

Muslimische Akademie



Muslimische Akademie

„Bildung darf nicht darauf zielen, Menschen anzupassen, sondern sie zu befreien und sie in die Lage zu versetzen, die Welt zu verändern.“ (Paulo Freire)



Wir bitten bei allen Kursen um vorherige Anmeldung (per linktr.ee, telefonisch oder per E-Mail).

Muslimische Akademie

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Als Leitung der Muslimischen Akademie freue ich mich sehr, Ihnen unser diesjähriges Programm vorzustellen. In der Akademie schaffen wir (jungen) muslimischen Erwachsenen Räume für Begegnungen, fachlichen Austausch, Vernetzung und Weiterbildung. Wir begleiten sie dabei, ihre Perspektiven zu erweitern, sich zu vernetzen und aktiv am gesellschaftlichen Diskurs teilzunehmen.

Unser Angebot orientiert sich an den Bedarfen unserer Teilnehmer:innen und deckt aktuelle Themen aus den Bereichen Kultur, Religion, Sprache, Identität, Politik, Umwelt und Gesundheit ab. In Vorträgen, Kursen und Workshops eröffnen wir Gelegenheiten, Wissen zu vertiefen, neue Impulse zu erhalten und gemeinsam zu lernen. Dabei ist es uns ein besonderes Anliegen, muslimische Lebensrealitäten sichtbar zu machen, Räume für differenzierte Diskussionen zu schaffen und Kompetenzen zu fördern, die in einer postmigrantischen Gesellschaft unverzichtbar sind.

Ob Sie sich künstlerisch ausdrücken, vertiefende theologische Impulse erhalten, über gesellschaftspolitische Entwicklungen reflektieren oder konkrete Fähigkeiten für Ihren Alltag erwerben möchten – unser Jahresprogramm bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, sich persönlich und gemeinsam weiterzuentwickeln. Ich lade Sie herzlich ein, unser Programm zu entdecken, sich inspirieren zu lassen und die Akademie als Ort des Austauschs, des Lernens und der Begegnung zu erleben. Ich freue mich auf viele bereichernde Momente und anregende Gespräche im kommenden Jahr.

Amena Afzali

Leiterin „Muslimische Akademie“



Muslimische Akademie

Deutsche Sprache

Allgemeine Integrationskurse für Männer und Frauen	28
Orientierungskurse	30
Test „Leben in Deutschland“ (LID - Test zur Einbürgerung)	32
Deutschtest für Zuwanderer DTZ Niveau A2/B1	33
Berufsbezogene Deutschkurse gem. §7 Abs.2 DeuFöV	34

Schulabschluss

Grundbildung mit Erwerbserfahrung HSA Kl. 10	132
--	-----

Bildung

„Muslime im Dialog mit Staat und Gesellschaft: Kommunikation, Selbstvertretung und strategisches Handeln in herausfordernden Zeiten“	134
Die Bestimmung des Menschen – Zwischen göttlicher Führung und persönlicher Verantwortung	136
Weg der Mitte - Gesundheit und Ausgewogenheit im Islam	137
Einführung in die Begriffsgeschichte der Umma	138

Workshops

Lichtgestaltung und kreative Lichteffekte – Stimmungsvolle Fotos mit dem Smartphone erstellen	139
Geschichten um uns - und von uns. Was kann Film?	140
Tatreez entdecken – Traditionelle palästinensische Stickkunst	142
„KI-Tools für Lehrkräfte“	
Nützliche Tools für einen erfolgreichen Unterricht	143
Fotoworkshop: Farbkontraste, Farbkomposition und Gestaltung – Kreativ fotografieren mit dem Smartphone	144
Bewerbungswshops	145
Fortbildung für Multiplikator:innen Interreligiöse und interkulturelle Kompetenzen in der pädagogischen Arbeit mit Migrant:innen – Schwerpunkt: Islam und muslimisches Leben	146

Erfolgreich Projektanträge stellen	147
Workshop für Schuldnerberatung	148

Gesellschaft

MiA-Kurse – Gesprächskreise für Frauen	149
„Cine-BFmF“ – Gemeinsam schauen und diskutieren	150

Gesundheit

„Stark. Laut. Selbstbewusst.“ – Empowerment durch Boxen	151
EMS-Training - Effektives Training in nur 20 Minuten	152
„Herzgesund - aber richtig! Für ein starkes Frauenherz“	153
Bewegung für & mit Frauen	154

Finanzen

Schuldenfalle – Kredit/Bürgschaft	155
Energiesparberatung	156

Antimuslimischer Rassismus

Neues Projekt „EmpowerZone“ stellt sich vor!	158
Café - Marwa	160
Tag gegen antimuslimischen Rassismus	161

Grundbildung mit Erwerbserfahrung Hauptschulabschluss Klasse 10



Einige Teilnehmerinnen unserer Hauptschulklasse 10 (2023/2024)

Intensivkurs für Frauen

An diesem Kurs können Frauen im Alter von 18 bis 50 Jahren teilnehmen, die in Deutschland oder in ihren Herkunftsländern schon zur Schule gegangen sind, aber aus unterschiedlichen Gründen keinen Schulabschluss der Klasse 10 erlangen konnten.

