Alter Bahnhof Kettwig
Bürger-, Sport- und Kulturzentrum

KURSPROGRAMM

JANUAR BIS AUGUST 2026

SPORT & BEWEGUNG ab Seite 3

REHASPORT ab Seite 7

YOGA & ENTSPANNUNG ab Seite 8

SPRACHEN ab Seite 10

KREATIVITÄT ab Seite 13

TANZ & BALLETT ab Seite 16

Mit Unterstützung von:

Sparkasse Essen

Ruhrtalstraße 345 · 45219 Essen
Telefon 02054 939339
www.bahnhof-kettwig.de

Die Welt verändert sich – Ihre Sparkasse bleibt für Sie da.

Seit jeher sind wir eine verlässliche Partnerin in unserer Region. Mit Erfahrung und Beständigkeit sorgen wir dafür, dass Ihre finanzielle Sicherheit jederzeit gewährleistet ist.
www.sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Essen

SPORT & BEWEGUNG

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

Hier werden allgemeines Fitnesstraining und Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik kombiniert.

MO 8.55 – 9.55 Uhr	**Claudia Hellinger**	**Raum 2**
26321101	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)	75,00€
26321201	13.04. – 13.07. (13x)	97,50€
Mi 17.00 – 18.00 Uhr	**Petra Jahns**	**Raum 1**
26321102	07.01. – 25.03. (12x)	90,00€
26321202	15.04. – 15.07. (14x)	105,00€

Funktionelle Gymnastik für Sie und Ihn

mit Schwerpunkt „Stabilisation der Wirbelsäule" durch gezielte Kräftigung der Muskulatur sowie Sturzprophylaxe.

MO 10.10 – 11.10 Uhr	**Petra Jahns**	**Raum 1**
26321103	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)	75,00€
26321203	13.04. – 13.07. (13x)	97,50€

Männersache

Fitness für den Mann, Ganzkörpertraining für jedes Alter – Spaß und Erfolg auf der ganzen Linie garantiert!

MI 18.30 – 20.00 Uhr	**Moritz Krüger**	**Raum 1**
26321104	07.01. – 25.03. (12x)	135,00€
26321204	15.04. – 15.07. (14x)	157,50€
MO 20.00 – 21.30 Uhr	**Florian Schäfers**	
26321105	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)	112,50€
26321205	13.04. – 13.07. (13x)	146,25€

Dynamic Fitness

Es erwartet Sie ein dynamisches Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, bei dem der gesamte Körper beansprucht wird: mit viel Spaß und Power wird die Fitness gefördert, Koordination und Mobilität verbessert, Muskulatur aufgebaut und der Herz-Kreislauf-Apparat in Schwung gebracht. Nach diesem Training hat „Mann" einen gemütlichen Restabend auf der Couch verdient!

MI 20.00 – 21.00 Uhr	**Moritz Krüger**	**Raum 1**
26321106	07.01. – 25.03. (12x)	90,00€
26321206	15.04. – 15.07. (14x)	105,00€

Perfect Body Toning

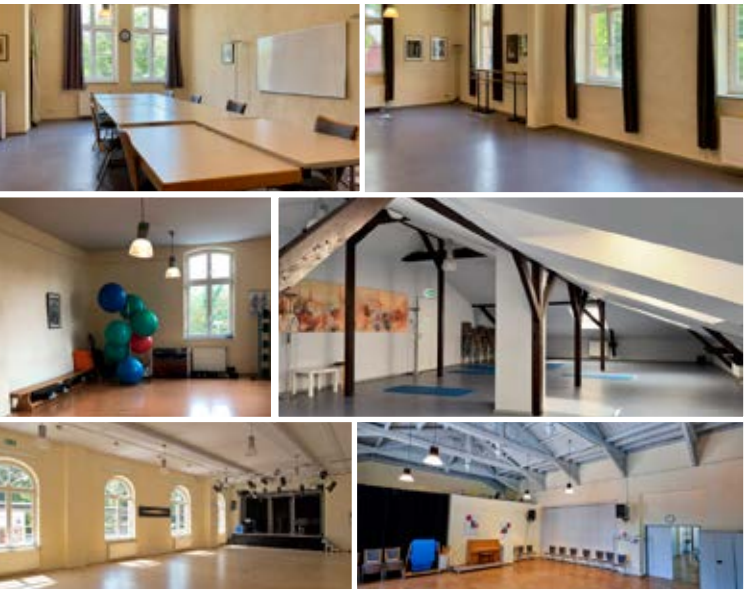
Starten Sie mit einem Mix aus Aerobicelementen und Kraftprogramm in die Woche! Ob mit Handgewichten, Tubes oder Flexibar, ob Anfänger oder Profi, mit dem Perfect Body Toning erreicht jeder sein Ziel!

MO 9.05 – 10.05 Uhr	**Petra Jahns**	**Raum 1**
26321107	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)	75,00€
26321207	13.04. – 13.07. (13x)	97,50€

MIETEN SIE DEN ALTEN BAHNHOF

Sie suchen einen Raum für Ihr Seminar, Ihren Gymnastik-, Tanz- oder Sportkurs?

