

# Freizeitkalender

5. Januar 2026



Download from  
**Dreamstime.com**

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 23506657

© Dan Ionut Popescu | Dreamstime.com

## Montag, 5. Januar 2026

### Eröffnung der Little Rainbow World, Lindenthal, 9:00 – 18:00 Uhr

Little Rainbow World, Aachener Str. 222, [www.littlerainbowworld.de](http://www.littlerainbowworld.de)

Hier entsteht ein Ort, an dem kleine Kinder groß werden dürfen: In verschiedenen Spielzonen können Kinder von 0 bis 4 Jahren nach Herzenslust entdecken, sich bewegen oder zur Ruhe kommen. Ob in der gemütlichen Leseecke oder auf dem Klettergerüst – jedes Kind findet hier seinen Platz. Das Konzept steht für freies Spiel, kindgerechte Entwicklung und entspannte Familienzeit. Alles ist darauf ausgerichtet, Kindern einen geschützten Raum zum Entdecken zu bieten und Eltern Momente der Leichtigkeit zu schenken. Ein liebevoll gestalteter Treffpunkt für Familien, die Zeit miteinander genießen möchten. Der Buchungsvorgang erfolgt bequem online in festen Zeitslots. Eigene Snacks und Getränke erlaubt.

### Jung und Jünger - Mit Oma und Opa in Sportgeschichte eintauchen, Innenstadt, 11:30 – 12:30 Uhr

Deutsches Sport & Olympia Museum, Im Zollhafen 1, Tel.: 0221 - 336 09-0, [www.sportmuseum-koeln.de](http://www.sportmuseum-koeln.de)  
Zwischen Sandgrube und Downhill-Track, Turnvater und TikTok, entdecken Jung und Jünger gemeinsam, wie sich Wettkämpfe, Werte und Vorbilder verändert haben – und was den Sport über alle Zeiten hinweg verbindet. Mit Original-Exponaten, spannenden Geschichten und Mitmach-Stationen wird Geschichte zur gemeinsamen Erfahrung. Tickets für die Führung können [online](#) oder vor Ort gebucht werden.

### Von der Minoritenkirche nach St. Kolumba - Krippenführung für Spürnasen, Innenstadt

Minoritenkirche, Kolpingplatz, Haupteingang innen

Viel zu entdecken gibt es bei den großen Kirchenkrippen: Neben den bekannten Figuren der Weihnachtsgeschichte tummeln sich hier Gestalten, die nicht einmal die Bibel kennt. Und unscheinbare Dinge haben oft eine eigene Bedeutung. Die Führung richtet sich an Kinder im Alter von 6 - 12 Jahren. Kinderführung, jeweils maximal 2 Erwachsene pro Familie. Tickets [online](#) oder direkt im Foyer des DOMFORUM. Kosten € 9,-/6,-

### Vorlesezeit, Mülheim, 16:00 – 17:00 Uhr

Stadtteilbibliothek Mülheim, Wiener Platz 2a, Tel.: 0221 / 221-99449

Große Geschichten für kleine Leute. Wir machen es uns gemütlich und entführen euch in die Welt der Bücher. **Der Eintritt ist frei.** Für Kinder ab 3 Jahren. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

## Dienstag, 6. Januar 2026

### Theater: Nina und das Schattenmonster, Ehrenfeld, 10:00 Uhr

KKT Kölner Künstler:innen Theater, Grüner Weg 5, Tel.: 0221 - 510 76 86, [www.k-k-t.de](http://www.k-k-t.de)  
Schauspiel- und Figurentheater mit Schattenspiel für Kinder ab 5 Jahren.

### Facharbeitsferienfitness, Innenstadt, 11:00 – 13:30 Uhr

Zentralbibliothek, Hohe Straße 68-82, Tel.: 0221 / 221-23939

Im Februar oder März müssen viele Schüler\*innen ihre erste Facharbeit abgeben. Als Bibliothek möchten wir dir dabei helfen und vermitteln in diesem Workshop verschiedene Wege zu guten Quellen – online wie offline. Neben Suchmöglichkeiten bei uns im Haus zeigen wir auch nützliche Internetseiten und Suchmaschinen und wie du sie zur Recherche nutzen kannst. Zusätzlich gehen wir auf das Thema Künstliche Intelligenz (KI) ein und diskutieren, wie KI -Tools bei der Recherche und dem Schreibprozess sinnvoll eingesetzt werden können. Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=facharbeit>

**Jung und Jünger - Mit Oma und Opa in Sportgeschichte eintauchen, Innenstadt, 11:30 – 12:30 Uhr**  
(Nähtere Infos siehe Montag)

**Unterwegs zu den Hl. Dreikönigen - Öffentliche Kinderführung, Innenstadt, 14:30 Uhr**

DOMFORUM, Domkloster 3, Foyer

Köln röhmt sich seit 1164 des Besitzes der Reliquien der ersten christlichen Pilger. So wundert es kaum, dass zahlreiche Darstellungen im Dom den Hl. Drei Königen gewidmet sind. Die Führung richtet sich an Kinder im Alter von 6 - 12 Jahren. Kinderführung, jeweils maximal 2 Erwachsene pro Familie.

Tickets [online](#) oder direkt im Foyer des DOMFORUM. Kosten € 9,-/6,-

**Spiel & Spaß für Pänz, Nippes, 15:00 – 17:00 Uhr**

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauenheimer Straße 92  
Allerlei Outdoorspaß im Innenhof. **Eintritt frei!**

**Wir spielen Schach, Mülheim, 16:00 – 17:00 Uhr**

Stadtteilbibliothek Mülheim, Wiener Platz 2a, Tel.: 0221 / 221-99449

Egal ob Neuling oder bereits Schachprofi: bei uns können sich alle Wissen im königlichen Spiel aneignen, es erweitern oder teilen. Wir spielen miteinander und gegeneinander und lernen, was das Spiel so faszinierend macht. Ganz ohne Leistungsdruck. Dabei tauschen wir Erfahrungen und Tipps aus. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Ab 8 Jahren. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=schach>

## **Mittwoch, 7. Januar 2026**

**Bewegung für Senior\*innen, Nippes, 9:00 – 9:45 Uhr**

AWO-Treff Nippes, Christinastr. 31, Tel.: 0221/560 18 166, [nippes@awo-koeln.de](mailto:nippes@awo-koeln.de)  
Gemeinsam bewegt in den Tag starten. Für alle Senior\*innen offen. **Kostenfrei**.