In kleinen Gruppen bereiten wir die Teilnehmerinnen intensiv, die individuellen Lernvoraussetzungen berücksichtigend, auf die Hauptschulabschlussprüfung Klasse 10 vor, die extern über die Bezirksregierung Köln im Rahmen der zentralen Prüfungen abgelegt wird.

Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch (oder Herkunftssprache), Biologie, Politik/Geschichte, EDV und Berufskunde. Die prüfungsrelevanten Inhalte werden intensiv und übersichtlich strukturiert erarbeitet.

Der Kurs wird aus Mitteln des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds gefördert und ist daher für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Voraussetzungen

- Zertifikat B1
- Motivation

Kursdauer

27.08.2025 – 17.07.2026 (laufender Kurs)
02.09.2026 – 16.07.2027 (neuer Kurs)

Unterrichtszeiten

Mo. – Fr.: 09.00 – 14.00 Uhr
(ca. 1554 UStd.)

Sollten Sie Interesse an diesem Kurs haben, sprechen Sie uns gerne an. Anmeldungen sind ab März 2026 möglich.

Ansprechpartnerinnen

Dr. Gülcan Özcan / Birsan Ürek (M.A.)
hsa@bfmf-koeln.de

MAK26 11

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bildung

„Muslime im Dialog mit Staat und Gesellschaft: Kommunikation, Selbstvertretung und strategisches Handeln in herausfordernden Zeiten“

Die gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen in Deutschland verändern sich spürbar. Diskurse werden zunehmend polarisierter, Zuschreibungen und Ressentiments gegenüber Muslimen nehmen zu, und viele muslimische Akteur:innen sehen sich in ihrem Engagement für Dialog, Teilhabe und Selbstvertretung neuen Herausforderungen gegenüber.

Dieses Seminar unter Leitung von Dr. Raida Chbib richtet sich an muslimische Akteurinnen und Akteure, die nach innen (in ihre eigenen Gemeinden oder Organisationen/Vereinen) wie nach außen (gegenüber Medien, Politik und Gesellschaft) handeln und sich dabei in lokalen, landes- oder bundespolitischen Kontexten bewegen. Es bietet Raum, Herausforderungen offen zu benennen, Handlungsräume sichtbar zu machen und gemeinsam Perspektiven für wirksames und motiviertes Handeln in einem komplexen gesellschaftlichen Umfeld zu entwickeln. Im Mittelpunkt steht ein offener, moderierter Austausch, der durch thematische Inputs gerahmt wird. Dabei geht es vor allem um folgende Schwerpunkte:

1. Situationsanalyse aus der Perspektive der Teilnehmenden: Wie stellt sich die aktuelle Lage für muslimische Akteur:innen in den jeweiligen Handlungsfeldern dar?
2. Handlungsoptionen und Strategien: Welche Möglichkeiten der Kommunikation, Allianzen und Selbstvertretung bestehen in den jeweils eigenen Settings?

Statt pauschaler Diagnosen wird gemeinsam konkret herausgearbeitet, wie welche Veränderungen sich auf welche einzelnen Arbeitsfelder auswirken. Ziel ist es sodann, im gemeinsamen Austausch Orientierungen für das eigene Engagement zu entwickeln – sowohl hinsichtlich klarer strategischer Linien als auch hinsichtlich persönlicher und gemeinschaftlicher Resilienz.



Datum : 17.04.2026 2 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 17.00 – 18.30

Dr. Raida Chbib,

Politikwissenschaftlerin, Goethe-Universität Frankfurt

MAk26 12

Die Bestimmung des Menschen – Zwischen göttlicher Führung und persönlicher Verantwortung

Viele Menschen erleben heute Druck, Orientierungslosigkeit und Zukunftsängste. Der Koran erinnert uns daran, dass jeder Mensch von ALLAH mit einer einzigartigen Bestimmung erschaffen wurde. Diese Bestimmung ist eng verknüpft mit den individuellen Fähigkeiten, Interessen und Lebenswegen, die uns mitgegeben wurden.