Im **Alten Bahnhof Kettwig** stehen Ihnen **sieben Räume** von **40** bis **150 m²** zur Verfügung.



Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns:
Tel. 02054 / 939 339 · kontakt@bahnhof-kettwig.de

Step and more

Hier erwartet Euch ein Fitnessprogramm, bei dem der Stepper immer eine Rolle spielt. Dieses vielseitig einsetzbare Sportgerät kann für Fitness, Ausdauer, Balance, Workout und Kräftigung genutzt werden. Lasst Euch überraschen!

MO 19.00 – 20.00 Uhr	**Jessica Rohde**	**Raum 1**
26321108	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)	75,00€
26321208	13.04. – 13.07. (13x)	97,50€

Bauch Beine Po am Morgen

Hier geht es mit viel Spaß, guter Musik und gezielten Übungen den Problemzonen an den Kragen.

DI 09.00 – 10.00 Uhr	**Carolin Becher**	**Raum 1**
26321109	13.01. – 24.03. (11x)	82,50€
26321209	14.04. – 14.07. (13x, nicht am 26.05.)	97,50€

Bauch Beine Po am Abend

DO 18.50 – 19.50 Uhr	**Carolin Becher**	**Raum 1**
26321110	08.01. – 26.03. (12x)	90,00€
26321210	16.04. – 16.07. (12x)	90,00€
DO 20.00 – 21.00 Uhr	**Carolin Becher**	**Raum 1**
26321111	08.01. – 26.03. (12x)	90,00€
26321211	16.04. – 16.07. (12x)	90,00€

Fatburner am Abend

DI 20.00 – 21.00 Uhr	**Laura Bremehr**	**Raum 2**
26321112	13.01. – 24.03. (11x)	82,50€
26321212	14.04. – 14.07. (13x, nicht am 26.05.)	97,50€

Fatburner am Morgen

FR 11.00 – 12.00 Uhr	**Laura Bremehr**	**Raum 2**
26321113	09.01. – 27.03. (12x)	90,00€
26321213	17.04. – 17.07. (13x)	97,50€

Pilates

In diesem Kurs werden unter Beachtung sämtlicher Pilatesprinzipien ausgewählte Bewegungen geübt, die der aufrechten Körperhaltung dienen und vor allem die tiefen Muskelschichten kräftigen. Pilates ist ein sanftes, effektives Training und bietet durch seine spezielle Atemtechnik eine Balance zwischen Körper und Geist.

für Jedermann: DI 17.30 – 18.30 Uhr	**Sabine Kümmel**	**Raum 2**
26321114	13.01. – 24.03. (11x)	82,50€
26321214	14.04. – 14.07. (13x, nicht am 26.05.)	97,50€
für Jedermann: DO 08.45 –09.45 Uhr	**Carolin Becher**	**Raum 1**
26321115	08.01. – 26.03. (12x)	90,00€
26321215	16.04. – 16.07. (12x)	90,00€
für Jedermann: DO 18.45– 19.45 Uhr	**Tanja Laschet**	**Raum 2**
26321116	08.01. – 26.03. (12x)	90,00€
26321216	16.04. – 16.07. (12x)	90,00€
Mittelstufe: DI 20.00 – 21.00 Uhr	**Jasmin Rissel**	**Raum 1**
26321117	13.01. – 24.03. (11x)	82,50€
26321217	14.04. – 14.07. (11x, nicht am 26.05., 23. & 30.06)	82,50€

Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining – Körper in Balance

Mangelnde Muskelkraft und fehlendes Gleichgewicht machen uns in fortschreitendem Alter das Leben schwer – mitunter sogar gefährlich. Um weiterhin aktiv am Leben teilzunehmen und den Alltag zu meistern, ist Sturzprophylaxe der beste Schutz für Seniorinnen und Senioren. Trainieren Sie Ihre Muskeln, Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht für ein sicheres und stabiles Lebensgefühl bis ins hohe Alter!

MI 9.30 – 10.30 Uhr	**Bernhard Neuheuser**		**Raum 2**
26321118	07.01. – 25.03.	(12x)	90,00€
26321218	15.04. – 15.07.	(14x)	105,00€

Fit ab 60

Für Wohlbefinden, Gesundheit und Spaß an der Bewegung

DI 10.30 – 11.30 Uhr	**Silke Mayer**		**Raum 1**
26321119	13.01. – 24.03. (11x)	82,50€	
26321219	14.04. – 28.07. (15x, nicht am 26.05.)		112,50€
MI 9.55 – 10.55 Uhr	**Birgit Niederdorf**		**Raum 1**
26321120	07.01. – 25.03.	(12x)	90,00€
26321220	15.04. – 15.07.	(14x)	105,00€
FR 09.45 – 10.45 Uhr	**Silke Mayer**		**Raum 1**
26321121	09.01. – 27.03.	(12x)	90,00€
26321221	17.04. – 31.07.	(15x)	112,50€

Rückenfit ab 60

Gönnen Sie Ihrem Rücken diese Spezial-Stunde mit Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Ihr Rücken wird es Ihnen danken und Sie beide haben wieder viel Freude miteinander :-)

DO 11.15 – 12.15 Uhr	**Bernhard Neuheuser**		**Raum 1**
26321122	08.01. – 26.03.	(12x)	90,00€
26321222	16.04. – 16.07.	(12x)	90,00€

Osteoporosegymnastik

Diese Gymnastik ist speziell auf die Bedürfnisse von Osteoporosepatient*innen ausgerichtet. In schonender, ruhiger Form wird viel mit isometrischen Übungen gearbeitet. Muskel- und Knochenaufbau werden durch gezielte Übungen gefördert.