**Bücherbabys – die literarische Krabbelgruppe, Innenstadt, 10:15 – 10:45 Uhr**

Zentralbibliothek, Hohe Straße 68-82, Tel.: 0221 / 221-23939

Im Zentrum steht die Sprach- und Sinnesförderung der Kleinsten. Bei den Bücherbabys wird nicht nur vorgelesen, sondern es werden gemeinsam Lieder, Singspiele, Kniereiter und Fingerspiele im Rhythmus der Kinder eingeübt. Anschließend wird eine Bücherkiste mit allen Sinnen entdeckt. Am Ende können sich die Eltern gegenseitig austauschen. Die Veranstaltung ist **kostenlos**. Für Kinder von 6 Monaten bis 2 Jahren. Für diesen Termin ist keine Anmeldung notwendig.

**Eltern-Kind-Café, Nippes, 14:00 – 18:00 Uhr**

Verein KluG, Liebig 257, [klugev.de/liebig257](http://klugev.de/liebig257)

Jeden Mittwoch im offenen Wohnzimmer. Das Eltern-Kind-Café bietet eine gemütliche Atmosphäre mit ausreichend Platz zum freien Spielen, Basteln und Verweilen – für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. In der Küche können außerdem Koch- und Backaktionen stattfinden. Das Angebot findet wöchentlich statt, zusätzlich werden abwechslungsreiche Spezialaktionen angeboten.

**Streetwork Sprechstunde, Nippes, 14:30 – 16:00 Uhr**

AWO-Treff Nippes, Christinastr. 31, Tel.: 0221/560 18 166, [nippes@awo-koeln.de](mailto:nippes@awo-koeln.de)

Streetwork Sprechstunde für 14- bis 27-jährige. Unterstützung bei unterschiedlichsten Anliegen, wie finanzielle Notlagen, Konflikte, Begleitung zu Ämtern oder Ausbildungssuche. **Kostenfrei**.

**REPAIR CAFE, Nippes, 18:00 – 21:00 Uhr**

Liebigstr. 257

Unsere ehrenamtlichen Reparateur:innen versuchen gemeinsam mit euch, Eure Geräte wieder ans Laufen zu bringen. Kommt also gerne mit euren Küchen- oder Haushaltsgeräten, Instrumenten, Gartenwerkzeugen vorbei! Achtung: für Laptops und Handys sind wir eher nicht ausgerüstet. Darum können sich andere Anlaufstellen besser kümmern. **Kostenfrei**.

**Offener Spieletreff Ali Baba Spieleclub, Nippes, 19:00 Uhr**

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauenheimer Straße 92

Infos: <https://www.ali-baba-spieleclub.de>. **Freier Eintritt**

### **Runder Tisch Nippes, 19:00 – 20:30 Uhr**

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauenheimer Straße 92

Es gibt in Nippes viele Ideen, Projekte, Initiativen, Institutionen, Vereine und vieles mehr. Beim (themenoffenen) Runden Tisch gibt es die Möglichkeit sich auszutauschen, zu vernetzen, gegenseitig zu informieren und gemeinsam neue Projekte zu starten oder Ideen zu entwickeln. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde gibt es die Gelegenheit über anstehende Projekte zu informieren, Ideen vorzutragen, Diskussionen anzuregen – oder einfach nur zuzuhören. Der Runde Tisch ist offen für alle und jede/n und wir freuen uns immer sowohl über bekannte als auch über neue Gesichter, über Vertreter der Politik, von Vereinen oder Institutionen genauso wie über neugierige und/oder engagierte Nippeser:innen. Bei Fragen gerne melden – am besten per Email an [info@nippeserleben.org](mailto:info@nippeserleben.org). Weitere Informationen gibt es auf Nippeserleben.org: [Runder Tisch Nippes](#). **Eintritt frei.**

### **Pass da mic! Open Mic Freestyle Jam, Ehrenfeld, 21:00 Uhr**

Sonic Ballroom, Oskar-Jäger-Str. 190, <https://www.sonic-ballroom.de>

**Freier Eintritt.**

## **Donnerstag, 8. Januar 2026**

### **Offener Treff für Senior:innen, Nippes, 10:00 – 12:00 Uhr**

Bürgerzentrum Nippes/Altenberger Hof, Mauenheimer Str. 92, Tel.: 0221 - 97 65 87-0

[www.buergerzentrum-nippes.de](http://www.buergerzentrum-nippes.de)

Kennenlerntreffen mit dem SeniorenNetzwerk Nippes, 9.45h Begrüßung für Neue und Interessierte.

**Kostenfrei.**

### **Theater: Woyzeck, Kunibertviertel, 10:00 Uhr**

Horizont Theater, Thürmchenswall 25, Tel.: 0221 - 13 16 04, [www.horizont-theater.de](http://www.horizont-theater.de)

Ein Dramenfragment von Georg Büchner für Jugendliche ab 12 Jahren.

### **Bücherbabys – die literarische Krabbelgruppe, Mühlheim, 11:00 – 12:00 Uhr**

Stadtteilbibliothek Mülheim, Wiener Platz 2a, Tel.: 0221 / 221-99449

Es ist ein Raum um uns mit unseren Babys zu begegnen, eine schöne Zeit zu haben und die Bibliothek und die Bestände an Kinderbüchern kennenzulernen. Am Ende des Treffens kann ein Spaziergang durch den Stadtgarten folgen oder ein Ausflug zum Rhein oder Kinderspielplatz. **Der Eintritt ist frei.** Ab sechs Monaten bis zwei Jahre. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=espa>

### **Chor Kanti, Nippes, 11:00 – 12:30 Uhr**

Zentralbibliothek, Hohe Straße 68-82, Tel.: 0221 / 221-23939

Uns geht es um das gemeinsame Singen, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Gemeinsam mit einem erfahrenen Chorleiter und Musiker finden einmal wöchentlich Proben statt. Es werden gemeinsam Stücke ausgesucht und gesungen, die gut zu "Kanti" passen. Alles, was man dazu braucht, halten wir bereit. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Anmeldung: [E-Mail an kanti@stbib-koeln.de](mailto:E-Mail an kanti@stbib-koeln.de)

