Mehrsprachige Gesundheitsveranstaltungen 2025 der Interkulturellen Zentren der Stadt Köln

April

25.04., Freitag 17:00-19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Griechische Gemeinde Köln

Liebigstraße 120b, 50823 Köln

Sport und Gesundheit

Informationen rund um das Thema Sport: Vor- und Nachteile, Intensität und Risiken.

Sprache: Griechisch

Anmeldung:

Griechische Gemeinde Köln

Stavros Tsaklis

griech-gem-koeln@t-online.de

Interkulturelle Zentren Köln

Stadt Köln

DAKO e.V. Deutsch-Afrikanische Kooperation

Alevitisches Kulturzentrum Köln-Ponz-2004

Diakonie Köln und Region

Ελληνική Κοινότητα Κολωνίας Griechische Gemeinde Köln

Deutsch-Türkischer Verein Köln DTVK Demokratie - Teilhabe - Vielfalt

KULTUS Bildungswerk

Runder Tisch Buchforst e.V.

Stadtteilzentrum

Familienwelt e.V. Interkulturelles Zentrum

Nippes Museum Köln Jugendhilfe und Schule e.V.

FliehKraft Kölner Flüchtlingszentrum

40 Jahre 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

Kurdisches Kultur und Bildungszentrum Köln e.V. Komkar

Afina e.V.

BFmF

Mai

15.05., Donnerstag 13:30 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Blauer Hof

Zugang zwischen Kasseler Str.21 und 23, 51065 Köln

Aktionstag Kindergesundheit

Aktionen und Informationen zur Kindergesundheit für Kinder, Eltern und Fachkräfte

Sprache: Deutsch, Übersetzung in Türkisch, Arabisch, Persisch bei Bedarf

Anmeldung:
Runder Tisch Buchforst e.V.
Für einzelne Teilnehmende keine Anmeldung notwendig, bei größeren Gruppen gerne unter:
kontakt@stadtteilzentrum-buchforst.de

21.05., Mittwoch 10:00 – 13:00 Uhr und
27.05., Dienstag ab 15:00 Uhr

Veranstaltungsort: Deutsch-Türkischer Verein Köln e.V.

Abendrothstr. 20, 50769 Köln

Suchtprävention: Familien im Blick. Ressourcen im Fokus

21.05.: Elternvormittag zum Thema Suchtprävention mit Input & Austausch
27.05.: Familien Walk & Talk: Suchthilfe und –Präventionsnetzwerk im Sozialraum

Sprache: Farsi, Arabisch, Türkisch, Englisch, Deutsch

Anmeldung: Deutsch-Türkischer Verein Köln e.V.
Barbara Müller-Heinen
b.mueller-heinen@dtvk.de
0221 12613713

16.05., Freitag 14:00 – 16:00 Uhr und
16:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kurdisches Kultur und Bildungszentrum Köln e.V., Vereinslokal, Olpener Straße 143, 51103 Köln

Seminar: 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.

Sprache: Deutsch, Kurdisch, Arabisch, Türkisch

Anmeldung:
Kurdisches Kultur und Bildungszentrum Köln e.V.
Lezgin Aydogmus
E-Mail: komkar-koeln@hotmail.com

22.05., Donnerstag 13:30 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: AWO Zentrum Ostheim

Rösrather Str. 2-16, 51107 Köln

Psychische Auffälligkeiten und Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen im Kontext aktueller Anforderungen.

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, Erlernen eines Musikinstruments, etc.) genügen.

Sprache: Türkisch, Deutsch

Anmeldung: AWO Zentrum Ostheim
Nuran.Kancok@awo-mittelrhein.de
Telefon: 0221-32008533

Juni

13.06., Freitag 14:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Familienwelt e.V.

Bonnerstr. 47, 51145 Köln

Stationen Lauf zum Thema „Bewegung und gesunde Ernährung“

Ziel: Die Veranstaltung soll das Bewusstsein für die Wichtigkeit von Bewegung und gesunder Ernährung stärken und Familien dazu ermutigen, gemeinsam aktiv zu sein.

Zielgruppe: Kinder im Alter 6-12 Jahren mit ihren Eltern

- Bewegungsspiele, Tanzen
- Ernährungsstationen
- Wettbewerbe
- Eltern-Info-Ecke

Sprache: Deutsch, Russisch, (Ukrainisch)

Anmeldung:

Familienwelt e.V.
Familien-welt@web.de

Juli

14.07., Montag 13:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Jump House Köln

Köhlstraße 10, 50827 Köln

Hüpf dich gesund & glücklich

Informationen über die gesundheitlichen Vorteile des Trampolinspringens und praktische Übungen.