FR 11.00– 12.00 Uhr	**Silke Mayer**		**Raum 1**
26321123	09.01. – 27.03.	(12x)	90,00€
26321223	17.04. – 31.07.	(15x)	112,50€

Beckenbodengymnastik – aktiv gegen Blasenschwäche

Genau wie Arme, Beine oder Bauch, kann auch der Beckenboden gezielt trainiert werden. Denn ein starker Beckenboden bedeutet Freiheit und Lebensqualität.

DO 10.00 – 11.00 Uhr	**Bettina Winkler-Kaltenpoth**		**Raum 1**
26321124	08.01. – 26.03.	(12x)	90,00€
26321224	16.04. – 16.07.	(12x)	90,00€

NEU **Kurstermine Wassergymnastik im Alfried Krupp Krankenhaus**

DI	**16.00 – 16.45 Uhr**	**MI**	**16.00 – 16.45 Uhr**
DI	**17.00 – 17.45 Uhr**	**MI**	**17.00 – 17.45 Uhr**

Ganzheitliches Gedächtnistraining - Kopfkino statt Flimmerkiste NEU

In diesem Kurs lernen wir durch kurzweilige Übungen unser Gedächtnis neu kennen. In lockerer Runde ohne persönlichen Leistungsdruck bringen wir gemeinsam unsere Gehirnwindungen auf Trab und erkunden neue Denkmuster. Wir widmen uns unseren Sinneswahrnehmungen, befassen uns mit alltagstauglichen Merktechniken, spielen mit Wörtern und halten uns durch Bewegungseinheiten aktiv. Im ausgewogenen Wechsel von Anspannung und Entspannung fördern wir unsere geistigen und motorischen Fähigkeiten.

DI 10.00 - 11.30 UHR	**Martina Sander**	**Raum 3**
26321125	20.01. – 17.03. (8x, nicht am 17.02.)	96,00€
26321225	14.04. – 30.06. (10x, nicht am 12. & 26.05.)	120,00€

REHASPORT

Der Rehabilitationssport umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die in Gruppen und unter fachkundiger Leitung durchgeführt werden. Dieses Programm eignet sich für Personen mit Bandscheibenvorfällen oder degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule. Spezielle Übungsprogramme kräftigen und dehnen die umliegende Muskulatur. Ziel ist es, den Rücken zu stärken und beweglich zu halten, sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Teilnehmer, die mit Rückenschmerzen zu kämpfen haben, werden schnell eine Verbesserung ihrer Beschwerden feststellen, deren Nachhaltigkeit mit einer ärztlichen Verordnung zu 50 Übungseinheiten gesichert ist. Die Kurse sind durch den Behinderten – und Rehabilitationssportverband NRW zertifiziert, d.h. Sie werden für mindestens ein Jahr auf Ihrem Weg zur Schmerzfreiheit durch die Übernahme der Kosten des Rehasports durch die Krankenkasse unterstützt.

Kurstermine im Alten Bahnhof:

MO	**08.15 – 09.00 Uhr**	**DI**	**16.00 – 16.45 Uhr**	**DO**	**08.15 – 09.00 Uhr**
MO	**10.00 – 10.45 Uhr**	**DI**	**16.45 – 17.30 Uhr**	**DO**	**09.15 – 10.00 Uhr**
MO	**10.45 – 11.30 Uhr**	**DI**	**17.00 – 17.45 Uhr**	**DO**	**16.00 – 16.45 Uhr**
MO	**11.30 – 12.15 Uhr**	**DI**	**18.30 – 19.15 Uhr**	**DO**	**16.45 – 17.30 Uhr**
MO	**14.00 – 14.45 Uhr**	**MI**	**08.15 – 09.00 Uhr**	**DO**	**16.50 – 17.35 Uhr**
MO	**15.00 – 15,45 Uhr**	**MI**	**09.05 – 09.50 Uhr**	**DO**	**17.45 – 18.30 Uhr**
MO	**16.00 – 16.45 Uhr**	**MI**	**11.45 – 12.30 Uhr**	**FR**	**09.00 – 09.45 Uhr**
MO	**17.00 – 17.45 Uhr**	**MI**	**15.00 – 15.45 Uhr**	**FR**	**09.45 – 10.30 Uhr**
MO	**18.00 – 18.45 Uhr**	**MI**	**16.00 – 16.45 Uhr**	**FR**	**10.30 – 11.15 Uhr**
DI	**08.30 – 09.15 Uhr**	**MI**	**18.45 – 19.30 Uhr**		
DI	**09.15 – 10.00 Uhr**	**MI**	**19.30 – 20.15 Uhr**		

Ihr Weg zum Rehasport

1. Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich eine Verordnung für Rehabilitationssport ausstellen.
2. Nehmen Sie Kontakt zur Krankenkasse auf und lassen Sie sich die Kostenübernahme des Rehasports genehmigen.
3. Kommen Sie in unser Büro in der ersten Etage oder rufen Sie uns an, damit wir im persönlichen Gespräch Ihre Fragen klären und einen festen Rehasport-Termin für Sie besprechen können.