### **Beratung: Ehrenamt für Alle, Nippes, 14:00 – 15:30 Uhr**

AWO-Treff Nippes, Christinastr. 31, Tel.: 0221/560 18 166, [nippes@awo-koeln.de](mailto:nippes@awo-koeln.de)

Beratung für Alle über Möglichkeiten, sich in Köln ehrenamtlich zu engagieren. **Kostenfrei.**

### **Fake, Follower, Filter – Was ist echt? Kalk, 16:30 – 18:00 Uhr**

Stadtteilbibliothek Kalk, Kalker Hauptstraße 247-273, Tel.: 0221 / 221-98701 [kalk@stbib-koeln.de](mailto:kalk@stbib-koeln.de)

In diesem Workshop lernen Sie und Ihre Familie zu erkennen, wie Bilder, Videos und Inhalte im Netz bearbeitet oder inszeniert sind. Gemeinsam lernen Sie, was echt ist und was nicht. Dabei werden einerseits die Kinder für Werbung, Filter, Fake News und Co sensibilisiert, während Sie als Eltern Tipps zur Begleitung erhalten. **Kostenlos**. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=Wirth>

### **Bilderbuchkreativzeit, Nippes 16:30 – 17:30 Uhr**

Stadtteilbibliothek Nippes, Neusser Straße 450, Tel.: 0221 / 221-95600

Wir lesen gemeinsam eine spannende, lehrreiche oder lustige Geschichte aus dem Bilderbuch. Im

Anschluss werden wir passend zur Geschichte kreativ und basteln und malen gemeinsam. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Für Kinder ab 4 Jahren. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=Bilderbuchkreativ>

## Freitag, 9. Januar 2026

### Stunde der Wintervögel

Deutschlands größte Vogelzählung vom 9. bis 11 Januar. Naturfreunde sind aufgerufen, eine Stunde lang die Vögel am Futterhäuschen, im Garten, auf dem Balkon oder im Park zu zählen und dem NABU zu melden. Im Mittelpunkt der Aktion stehen vertraute und oft weit verbreitete Vogelarten des Siedlungsraums, wie Meisen, Finken, Rotkehlchen und Spatzen. [www.stundederwintervoegel.de](http://www.stundederwintervoegel.de)

### Smartphone, Computer, Internet – Begleitung ins digitale Leben, Ehrenfeld, 11:30 – 12:30 Uhr

Stadtteilbibliothek Ehrenfeld, Subbelrather Straße 247-249, Tel.: 0221 / 9923744, ehrenfeld@stbib-koeln.de

Wir unterstützen Sie in allen Fragen zu den Themen der digitalen Welt und geben wertvolle Tipps zum Umgang mit digitalen Geräten, Anwendungen, Apps, Informationen und Dienstleistungsangeboten im Internet. Kommen Sie mit Ihrem Anliegen in unsere Kurzzeitsprechstunde und bringen Sie gerne Ihre mobilen Geräte mit. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Playday – Inklusiver Spielenachmittag für Jugendliche, Nippes, 16:00 – 18:00 Uhr

Gemeindehaus, Siebachstr. 85, barrierefrei

Bring gerne dein Lieblingsspiel mit Brettspiel, Kartenspiel, Würfelspiel...! Inklusiv! Jede\*r ist willkommen – einfach vorbeikommen und mitspielen. Infos: 01 72 | 21 50 657

### Manga- und Comic-Club, Nippes, 16:15 – 18:00 Uhr

AWO-Treff Nippes, Christinastr. 31, Tel.: 0221/560 18 166, nippes@awo-koeln.de

Eigene Charaktere und spannende Geschichten zeichnen. Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren.

**Kostenlos.**

## Samstag, 10. Januar 2026

### Just Bee - Ehrenfelder Lernbienenstand, 9:00 – 12:00 Uhr

Gartenwerkstatt Ehrenfeld, Lernbienenstand, Stolberger Str. 90d

Die Lernbienengruppe ermöglicht Interessierten und Einsteigern das Imkern. [www.gartenwerkstatt-ehrenfeld.de/just-bee](http://www.gartenwerkstatt-ehrenfeld.de/just-bee)

### JUBi - Die Jugendbildungsmesse, Südstadt, 10:00 – 16:00 Uhr

Humboldt-Gymnasium, Kartäuserwall 40, [www.weltweiser.de](http://www.weltweiser.de)

**Kostenlose** Infomesse zum Thema Auslandsaufenthalte. Die kostenlosen JuBi-ZeitTickets sind ab rund 3 Wochen vor der Veranstaltung buchbar. Spontane Messebesuche ohne ZeitTicket sind möglich, aber ggf. mit Wartezeit beim Einlass verbunden.

### 3D-Druck am Samstag, Innenstadt, 10:00 – 15:00 Uhr

Zentralbibliothek, Hohe Straße 68-82, Tel.: 0221 / 221-23939

Bringen Sie Ihre 3D -Dateien im .stl Format zu uns. Wir drucken sie mit Ihnen zusammen auf unserem 3D -Drucker. Der geplante Druck sollte nicht länger als eine Stunde dauern. Anschließend können Sie Ihren 3D-Druck nach Hause mitnehmen. Die Veranstaltung ist **kostenfrei**. Ohne Eine Anmeldung.

### Theater: Die kleine Eidechse, Kunibertviertel, 10:00 Uhr

Horizont Theater, Thürmchenwall 25, Tel.: 0221 - 13 16 04, [www.horizont-theater.de](http://www.horizont-theater.de)

Das Stück thematisiert Grunderfahrungen der kleinsten Theaterbesucher: ihr Umgang mit Fremdem und Vertrautem, mit Angst und deren Überwindung. Ein Stück für Kinder ab 2 Jahren. Eintritt € 8,-

### MINT-Kreativzeit, Mülheim, 11:00 – 12:00 Uhr

Stadtteilbibliothek Mülheim, Wiener Platz 2a, Tel.: 0221 / 221-99449

In der MINT -Kreativzeit werden Kinder angeregt, sich kreativ und niederschwellig mit Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik zu beschäftigen. Nach einem kurzen Vorlesen gibt es eine Kreativzeit, in der die Kinder aktiv beteiligt werden. Durch die abwechselnde Themenauswahl ist für alle etwas dabei. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Für Kinder ab 3 Jahren. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=mint-kreativzeit>

### **Theater: Lotta kann fast alles, Neu-Ehrenfeld, 11:00 Uhr**

Studio11, Gravenreuthstr. 11, Tel.: 0151 - 68 15 65 00

Liebenvoll vorgetragen ist diese szenische Lesung des Kinderbuchklassikers von Astrid Lindgren ein besonderes Erlebnis für die gesamte Familie mit Kindern ab 4 Jahren.

