Natalia Töpfer | n.toepfer@sgk.de | 02203 2015 54**
Sprache: **Russisch**

DIENSTAG, 28.10.2025 | 15:00 - 17:00 UHR

17. Elternabend: Wie erkenne ich Stress bei meinem Kind?

Informations- und Austauschveranstaltung für Eltern zum Umgang mit Stressanzeichen bei Kindern.

Veranstaltung von: **BGZ Chorweiler der Synagogen-Gemeinde Köln**
Ort: **Pariser Platz 30, 50765 Köln**
Kontakt: **Ilya Rivin | i.rivin@sgk.de | 0221 7099279-0**
Sprache: **Deutsch, Russisch, Ukrainisch**

MAI–OKTOBER 2025

FREITAGS 16:15–18:00 UHR & SAMSTAGS 9:00–12:35 UHR

18. Gesunde Ernährung – ABC

Kinder lernen die Grundlagen gesunder Ernährung kennen, unterscheiden gesundheitsfördernde und schädliche Lebensmittel und erkennen Werbung für ungesunde Produkte.

Veranstaltung von: **Afina e.V.**
Ort: **Bremsstr. 10, 50969 Köln**
Kontakt: **info@afina-koeln.de**
Sprache: **Russisch**
Hinweise: **Empfohlen wird eine vorherige Kontaktaufnahme zur besseren Planung.**

MAI–OKTOBER 2025

JEDEN 1. FREITAG IM MONAT, 15:00–18:00 UHR

19. Geschmack der Welt – Gemeinsam Kochen und Genießen

Kinder und Jugendliche kochen internationale Gerichte aus fairen und regionalen Zutaten und essen im Anschluss gemeinsam.

Veranstaltung von: **Jugendhilfe und Schule e.V.**
Ort: **Jugendladen Nippes, Kempener Str. 95, 50733 Köln**
Kontakt: **Maren Grötenherdt / gf.nippes.museum@gmail.com 0221/727275 (vorm.) / 0221/7201514 (nachm.)**
Sprache: **Deutsch, Türkisch, Arabisch**
Hinweise: **Außer in den Schulferien**

DONNERSTAGS, 16:15 - 17:45 UHR

20. Cantando en español

Die Kinder lernen nicht nur zu singen, sondern auch die richtige Atmung, um den Stimmapparat beim Sprechen und Singen gesund zu halten.

Veranstaltung von: **Deutsch-Spanischer Kulturkreis Antonio Machado e.V.**
Ort: **Severinsmühlengasse 1, 50678 Köln**
Kontakt: **machado@spanischer-verein.com**
Sprache: **Spanisch, Deutsch**

MAI–OKTOBER 2025 | CA. 10 TRAININGS

(NUR MIT ANMELDUNG)

21. Fit auf dem Fahrrad für Kinder und deren Eltern

Fahrradfahr-Training mit Übungszeiten und Theorieeinheiten.

Veranstaltung von: **Aktion Nachbarschaft e.V.**
Ort: **KGS Erlenweg, Erlenweg 16, 50827 Köln**
Kontakt: **Sonja.buehler@aktion-nachbarschaft.de | 0172 3966441**
Sprache: **Englisch, Französisch, Arabisch**
Hinweise:**Nur mit Anmeldung**

DONNERSTAGS, 09:00 - 12:00 UHR

22. Mehrsprachige Familiengesundheitsveranstaltung

Themen: Guter Austausch in der Familie, finanzielle Gesundheit, Ausflugstag mit Anregungen.

Veranstaltung von: **Interkulturelles Zentrum am Kölnberg**
Ort: **Brühler Landstr. 425, 50997 Köln**
Kontakt: **ikz-koelnberg@caritas-koeln.de**
Sprache: **Kurdisch-Arabisch, Türkisch, Rumänisch, Englisch**

AB SEPTEMBER | DIENSTAGS, 16:00 - 17:00 UHR

(5–7 TERMINE)

23. ElKi-Yoga

Eltern-Kind-Yoga zur Stärkung der Bindung zwischen Eltern und Kind.

Veranstaltung von: **Interkulturelles Zentrum Querbeet Kalk**
Ort: **Kapellenstr. 7, 51103 Köln**
Kontakt: **caritas-zentrum.kalk@caritas-koeln.de**
Sprache: **Deutsch, Englisch, Arabisch, einfache Sprache**

AB SEPTEMBER | MITTWOCHS, 15:30 - 16:15 UHR

(5–7 TERMINE)

24. Kinderyoga

Yoga für Kinder, Entspannung, Empowerment.

