

Fr. 27.03.-So 29.03., 18:00-15:00 Uhr
Haus Marienhof, Königswinterer Str. 414,
53639 Königswinter

Stärkung für Körper, Geist und Seele

Wochenende für Mütter

In unserem Körper sind alle Informationen abgespeichert, die wir für unser Wohlergehen brauchen. Doch oftmals sind wir weit weg von der Verbindung mit uns selbst. Funktionieren und Reagieren zehrt die Kräfte aus.

In diesem Seminar soll Zeit gegeben werden, wieder mit den eigenen Bedürfnissen und Ressourcen in Kontakt zu kommen. Dabei werden Sie unterstützt durch das Erleben und die Auseinandersetzung mit BodySense® und fröhlich spielerischen Einheiten für körperliche und geistige Aktivität nach LifeKinetik®.

Für die Zukunft leicht im Alltag integrierbare Übungen werden erlebt- und erlernbar.

Mit Michaela Pechel
210 EUR für Interessierte / 120 EUR für kfd-Mitglieder ohne Kinderbetreuung

Sa 28.03., 10:00 – 17:00 Uhr

Kardinal Schulte Haus, Overather Str. 51-53,
51429 Bergisch-Gladbach

„Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben...“ (2 Tim 1,7) Wie wir lernen können, mutig zu sein

Oasentag für Frauen in der Fastenzeit

Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Manchmal geraten wir in Situationen, in denen unsere Zivilcourage gefordert ist. Oft geht es um persönliche, innere Entscheidungen zu gehen oder zu bleiben, zu akzeptieren, was wir nicht ändern können, etwas Neues zu beginnen... Wir alle sind eingeladen, mehr und mehr mit Gottes Hilfe auf unsere Stärken zu vertrauen.

Mit Barbara Hildebrand, Agnes Irmen, Brigitte Schmidt
45 EUR für Interessierte / 25 EUR für kfd-Mitglieder

Newsletter

Wir informieren Sie über Veranstaltungen, Termine und vieles mehr. Anmeldung für den Newsletter über:
www.kfd-koeln.de oder auch gerne per E-Mail an info@kfd-koeln.de, Betreff: Newsletter

April

Anmeldungen über:
info@kfd-koeln.de
oder 0221/ 1642-1545

Do. 16.04., 16:30-20:00 Uhr

kfd-Geschäftsstelle, An Groß St. Martin 10,50667 Köln

„Sag was“ – Zivilcourage und Alltagsmut

Zivilcourage-Training

In diesem Training wollen wir uns für schwierige Alltags-Situationen Zeit nehmen. Wir probieren eigene Handlungsstrategien aus und entwickeln sie weiter. Wir erleben unsere eigene Selbstwirksamkeit in konkreten Situationen und werden so sensibilisiert, befähigt und ermächtigt.

Mit Nicola Maier, Dr. Maria Bebber
10 EUR für Interessierte und kfd-Mitglieder

Fr 17.04., 10:00 – 16:30 Uhr

InVia Köln, Stolzestraße 1A, 50674 Köln

Capacitar

Eine Methode zur Resilienzstärkung und Selbstheilung

Üben Sie einfache Capacitar Körperübungen. Lernen Sie die Hintergründe von Capacitar kennen. Erleben Sie, wie Ihnen und anderen Capacitar zu mehr Selbstfürsorge und Widerstandskraft verhelfen kann.

Mit Nicola Maier, Dr. Maria Bebber
45 EUR für Interessierte / 25 EUR für kfd-Mitglieder

Mi, 22.04.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

Digitales Angebot über Zoom

Ein offenes Ohr für pflegende Angehörige

Willkommen an der AustauschBAR!

Angebot des DV Aachen

Viele kfd-Mitglieder sind von Pflegesituationen im privaten oder beruflichen Umfeld betroffen. Pflege ist (meist) weiblich! Wir laden Pflegende, aktive und ehemalige, Nachbarn und Freundinnen ein, sich miteinander über ihre Erfahrungen auszutauschen.