Im Seminar nähern wir uns der Frage, wie göttliche Führung und menschliche Entscheidungsfreiheit zusammenwirken. Anhand der Lebenswege von Propheten Musa und Yusuf werden wir nachvollziehen, wie ALLAH den Menschen durch unterschiedliche Erfahrungen formt und leitet. Dabei steht die Auseinandersetzung mit den Eigenschaften Ar-Razzāq (der Versorger) und Al-Wakil (der Beschützer und Vertrauenswürdige) im Mittelpunkt.

Das Seminar bietet einen innermuslimischen Reflexionsraum, in dem Glaubenserfahrungen, persönliche Lebenswege und spirituelle Fragen offen geteilt und gemeinsam reflektiert werden können. Gemeinsam mit der Referentin Dr. Menekşe Çıtak – Theologin und Rechtswissenschaftlerin – erkunden wir, wie Vertrauen in Allah und Bewusstsein für die eigene Verantwortung zu innerer Klarheit, Sinnfindung und Selbstwirksamkeit führen können.

vertreten werden, und vergleichen sie mit Beispielen aus dem Koran und der Sunna.

Datum : 05.02.2026	5 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 16.00 – 20.00	

Dr. Menekşe Çıtak,
Theologin und Rechtswissenschaftlerin

MAk26 13

Weg der Mitte - Gesundheit und Ausgewogenheit im Islam

Der Islam versteht den Menschen als ein Wesen, das in seiner Fitra – seiner ursprünglichen Natur – auf Harmonie, Maß und Ausgewogenheit ausgerichtet ist. Je näher wir dieser inneren Balance kommen, desto mehr entfalten sich unsere körperlichen, geistigen und seelischen Potenziale und desto bewusster können wir unsere von ALLAH bestimmte Lebenszeit gestalten. In diesem Seminar erkunden wir, wie islamische Quellen und Traditionen einen ganzheitlichen Blick auf Gesundheit und Wohlbefinden eröffnen. Aus akademischer Perspektive und mit spiritueller Sensibilität betrachten wir unter anderem:

- wie Koran und Sunna zu Balance, Resilienz und seelischer Stabilität anleiten,
- wie die Lebensweise des Propheten als Modell für ein maßvolles und gesundes Leben dienen kann,
- wie wir Zeit und Energie so strukturieren, dass sie uns selbst, unseren Familien und unserer Gemeinschaft guttun,
- und wie die Asmā´ al-Husnā sowie die Lebensgeschichten der Propheten Orientierung bieten, um Herausforderungen bewusst, gelassen und kraftvoll zu meistern.

Das Seminar bietet einen innermuslimischen Reflexionsraum, in dem Teilnehmende persönliche Erfahrungen, Fragen und Zugänge zu einem gesunden und ausgewogenen Lebensstil einbringen können. Geleitet wird das Seminar von Dr. Menekşe Çıtak – Theologin und Rechtswissenschaftlerin –, die wissenschaftliche Erkenntnisse, spirituelle Perspektiven und praktische Impulse miteinander verbindet, um eine fundierte und zugleich alltagsnahe Auseinandersetzung zu ermöglichen.

Datum : 03.09.2026	5 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 16.00 – 20.00	

Dr. Menekşe Çıtak,
Theologin und Rechtswissenschaftlerin

MAk26 14

Einführung in die Begriffsgeschichte der Umma

In einer globalisierten, aber gleichzeitig fragmentierten Welt hat sich der Begriff der Umma zu einem zentralen Konzept entwickelt, das in verschiedenen politischen und sozialen Kontexten verwendet wird. Allerdings ist die Bedeutung der Umma heute oft unscharf und mehrdeutig. Was genau wird unter Umma verstanden, wenn sie in unterschiedlichen Zusammenhängen zur Sprache kommt? Wer fühlt sich durch den Begriff angesprochen und in welchem sozialen oder politischen Rahmen operiert das Umma - Konzept?

Dieses Seminar bietet einen kompakten Überblick über die historische Entwicklung des Begriffs Umma – beginnend mit seiner Bedeutung im Koran und seiner Interpretation in der klassischen islamisch politischen Theorie. Dabei wird der Begriff der Umma nicht nur als religiöses Konzept, sondern auch als sozialer und politischer Bezugspunkt untersucht.

Datum : 20.10.2026	2 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 18.00 – 19.30	

Nagat Emara,
Islamwissenschaftlerin (M.A.)

MAk26 15

Workshops

Lichtgestaltung und kreative Lichteffekte – Stimmungsvolle Fotos mit dem Smartphone erstellen

In diesem abwechslungsreichen 3-Stunden-Workshop erfährst du, wie du mit einfachen Mitteln – auch ausschließlich mit deiner Smartphone-Kamera – beeindruckende und stimmungsvolle Fotos erzeugen kannst. Schritt für Schritt tauchen wir in die wichtigsten Grundlagen ein: Bildaufbau, Lichtführung, Farbtemperaturen und kreative Lichteffekte, die deinen Bildern eine besondere Atmosphäre verleihen.