### **Capoeira-Schnupperkurs, Innenstadt, 14:00 – 15:30 Uhr**

Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29-33, Tel.: 0221 - 221-313 56, [www.museenkoeln.de/Rjm](http://www.museenkoeln.de/Rjm)

Kinderwerkstatt für Kinder ab 7 Jahren im Rahmen der Ausstellung AMAZÔNIA – Photographs by SEBASTIÃO SALGADO. Im Kurs lernst du erste Bewegungen und Tricks, drehst dich, springst, singst und spielst gemeinsam im Kreis – begleitet von Musik und Liedern auf Portugiesisch. Bring bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit. Anmeldung über [museenkoeln.de](http://museenkoeln.de). Kosten € 8,-

### **Theater: Die Eiskönigin, Kunibertviertel, 14:00 Uhr**

Horizont Theater, Thürmchenswall 25, Tel.: 0221 - 13 16 04, [www.horizont-theater.de](http://www.horizont-theater.de)

Ein ebenso poetisches wie humorvolles Abenteuer für kleine und große Zuschauer: Der Zauberspiegel des Weltenlaufs ist in tausend Teile zerborsten, ein Unglück für die Menschen, denn nun sieht „die schönste Landschaft wie gekochter Spinat aus“ und eine Eiskönigin führt ihr frostiges Regiment.

Gleichzeitig verschwindet Kays beste Freundin Tilda. Kay will sich damit nicht abfinden. Er begibt sich auf eine wagemutige Reise, um seine Freundin und die bunten Farben der Welt wiederzufinden. Eintritt € 7,-

### **Kino: Checker Tobi und die heimliche Herrscherin der Erde, Sülz, 14:30 Uhr**

Weisshaus Kino, Luxemburger Str. 255, Tel.: 0221 – 41 84 88, [www.weisshaus-kino.de](http://www.weisshaus-kino.de)

Tobi reist über den Globus, um ein Kindheitsrätsel zu lösen und entdeckt dabei die Antworten, die ihm immer gefehlt haben. Ein Abenteuer voller Magie.

### **Öffentliche Führung durch das Deutsche Sport & Olympia Museum, Innenstadt, 14:30 Uhr**

Deutsches Sport & Olympia Museum, Im Zollhafen 1, Tel.: 0221 - 336 09-0, [www.sportmuseum-koeln.de](http://www.sportmuseum-koeln.de)

Von den Ursprüngen der Olympischen Spiele im antiken Griechenland bis zum aktuellen

Sportgeschehen: Fertig, los! vermittelt einen spannenden Einblick in die Geschichte und die Faszination von Bewegung und Wettkampf und erklärt die große Bedeutung des Sports über alle Zeiten hinweg.

Tickets [online](#).

### **Lesewelten: Das Geschenk des Winters, Innenstadt, 15:00 – 16:15 Uhr**

Kölnisches Stadtmuseum, Minoritenstr. 13, [www.koelnisches-stadtmuseum.de](http://www.koelnisches-stadtmuseum.de)

Lesung für Kinder ab 5 Jahren aus dem gleichnamigen Buch. Begrenzte Teilnehmer:innenzahl. Ihr erhaltet am Tag der Führung an der Kasse einen Aufkleber, damit ihr an der Führung teilnehmen könnt.

**Nur Eintritt, Kinder frei!**

### **Theater: Die kleine Hexe, Kunibertviertel, 16:00 Uhr**

Horizont Theater, Thürmchenswall 25, Tel.: 0221 – 13 16 04, [www.horizont-theater.de](http://www.horizont-theater.de)

Die Geschichte von Otfried Preußler in einer Aufführung für Kinder ab 3 Jahren.

Eintritt € 8,

### **Theater: Fliwatüt, Ehrenfeld, 16:00 Uhr**

KKT Kölner Künstler:innen Theater, Grüner Weg 5, Tel.: 0221 - 510 76 86, [www.k-k-t.de](http://www.k-k-t.de)

Ein Stück über die Stärke des Andersseins, über die Kraft der Phantasie – und über die Nützlichkeit von Unnützlichem für Kinder ab 4 Jahren. Ein Theaterstück, in dem sich Trickfilm, Schauspiel und Figurentheater vermischen. Bitte reservieren. Eintritt € 10,-/8,-

## Sonntag, 11. Januar 2026

### Theater: Moby Dünn, Kunibertviertel, 10:00 Uhr

Horizont Theater, Thürmchenwall 25, Tel.: 0221 – 13 16 04, [www.horizont-theater.de](http://www.horizont-theater.de)  
Ein lustiges Stück für Kinder ab 2 Jahren. Eintritt € 8,-

### Singkreis, Nippes, 10:15 – 11:15 Uhr

AWO-Treff Nippes, Christinastr. 31, Tel.: 0221/560 18 166, [nippes@awo-koeln.de](mailto:nippes@awo-koeln.de)  
Gemeinsames Singen von Liedern, Songs und Kanons. Alle sind willkommen. Liederbücher und Songs dürfen mitgebracht werden. **Kostenlos**.

### Kino: Das alte Köln in Farbe, Innenstadt, 10:30 Uhr

Volksbühne am Rudolfplatz, Aachener Str. 5, [www.volksbuehne-rudolfplatz.de](http://www.volksbuehne-rudolfplatz.de)

Dieser Film zeigt euch Köln in den ältesten und schönsten Filmaufnahmen, die es von früher gibt: Filmkameras sind erst vor kurzem erfunden worden und die Bilder, die sie aufnehmen sind damals schwarz-weiß und ohne Ton. Mit Hilfe moderner Technik sind die alten Aufnahmen eingefärbt und mit Geräuschen und Musik unterlegt. Deshalb könnt ihr sie heute in Farbe sehen – fast so, als wärt ihr selbst dabei. Kino-Premiere – Die berühmte Doku von Hermann Rheindorf - zum ersten Mal in einer Fassung speziell für Kinder. Für alle Kölner Schulen und Seniorenheime steht die Version ab sofort **kostenlos** zum Download bereit. Anmeldung unter [kontakt@koelnerfilmerbestiftung.de](mailto:kontakt@koelnerfilmerbestiftung.de). Dieser historische Filmschatz von Hermann Rheindorf ist auch [als DVD erhältlich](#).