Mit Hella Fuchte, Claudia Kolletzki
kostenfrei
Anmeldung über www.kfd-aachen.de

Do. 23.04.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Digitales Angebot über Zoom

Online-Schulung KI (Künstliche Intelligenz)

Angebot des DV Essen

ChatGPT praktisch nutzen – KI verstehen, anwenden und verantwortungsvoll nutzen.

Durch gezielte Fragestellungen lösen Sie Aufgaben effizienter – von Routinen bis zu kreativen Ideen. Wir zeigen Ihnen außerdem, wie Sie ChatGPT sicher und verantwortungsvoll nutzen, auch im Hinblick auf Datenschutz und Ethik.

15 EUR
Anmeldung über www.kfd-essen.de

Mai

Sa 09.05. – So 10.05., 11:00 – 14:00 Uhr

Start: Bahnhof Weilerswist,
Ende: Bahnhof Bad Münstereifel,
Übernachtung: Haus Maria Rast, Josef-Kentenich-Weg 1,
53881 Euskirchen

Buen Camino!

Pilgern von Weilerswist nach Bad Münstereifel auf der Via Coloniensis

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg – mal schweigend, mal im Gespräch, getragen von der Gemeinschaft und von der eigenen inneren Spur.

Mit Dr. Maria Bebber
150 EUR für Interessierte / 75 EUR für kfd-Mitglieder

Juni

Di. 02.06., 19:00 – 21:00 Uhr

InVia Köln, Stolzestraße 1A, 50674 Köln

Besuch im Garten der Religionen

in der Veranstaltungsreihe „Wir besuchen Gotteshäuser“

Besuch und Führung im Garten der Religionen bei InVia in Köln

Mit Anne Plhak, Dr. Maria Bebber
10 EUR für Interessierte / 5 EUR für kfd-Mitglieder

Fr 12.06. 13:00 – 16:00 Uhr

Gelände der Landesgartenschau in Neuss

Save the Date:

Landesgartenschau 2026 in Neuss

Freuen Sie sich auf ein buntes kfd-Programm in und um die Lichtkirche der Landesgartenschau in Neuss.

Weitere Informationen finden Sie zeitnah auf unserer Homepage: kfd-koeln.de/termine

Sa 20.06., 10:00 – 16:00 Uhr

Kardinal Schulte Haus, Overather Str. 51-53,
51429 Bergisch-Gladbach

Die Schöpfung im Blick

Perspektiven wechseln

Einen Tag lang Gottes Schöpfung mit der (Handy-) Kamera näher kommen – Licht und Schatten, Nähe und Ferne, überraschende Perspektiven und neue Blickwinkel. Was wir so im Kleinen entdecken, kann uns auch fürs Leben inspirieren.

Draußen sein, spazieren, verweilen, die Schöpfung in den Blick nehmen. Impulse, Stille und Austausch wechseln sich ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, es reicht Neugierde und Freude am Fotografieren und Draußensein.

Mit Heike Prochazka
45 EUR für Interessierte / 25 EUR für kfd-Mitglieder

Impressum



Besucher/innenanschrift:
An Groß St. Martin 10
50667 Köln
Postanschrift:
Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.kfd-koeln.de

Herausgeberin:
Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd)
Diözesanverband Köln e.V.,
Telefon 0221/16 42-13 85
E-Mail: info@kfd-koeln.de
www.facebook.com/kfd.koeln

www.instagram.com/kfd_koeln/

Verantwortlich:
Dr. Andrea Osten-Hoschek

Redaktion:
kfd-Team

Grafik: dyadesign, Düsseldorf
Druck: gcpint, Gerhard Clemenz, Köln
gedruckt auf fsc-zertifiziertem Papier

Weitere Informationen und Angebote
finden Sie auf unserer Internetseite unter www.kfd-koeln.de

Digitale Veranstaltungen via Zoom
Unsere Online-Gebete, Online-Seminare oder Online-Konferenzen veranstalten wir über den Anbieter ZOOM. Sie erhalten die Einwahldaten in der Regel ein bis zwei Tage vor der Veranstaltung.

kfd

KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS

Diözesanverband Köln

Angebote 1_2026

Veranstaltungen des
kfd-Diözesanverbands Köln

Liebe Frauen der kfd, liebe Interessierte,

mit Vorfreude starten wir ins Jahr 2026 – und laden Sie herzlich ein, in unserem Programm für das erste Halbjahr zu stöbern. Freuen Sie sich auf vielfältige Veranstaltungen, die Gelegenheit zum Austausch, zur Begegnung und zur Stärkung bieten.

