



DRK-Bildungswerk
Friemersheim

DRK-Bildungswerk
Hochfeld

DRK-Bildungswerk
Stadtmitte

DRK-Bildungswerk
Angerhausen

DRK-Bildungswerk
Kaßlerfeld



Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

DRK-Bildungswerke UNSER PROGRAMM 1. Halbjahr 2022



Unsere Titelgeschichte

Unser aktuelles Titelbild zeigt unsere verschiedenen Standorte und Außenstellen. Dort sind wir, neben weiteren knapp 100 kooperierenden Einrichtungen wie KiTas und Familienzentren, für alle Menschen in Duisburg mit einem vielfältigen Angebot zu finden.

Wir möchten optisch darstellen, dass es uns ein Anliegen ist, alle Menschen mit dem Wohnort – und/ oder Arbeitsort Duisburg zu erreichen, und unsere Angebote ins Duisburger Stadtgebiet zu tragen.

Wo Sie uns finden:

DRK-Bildungswerk Stadtmitte, Ertfstr. 15, 47051 Duisburg

DRK-Bildungswerk Friemersheim, Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg

DRK-Bildungswerk Angerhausen,
Angerthaler Str. 102, 47249 Duisburg

DRK-Bildungswerke
Duisburg

DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld, Gablenzstr. 22a, 47059 Duisburg

DRK-Bildungswerk Hochfeld, Tersteegenstr. 16, 47053 Duisburg

Ermäßigungen

Angebote sind in unseren Augen nur dann wirklich zugänglich, wenn sie auch bezahlbar sind. Deshalb gewähren wir Menschen in besonderen Lebenslagen Ermäßigungen. Außerdem erhalten Sie ab dem 3. Kurs einen einmaligen Rabatt von 10 € in Verrechnung mit der 3. Kursgebühr.

Sprechen Sie uns gerne an!

Wir arbeiten kontinuierlich an neuen Angeboten. Aktuelle Informationen finden Sie im Web auf folgenden Kanälen:



www.bildungswerke-drk.de



www.facebook.com/bildungswerke.drk



www.instagram.com/bildungswerke.drk/

Das Team der DRK-Bildungswerke begrüßt Sie im 1. Semester 2022.



Nach dynamischen Zeiten und viel Verzicht auf persönlichen Kontakt legen wir im Grußwort den Fokus auf unsere Begegnungsmöglichkeiten.

Im DRK-Bildungswerk Stadtmitte im Herzen von Duisburg befindet sich unsere Hauptstelle. Hier finden Sie abwechslungsreiche Angebote aus allen Fachbereichen der klassischen Familien- und Erwachsenenbildung.

Im DRK-Bildungswerk Friemersheim liegt der Schwerpunkt auf Angebote für Familien im Duisburger Westen. Durch unsere Kooperation mit der Hebammenpraxis „Bauchgeflüster“ haben wir unser Programm enorm erweitern können.

Eine weitere Kooperation hat uns neue Möglichkeiten im DRK-Bildungswerk Angerhausen eröffnet. In Zusammenarbeit mit der GEBAG ist die „Offene Tür Biegerhof“ entstanden.

Im DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld dreht sich alles um Erste Hilfe. Egal ob Sie einen Rot Kreuz-Kurs für den Beruf, den Führerschein oder aus privatem Interesse benötigen.

Die Kolleg*innen im DRK-Bildungswerk Hochfeld arbeiten engagiert mit Familien mit Migrations- oder Fluchthintergrund.

Auch im digitalen Raum haben wir nachgerüstet. Schauen Sie sich unsere neuen Webseiten an: www.drk-duisburg.de und www.bildungswerke-drk.de.

Sprechen Sie uns an! Wir finden auch das Richtige für Sie.

Gemeinsam werden wir das kommende Semester zu einer bereichernden Zeit machen und freuen uns auf Sie!