YOGA & ENTSPANNUNG

Qigong

Die ausgleichenden und belebenden Körperübungen des Qigongs haben eine Jahrtausende alte Tradition und sind verwurzelt in der chinesischen Medizin, sowie in der daoistischen und buddhistischen Tradition. Die Formen aus dem Qigong, die in diesem Kurs geübt werden, können mit ihren harmonischen Bewegungen auch von Anfängern und in jedem Alter gut erlernt werden. Sie mobilisieren Energie, stärken Gesundheit und Lebenskraft und wirken gleichzeitig entspannend und zentrierend. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

MO 11.30 – 12.45 Uhr	**Birgit Held**		**Raum 1**
26322110	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)		110,00€
26322210	13.04. – 13.07. (10x, nicht am 01., 08. & 15.06.)		110,00€

Wirbelsäulen- und Gelenk-Qigong für Frauen

Bei dieser sehr sanften und fließenden Form des Qigong – auch Chan Mi Qigong genannt – steht die Wirbelsäule im Zentrum der Bewegung. Die Übungen sind hilfreich bei Rücken- und Gelenkbeschwerden, bei Verspannungen und Stress-Symptomen und wirken wohltuend auf das Zentrale Nervensystem. Sie fördern die Durchlässigkeit des gesamten Körpers und vermitteln Leichtigkeit und Freude an der Bewegung. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken mitbringen.

MI 17.30 – 18.45 Uhr	**Birgit Held**		**Raum 6**
26322111	07.01. – 25.03. (11x, nicht am 11.03.)		121,00€
26322211	15.04. – 15.07. (11x, nicht am 03. 10. & 17.06.)		121,00€

YOGA – ATEM – MEDITATION

Heide Rahmann **Raum 6**

In der Übungspraxis spielt Prana – Lebens- und Atem-Energie – eine zentrale Rolle. Du erfährst, wie du kraftvolle Bewegungen und Haltungen mit einem langen und langsamen Atem kombinierst und wie du dich über den Atem mit deiner inneren Energie- und Heilquelle verbindest.

DI 09.00 – 10.30 Uhr	**13.01. – 07.07.26**	(21x)	294,00 €
DI 18.00 – 19.30 Uhr	**13.01. – 07.07.26**	(21x)	294,00 €
MI 09.00 – 10.30 Uhr	**14.01. – 08.07.26**	(21x)	294,00 €

Anmeldung direkt bei: Heide Rahmann, Yogalehrerin BDY/EYU
www.yoga-kettwig.de oder **Tel. 02054 – 18811**

GANZHEITLICHER YOGA – für Anfänger und Fortgeschrittene

Alexandra Wenglorz **Raum 6**

Über Atem-, Körperübungen und Meditation
zu Gleichgewicht und Entspannung

DI 20.00 – 21.30 Uhr	**13.01. – 24.03.26**	(10x)	140,00 €
DI 20.00 – 21.30 Uhr	**14.04. – 14.07.26**	(13x)	182,00 €
			(bzw. 23x 322 €)

Anmeldung direkt bei: Alexandra Wenglorz, Yogalehrerin BYV
Tel: 0172 – 82 38 211 oder über **dieKinesiologin@gmail.com**

Yoga

Yoga stärkt den Körper, beruhigt den Geist, steigert Konzentration und Leistungsfähigkeit. Eine regelmäßige Yogapraxis führt zu einem Gefühl tiefer Zufriedenheit, unterstützt die Fähigkeit zur Entspannung und fördert die innere Kraft.

MO 9.45 – 11.15 Uhr	**Kirsten Born**		**Raum 6**
26322101	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)		130,00€
26322201	13.04. – 13.07. (13x)		169,00€
MO 19.00 – 20.30 Uhr	**Kirsten Born**		**Raum 6**
26322102	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)		130,00€
26322202	13.04. – 13.07. (13x)		169,00€
MI 19.15 – 20.45 Uhr	**Miriam Giessler**		**Raum 6**
26322103	07.01. – 25.03. (12x)		156,00€
26322203	15.04. – 15.07. (14x)		182,00€
DO 15.50 – 17.20 Uhr	**Margit Lucas**		**Raum 6**
26322104	08.01. – 26.03. (12x)		156,00€
26322204	16.04. – 16.07. (12x)		156,00€
FR 9.00 – 10.30 Uhr	**Dagi Verfürth**		**Raum 6**
26322105	09.01. – 27.03. (12x)		156,00€
26322205	17.04. – 17.07. (13x)		169,00€

Anfängerkurse

MO 17.15 – 18.45 Uhr	**Kirsten Born**		**Raum 6**
26322106	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)		130,00€
26322206	13.04. – 13.07. (13x)		169,00€
MI 17.30 – 19.00 Uhr	**Miriam Giessler**		**Raum 5**
26322107	07.01. – 25.03. (12x)		156,00€
26322207	15.04. – 15.07. (14x)		182,00€