Der Workshop kombiniert verständliche Erklärungen mit vielen praktischen Übungen. Du lernst, wie du mit kleinen Tricks, bewusster Lichtsetzung und einem geschulten Blick Ergebnisse erzielst, die aussehen, als wären sie im Profi-Setup entstanden – ganz ohne teures Equipment.

Für den praktischen Teil darf es gerne etwas leuchten. Bitte bring – sofern vorhanden – folgende Lichtquellen mit:

- Taschenlampe
- Nachtlicht / LED-Leuchte
- Warmes Licht (Kerze, warmweiße Lampe)
- Kaltes Licht (Taschenlampe, Handy-LED)
- Kleiner Lichtstrahler, Mini-Lampe oder Schreibtischlampe
- Optional: Spiegel, Glas, transparente Gegenstände
- Handy oder Kamera mit genug Akku
- Spaß & Experimentierfreude

Freu dich auf einen inspirierenden Workshop, der dein fotografisches Gespür stärkt und dir zeigt, wie viel Kreativität in simplen Lichtquellen steckt.

Datum : 18.06.2026	4 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 16.30 – 19.30	

Heba Elias, Fotografin

MAk26 16

Geschichten um uns – und von uns. Was kann Film?

Jeden Tag sind wir umgeben von Bildern und Geschichten, die andere über uns erzählen – in Nachrichten, Serien oder Kinofilmen. Diese Bilder prägen, wie die Gesellschaft uns sieht – und manchmal auch, wie wir uns selbst sehen.

In diesem Workshop wollen wir das ändern. Gemeinsam gehen wir der Kraft des Storytellings im Film auf den Grund:

Wie entstehen Geschichten?

Welche Rollen spielen Macht, Perspektive und Repräsentation dabei?

Und wie können wir selbst Geschichten erzählen, die uns wirklich zeigen – komplex, lebendig und echt?

Ob für Social Media, Kurzfilm oder große Leinwand:

Wir entdecken kreative Wege, mit Bewegtbild zu arbeiten, uns auszudrücken und unsere eigene Lebensrealität sichtbar zu machen.

Der Workshop richtet sich an von Rassismus betroffene BIPOCs, die Lust haben, Film als Werkzeug des Empowerments kennenzulernen – ganz egal, ob mit oder ohne Vorerfahrung.

Teil des Workshops:

- Geschichten erzählen: Wohin geht die Story?
- Formate (Social Media, TV bis Kinoleinwand) und ihre Zukunft
- Verschieden Berufsgruppen in Bewegtbild und ihre Zugänge
- Umgang mit Themensetzung
- Gruppen-Übungen zu Storyaufbau
- Gemeinsame Übung: Entwickelt eine Kurzgeschichte

Nilgün Akıncı ist Filmemacherin und Islam- und Kulturwissenschaftlerin. Mit Minara Studios entwickelt sie fiktionale Formate für TV und Kino. Aktuell entwickelt sie „400 APM“ (AT), eine Serie über ein underdog E-Sports-Team um die legendäre Spielerin MaliQassin, das sich in der Profi-Liga versucht.



Datum :	18.04.2026	8 UStd.
Tag :	Samstag	
Zeit :	10.00 – 17.00	

Nilgün Akıncı, Filmemacherin

MAK26 17

Tatreez entdecken – Traditionelle palästinensische Stickkunst

In diesem Women-Only-Workshop tauchst du gemeinsam mit der Künstlerin Halima Aziz in die Welt der palästinensischen Stickkunst Tatreez ein. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und verbindet Wissensvermittlung mit kreativem Arbeiten.

Was dich erwartet:

- Ein praktischer Einstieg für Anfängerinnen: Du lernst die Grundtechniken des Tatreez-Stickens kennen Nadelführung, klassische Muster, Farbkombinationen.
- Gemeinsam sticken wir ein eigenes kleines Motiv, das du mit nach Hause nehmen kannst.
- Eine inspirierende Präsentation über die Geschichte, Bedeutung und Entwicklung von Tatreez – von seinen ländlichen Ursprüngen bis zur Rolle als Symbol kultureller Identität und Widerstand.
- Ein Blick auf die traditionelle palästinensische Kleidung: Welche Motive waren früher typisch? Welche Bedeutungen hatten sie in verschiedenen Regionen?
- Raum für Austausch: Was bedeutet Tatreez für uns heute? Wie verbinden wir Kunst, Erinnerung und Solidarität?