Den Auftakt bilden die **Weltgebetstags-Studientage** im Januar und Februar. Sie bereiten auf den Weltgebetstag am 6. März vor, der in diesem Jahr unter dem Titel „Kommt! Bringt eure Last.“ steht. Frauen aus Nigeria haben die Gottesdienstordnung gestaltet und laden dazu ein, sich mit den Herausforderungen des Lebens auseinanderzusetzen und Kraft im Glauben zu finden.

Bei unserer beliebten **FrauenFrühstücksZeit** begrüßen wir am 28. Februar Dr. Katrin Brockmöller, Direktorin des Katholischen Bibelwerks e. V. Sie gibt Impulse, die zum Nachdenken und zum Gespräch anregen – dazu genießen Sie ein kulinarisches Frühstück.

Ein schönes **Angebot für Mütter** gibt es vom 27. bis 29. März unter dem Motto „Stärkung für Körper, Geist und Seele“. Vielleicht haben Sie Lust, dabei zu sein – oder kennen eine Mama, die sich über eine Auszeit freuen würde?

Nachdem wir im Herbst bereits einen Tag auf dem Jakobsweg unterwegs waren, geht es im Frühling weiter: Bei der **Pilgerwanderung „Buen Camino!“** vom 9. bis 10. Mai erleben Sie gemeinsames Un-

terwegssein, Austausch und spirituelle Impulse in schöner Natur.

Ein besonderer Höhepunkt: Wir laden am 12. Juni herzlich ein zum gemeinsamen Treffen auf der **Landesgartenschau in Neuss**. Rund um die Lichtkirche erwartet Sie ein wunderbar buntes kfd-Programm.

In der kfd-Geschäftsstelle können sie sich bei unseren **Kreativangeboten** ausprobieren und bei unseren **Besuchen von Gotteshäusern** verschiedener Religionen neue Perspektiven kennenlernen.

Erzählen Sie gerne auch anderen Frauen von unseren Veranstaltungen – wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst,
Ihr kfd-Diözesanverband Köln



Besondere Termine

- 28.02.2026 FrauenFrühstücksZeit
- 27.–29.03.2026 Stärkung für Körper, Geist und Seele – Wochenende für Mütter
- 09.-10.05.2026 Buen Camino – Pilgerwanderung für Frauen
- 12.06.2026 Landesgartenschau in Neuss

WGT-Studentage 2026

Der nächste Weltgebetstag wird am Freitag, den 6. März 2026, rund um den Globus in unzähligen ökumenischen Gottesdiensten unter dem Titel „Kommt! Bringt eure Last“ gefeiert. Verantwortlich für die Gottesdienstordnung sind christliche Frauen aus Nigeria. Die Christinnen aus dem bevölkerungsreichsten Land Afrikas stellen den Bibelvers aus Matthäus 11, 28-30 ins Zentrum ihres Gottesdienstes. Unsere WGT-Studentage bieten Ihnen einen vielfältigen Einblick in das Weltgebetstagsland sowie in die Gottesdienstordnung.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Weltgebetstags-Team

Di 20.01., 15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Katholische Kirchengemeinde St. Jakobus und Joseph
Rathausstr. 9, 57610 Altenkirchen
Mit Barbara Hildebrand, Andrea Heidrich
Kostenfreies Angebot

Mi 21.01., 17:00 Uhr – 21:00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum
Friedensstr. 26, 53639 Königswinter
Mit Nawal Obst, Barbara Hildebrand
Kostenfreies Angebot