### Willkommen in der MutReiferei, Leverkusen, 11:00 – 18:00 Uhr Stauffenbergstr. 17, Tel.: 02171 73 49 90, [www.naturgut-ophoven.de](http://www.naturgut-ophoven.de)

In der MutReiferei reift euer Mut für morgen. Seid gespannt auf die GuteTatenWaage, die HerzTiere, die MiteinanderWand und das GefühleRaten. Macht euch bereit für die ultimative MutMission und stellt euren Mut auf die Probe. Ihr erkundet die Ausstellung auf eigene Faust. Keine Anmeldung erforderlich. Kosten € 7,-/6,- [naturgut-ophoven.de/kinder-und-jugendmuseum-energie-stadt](http://naturgut-ophoven.de/kinder-und-jugendmuseum-energie-stadt)

### Ausstellung der Kölner Straßenbahnen, Thielenbruch, 11:00 – 17:00 Uhr

Straßenbahnmuseum, Gemarkenstr. 139, Tel.: 0221 - 28347 71, [www.hsk-koeln.de](http://www.hsk-koeln.de)

Neben historischen Bahnen könnt ihr mit der ehemaligen TimeRide-Ausstellung „Cöln zur Kaiserzeit“ noch eine weitere Attraktion erleben. Für Kinder gibt es zwei Fahrzeuge (Ein Vorderteil eines Achtachsers und einen Kopf eines modernen Stadtbahnwagens), in denen Kinder selbst zum Straßenbahnhafner werden können. Daneben können sich Kinder auch an dem Heben eines Scherenstromabnehmers messen oder die Modelleisenbahnen auf der Anlage bestaunen. Die Linie 18 bringt euch direkt zum Museum an der Endhaltstelle „Thielenbruch“. Eintritt € 2,-/1,50, TimeRide-Besuch € 5,- extra

### BienenDienst in Finkens Garten, Rodenkirchen, 11:00 – 16:00 Uhr

Finkens Garten, Friedrich-Ebert-Str. 49, Tel.: 0221 - 285 73 64, [www.finkengarten.org](http://www.finkengarten.org)

Im Bienenhaus, mit Honigverkostung. Die Kölner Imkerinnen und Imker und ihre regionalen Produkte erwarten euch und eure Fragen zur Bienenhaltung, der Honiggewinnung und dem damit verbundenem Naturschutz gern.

### Familienflohmarkt, Ehrenfeld, 11:00 – 14:00 Uhr

Tante Astrid, Vogelsanger Str. 282, Tel.: 0221 - 22 20 02 10

In gemütlicher Atmosphäre kann man tolle Schnäppchen machen oder eigene Sachen verkaufen.

### Textilupcycling: Aus alten Stoffen wird neue Kunst, Innenstadt, 11:00 – 13:00 Uhr

Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29-33, Tel.: 0221 - 221-313 56, [www.museenkoeln.de/Rjm](http://www.museenkoeln.de/Rjm)

Workshop Textilcollage für Kinder ab 6 Jahren im Rahmen der Ausstellung AMAZÔNIA – Photographs by SEBASTIÃO SALGADO. In der Dauerausstellung schaut ihr euch an, wie die peruanische Künstlerin Olinda Silvano tolle und bunte Kunstwerke für das Museum gestaltet hat. Danach wirst du im Space4Kids selbst kreativ: Nicht mehr gebrauchte Stoffe verwandelt ihr in bunte Kunstwerke voller Muster und Farben. Treffpunkt: Space4Kids. Die Teilnahmezahl ist begrenzt. Ab 30 Minuten vor Beginn erhalten die Kinder an der Kasse einen Aufkleber, der zur Teilnahme berechtigt. Kosten € 7,-

### **Entdeckungstour - Führung für Kinder ab 6 Jahren, Innenstadt, 11:00 Uhr**

Käthe Kollwitz Museum, Neumarkt 18-24, Tel.: 0221 – 227 28 99, [www.kollwitz.de](http://www.kollwitz.de)

Ihr begebt euch auf eine besondere Tour durch die Kölner Kollwitz Sammlung. Ihr schaut ganz genau hin, ihr sucht und entdeckt Erstaunliches, ihr dürft auch mal etwas anfassen, ihr rätselt und werdet zu kreativen Museumsprofis. Auf spielerische Weise taucht ihr ein in die spannende Welt der Kunst! Eltern Welcome. Anmeldung bis 3 Tage vorher unter [museum@kollwitz.de](mailto:museum@kollwitz.de) oder 0221 - 227-28 99. Nur Eintritt.

### **Theater: BlubberBlasen SeifenZauber, Kunibertviertel, 11:30 Uhr**

Horizont Theater, Thürmchenswall 25, Tel.: 0221 – 13 16 04, [www.horizont-theater.de](http://www.horizont-theater.de)

Ein magisches Stück für die Allerkleinsten mit Wassermusik im Bühnenbadezimmer. Eintritt € 8,-

### **Das große Singen, Innenstadt, 12:00 Uhr**

DOMFORUM, Domkloster 3, Tel.: 0221-92584720, <https://www.domforum.de>

Die schönsten Lieder aus den Theaterstücken von Engel-und-Esel-Produktionen laden zum Mitmachen und Zuhören ein. Begleitet werden sie von Gitarre, Akkordeon und weiteren Instrumenten. Das Programm ist lustig, temperamentvoll und spannend für Familien mit Kindern ab 2 Jahren. **Kostenfreie** Tickets erhältlich unter [www.domforum.de](http://www.domforum.de).