Yoga für Männer

MO 19.00 – 20.30 Uhr	**Sabine Kümmel**		**Raum 5**
26322108	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)		130,00€
26322208	13.04. – 13.07. (13x)		169,00€

Yoga achtsam & sanft für Gelassenheit im Rentenalter

DO 17.40 – 19.10 Uhr	**Margit Lucas**		**Raum 6**
26322109	08.01. – 26.03. (12x)		156,00€
26322209	16.04. – 16.07. (12x)		156,00€

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dieses achtwöchige Programm wurde von Jon Kabat-Zinn zur Stressreduktion in unserer schnelllebigen Zeit erstellt. Traditionelle Meditationsübungen, wie den achtsamen Bodyscan und achtsames Yoga, werden mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Psychologie und Stressforschung kombiniert. Ziel ist es, den Alltag achtsamer zu gestalten und stressbedingte Beschwerden zu reduzieren. Nehmen Sie sich Ich-Zeit!

SO 15.30 – 18.00 Uhr	**Ute Huismann-Frye**		**Raum 4**
26322110	01.02. – 22.03. (8x)		300,00€
26322210	31.05. – 19.07. (8x)		300,00€

SPRACHEN

Französisch

Soyez bienvenu! Herzlich willkommen im Französischkurs. Wenn Sie sprachliche Erfahrungen im Urlaub in Frankreich gesammelt haben, können Sie Ihr Wissen erweitern und vertiefen, um beim nächsten Frankreich-Urlaub perfekter zu sein.

Französisch am Vormittag

MO 10.15 – 11.45 Uhr	**Yann Kvaternik**	**Raum 3**
26324101	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)	120,00€
26324201	13.04. – 13.07. (13x)	156,00€

Konversationskurs

FR 16.00 – 17.30 Uhr	**Yann Kvaternik**	**Raum 3**
26324102	30.01., 27.02., 13.03., 17.04., 08.05., 12.06. & 03.07. (7x)	84,00€

Haben Sie Ferien in Frankreich geplant?
Wie sieht es mit der Verstädigung aus? Einige Redewendungen und landeskundliche Tipps sind immer nützlich, um im Ausland besser zurecht zu kommen. Starten Sie die Urlaubsplanung mit einem Französisch-Schnupperkurs!

DO 15.00 – 16.30 Uhr	**Edith-Luise Fleißner**	**Raum 3**
26324103	08.01. – 26.03. (11x, nicht am 19.03.)	132,00€
26324203	16.04. – 16.07. (12x)	144,00€

Niveau B1
Dieser Kurs setzt erweiterte Sprach- und Grammatikkenntnisse voraus. Diskussion über aktuelle Themen, Zeitungsartikel und Hörverstehen; Voyages neu B1 + Lektüre

DO 16.45 – 18.15 Uhr	**Edith-Luise Fleißner**	**Raum 3**
26324104	08.01. – 26.03. (11x, nicht am 19.03.)	132,00€
26324204	16.04. – 16.07. (12x)	144,00€

Italienisch

Cari amici! care amiche! Für alle Italienliebhaber gibt es zwei Sprachkurse, um sich beim nächsten Urlaub besser verständigen zu können.

Haben Sie Ferien in Italien geplant?
Wie sieht es mit der Verstädigung aus? Einige Redewendungen und landeskundliche Tipps sind immer nützlich, um im Ausland besser zurecht zu kommen. Starten Sie die Urlaubsplanung mit einem Italienisch-Schnupperkurs!

MI 15.00 – 16.30 Uhr	**Edith Luise Fleißner**	**Raum 3**
26324105	07.01. – 25.03. (12x)	144,00€
26324205	15.04. – 15.07. (14x)	168,00€

Niveau B1
Dieser Kurs setzt erweiterte Kenntnisse der Sprache und Grammatik voraus: Diskussion über aktuelle Themen, Zeitungsartikel und Hörverstehen; Lehrwerk : Chiaro Nuova Edizione B1 +Lektüre

MI 16.30 – 18.00 Uhr	**Edith Luise Fleißner**	**Raum 3**
26324106	07.01. – 25.03. (12x)	144,00€
26324206	15.04. – 15.07. (14x)	168,00€

Englisch

English Conversation Class, Level B1/2

MI 11.00 – 12.30 Uhr	**Verena Evans**	**Raum 3**
26324107	07.01. – 25.03. (12x)	144,00€
26324207	15.04. – 15.07. (14x)	168,00€

English Conversation Class, Level C1

DI 17.30 – 19.00 Uhr	**Verena Evans**	**Raum 3**
26324108	13.01. – 24.03. (11x)	132,00€
26324208	14.04. – 14.07. (13x, nicht am 26.05.)	156,00€

English Conversation Class
Level B1 “mit einer Prise Grammatik”

MI 10.15 – 12.45 Uhr	**Julie Taylor**	**Raum 5**
26324109	14.01. – 25.03. (11x)	132,00€
26324209	15.04. – 15.07. (14x)	168,00€