Do 22.01.2026, 14:00 Uhr – 17:30 Uhr

Vereinsheim Weeg
Neuenhofer Str. 127, 42657 Solingen
Mit Andrea Heidrich, Elisabeth Schmitz-Janßen
5 EUR für Interessierte und für kfd-Mitglieder

Sa 24.01., 09:30 Uhr – 15:00 Uhr

Pfarrsaal St. Martinus
Friedhofstraße 1, 53757 Sankt Augustin / Niederpleis
Mit Nawal Obst, Barbara Hildebrand
10 EUR für Interessierte und für kfd-Mitglieder

Sa 24.01., 09:30 Uhr – 15:00 Uhr

Breite Straße 2, 50181 Bedburg-Kirchherten
Mit Barbara Peiffer, Andrea Weber
14 EUR für Interessierte und für kfd-Mitglieder

Mi 28.01., 09:00 Uhr – 13:00 Uhr

Pfarrzentrum St. Kilian
Franz-Busbach-Str. 3, 50374 Ertstadt-Lechenich
Mit Barbara Peiffer
5 EUR für Interessierte und für kfd-Mitglieder

Sa 31.01., 09:30 Uhr – 14:30 Uhr

St. Joseph, Ritastr. 9, 40589 Düsseldorf-Holthausen
Mit Kornelia Fehndrich, Anne Helmes, Elisabeth Schmitz-Janßen
9 EUR für Interessierte und für kfd-Mitglieder

Sa 31.01., 14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Pfarrzentrum Heilig Geist
Kiefern Weg 24, 53127 Bonn
Mit Nawal Obst, Barbara Hildebrand
5 EUR für Interessierte und für kfd-Mitglieder

Di 03.02., 19:00 Uhr – 21:15 Uhr

Digitales Angebot über Zoom
Mit Weltgebetstagsteam
Kostenfreies Angebot

Sa 07.02., 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

Pfarrheim St. Jakobus
Hauptstr. 22, 51766 Engelskirchen-Ründeroth
Mit Nawal Obst, Sabine Harles
5 EUR für Interessierte und für kfd-Mitglieder

Bibel-Teilen 2026

Eine Auszeit für mich und den Gott meines Lebens mit Dr. Hedwig Lamberty
kostenfreies, digitales Angebot über Zoom
jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

13.01., 10.02., 24.03., 28.04. 03.06.

Januar

Mo 12.01. 18:00 – 21:00 Uhr

kfd-Geschäftsstelle, An Groß St. Martin 10, 50667 Köln

Zukunftsträume – mit Visionboard kreativ ins neue Jahr

Wir schauen auf unsere Träume, Ziele und Ideen für das Jahr 2026.

Was erhoffen wir uns? Was wollen wir zurücklassen oder verändern?

Das Visionboard hilft uns, all das kreativ festzuhalten. Mit Bildern, inspirierenden Worten und Materialien erstellen wir etwas Bleibendes, das uns das ganze Jahr begleiten und erinnern kann.

Mit Judith Wolf

10 EUR für Interessierte / 5 EUR für kfd-Mitglieder

Fr 16.01. – So 18.01., 18:00 – 15:00 Uhr

Kardinal Schulte Haus, Overather Str. 51-53,
51429 Bergisch-Gladbach

Abrakadabra – schöpferisch sein

Einkehrtage zum Jahresbeginn

Innehalten, etwas Anderes tun als das Gewohnte, zur Ruhe kommen, sich beschenken lassen – von der eigenen Kreativität, der in uns wohnenden Schöpferkraft. Worte finden, Ausdruck suchen, Pläne schmieden, aufsteigen lassen, was in der Seele prickelt... Zaubhafte Momente in wundervoller Gemeinschaft – bist Du dabei?