Warum du dabei sein solltest:

- Lerne eine uralte Kunstform kennen, die gleichzeitig politisch und persönlich ist.
- Erlebe Kultur als lebendiges Erbe – nicht nur zum Anschauen, sondern zum Mitmachen.
- Verbinde dich mit anderen jungen Menschen, die Interesse an kreativen und kulturellen Themen haben
- Schaffe ein kleines Kunstwerk, das eine Geschichte erzählt – deine eigene kleine Erinnerung.

Datum : 24.04.2026	4 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 15.00 – 18.00	
Kosten : 15 € (Materialien werden gestellt)	

Halima Aziz, Künstlerin

MAK26 18

„KI-Tools für Lehrkräfte“ Nützliche Tools für einen erfolgreichen Unterricht

Hier könnt ihr euch einen Überblick über verschiedene KI-Tools für den DaF-Unterricht verschaffen und diese gemeinsam ausprobieren. (Mitnahme eines Laptops wird empfohlen).

Datum : 27.03.2026, Freitag	4 UStd.
Zeit : 13.00 – 16.15	
Kosten : 40 €	

Sema Sevil, Islamwissenschaften (M.A.)/EZW

MAK26 19

Fotoworkshop: Farbkontraste, Farbkomposition und Gestaltung – Kreativ fotografieren mit dem Smartphone

In diesem praxisnahen 3-Stunden-Workshop lernst du, wie du mit deinem Smartphone gezielt Farben und Formen einsetzt, um spannende und harmonische Bildkompositionen zu gestalten. Der Fokus liegt auf dem bewussten Umgang mit Farbkontrasten, der Farbwirkung und einer durchdachten Bildgestaltung, die deine Fotos lebendig und ausdrucksstark machen.

Du erfährst, wie du Farben als kraftvolles Gestaltungselement nutzen kannst, um Emotionen zu erzeugen und das Auge des Betrachters gezielt zu führen. Dabei beschäftigen wir uns besonders mit den spannenden Komplementärfarben-Paaren wie Rot–Grün, Blau–Orange und Gelb–Violett.

Der Workshop umfasst praktische Fotoübungen direkt in der Umgebung, bei denen du vorhandene Gegenstände und alltägliche Motive nutzt, um das Gelernte kreativ umzusetzen.

Bitte bring, sofern möglich, Gegenstände, in den Farben Rot–Grün, Blau–Orange oder Gelb–Violett mit, damit wir gezielt mit den Komplementärfarben arbeiten können.

Freu dich auf einen inspirierenden Fototag, der deine Smartphone-Fotografie auf das nächste Level bringt und dir neue kreative Wege eröffnet!

Datum : 10.09.2026	4 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 16.30 – 19.30	

Heba Elias, Fotograf:in

MAk26 20

Bewerbungsworkshops

Die Erwerbslosenberatungsstelle EBS führt eine Workshop-Reihe zum Thema Bewerbung durch. Anhand von kurzen Vorträgen und kleinen praktischen Übungen sollen die Teilnehmenden lernen, worauf es beim Bewerbungsverfahren ankommt.

Die Teilnehmenden der Bewerbungsworkshops können zudem einen Fototermin für ein professionelles Bewerbungsfoto im BFmF e.V. wahrnehmen.

Ort: PC-Raum des BFmF – 3. OG Raum 316-318

Modul 1 - Lebenslauf und Anschreiben

Modul 2 - Stellenrecherche und Online-Bewerbung

Modul 3 - Vorstellungsgespräche

Teilnehmendenzahl: max. 10 Personen.

Datum : 16.01.2026/30.01.2026/13.02.2026, freitags je 3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15

Nadja Schramm

MAk26 21

Datum : 10.04.2026/08.05.2026/22.05.2026, freitags je 3 UStd.
Zeit : 15.00 – 17.15, in Deutsch

Nadja Schramm

MAk26 22

Datum : 11.09.2026/18.09.2026/25.09.2026, freitags je 3UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15

Nadja Schramm

MAk26 23

Datum : 13.11.2026/20.11.2026/27.11.2026, freitags je 3 UStd.
Zeit : 10.00 – 12.15

Nadja Schramm

MAk26 24

Fortbildung für Multiplikator:innen Interreligiöse und interkulturelle Kompetenzen in der pädagogischen Arbeit mit Migrant:innen – Schwerpunkt: Islam und muslimisches Leben

In dieser Fortbildung werden folgende drei Themengebiete erarbeitet:

1. Glaubensgrundlagen Islam

Wie ist das Gottes- und Menschenbild im Islam? Wie sieht die Glaubenspraxis aus?

2. Geschichte des Islam:

Wann und wie entstand der Islam? Welche Entwicklungen ereigneten sich im Laufe der islamischen Geschichte. Welche Glaubensströmungen gibt es unter den Muslim:innen und was unterscheidet sie? (Sunniten, Schiiten, Aleviten, ...)