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, Level A1

DI 19.30 – 21.00 Uhr	**Julie Taylor**	**Raum 3**
26324110	13.01. – 24.03. (11x)	132,00€
26324210	14.04. – 14.07. (13x, nicht am 26.05.)	156,00€

Bus-Sonderreisen ab + bis Kettwig
mit umfangreichem Ausflugs- und Besichtigungsprogramm

16.07. - 23.07.2026
Schwarzwald
pro Pers. im Doppel- ab 1199,-€
u. im Einzelzimmer ab 1338,-€
mit Halbpension

15.08. - 19.08.2026
Leipzig
pro Pers. im Doppel- ab 619,-€
u. im Einzelzimmer ab 818,-€
mit Frühstück

Flug-Sonderreisen ab + bis Düsseldorf

mit umfangreichem Ausflugs- und Besichtigungsprogramm

26.03 - 30.03.2026
Lissabon
pro Pers. im Doppel- ab 999,-€
u. im Einzelzimmer ab 1289,-€
mit Früstück

27.09. - 04.10.2026
Sardinien
pro Pers. im Doppel- ab 1695,-€
u. im Einzelzimmer ab 1975,-€
mit Halbpension

Weitere Infos und Buchung nur im:
Bürgermeister-Fiedler-Platz 3, 45219 Essen
Telefon 02054 2236, info@kettwiger-reisebuero.de
www.kettwiger-reisebuero.de

KR KETTWIGER REISEBÜRO
mit Freunden reisen

Neuer Name – bewährte Qualität:
my-smile wird zu K3!

Dr. Linda Frye
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

Hauptstraße 101-105
45219 Essen-Kettwig

T 02054 / 805 53

k3-kfo.de

KREATIVITÄT

Aquarellmalerei für Erwachsene

Der Kurs befasst sich vorwiegend mit Aquarellmalerei, aber auch mit anderen Techniken wie Acryl u.ä. Er wird von einer erfahrenen Kunstpädagogin geleitet und eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Anfänger erlernen die Malerei, Fortgeschrittene vervollkommnen ihre Technik und erhalten neue Anregungen.

MO 17.00 – 19.00 Uhr	**Bettina Winkler-Kaltenpoth**	**Raum 3**
26325101	12.01. – 23.03. (10x, nicht am 16.02.)	130,00€
26325201	13.04. – 13.07. (13x)	169,00€

Workshop Acrylmalerei

Sie haben Lust ein Bild zu malen, wissen aber nicht wie es geht? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Bringen Sie bitte eine Vorlage Ihrer Bildidee mit. Ich zeige Ihnen dann Schritt für Schritt, wie Sie Ihr eigenes Bild malen können. Dazu bringen Sie bitte auch Leinwand, Acrylfarben, Pinsel, Kittel und Lappen mit. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse. Kursleitung: Alexandra Gehrke

SA, 25.01. 14.00 – 18.00 Uhr & Sonntag, 26.01. 10.00 – 14.00 Uhr	
25325104	50,00€
SA, 29.03. 14.00 – 18.00 Uhr & Sonntag, 30.03. 10.00 – 14.00 Uhr	
25325105	50,00€

Nähkurse

Bei Regine Henrichs, Damenschneiderin, Mode- und Schnittdirektrice

DI 11.30 – 14.00 Uhr	**Regine Henrichs**	**Raum 3**
26325111	13.01. – 10.02. (5x)	90,00€
26325112	24.02. – 24.03. (5x)	90,00€
26325211	14.04. – 05.05. (4x)	72,00€
26325212	16.06. – 14.07. (5x)	90,00€
DI 14.30 – 17.00 Uhr	**Regine Henrichs**	**Raum 3**
26325102	13.01. – 10.02. (5x)	90,00€
26325103	24.02. – 24.03. (5x)	90,00€
26325202	14.04. – 05.05. (4x)	72,00€
26325203	16.06. – 14.07. (5x)	90,00€
MI 18.30 – 21.00 Uhr	**Regine Henrichs**	**Raum 3**
26325106	14.01. – 11.02. (5x)	90,00€
26325107	25.02. – 25.03. (5x)	90,00€
26325206	15.04. – 06.05. (4x)	72,00€
26325207	17.06. – 15.07. (5x)	90,00€

Overlockkurs

Hier können Sie die eigene Overlockmaschine ausführlich kennen lernen (inclusive Arbeitsunterlagen und Stoffproben). In diesem Tageskurs geht es vorrangig um das Einfädeln und Einstellen der eigenen Overlockmaschine. In einem theoretischen Teil lernen Sie die verschiedenen Sticharten kennen. Danach werden die Sticharten und deren Einsatzmöglichkeiten an verschiedenen Stoffen und Techniken ausprobiert.

SA 10.00 – 17.00 Uhr		**Raum 3**
26325208	04.07. (1x)	70,00€

KREATIVITÄT & QUALITÄT
AUS EINER HAND

IHRE TISCHLEREI IN KETTWIG –
SEIT 1985 DER ANSPRECHPARTNER
FÜR IHR ZUHAUSE.

SIE MÖCHTEN GEMEINSAM MIT UNS IHR PROJEKT UMSETZEN?
Wir sind Ihr kompetenter Partner von der ersten Idee, über die Beratung bis hin zur Umsetzung.