Mit Daniela Ballhaus, Konstanze Ebel

290 EUR für Interessierte / 145 EUR für kfd-Mitglieder

Di. 20.01. und Di. 27.01.2026, jeweils 18:00 – 21:00 Uhr
Digitales Angebot über Zoom

Alle reden über KI – Generative KI verstehen und gut aufgeklärt nutzen

Angebot des DV Aachen

Generative Künstliche Intelligenz ist in aller Munde – doch was steckt eigentlich dahinter, wie arbeitet sie, ist sie wirklich intelligent? Und wie kannst Du sie sinnvoll für Dich einsetzen? In dieser zweiteiligen Veranstaltung erhältst Du einen verständlichen Einblick in die Welt der KI und entdeckst, welche Möglichkeiten sich Dir eröffnen – beruflich wie privat

- **Teil 1:** 20.01.2026, Veranstaltungsnummer: 21903, auch einzeln buchbar
- **Teil 2:** 27.01.2026, Veranstaltungsnummer: 21904 nur in Verbindung mit Teil 1 buchbar

Mit Nina Rau, Referentin für KI
kfd-Mitglieder 10,50 EUR Nicht-Mitglieder 15 EUR pro Termin, beide Termine zusammen 19,00 EUR bzw. 27 EUR
Anmeldung über www.kfd-aachen.de

Do. 29.01.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Digitales Angebot über Zoom

Onlineabend zur Vorbereitung des Weltgebetstag 2026: Nigeria

Angebot des DV Paderborn

Informationen zum Land, zu Liedern und Ideen zur kreativen Gestaltung des Weltgebetstags – „Kommt! Bringt eure Last.“ ist das Motto. Gemeinsam werden Ideen zur kreativen Gestaltung des Gottesdienstes erarbeitet.

Mit Dorothee Brünger, ehemaliges Mitglied
im Diözesanleitungsteam
6 EUR für kfd-Mitglieder, 12 EUR für Interessierte

Anmeldung über www.kfd-paderborn.de

Februar

Di. 03.02.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Digitales Angebot über Zoom

Finanzielle (Alters-) Vorsorge für Frauen

Angebot des DV Paderborn

Vortrag und Informationen über verschiedene Möglichkeiten der Geldanlage und Vorsorge. Ob zum Start ins Berufsleben, als Vorbereitung für den Ruhestand oder zum Sparen für die Kinder und Enkel... für die Vorsorge ist es nie zu spät.

Mit Lena Lappe, Finanzanalystin
6 EUR für kfd-Mitglieder, 12 EUR für Interessierte

Anmeldung über www.kfd-paderborn.de

Mi 04.02., 17:00 – 18:30 Uhr, Treffpunkt: 16:30 Uhr

Synagoge Köln, Roonstr. 50, 50674 Köln

Besuch der Synagogen-Gemeinde in Köln

in der Veranstaltungsreihe „Wir besuchen Gotteshäuser“

Wir beginnen unsere Veranstaltungsreihe, in der wir Gotteshäuser unterschiedlicher Religionen und Konfessionen besuchen, mit einem Besuch und einer Führung in der Synagoge in Köln.

Anmeldefrist ist der 23. Januar 2026

Mit Referent:in der Synagogengemeinde Köln,
Dr. Maria Bebbler
10 EUR für Interessierte / 5 EUR für kfd-Mitglieder

Di. 10.02.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Digitales Angebot über Zoom

Social Media für Ortsgruppen und Bezirke

Angebot des DV Paderborn

In dieser Online-Schulung lernen wir die verschiedenen Möglichkeiten von facebook und Instagram kennen.

Mit Vanessa Schmidt, Mediengestalterin
6 EUR für kfd-Mitglieder, 12 EUR für Interessierte

Anmeldung über www.kfd-paderborn.de

Di. 17.02.2026, Di. 24.02.2026, Di. 03.03.2026,
jeweils 19:00 – 21:15 Uhr
Digitales Angebot über Zoom

Online-Medien und Druckmedien gut gestalten – mit Canva

Angebot des DV Paderborn

Der dreiteilige Kurs bietet eine Einführung in die Nutzung von canva.com. Die Teilnehmerinnen lernen, Posts für WhatsApp, facebook und Instagram anzufertigen, sowie Flyer und Plakate zu gestalten.