Sprache: Arabisch, Deutsch

Anmeldung:
Kölner Appell e.V.
Koelner.appell@t-online.de

26.06, Donnerstag 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:

BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln

Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln

Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (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.

Sprache: Russisch

Anmeldung:
BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln
Natalia Töpfer
02203 2015 54
n.toepfer@sgk.de

24.07., Donnerstag 15:00 Uhr

Veranstaltungsort: BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln, Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln

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.

Sprache: Russisch

Anmeldung:
BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln Natalia Töpfer
02203 2015 54
n.toepfer@sgk.de

August

26.08., Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

BGZ Chorweiler der Synagogen-Gemeinde Köln
Pariser Platz 30, 50765 Köln

Vortrag für Eltern und Kinder

Gesunde Ernährung im Alltag – praktische Tipps

Sprache: Deutsch, Russisch, Ukrainisch

Anmeldung:
BGZ Chorweiler der Synagogen-Gemeinde Köln
Ilya Rivin
0221 7099279-0
i.rivin@sgk.de

September

13.09., Samstag 11:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Kletterwald Schwindelfrei
Liblarer Str. 183, 50321 Brühl

Stark und mutig – Tagesausflug in den Kletterwald

Tagesausflug in den Kletterwald Schwindelfrei für Mädchen und Jungen von 12-15 Jahren. Inmitten eines dschungelartigen Waldes werden wir ganz nach individueller Fitness und Mut über schwebende Brücken balancieren und Seilrutschen-Parcours erklimmen.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Mit mehrsprachiger Begleitung.

Sprache: Bulgarisch, Englisch, Türkisch

Anmeldung:

Bürgerzentrum Vingst – Vingster Treff
Gülsen Temur
0221 875485
vingstertreff@soziales-koeln.de

September

05.09., Freitag 14:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Familienwelt e.V.
Bonnerstr. 47, 51145 Köln

Kochduell: Thema „Obst und Gemüse sind gesund“

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

Zielgruppe: Kinder im Alter von 6-12 Jahren mit ihren Eltern

Teilnehmer: 3-4 Teams.

- Teamarbeit
- Kreativität
- Bewertung

Sprache: Deutsch, Russisch, (Ukrainisch)

Anmeldung:
Familienwelt e.V.
Familien-welt@web.de

30.09., Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

BGZ Chorweiler der Synagogen-Gemeinde Köln Pariser Platz 30, 50765 Köln

Präventionsworkshop

Gesunde Zähne, gesunder Körper

(Zahnärztliche Aufklärung)

Sprache: Deutsch, Russisch, Ukrainisch

Anmeldung:
BGZ Chorweiler der Synagogen-Gemeinde Köln
Ilya Rivin
0221 7099279-0
i.rivin@sgk.de

Oktober

14.10., Dienstag 13:00 – 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Jugendbereich des BFmF e.V.

Liebigstraße 120 B, 50823 Köln

Fresh Smash Burger

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

Sprache: Deutsch, Englisch, Türkisch, Arabisch

Anmeldung:
Jugendbereich des BFmF e.V.
Tugba Koc
jugendbereich@bfmf-koeln.de

21.10., Dienstag 15:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Jugendbereich des BFmF e.V.

Liebigstraße 120 B, 50823 Köln

Padel Power

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

Sprache: Deutsch, Englisch, Türkisch, Arabisch

Anmeldung:
Jugendbereich des BFmF e.V.
Tugba Koc
jugendbereich@bfmf-koeln.de

16.10., Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Jugendbereich des BFmF e.V.

Liebigstraße 120 B, 50823 Köln

Power Kicker

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

Sprache: Deutsch, Englisch, Türkisch, Arabisch

Anmeldung:
Jugendbereich des BFmF e.V.
Tugba Koc
jugendbereich@bfmf-koeln.de

23.10., Donnerstag 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:

BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln

Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln

Psychologie der Geschlechtsidentifikation

Die Fragen der Geschlechtsidentität sind nicht von der Tagesordnung verschwunden und betreffen nicht nur die heutige Generation junger Menschen. Sie haben verschiedene Wurzeln und bleiben hochaktuell. Dieses Vortragsmaterial ist ein Versuch zu verstehen, was vor sich geht, wobei verschiedene Ansätze (medizinisch, psychologisch, evolutionär, religiös) berücksichtigt werden.