TISCHLEREI BERGERS
INHABER MARKUS VIEHLER

Landsberger Str. 80b
45219 Essen-Kettwig

T: +49 (0) 2054 2421
F: +49 (0) 2054 9385758

info@tischlereibergers.de
www.tischlereibergers.de

Montag – Freitag:
07:30 –17:00 Uhr

Gymnastik exklusiv für Paare
oder Kleingruppen bis vier Personen

NEU

Es gibt neuerdings mittwochs die Möglichkeit, ein exklusives Training in kleinem Rahmen zu buchen. Jeder Mensch ist anders - deshalb werden die Trainingsinhalte individuell auf Ihr Potenzial und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Die Übungen werden professionell und ganz im Sinne Ihrer Gesundheit ausgewählt. Genießen Sie die persönliche Betreuung in einer kleinen Gruppe, mit einem Partner oder alleine. Der Preis pro Einheit beträgt 60€ für 45 Minuten (unabhängig von der Gruppengröße).

Information und Anmeldung im Büro des Alten Bahnhofs unter 02054 939339.

FERIENPROGRAMM

Nähkurse für Kinder ab 10 Jahre – Du lernst vieles über den Umgang mit der Nähmaschine, die wichtigsten Überlegungen zum Modellentwurf, den Zuschnitt des Stoffes und jede Menge handwerklicher Tricks und Kniffe. Wir freuen uns auf dich und deine Ideen. Regine Henrichs, Damenschneiderin, Mode- und Schnittdirektrice

Osterferien 10.00 – 13.00 Uhr Regine Henrichs Raum 3

1. Ferienwoche: Schön entspannt - Relaxhose
26325109 30.03. – 02.04.26 60,00 €

2. Ferienwoche: Da passt was rein – Rucksack, Tasche & Co
26325110 07. – 10.04.26 60,00 €

Sommerferien 10.00 – 13.00 Uhr Regine Henrichs Raum 3

1.Ferienwoche:
Cool durch den Sommer – Sommerhose oder Sommerrock
26325209 20. – 24.07. 75,00€

2.Ferienwoche: Da passt was rein – Rucksack, Tasche & Co
26325210 27. – 31.07. 75,00€

5.Ferienwoche:
Cool durch den Sommer – Sommerhose oder Sommerrock
26325301 17. – 21.08. 75,00€

6.Ferienwoche: Da passt was rein – Rucksack, Tasche & Co
26325302 24. – 28.08. 75,00€

Möchtest Du den Alten Bahnhof mitgestalten und selbst Kurse geben? Gerne unterstützen wir Dich bei der Ausbildung zum Kursleiter! Wir freuen uns über frischen Wind im Kursleiter-Team oder neue Kursideen.

TANZ & BALLETT

Tango Argentino

neuer Kursebeginn für Singles und Paare
Tango tanzen hält jung und fördert die Gesundheit

Edeltraud Doan und Erwin Neander — Raum 5

Dienstags 19.30 – 20.30 Uhr

ab 27.01.2026 (7 x 60 Minuten)	€ 90.- pro Person
ab 17.03.2026 (7 x 60 Minuten)	€ 90.- pro Person
ab 19.05.2026 (7 x 60 Minuten)	€ 90.- pro Person

Info & Anmeldung:
Mobil: 0176 32276040 · Tel.: 02054 874846
E-Mail: erwin.neander@t-online.de

Kindertanz und Ballett

stärkt Körpergefühl, Musikalität, Phantasie und Konzentration.

Edeltraud Doan — Raum 5

MI	ab 4 Jahren	15.30 - 16.30 Uhr
DO	ab 7 Jahren	17.00 - 18.00 Uhr
DO	ab 11 Jahren	18.00 - 19.00 Uhr

Info & Anmeldung:
edeltrauddoan@icloud.com · Tel.: 02054 16089

Ballett im Alten Bahnhof

Ballett für Kinder und Teens

Montags	
ab 4 Jahren	14:30 – 15:30 Uhr
ab 8 Jahren	15:30 – 16:30 Uhr
ab 11 Jahren	16:30 – 18:00 Uhr
Mittwochs	
ab 9 Jahren	15:15 – 16:15 Uhr
ab 10 Jahren	16:15 – 17:15 Uhr
Teens	17:15 – 18:45 Uhr
Donnerstags	
ab 7 Jahren	15:00 – 16:00 Uhr

Ballett für Jugendliche und Erwachsene

Montags	Basics	18:00 – 19:00 Uhr
	Fortgeschrittene 2	19:00 – 20:30 Uhr
Donnerstags	Fortgeschrittene 1	10:15 – 12:45 Uhr

Quereinstieg jederzeit möglich!

Informationen & Anmeldung:
Gabriele Chmiel-Lange
02054 9384797 oder chmiela@t-online.de
www.ballettimaltenbahnhof.de

Tanz ab 50 Anfängerkurs

Allen, die Freude am gemeinsamen Tanzen mitbringen, bietet dieser Kurs abwechslungsreiche Tänze aus (fast) aller Welt. Wir tanzen im Kreis mit und ohne Partner, im Block (Linedance) und in anderen Aufstellungen.