### **Proklamation des Kölner Kinderdreigestirns, Deutz, 13:15 Uhr**

Theater am Tanzbrunnen, Rheinparkweg 1

Kölsche Pänz können dabei sein, wenn die kleinen Narrenherrscher die jecke Macht übernehmen. Die Proklamation des Kölner Kinderdreigestirns ist ein großes Fest von und für Pänz! Natürlich wird ausgelassen der Fastelovend gefeiert. Auf der Bühne stehen große Stars, aber natürlich hat auch der Jecko, das Maskottchen des Kinderkarnevals, seinen Platz. Unverzichtbar sind die Auftritte des Jugendmusikkorps Jumikk und der Kinderplaggeköpp. Mit dabei sind außerdem Kinder- und Jugendtanzgruppen. Die Veranstaltung wird für Kinder ab 3 Jahren empfohlen. Tickets [über das Festkomitee](#). Eintritt € 10-

### **MINT-Workshop am Sonntag, Innenstadt, 14:00 – 17:00 Uhr**

Zentralbibliothek, Hohe Straße 68-82, Tel.: 0221 / 221-23939

Du hast Lust auf Programmieren, Löten, Verkabeln, Heißkleben und Basteln? Du willst dein eigenes Luftkissenfahrzeug bauen, eine kaputte Glühbirne wieder zum Leben erwecken oder mit Mikrocontrollern ein Pflanzenbewässerungssystem für SmartHome entwickeln? Ob mit Vorerfahrung oder einfach mal zum Schnuppern: Komm gerne vorbei! Die Veranstaltung ist **kostenlos**. Für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Anmeldung: [https://stadt-koeln.easy2book.de/?filter\\_category=14](https://stadt-koeln.easy2book.de/?filter_category=14)

### **Theater: Das hässliche Entlein, Kunibertviertel, 14:00 Uhr**

Horizont Theater, Thürmchenswall 25, Tel.: 0221 – 13 16 04, [www.horizont-theater.de](http://www.horizont-theater.de)

Ein Stück über Außenseitertum, Freundschaft und wahre Schönheit für Kinder ab 4 Jahren nach H.C. Andersen. Eintritt € 8,-

### **Öffentliche Führung durch das Deutsche Sport & Olympia Museum, Innenstadt, 14:30 – 15:30 Uhr**

Deutsches Sport & Olympia Museum, Im Zollhafen 1, Tel.: 0221 - 336 09-0, [www.sportmuseum-koeln.de](http://www.sportmuseum-koeln.de)

Von den Ursprüngen der Olympischen Spiele im antiken Griechenland bis zum aktuellen Sportgeschehen: Fertig, los! vermittelt einen spannenden Einblick in die Geschichte und die Faszination von Bewegung und Wettkampf und erklärt die große Bedeutung des Sports über alle Zeiten hinweg. Kommt zu einer erlebnisreichen Zeitreise in die große weite Welt des Sports! Tickets [online](#).

### **Kino: Checker Tobi und die heimliche Herrscherin der Erde, Sülz, 14:30 Uhr**

Weisshaus Kino, Luxemburger Str. 255, Tel.: 0221 – 41 84 88, [www.weisshaus-kino.de](http://www.weisshaus-kino.de)

Tobi reist über den Globus, um ein Kindheitsrätsel zu lösen und entdeckt dabei die Antworten, die ihm immer gefehlt haben. Ein Abenteuer voller Magie.

### **Dom für Spürnasen, Innenstadt, 14:30 Uhr**

DOMFORUM, Domkloster 3, Tel.: 0221-92584720, <https://www.domforum.de>

In kurzweiligen, altersgerechten Erzählungen erfahren die Kinder spannende Details und dürfen selbst Fragen stellen. Spielerische Elemente und lebendige Geschichten machen die Führung zu einem unvergesslichen Erlebnis. Tauchen Sie mit Ihren Kindern ein in die Geschichte und entdecken Sie den Kölner Dom aus einer völlig neuen Perspektive! Die Führung richtet sich an Kinder im Alter von 6-12

Jahren. Kinderführung, jeweils nur ein Erwachsener pro Familie. Tickets [online](#) oder direkt im Foyer des DOMFORUM. Infos: 0221 – 92 58 47 30 (Mo-Do 10-12 und 13-15 Uhr, Fr, 10-12 Uhr). Kosten € 8,-/5,-

**Theater: Fliwatüt, Ehrenfeld, 15:00 Uhr**  
(Nähere Infos siehe Samstag)

**Theater: Die Eiskönigin, Kunibertviertel, 16:00 Uhr**  
(Nähere Infos siehe Samstag)

## Querbeet

### **Lichtfest 2026 – Januarleuchten auf dem Wilhelmplatz**

Am 23. Januar verwandelt sich das Tadsch Mahal auf dem Wilhelmplatz wieder in einen gemeinsamen Ort aus Licht, Musik und Tanz. Das Lichtfest-Komitee lädt zu einem leuchtend-schönen Abend voller Kultur, Kreativität und Begegnung ein. Freut euch auf ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Lichtjonglage, Auftritten von Groovy und dem Kwaggawerk, es gibt Heißgetränke und ein internationales Buffet, und! ab 20:00 Uhr Mucke von DJane Polly.phon zum Warmtanzen! **Eintritt frei!**

### **Weiberfastnacht im Altenberger Hof, Nippes, 12 Februar 2026, 13:00 – 19:00 Uhr**

Verschiedene Musikacts in der Scheune, Kinderdisco und Mitmachaktionen, und lustige Clown-Showeinlagen z.B. mit Kasper, dem Gaukler, der Tanzgruppe Escher Mädchen und der Kölner Narrenzunft – an Weiberfastnacht bietet das Bürgerzentrum Nippes Altenberger Hof Tanz, Schunkelei und viel kunterbunten Spaß für kleine und große Jecken! **Eintritt frei, Spenden willkommen!**

### **Karnevalsparty von & für Teenager 12 – 16 Jahren, Nippes, 13. Februar 2026, 16:00 – 22:00 Uhr**

Karneval feiern im WG – Style im Herrenhaus des Bürgerzentrums Nippes: Mit Dj& Dancefloor, Kicker & Playstationzone, Snacks & alkoholfreien Drinks. Bei gutem Wetter Tischtennisplatte im Innenhof. **Eintritt frei!** Bleib up to date und folge uns auf Insta unter [jugendevents\\_nippes](#)!