Sprache: Russisch

Anmeldung:
BGZ Porz der Synagogen-Gemeinde Köln Natalia Töpfer
02203 2015 54
n.toepfer@sgk.de

Oktober

28.10., Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

BGZ Chorweiler der Synagogen-Gemeinde Köln
Pariser Platz 30, 50765 Köln

Elternabend

Wie erkenne ich Stress bei meinem Kind?

Sprache: Deutsch, Russisch, Ukrainisch

Anmeldung:

BGZ Chorweiler der Synagogen-Gemeinde Köln
Ilya Rivin
0221 7099279-0
i.rivin@sgk.de

Weitere laufende Veranstaltungen von Mai bis Oktober 2025

Freitagsnachmittags von 16:15 – 18:00 Uhr und samstagsvormittags von 9:00 – 12: 35 Uhr (nicht an jedem Wochenende)

Veranstaltungsort: Afina e.V.

Bremsstr. 10, 50969 Köln

„Gesunde Ernährung – ABC“

Die Kinder lernen u.a. die Grundlagen der gesunden Ernährung kennen, sich bewusst mit dem Thema auseinanderzusetzten, gesundheitsfördernde und schädliche Lebensmittel zu unterscheiden, Werbung der ungesunden Lebensmittel zu erkennen.
Für eine bessere Planung und Teilnahme wird empfohlen, vorab Kontakt aufzunehmen.

Sprache: Russisch

Anmeldung:

Afina e.V.

info@afina-koeln.de

Jeden 1. Freitag im Monat ab Mai bis Oktober (Schulferien ausgenommen), 15:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Jugendladen Nippes, Kempener Str. 95, 50733 Köln

Geschmack der Welt: Gemeinsam Kochen und Genießen – Gesund, International, Kreativ

In Absprache mit den Teilnehmenden Kindern und Jugendlichen werden internationale Rezepte gekocht. Hierbei wird beim Einkauf auf regionale und fair gehandelte Zutaten geachtet. Im Anschluss an das Kochen wird gemeinsam gegessen.

Sprache: Deutsch, Türkisch, Arabisch

Anmeldung:

Jugendhilfe und Schule e.V.

Maren Grötenherdt

0221/727275 (vormittags)

0221/7201514 (nachmittags)

gf.nippes.museum@gmail.com

Donnerstags, 16:15 – 17:45 Uhr

Veranstaltungsort: Deutsch-Spanischer Kulturkreis Antonio Machado e.V.

Severinsmühlengasse 1, 50678 Köln

„Cantando en español“

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

Sprache: Spanisch, Deutsch

Anmeldung:

Deutsch-Spanischer Kulturkreis Antonio Machado e.V.
machado@spanischer-verein.com

Donnerstags, 09:00 – 12:00 Uhr

Veranstaltungsort: Interkulturelles Zentrum am Kölnberg

Brühler Landstr. 425, 50997 Köln

Mehrsprachige Familiengesundheitsveranstaltung für Kinder und Familien

Themen:

- Sag mir deine Meinung! – Guter Austausch in der Familie (soz. Kommunikations-Kompetenzen stärken)
- Finanzielle Gesundheit für Familien (Umgang mit Geld, das finanzielle Hilfssystem)
- Etwas schönes unternehmen (Ausflugstag mit vielen Anregungen)

Sprache: Kurdisch-Arabisch, Türkisch, Rumänisch, Englisch

Anmeldung: Interkulturelles Zentrum am Kölnberg
Ikz-koelnberg@caritas-koeln.de

Von Mai bis Oktober, ca. 10 Trainings

(nur mit Anmeldung)

Veranstaltungsort: KGS Erlenweg

Erlenweg 16, 50827 Köln

Fit auf dem Fahrrad für Kinder und deren Eltern

Fahrradfahr-Training mit Übungszeiten und Theorieeinheiten
Weitere Infos bei Anmeldung.

Sprache: Englisch, Französisch, Arabisch

Anmeldung:

Aktion Nachbarschaft e.V.