DI 14.45 – 15.45 Uhr, 06.01. – 31.03.	13x	104,00€
DI 14.45 – 15.45 Uhr, 14.04. – 30.06.	12x	96,00€

Info & Anmeldung:
Cäcilia Schaepers Tel. 0201/4762289
E-Mail. caecilia_schaepers@web.de

RESTAURANT BAR PINO'S EVENTLOCATION IM ALTEN BAHNHOF

DAS LEBEN IST SCHÖN

JEDER TAG IST EIN BESONDERER TAG!
ES IST UNSER ANLIEGEN, SIE BEI UNS GLÜCKLICH ZU MACHEN.

EIN ABENDESSEN
FEIERN EVENTS HOCHZEITEN

Sprechen Sie uns an!
Wir beraten Sie gerne und individuell,
um Ihnen und Ihren Gästen
einen wunderschönen ungestörten Tag
voller Freude zu bereiten.

Reservierungen unter:
02054 860 3313
Ruhrtalstr. 345 * 45219 Essen * www.pinos-restaurant.de

BÖGEMANN & PARTNER
RECHTSANWÄLTE & NOTARIN

Unsere MANDANTEN stehen im MITTEL-PUNKT unserer Arbeit.

Dr. Anne K. Bögemann
Rechtsanwältin und Notarin, Fachanwältin für Familienrecht

Jan Bögemann
Rechtsanwalt, Schwerpunkte: Bau- und Architektenrecht, Mietrecht

Dipl.-Kfm.
Ludger W. Bögemann
Rechtsanwalt und Notar a.D., Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht, zertifizierter Testamentsvollstrecker (AGT)

Hauptstraße 31 · 45219 Essen
Telefon 02054 95200
Telefax 02054 952020
www.boegemann-partner.de

ADOLPHI-STIFTUNG
Komm ins Team!

Du brennst für die **Pflege**

Wir suchen Dich!

bewerbung@adolphi-stiftung.de

Kursanmeldung

KURS-NR.	
KURSTITEL	
PREIS	

ANSCHRIFT			
NAME			
VORNAME			
STRASSE			
PLZ, ORT			
TELEFON			
MOBIL			
MAIL			
ORT		DATUM	
UNTERSCHRIFT			

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende damit einverstanden, dass seine/ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes (weitere Informationen auf unserer Website www.bahnhof-kettwig.de) verarbeitet und nur innerhalb des IG Bahnhof Kettwig e. V. verwendet werden. Die Kursgebühr wird per SEPA- Lastschriftmandat eingezogen.

Einzugsermächtigung

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger:
Interessengemeinschaft Bahnhof Kettwig e. V., Ruhrtalstraße 345, 45219 Essen
Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE 3022 2000 0077 4071

Mandatsreferenz:
SEPA-Lastschriftmandat:
Hiermit ermächtige(n) ich/wir den o. g. Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom o. a. Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

IBAN

Datum, Unterschrift

Bitte beachten Sie, dass bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung zusätzliche (Bank-)Kosten zu Ihren Lasten entstehen.

Allgemeine Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung: Die Teilnahme an den angebotenen Kursen erfordert eine schriftliche Anmeldung und die Bezahlung vor Kursbeginn.
2. Bezahlung: Die Bezahlung erfolgt per SEPA-Lastschriftschriftmandat. Zu diesem Zweck werden mit der Kurs-Anmeldung die Bankverbindungsdaten mitgeteilt.
3. Teilnahme: Sofern eine Anmeldung aufgrund bereits vorliegender Anmeldungen nicht berücksichtigt werden kann, erhalten sie eine entsprechende Information und wir bemühen uns, mit Ihnen eine Ausweichlösung zu finden. Kommt ein Kurs mangels Nachfrage nicht zustande, wird eine bereits geleistete Zahlung erstattet.
4. Stornierung: Eine Anmeldung kann bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn storniert werden. Hierfür wird eine allgemeine Verwaltungspauschale in Höhe 6,00 € berechnet. Bei Stornierung bis zum Kursbeginn und bei plötzlicher Erkrankung (ärztliches Attest erforderlich) werden 30 % des anteiligen Entgelts der verbleibenden Termine als allgemeine Verwaltungspauschale berechnet. Nicht in Anspruch genommene Stunden können nicht nachgeholt werden. Ein Anspruch auf Erstattung besteht nicht.
5. Mindestteilnehmerzahl: Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl, andernfalls kommt der Kurs nicht zustande.
6. Bei Kursausfall durch höhere Gewalt besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.
7. Haftung: Eine Haftung für persönliche Gegenstände und eingebrachte Sachen besteht nicht. Es wird empfohlen, Wertgegenstände und persönliche Sachen nicht im Umkleideraum zu lassen.

Impressum

Herausgeber: IG Bahnhof Kettwig e. V.,
Ruhrtalstraße 345, 45219 Essen
V.i.S.d.P.: Heinz Schnetger
Redaktion: Carolin Becher, Julia Marx, Heike Lück
Auflage: 23.500 Exemplare, November 2025
Grafik/Satz: Benjamin Rill – Visuelle Kommunikation, kontakt@benjaminrill.de