Ihre Anna Žalac

Leiterin DRK-Bildungswerke



Inhalt

4	Allgemeine Hinweise	
13	Mit uns durch's Jahr	Januar / Februar
17		März / April
20		Mai / Juni
23	Eltern-Kind-Kurse	Elternstart NRW
28		Kurse in der Schwangerschaft
30		Mom-Fitness
32		Workshops
37		Kurse
44		Cafés
48	Beratung	Beratungsangebote
51		Elternpraktikum
52		Familienhilfezentrum/ Beratungsstelle
53	Aktiv für die Gesundheit	Themencafés
56		Kurse
70		Selbsthilfegruppen
76	Tanz & Musik	Kurse
82	KulTour	Waldwelten
86		Entdecke Deine Stadt
88		KulTour-Fahrten
91	Kreatives	Kurse
94		Sprachen
95		Kochen
96	Erste Hilfe-Kurse	Rotkreuzkurs Erste Hilfe
97		EH am Kind
98		INHOUSE-Schulungen
98		Fit in Erste Hilfe Kurse
101		Individuelle EH-Module
102		Brandschutzhelfer
103	Aus- und Fortbildungen	Aus- und Fortbildungen
109		Reflexionen

Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren & KiTas	FaBi in FZ & KiTa	110
	Elternstart NRW	112
	Familiencafés	113
	DuisburgerElternSchule	114
	Rucksack / Griffbereit	117
Migration & Integration	DRK-Bildungswerk	119
	Hochfeld	
	FlüKids	122
	Eltern für Eltern	124
	Bundesprojekt	125
	Erweitertes Schulmodell	126
	FGZ / Willkommensangebote	127
Allgemeine Geschäftsbedingungen		128
Leitbild der DRK-Familienbildung		129
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.		130

Zeichenerklärung:



Wir haben in diesem Semester einige Kurse zusätzlich mit Online-Kursplätzen geplant. Zu diesen Kursen können Sie sich bequem per Video-Konferenz in unseren Kursraum zuschalten.



Unsere Kurse, die ausschließlich online durchgeführt werden.



Neue Kurse, die dieses Semester erstmalig bei uns stattfinden.

Wo kann ich mich anmelden?

Anmeldemöglichkeiten



INTERNET: www.bildungswerke-drk.de



E-MAIL: Familienbildung@drk-duisburg.de



TELEFONISCH: 0203 / 30 54 70



PERSÖNLICH:

DRK-Bildungswerk STADTMITTE

Erftr. 15, 47051 Duisburg

Mo-Fr: 09:30 - 12:30 Uhr

Di + Mi: 15:00 - 17:30 Uhr



DRK-Bildungswerk FRIEMERSHEIM

Tel.: 02065 / 4 96 36

Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg

Mo: 10:00 - 12:00 Uhr



DRK-Bildungswerk ANGERHAUSEN

Tel.: 0172 / 674 25 65

Angertalerstr. 102, 47249 Duisburg

Fr: 10:00 - 12:00 Uhr



Abweichende Öffnungszeiten in den Schulferien!

Anmeldebeginn

Anmeldebeginn ist der **06.12.2021 ab 10:00 Uhr**.

Für **Teilnehmende bestehender Kurse** gewähren wir aus gruppenpädagogischen Gründen eine Voranmeldezeit von einer Woche vor dem 1. Anmeldetag.



SEMESTERBEGINN: 17.01.2022
SEMESTERENDE: 10.06.2022



Kursfreie Einzeltage 2022:
28.02.22, 01.05.22, 26. & 27.05.22, 05. & 06.06.22

Verbindliche Anmeldung

Jeder Kurs kann nur als Gesamtkurs belegt werden. Wir bitten zu berücksichtigen, dass die Kursgebühr spätestens 10 Tage vor Kursbeginn bezahlt sein muss.

Kursgebühren und Teilzahlung



Die Gebühren entrichten Sie bitte **bargeldlos** per **Banküberweisung**. Bitte tragen Sie unbedingt die Kursnummer, Ihren Namen und Ihre Telefonnummer als Verwendungszweck ein. Eine **Teilzahlung** der Kursgebühren ist möglich, wenn die Kursgebühr mehr als 30,00 € beträgt. **Überweisen** Sie nach Ihrer Anmeldung die **Hälfte** der Summe; den **Rest** überweisen Sie **spätestens 6 Wochen nach Kursbeginn**.