### **13. Pfannekuchensitzung – Kuddelmuddel Quatschsalat**

Die Band „RITA und der kleine SCHOSCH beglücken seit Jahren große und kleine Fans mit ihren Pfannekuchensitzung und ihrer groovigen Musik. Ein Garant für einen großen Familienspaß. Wir freuen uns über eure kunterbunten Kostümierungen! Ab 4 Jahren. <https://buergerzentrum-nippes.de/events/13-pfannekuchensitzung-kuddelmuddel-quatschsalat-596-825-695>

### **Karneval - ZÜGE IN DEN VEEDELN**

<https://koelnerkarneval.de/zuege/zuege-in-den-stadtvierteln>

### **EXPLORADOM eröffnet 2026 in Köln**

Im Frühjahr 2026 eröffnet in Köln-Ehrenfeld mit dem EXPLORADOM ein neues Family-Edutainment-Center. Auf über 30.000 Quadratmetern entsteht im ehemaligen Mercedes Autohaus ein Erlebnisort, der Lernen, Spielen und Arbeiten verbindet. Auf drei Ebenen warten Mitmach-Zonen, Spielwelten, Kletterbaum und Rutsche, Wissensstationen und das Beste aus vielen Jahren EXPLORADO und Odysseum – natürlich auch die Maus. Ergänzt wird das generationsübergreifende Angebot durch Gastronomie und Co-Working-Bereiche. Geschenktickets sichern den Vorzug nach Eröffnung des EXPLORADOM zu den ersten Besucher:innen zu zählen.

### **bpb-Podcast EXIL mit neuer Staffel**

Die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) startet eine neue Staffel ihres Podcasts [EXIL](#). Darin werden wenig bekannte Lebensgeschichten deutschsprachiger Jüdinnen und Juden zur Zeit des Nationalsozialismus erzählt. Die erste Folge widmet sich Lily Renée Wilhelm, die per Kindertransport nach England fliehen konnte und später in New York als eine der ersten Frauen in der Comicbranche Karriere machte. Die aktuellen Folgen der zweiten Staffel erscheinen immer dienstags – präsentiert von Iris Berben.

## **Kasimirs magische Ernährungstipps**

In den neuen [Hörspiel-Abenteuern](#) des Bundeszentrums für Ernährung begeistert der schlaue Hase Kasimir Kinder in Vorschule und Nachmittagsbetreuung. Mit Lisa und Lukas entdeckt er, wie gesundes und nachhaltiges Essen Spaß macht – vom Ernten bis zum gemeinsamen Genießen. Jedes der sechs Hörspiele vermittelt spielerisch „Geheimtipps“ für eine bewusste Ernährung und lädt mit Zaubermomenten und Experimenten zum Mitmachen ein. Begleitende Leitfäden mit Aktionsideen und Rezepten gibt's kostenfrei online.

## **15 Jahre Kinderzeitmaschine**

Die [Kinderzeitmaschine](#) feiert ihr 15-jähriges Jubiläum. Seit dem Start am 10. November 2010 zählt die Webseite zu den bekanntesten Geschichtsangeboten für Kinder im deutschsprachigen Raum. Entwickelt von drei Journalistinnen, vermittelt sie historische Epochen spielerisch und verständlich. Das Projekt wurde mehrfach ausgezeichnet und stetig erweitert – etwa um Unterrichtsmaterialien und die Folgeseiten Zeitklicks und Kinderweltreise. Bis heute wird die Plattform unabhängig und mit großer Leidenschaft weitergeführt.

## **Kinderrechte als interaktives Kartenset**

Die Stadt Köln hat gemeinsam mit dem Känguru Verlag ein [kindgerechtes Kartenset zu den UN-Kinderrechten](#) entwickelt. Alle Kölner Grund- und Förderschulen erhalten das Set **kostenfrei**, zusätzlich stehen Karten und passende Ausmalbilder als PDF zum Download bereit. Die stabilen DIN-A5-Karten erklären Kinderrechte spielerisch mit einfachen Texten, Illustrationen und Mitmach-Impulsen. So lernen Kinder früh ihre Rechte auf Schutz, Bildung und Mitbestimmung kennen. Die Materialien sind kostenlos auf den [Websites der Stadt Köln](#) und auf der [KÄNGURU-Webseite](#) abrufbar.

## **Neues Trink-Quiz für Kinder**

Das Bundeszentrum für Ernährung hat einen neuen interaktiven „Learning Snack“ zum Thema [Trinken](#) veröffentlicht. Kinder ab Klasse 3 erfahren spielerisch, warum regelmäßiges Trinken wichtig ist, welche Getränke sinnvoll sind und in welchen Situationen der Körper besonders viel Flüssigkeit braucht. Über Quizfragen lassen sich Wissen und Alltagserfahrungen testen – inklusive der Auflösung der Frage „Was ist das Gegenteil von durstig?“. Weitere [digitale Lernsnacks](#) zu Ernährungsthemen stehen ebenfalls bereit.

## **Ich kann etwas bewirken“ – Schule als Erfahrungsraum für Selbstwirksamkeit**

Ob Regelungen zur Mediennutzung, die Gestaltung von Pausen oder die Verbesserung der Toilettensituation: Kinder und Jugendliche möchten mitreden, wenn es um Dinge geht, die sie in ihrem Schulalltag betreffen. Doch wie lässt sich Beteiligung nachhaltig umsetzen und leben? <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/magazin/news-detailansicht/ich-kann-etwas-bewirken-schule-als-erfahrungsraum-fuer-selbstwirksamkeit>

## **Sicher im Netz**

### **Neuer Ratgeber gegen Cybermobbing**

Der neue klicksafe Ratgeber „[Stopp Cybermobbing! Warnsignale erkennen und richtig reagieren](#)“ unterstützt Eltern und Fachkräfte dabei, Online-Mobbing früh zu erkennen und Betroffene zu schützen. Er erklärt, wo Cybermobbing stattfindet, welche Warnsignale typisch sind und wie man sinnvoll vorbeugt. Dazu gibt es Strategien für den Ernstfall, Tipps, Anlaufstellen sowie hilfreiche Materialien für Schule und Jugendarbeit.