3. Muslimische Frau in Deutschland:

Die Stellung der Frau im Islam ist ein häufig diskutiertes Thema auch hierzulande und zwar nicht nur unter Christ:innen sondern auch unter Muslim:innen. Sie haben die Möglichkeit mit einer Muslima ins Gespräch zu kommen und die Stellung der muslimischen Frau in der Religion und Praxis zu erfahren.

Datum : 05.05./02.06./07.07.2026 je 3 UStd.

Tag : dienstags

Zeit : 17.00 – 19.15

Birsen Ürek, Historikerin

Hanim Ezder, Islamwissenschaftlerin und Pädagogin

MAk26 25

Erfolgreich Projektanträge stellen

Die Fördermittelakquise stellt für Non-Profit-Organisationen oft eine große Herausforderung dar. Gut konzipierte Projekte können aufgrund fehlender finanzieller Mittel leider nicht durchgeführt werden.

Das Ziel des Seminars ist es hauptamtliche sowie ehrenamtliche Mitarbeiter:innen von gemeinnützigen Migrant:innenorganisationen in der Projektarbeit zu schulen.

Seminarinhalte:

- Projektentwicklung
- Projektbeantragung
- Finanzierung
- Projektmanagement
- Projektzeitrahmen
- Projektende etc.

Datum : wird bekanntgegeben 6 UStd.

Tag : Dienstag

Zeit : 15.00 – 19.45

Kosten : 15 €

Nilgün Filiz,

Soziale Arbeit/Sozialmanagement (M.A.)/Mediatorin

MAk26 26

Workshop Schuldnerberatung

Folgende Themen werden behandelt:

- Kurze Einführung in die Schuldnerberatung
- Existenzsicherung / Krisenintervention
- Zahlungsverzug / Mahnung
- Pfändung/Pfändungs- und Überweisungsbeschluss
- Zwangsvollstreckung / Gerichtsvollzieher
- Vermögensauskunft
- Schuldenregulierung

Das Angebot richtet sich an Multiplikator:innen, die in der sozialen Arbeit mit überschuldeten Menschen zusammenarbeiten.

Anmeldung: schuldnerberatung@bmf-koeln.de

Datum : 10.04.2026 7 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 10.00 – 16.00

Kosten : 110 € inkl. Mittagessen

Sevgi Şentürk, Dipl. Ökonomin

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

MAk26 27

Datum : 16.10.2026 7 UStd.

Tag : Freitag

Zeit : 10.00 – 16.00

Kosten : 110 € inkl. Mittagessen

Sevgi Şentürk, Dipl. Ökonomin

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

MAk26 28

Gesellschaft

MiA-Kurse - Gesprächskreise für Frauen

MiA bedeutet „Migrantinnen einfach stark im Alltag“.

In diesem Kursangebot können sich Frauen gegenseitig stärken. Sie machen sich Mut, lernen dazu und erfahren viel Neues. Sie sprechen über Themen, die für sie wichtig sind. Die Kursgruppe besteht nur aus Frauen. Auch die Kursleiterin ist eine Frau. Ein Kurs dauert 34 Stunden, verteilt über mehrere Wochen oder Monate.

Ob Sie an einem MiA-Kurs teilnehmen können, erfahren Sie in einem Gespräch. Fragen Sie bitte einfach nach, wir helfen Ihnen gerne weiter!

Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert und ist für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Datum : 02.02. – 25.05.2026 je 3 UStd.

Tag : montags

Zeit : 12.30 – 14.45

Emine Söyleyenoğlu

MAk26 29

Datum : 26.08. – 16.12.2026 je 3 UStd.

Tag : mittwochs

Zeit : 12.30 – 14.45

Eman Jami-Hassen

MAk26 30

Datum : 27.08. – 17.12.2026 je 3 UStd.

Tag : donnerstags

Zeit : 12.30 – 14.45

Assia Daoudi

MAk26 31

„Cine-BFmF“

Gemeinsam schauen und diskutieren



In dieser Reihe wollen wir Filme zu verschiedenen gesellschaftlichen, interkulturellen sowie interreligiösen Themen anschauen und sie im Anschluss gemeinsam diskutieren.

Nur für Frauen

Datum	: 23.04.2026/09.07.2026/22.10.2026	je 3 UStd.
Tag	: donnerstags	
Zeit	: 17.30 – 19.45	

Saliha Taş

MAk26 32

Gesundheit

„Stark. Laut. Selbstbewusst.“ – Empowerment durch Boxen

Boxen ist mehr als Sport – es ist Empowerment!

In diesem Kurs für Frauen geht es darum, die eigene Kraft zu entdecken, bewusst einzusetzen und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.