- A5-A Erste Schritte: Technische Einführung in canva.com
- A5-B Mit Canva Social Media Content gut gestalten
- A5-C Mit Canva Flyer, Karten, Plakate und andere Druckmedien gut gestalten

Die drei Kursteile können einzeln gebucht werden. Für die Teilnahme an den Kursteilen B und C wird das in Kursteil A vermittelte Wissen vorausgesetzt.

Mit Vanessa Schmidt, Mediengestalterin
12 EUR für Interessierte / 6 EUR für kfd-Mitglieder

Sa 21.02., 10:00 – 17:00 Uhr

St. Maria Rosenkranz, Burscheider Str. 22, 40591 Düsseldorf

„Sei mutig und stark!“ (Josua 1,9)

Oasentag für Frauen in der Fastenzeit

Mutig sein, Rückgrat zeigen, Entscheidungen treffen – unser Leben fordert uns immer wieder heraus. Wo finde ich Kraft, um mutig zu handeln? Was stärkt mich, wenn ich Verantwortung übernehme, Position beziehe, Träume verwirklichen möchte und meinen eigenen Weg gehe?

An diesem Oasentag begeben wir uns auf eine persönliche und gemeinschaftliche Entdeckungsreise: Mein Leben zwischen Mut und Stärke – wann bin ich mutig, und was kann mich stärken?

Mit Kornelia Fehndrich, Anne Helmes, Elisabeth Schmitz-Janßen, Dr. Andrea Osten-Hoschek
45 EUR für Interessierte / 25 EUR für kfd-Mitglieder

Do 26.02., 18:00 – 21:00 Uhr

kfd-Geschäftsstelle, An Groß St. Martin 10, 50667 Köln

Kreativ-Auszeit – Punkt, Punkt, Komma, Strich

Mit Punkten meditative Muster gestalten. Einfach und effektiv.

Mit Judith Wolf

10 EUR für Interessierte / 5 EUR für kfd-Mitglieder

Do. 26.02. 2026, 18:00-20:00 Uhr

Karl-Rahner-Akademie, Köln

EPD 2026 – Lesung mit Claudia Kneifel

Auch in diesem Jahr lädt das Verbände-Bündnis wieder zu einer Veranstaltung anlässlich des Equal Pay Day ein.

10 EUR für Interessierte, 8 EUR für Verbändemitglieder

Sa 28.02., 10:00 – 13:00 Uhr

InVia Köln, Stolzestraße 1A, 50674 Köln

Frauen in der Passion – Kraftvolle Leidenschaft!

FrauenFrühstücksZeit

In den Passionserzählungen kommen einige Frauen vor, die es gemeinsam zu entdecken lohnt.

Diese biblischen Frauen können uns Begleiterinnen sein, wenn unsere eigenen Wege schwer sind. Ihre Lebenskraft inspiriert uns zu neuem Mut und vor allem zur Begegnung mit der Kraft des Lebens!

Mit Dr. Katrin Brockmüller

35 EUR für Interessierte / 19 EUR für kfd-Mitglieder

März

Do. 12.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Digitales Angebot über Zoom

Erwerbssituation von Frauen: Gleichstellung jetzt!

Angebot des DV Paderborn

Digitale Abendveranstaltung zu Themen der Gleichstellungspolitik

Mit Anke Unger, stellv. Vorsitzende DGB NRW
kostenfrei
Anmeldung über www.kfd-paderborn.de

Do 19.03, 18:00-19:30 Uhr

Namen-Jesu Kirche, Bonngasse 8, 53111 Bonn

Besuch alt-kath. Kathedrale in Bonn

in der Veranstaltungsreihe „Wir besuchen Gotteshäuser“

Besuch und Führung in der alt-katholischen Kathedral- und Bischofskirche in Bonn

Mit Referent:in der altkatholischen Gemeinde,
Dr. Maria Bebbler
10 EUR für Interessierte / 5 EUR für kfd-Mitglieder

Anmeldungen über:
info@kfd-koeln.de
oder 0221 / 1642-1545