Veranstaltung von: **Internationales Caritas-Zentrum Sülz**
Ort: **Zülpicherstr. 273b, 50937 Köln**
Kontakt: **icz@caritas-koeln.de**
Sprache: **Deutsch, Englisch, einfache Sprache**

AB 02.09.2025 | DIENSTAGS, 17:15 - 18:45 UHR

25. Gesund & Beweglich – Gymnastik zur Rückenstärkung

Ganzheitliche Gymnastik mit Pilates-Elementen, Entspannungstechniken, Haltungstipps und Austausch zur gesunden Lebensweise. Für Frauen ab 18 Jahren.

Veranstaltung von: **Alevitisches Kulturzentrum und Umgebung e.V.**
Ort: **Josefstr. 24, 51143 Köln**
Kontakt: **akmporz@outlook.de | 02203 1833939**
Sprache: **Deutsch, Türkisch**

AB 05.09.2025 | FREITAGS, 16:00 - 17:30 UHR

26. Stark & Sicher – Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

Techniken zur Selbstverteidigung, Selbstbewusstsein, Konfliktvermeidung, Rollenspiele, Zivilcourage. Für Kinder und Jugendliche von 10–15 Jahren.

Veranstaltung von: **Alevitisches Kulturzentrum und Umgebung e.V.**
Ort: **Josefstr. 24, 51143 Köln**
Kontakt: **akmporz@outlook.de | 02203 1833939**
Sprache: **Deutsch, Türkisch**

JEDEN 1./3./5. SAMSTAG IM MONAT, 10:30 - 12:00 UHR

27. Fit mit dem Ball – Basketballtraining für Kids (8–12 Jahre)

Spielerisches Basketballtraining unter Anleitung eines Sportstudenten. Bei schlechtem Wetter Alternativprogramm. Austausch über Elterngruppe auf Signal.

Veranstaltung von: **Interkulturelles Zentrum DAKO e.V.**
Ort: **Lohsepark (Agnesviertel), Innere Kanalstraße 214, 50670 Köln**
Kontakt: **Kirstin Berg \ interkulturelleszentrum@dako-ev.de | 0178-8465461**
Sprache: **Deutsch, Englisch, Spanisch, Farsi**

AB 01.05.2025 | 10 WOCHEN, JE 1 STD. NACHMITTAGS

28. Mutter-Kind Yoga/Bewegungskurs

Bewegungskurs zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Mutter-Kind-Bindung. Angelehnt an Kinderyoga.

- Veranstaltung von: **Interkulturelles Zentrum Buchheim**
- Ort: **Frankfurterstr. 102, Raum B, 51063 Köln**
- Kontakt: **Vor Ort im Büro oder unter 0221 99201097**
- Sprache: **Deutsch, Englisch**

AB 19.04.2025 | SONNTAGS, 12:00 - 13:30 UHR

29. Anatolische Tänze – Folklore Kurs für Kinder und Jugendliche

Kinder ab 7 Jahren lernen auf spielerische und sportliche Weise die Grundlagen der anatolischen Folklore.

- Veranstaltung von: **Dersim Gemeinde Köln e.V.**
- Ort: **Bleichstr. 1, 51063 Köln**
- Kontakt: **dgk@dersimweb.de**
- Sprache: **Türkisch, Zazaki**

Interkulturelle Zentren Köln

Stadt Köln · DAKÖ e.V. · Diakonie Köln und Region · Ελληνική Κοινότητα Κολωνίας Griechische Gemeinde Köln · DTVK · KULTUS Bildungswerk · Runder Tisch Buchforst e.V. · Stadtteilzentrum · Familienwelt e.V. · Nippes Museum Köln Jugendhilfe und Schule e.V. · FliehKraft Kölner Flüchtlingszentrum · Vingster Treff Bürgerzentrum Vingst · KÖLNER APPELL GEGEN RASSISMUS E.V. · caritas für Köln · AWO · Dersim Gemeinde Köln e.V. CEMATÊ DÊSIMÎ YÊ KÖLNÎ · aktion Nachbarschaft · Synagogen-Gemeinde Köln · Afina e.V. · BFmF