Unter der Anleitung der Psychologischen Boxtherapeutin Aysel Gerner, arbeitest du an körperlicher Stärke, mentaler Klarheit und innerer Stabilität. Das Training verbindet Boxelemente mit Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und gegenseitiger Unterstützung.

Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum, in dem Frauen sich ausprobieren, Grenzen setzen und Selbstbewusstsein entwickeln können.

Wir stärken Solidarität und Zusammenhalt und machen deutlich: Wir lassen uns nicht kleinmachen – weder durch Vorurteile, Sexismus noch durch Rassismus.

Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 6 Termine) wird die Teilnahmegebühr vollständig zurückerstattet.

Datum	: 16.04./23.04./30.04./07.05./28.05./	je 3 UStd.
	11.06./18.06./25.06./02.07./09.07.2026, donnerstags	
Zeit	: 16.30 – 18.45	
Kosten	: 50 € für 10 Termine (erstattbar ab 6 Teilnahmen)	

Aysel Gerner,
Psychologische Boxtherapeutin

MAk26 33



EMS-Training – Effektives Training in nur 20 Minuten



EMS-Training (Elektro-Muskel-Stimulation) ist eine innovative Trainingsmethode, bei der deine Muskulatur gezielt durch elektrische Impulse aktiviert wird. Während du einfache, gelenkschonende Übungen ausführst, werden nahezu alle großen Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen – intensiver als bei herkömmlichem Training.

Warum EMS-Training?

- **Zeiteffizient:** Ein komplettes Ganzkörpertraining in 20 Minuten
- **Individuell anpassbar:** Für Anfänger, Fortgeschrittene und Reha geeignet
- **Gelenkschonend:** Ideal bei Rücken- oder Gelenkproblemen
- **Effektiv:** Aktiviert bis zu 90 % der Muskulatur gleichzeitig
- **Persönlich betreut:** 1:1 Training mit professioneller Anleitung

Für wen ist EMS-Training geeignet?

- Menschen mit wenig Zeit
- Einsteiger & Wiedereinsteiger
- Sportler zur Leistungssteigerung
- Personen mit Rücken- oder Haltungsproblemen
- Kund:innen mit dem Wunsch nach gezielter Körperformung

Dein Training. Dein Tempo. Dein Erfolg.

Nach der Veranstaltung hast du die Möglichkeit, an einem Probetraining teilzunehmen. Bitte trage dich bei Interesse vorab ein.

Datum : 16.01.2026	2 UStd.
Tag : Freitag	
Zeit : 16.00 – 18.30	

Nihal & Zuhal Çelik

MAK26 34

„Herzgesund – aber richtig! Für ein starkes Frauenherz“

Wie führt man einen gesunden Lebensstil, der sich positiv auf die Herzfunktion und die Lebensqualität auswirkt? Welche Konsequenzen (z.B. der klassische Herzinfarkt) sind zu erwarten bei Nachlässigkeit und wie genau beeinflusst das weibliche Geschlecht all diese Faktoren? In diesem Vortrag wird auf diese und weitere Punkte eingegangen.

Datum : 12.05.2026	2 UStd.
Tag : Dienstag	
Zeit : 17.00 – 18.30	

Shahed Al Zoghool,
Ärztin in Weiterbildung

MAK26 35

Bewegung für & mit Frauen

In diesem Kurs werden Bewegungselemente aus verschiedenen Sportarten genutzt:
u.a Aufwärmung, Dehnübungen, Muskelaufbau, BOP, Capoeira, Zumba.
Einstieg jederzeit möglich.
Kostenlos: 1 x Probetraining



Datum : 12.01. – 16.02.2026, montags	14 UStd.
Zeit : wird bekanntgegeben	
Kosten : 35 €	

Saliha Taş

MAk26 36

Datum : 13.04. – 06.07.2026, montags	24 UStd.
Zeit : wird bekanntgegeben	
Kosten : 60 €	

Saliha Taş

MAk26 37

Datum : 07.09. – 21.12.2026, montags	32 UStd.
Zeit : wird bekanntgegeben	
Kosten : 80 €	

Saliha Taş

MAk26 38

Finanzen

Schuldenfalle - Kredit/Bürgschaft

Aus unserem Beratungsalltag der Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle kennen wir, dass Menschen den Lockangeboten unseriöser Kreditvermittler in die Falle laufen.

Wie Sie sich vor Fehlentscheidungen und Betrug durch unseriöse Kreditvermittler schützen können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Datum : 10.09.2026	2 UStd.
Tag : Donnerstag	
Zeit : 15.00 – 16.30	

Sevgi Şentürk, Dipl. Ökonomin
zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

MAk26 39



Energiesparberatung

Wenn Familien die Rechnungen für Strom und Gas nicht mehr bezahlen können, ist es wichtig, sich rechtzeitig Hilfe und Beratung zu holen. Unsere Schuldnerberatungsstelle bietet kompetente und kostenlose Beratung an.