Sparkasse Duisburg
IBAN: DE73 3505 0000 0200 2070 33
SWIFT-BIC: DUISDE33XXX

Ermäßigungen nutzen



Personen und Familien in besonderen Situationen gewähren wir eine Ermäßigung, sofern uns Landesmittel zur Verfügung stehen. **Sprechen Sie uns an. Ihre Anfrage behandeln wir vertraulich!**

Bitte nehmen Sie Rücksicht - zum eigenen Schutz und zum Schutz aller anderen!

Die richtige Hygiene ist entscheidend:



Vor dem Eintritt Hände waschen und desinfizieren. WC auf derselben Etage benutzen!



Der Handschlag ist Vergangenheit. Begrüßungen ohne Körperkontakt sind jetzt richtig.



Bitte tragen Sie Ihre medizinische - oder FFP2-Maske bis zu Ihrem Platz.



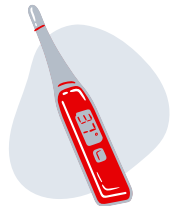
Das Gesicht nicht berühren und nur verdeckt bzw. in die Armbeuge husten oder niesen.



Die Belüftung ist durch Öffnen von Fenstern zu verbessern.

Zuhause bleiben sollte:

- wer sich krank fühlt
- wer ein krankes Familienmitglied im selben Haushalt hat
- wenn Quarantänepflicht besteht.



Kurzfristige Änderungen:

Unser Programm wird mit Vorlauf geplant.

Aufgrund der aktuellen Situation können sich jederzeit kurzfristige Änderungen ergeben – beispielsweise der Ort oder die zulässige Gruppengröße unserer Kurse. Auf unserer Website können Sie kurz vor Ihrer Veranstaltung noch einmal die aktuellsten Informationen abrufen: www.bildungswerke-drk.de.



© fizkes – stock.adobe.com

Anleitung für die Teilnahme an unseren Online-Kursen

1. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Laptop / PC oder ein Smartphone / Tablet und eine stabile Internetverbindung.
2.  Laptop / PC: Besuchen Sie die Website: <https://zoom.us/support/download>.
3. Smartphone / Tablet: Laden Sie die App „ZOOM Cloud Meetings“ runter.
4. Nach Eingang Ihrer Zahlung bekommen Sie 3-4 Tage vor Kursbeginn eine E-Mail mit der Meeting-ID und dem Passwort für Ihren Kurs.
5. Öffnen Sie kurz vor Kursbeginn „ZOOM“ und klicken Sie auf „An Meeting teilnehmen“. Hierzu ist keine Registrierung erforderlich. Bitte melden Sie sich zum Kurs mit Ihrem Vor- und Nachnamen an.
6. Geben Sie die Meeting-ID und das Passwort ein.
7. Nun werden Sie dazu aufgefordert, „ZOOM“ bestimmte Freigaben zu erteilen: die Audioteilnahme und die Videoteilnahme. Während des Kurses ist es jedoch jederzeit möglich, die Kamera und das Mikrofon auszuschalten.
8. Jetzt können Sie LIVE an Ihrem gewählten Kurs teilnehmen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Technische Unterstützung bei der Nutzung der Videokonferenz-Software „ZOOM“ bietet Ihnen **Sina Paulsen** unter 0152/ 530 337 35 oder Sina.Paulsen@drk-duisburg.de.

Wir in den Bildungswerken



LEA ANDERLIK

Anmeldung
0203 / 30 54 7 - 0
Lea.Anderlik@drk-duisburg.de



TONJA CHRIST

Familien- und Erziehungsberatung / Familienhilfe sofort vor Ort
0203 / 30 547 - 80
Tonja.Christ@drk-duisburg.de



JANINE GÜTIG

DRK-Bildungswerk Friemersheim
0162 / 261 713 5
Janine.Guetig@drk-duisburg.de



LINA HEIMING

Eltern & Kind
0172 / 893 103 4
Lina.Heiming@drk-duisburg.de



CHANTAL JOBS

Kursleiterin Eltern & Kind
0172 / 704 978 4
Chantal.Jobs@drk-duisburg.de



HERBERT JELONEK

Erste Hilfe-Ausbilder
Bildungswerk@drk-duisburg.de



LIANE LAUPRECHT

Familienhilfe sofort vor Ort
Elternpraktikum
0152 / 530 336 72
Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de