Sonja Bühler
Sonja.buehler@aktion-nachbarschaft.de
0172 3966441

Ab September, Dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr (5-7 Termine)

Veranstaltungsort: Kath. Kirchengemeinde St. Marien & St. Joseph

Kapellenstr. 7, 51103 Köln

ElKi-Yoga

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

Sprache: Deutsch, Englisch, Arabisch, einfache Sprache

Anmeldung:

Interkulturelles Zentrum Querbeet Kalk
Die modernen Fortschritte im Bereich der sozialen Medien haben neben vielen Vorteilen

Ab September, Mittwochs, 15:30 – 16:15 Uhr (5-7 Termine)

Veranstaltungsort: Internationales Caritas-Zentrum Sülz

Zülpicherstr. 273b, 50937 Köln

Kinderyoga

Yoga für Kinder, Entspannung, Empowerment

Sprache: Deutsch, Englisch, einfache Sprache

Anmeldung:
Internationales Caritas-Zentrum Sülz
icz@caritas-koeln.de

Ab 05.09., 16:00 – 17:30 Uhr

Veranstaltungsort: Alevitisches Kulturzentrum und Umgebung e.V.

Josefstr. 24, 51143 Köln

Stark & Sicher – Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 10-15 Jahren

- Grundlagen der Selbstverteidigung (einfache Techniken zur Abwehr und Flucht)
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Körpersprache
- Strategien zur Konfliktvermeidung und Deeskalation
- Rollenspiele zu Gefahrensituation (z.B. Mobbing, Bedrohungen)
- Einführung in das Thema Zivilcourage und Hilfe holen

Sprache: Deutsch, Türkisch

Anmeldung: Alevitisches Kulturzentrum und Umgebung e.V.

02203 1833939
akmporz@outlook.de

Ab 02.09., 17:15 – 18:45 Uhr

Veranstaltungsort: Alevitisches Kulturzentrum und Umgebung e.V.

Josefstr. 24, 51143 Köln

Gesund & Beweglich – Gymnastik zur Rückenstärkung

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren

- Ganzheitliche Gymnastikübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur
- Pilates-Elemente für eine bessere Körperhaltung und Flexibilität
- Entspannungstechniken zur Stressbewältigung
- Tipps für eine ergonomische Haltung im Alltag
- Austausch über gesundheitsfördernde Bewegungen und Lebensweise

Sprache: Deutsch, Türkisch

Anmeldung: Alevitisches Kulturzentrum und Umgebung e.V.

02203 1833939
akmporz@outlook.de

Jeden 1./ 3./ 5. Samstag im Monat, 10:30 Uhr – 12:00 Uhr

Veranstaltungsort: Outdoor im Lohsepark (Agnesviertel)
Innere Kanalstraße 214, 50670 Köln

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

Unter Anleitung eines Sportstudenten (Lehramt) lernen die Kinder den spielerischen Umgang mit dem Ball und erleben Gemeinschaft auf Augenhöhe. Bei schlechtem Wetter geht es nach Absprache mit den Eltern ins Schwimmbad oder Kletterhalle (für Kommunikation gibt es eine Elterngruppe auf Signal)

Sprache: Deutsch, Englisch, Spanisch, Farsi

Anmeldung:
Interkulturelles Zentrum DAKO e.V.
0178-8465461 (Kirstin Berg, Projektleitung)
interkulturelleszentrum@dako-ev.de

Ab 01.05. für 10 Wochen je eine Stunde am Nachmittag

Veranstaltungsort: Interkulturelles Zentrum Buchheim, Raum B, Frankfurterstr. 102, 51063 Köln

Mutter-Kind Yoga/Bewegungskurs

Zusammen mit einer Referentin wird ein zehnwöchiger Bewegungskurs für junge Mütter und ihre Kinder angeboten. Der Kurs wird in Anlehnung an Kinderyoga-Kurse gestaltet und zielt vor allem auf die bewusste Körperwahrnehmung, die bewusste An- und Entspannung des Körpers und die Mutter-Kind Interaktion und Bindung ab.

Sprache: Deutsch, Englisch

Anmeldung:

Interkulturelles Zentrum Buchheim

Vor Ort im Büro oder unter

0221 99201097

Ab 19.04., Sonntags 12:00-13:30 Uhr

Veranstaltungsort: Dersim Gemeinde Köln e.V.,

Bleichstr. 1, 51063 Köln

Anatolische Tänze Folklore Kurs für Kinder und Jugendliche

Auf spielerische und sportliche Art erlernen die Kinder mit viel Spaß die Grundlagen der anatolischen Folklore. Geeignet für Mädchen und Jungen ab 7 Jahre.

Sprache: Türkisch, Zazaki

Anmeldung: Dersim Gemeinde Köln e.V.

dgk@dersimweb.de