Themen:

Wie kann ich Heizkosten & Warmwasser sparen?
Wie kann ich Strom sparen?

Spartipps Strom, Wärme und Lebenshaltungskosten

Für die Menschen wird das Leben immer teurer. Strom, Gas, Lebensmittel - überall müssen Verbraucherinnen und Verbraucher mehr zahlen. Oft genügen schon kleine Anpassungen, um die stark gestiegenen Kosten zu mindern.

Wo kann gespart werden? Welche Tipps bringen wirklich etwas? In unseren Veranstaltungen geben wir Ihnen Spartipps für Ihren Alltag mit.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenlos.



Datum : 22.01.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 40

Datum : 05.03.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 41

Datum : 23.04.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 42

Datum : 04.06.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 43

Datum : 10.09.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 44

Datum : 22.10.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 45

Datum : 03.12.2026, Donnerstag 2 UStd.

Zeit : 15.00 – 16.30

MAK26 46

Sevgi Şentürk,

zert. Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin

Neues Projekt „EmpowerZone“ stellt sich vor!

Wir freuen uns euch unser neues Projekt „**EmpowerZone – Resilient gegen Rassismus**“ vorstellen zu dürfen!

EmpowerZone schafft Schutzräume für muslimische (und als solche gelesene) Frauen und Jugendliche, die Rassismuserfahrungen gemacht haben. Diese Räume bieten Beratung, Solidarität und Empowerment. Gemeinsam gestalten wir eine Zukunft voller Stärke, Respekt und Zusammenhalt.

Wer steckt dahinter?

Das Projekt EmpowerZone wird vom BfMF e.V. getragen und durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) gefördert.

Warum EmpowerZone?

Rassismus ist eine Realität, der viele leider täglich begegnen. Doch oft wird darüber zu wenig gesprochen. Diese Realität kann lähmend wirken, aber sie bietet auch die Chance für Veränderung. Doch Veränderung braucht Teilhabe.

Wir wollen:

- Rassistische Strukturen hinterfragen und alternative Wege vorschlagen.
- Für unsere Rechte eintreten und unsere Stimmen hörbar machen.
- Standfest gegen rechtsextreme Bewegungen stehen.
- Aktiv für Gerechtigkeit kämpfen.
- Selbstwirksamkeit und Teilhabe stärken.

Wie hilft EmpowerZone?

- Ausbildung von Anti-Rassismus-Trainer:innen
- Eröffnung Safer Space Café mit Anti-Rassismus-Beratung
- Seminare mit Experten rund um das Thema (Antimuslimischer) Rassismus
- künstlerische Workshops “Körper und Geist” zur Resilienzstärkung
- mehrtägige Empowerment-Camps mit vielfältigem Programm

Kontakt & Info

empowerzone@bmf-koeln.de

 empowerzone.bmf/



MAk26 47



Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms

EMPOWER
RESILIENT
GEGEN RASSISMUS **ZONE**

 Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

Demokratie **leben!**



ANTIDISKRIMINIERUNGSCAFÉ

Für Betroffene von Antimuslimischem Rassismus:

- **Austausch** über Rassismuserfahrungen
- **Erste Hilfe & Infos** zu Beratungs- und Meldestellen
- **Coaching** für Selbstwirksamkeit & Handlungssicherheit
- **in einfacher Sprache** und **vertraulicher Atmosphäre**



Offene Sprechstunde



Saler Space



Bücher & Kaffee

SPRECHZEITEN:

Dienstags 12:30 - 14:30 Uhr
für Frauen

Donnerstags 15:30 - 17:30 Uhr
für junge Erwachsene
(16 - 27 Jahre)

Ohne Termin - einfach vorbeikommen!

📍 BFmF e.V., Liebigstr. 120 50823 Köln, 3. Etage Raum 301

EMPOWER
ZONE
RESISTENZ
GEGEN RASSISMUS



Gefördert von

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Ein Rahmen des Bundesprogramm

Demokratische
Lebenswelt

1. Juli: Tag gegen antimuslimischen Rassismus

Islam- und Muslimfeindlichkeit, die sich zunehmend in gewalttätigen Übergriffen äußern, sind eine große Gefahr für unsere Gesellschaft und die Demokratie insgesamt. Darauf machen wir am 1. Juli aufmerksam.

Den Tag gegen antimuslimischen Rassismus nutzen wir, um das Bewusstsein dafür zu schärfen.

Ansprechpartnerin
Fatma Su

MAK26 48



Marwa El-Sherbini Preisverleihung an Frau Dr. Erika Theißen