### **Deepnudes**

Wie entstehen Deepnudes, also Nacktbilder, die mit Hilfe von KI erstellt wurden? Welche pädagogischen Ansätze im Umgang mit Deepnudes gibt es? Darüber klärt das Projekt ACT ON! des JFF auf seiner Projektwebsite auf. <https://act-on.jff.de/deepnudes/>

## **Neuer Beitrag im Online-Dossier: KI und Kinderrechte**

Wie Künstliche Intelligenz die Rechte von Kindern beeinflusst und welche Chancen sowie Herausforderungen sich daraus für Teilhabe, Schutz und Befähigung ergeben, erläutern Dr. Niels Brüggen und Maximilian Schober vom JFF im Online-Dossier Teilhaben! Kinderrechtliche Potenziale der Digitalisierung vom DKHW und der TH Köln. <https://dossier.kinderrechte.de/ki-und-kinderrechte>

## **Methoden für die medienpädagogische Arbeit**

Ihr wollt Medienprojekte mit Kindern und Jugendlichen durchführen, wisst aber nicht wie? In der Handreichung Medienmethoden - Projektideen und Tools zum Selbermachen unseres Netzwerklabs Arbeitskreis Medienkompetenz Halle & Sallekreis findet ihr viele Beispiele, Ideen und Tools für die Bereiche Fotografie, Audio und Video.  
[https://www.medien-kompetenz-netzwerk.de/wp-content/uploads/2022/08/Medien\\_Methoden\\_Digital.pdf](https://www.medien-kompetenz-netzwerk.de/wp-content/uploads/2022/08/Medien_Methoden_Digital.pdf)

## **KulturPass Toolkit**

Wie sich eigene Geschichten mit digitalen Tools gestalten lassen, dabei ein kritisch-reflektierter Umgang mit Sozialen Medien gefördert wird und wie sich digitale Medien bewusst nutzen lassen, zeigt das Toolkit aus dem Projekt KulturPass mit praxisnahen Methoden. <https://www.kulturpass.de/jugendliche/toolkit>

## **Online: Einstieg in die inklusive Medienarbeit, 20.01.2026, 11:00 – 12:30 Uhr. Kostenfrei!**

<https://www.medien-weiter-bildung.de/einstieg-in-die-inklusive-medienarbeit/>

## **Dokumentation**

### **Sebastian Ströbel - Meine Arktis**

"Bergretter"-Darsteller Sebastian Ströbel wagt für "Terra X" das Abenteuer seines Lebens: Dunkelheit, Minusgrade und arktische Stürme erwarten ihn. In Grönland geht Sebastian gemeinsam mit den Inuit jagen. Wie finden die Indigenen heute ihren Platz zwischen Tradition und Moderne? Und wie halten es Spitzenwissenschaftler in der Arktis aus? Eine aufregende Expedition in die Polarnacht in zwei Teilen.  
[https://www.zdf.de/dokus/terra-x-sebastian-stroebel-meine-arktis-dokureihe-100#t=folgen?at\\_medium=Social%20Media&at\\_campaign=Newsletter&at\\_specific=TerraX&at\\_content=TerraX](https://www.zdf.de/dokus/terra-x-sebastian-stroebel-meine-arktis-dokureihe-100#t=folgen?at_medium=Social%20Media&at_campaign=Newsletter&at_specific=TerraX&at_content=TerraX)

### **Hannah Emde auf Expedition**

Unterwasserwälder, Urzeitreisen und feuerspuckende Vulkane: Artenschützerin Hannah Emde zeigt, wie vielfältig unsere Natur ist – und wie eng Mensch, Tier und Umwelt miteinander verbunden sind. Auf ihren Expeditionen entdeckt sie die einzigartige Artenvielfalt Costa Ricas, erlebt die goldene Schönheit der kasachischen Steppe und will in Neuseeland verstehen, was es mit der „Lizenz zum Töten“ auf sich hat.  
[https://www.zdf.de/dokus/terra-x-faszination-erde-mit-hannah-emde-dokureihe-100?at\\_specific=TerraX&at\\_content=TerraX](https://www.zdf.de/dokus/terra-x-faszination-erde-mit-hannah-emde-dokureihe-100?at_specific=TerraX&at_content=TerraX)

### **Die Geschichte unseres Planeten**

Vom Beginn des Lebens vor Milliarden von Jahren bis in die entlegensten Winkel der heutigen Erde: Mit atemberaubenden Bildern von Menschen, Tieren und Landschaften zeigt der vielfach preisgekrönte französische Filmemacher Yann Arthus-Bertrand in seinem bisher persönlichsten Film die unfassbare Vielfalt unserer Welt. Yann Arthus-Bertrand stellt die entscheidende Frage: Wie lange können wir diese Schönheit und unseren einzigartigen Planeten noch bewahren? [https://www.zdf.de/dokus/terra-x-natur-die-geschichte-unseres-planeten-movie-100?at\\_specific=TerraX&at\\_content=TerraX](https://www.zdf.de/dokus/terra-x-natur-die-geschichte-unseres-planeten-movie-100?at_specific=TerraX&at_content=TerraX)

### **Rätselhafte Wüstendrachen**

In den 1920er-Jahren werden im Nahen Osten die ältesten Megastrukturen der Menschheit entdeckt. Heute sind mehr als 6000 dieser rätselhaften "Wüstendrachen" bekannt. Wer sind die Erbauer? Die Suche führt zu einer unbekannten jungsteinzeitlichen Kultur, die überraschendes Wissen und bemerkenswerte Fähigkeiten zeigt. <https://www.zdf.de/dokus/zdfinfo-raetselhafte-wuestendrachen-100>

## **Deutschlands Naturwunder**

Millionen Jahre Erdgeschichte haben Deutschland geformt – mit Landschaften, die bis heute faszinieren. Dazu gehören zum Beispiel das Elbsandsteingebirge, das Wattenmeer und die Vulkaneifel.

<https://www.zdf.de/dokus/deutschlands-naturwunder-100>

## **Lachgas im Ruhrgebiet**

Drogen vom Kiosk: ein bisschen Gas in den Ballon, ein kurzer Rausch, vollkommen legal. Mit fatalen Folgen. Junge Erwachsene geraten in die Sucht, schwere Nervenschäden sind die Folgen.

<https://www.zdf.de/play/dokus/drogen-land-provinz-im-rausch-100/drogen-land-provinz-im-rausch--lachgas-im-ruhrgebiet-100>

## **Impressum:**

**Zurück in die Zukunft e.V., Neusser Str. 472, 50733 Köln, [kontakt@zidz.org](mailto:kontakt@zidz.org)**

Sie möchten den Kalender abonnieren oder Ihre Veranstaltung in den Kalender eintragen lassen? Dann bitte eine Email an: [freizeitkalender@hotmail.de](mailto:freizeitkalender@hotmail.de). Alle Angaben ohne Gewähr.

Kalender Online: <http://tinyurl.com/yblmz7rl>

Mit freundlicher finanzieller Unterstützung durch:

**wir helfen :**  
die Aktion des **Kölner Stadt-Anzeiger** für Kinder

 Sparkasse KölnBonn

 #hiermitherz