KIRA LIEBICH

Dualstudierende
0203 / 30 547 - 85
Kira.Liebich@drk-duisburg.de



BARBARA LUPINO
Bärenstark Bärenschlau / Eltern-
start NRW / Elternkompetenz
0203 / 30 547 - 40
Barbara.Lupino@drk-duisburg.de



ANDREA MOLDERING
Familienbildung in FZ & KiTas
0173 / 527 323 3
Andrea.Moldering@drk-duisburg.de



VERENA OBEL
Stellv. Leiterin
DRK-Bildungswerke Duisburg
0203 / 30 547 - 50
Verena.Obel@drk-duisburg.de



SINA PAULSEN
Kursleiterin Bewegung
Zoom-Support
0152 / 530 337 35
Sina.Paulsen@drk-duisburg.de



OLE PRIES
Erste Hilfe-Ausbilder
Bildungswerk@drk-duisburg.de



GINA ROHMANN
Gesundheit & Selbsthilfe, KulTour
& Kreatives / Online-Angebote
0203 / 30 547 - 20
Gina.Rohmann@drk-duisburg.de



NINA ROSSEN RATH
Kursleiterin Eltern & Kind
0172 / 462 50 21
Nina.Rossenrath@drk-duisburg.de



DAGMAR SCHMICKLER
Erste Hilfe
Aus- und Fortbildung
0203 / 30 547 - 90
Dagmar.Schmickler@drk-duisburg.de

Wir in den Bildungswerken



SABINE STEINHAUS

Verwaltung
0203 / 30 54 7 - 0
Sabine.Steinhaus@drk-duisburg.de



ANNA ŽALAC

Leiterin
DRK-Bildungswerke Duisburg
0203 / 30 547 - 13
Anna.Zalac@drk-duisburg.de



HELEN ZIMMER

Marketing / Websitepflege
Programm
0203 / 30 547 - 30
Helen.Zimmer@drk-duisburg.de

... und ca. 200 qualifizierte Kursleitende. Ständig erweitern wir unser Programm und dafür suchen wir kompetene Persönlichkeiten. **Melden Sie sich gerne bei uns!**





DRK-Bildungswerk Friemersheim



Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg



Beratung & Anmeldung: **montags von 10:00 - 12:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Janine Gütig, Tel.: 0162 - 261 713 5

Seit Sommer 2021 besteht eine Kooperation mit den Hebammen Elke Hendricks-Pullen und Jessica Hüttl-Czichos, die mit ihrer *Hebammenpraxis Bauchgeflüster* gemeinsam mit uns die Räumlichkeiten in Friemersheim nutzen.

Wir möchten Sie mit einem optimal abgestimmten Kursangebot vom Beginn der Schwangerschaft, über die Rückbildung bis ins Kindergartenalter mit viel Zeit, Verständnis und fachlicher Kompetenz begleiten.

HEBAMMENSPRECHSTUNDE MIT TERMIN VEREINBAREN:

Elke Hendricks-Pullen: 0171 - 68 17 118

Jessica Hüttl-Czichos: 0172 - 24 39 42 5

Kursangebot Eltern-Kind

Unser Team bietet jungen Familien eine enge Anbindung und einen vertrauensvollen Austausch mit einem vielfältigen Angebot aus Elterncafés, PEKiP, Krabbel- und Spielgruppen, Miniclubs und Rückbildungskursen mit Kind.

Kursangebot Gesund Leben

Auch wenn Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, sind Sie bei uns richtig! Wir haben für Sie in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung ein abwechslungsreiches Kursangebot zusammengestellt.

Marte Meo

Außerdem ist unser Haus in Friemersheim die Ausbildungsstätte für Marte Meo. Wir bieten zu dem Thema Workshops und Basistage an und bilden Marte Meo Praktiker*innen und Therapeuten*innen aus.

DRK-Bildungswerk Angerhausen



DRK-Bildungswerk Angerhausen



Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen



Angertalerstr. 102, 47249 Duisburg



Beratung & Anmeldung: **freitags von 10:00 - 12:00 Uhr**

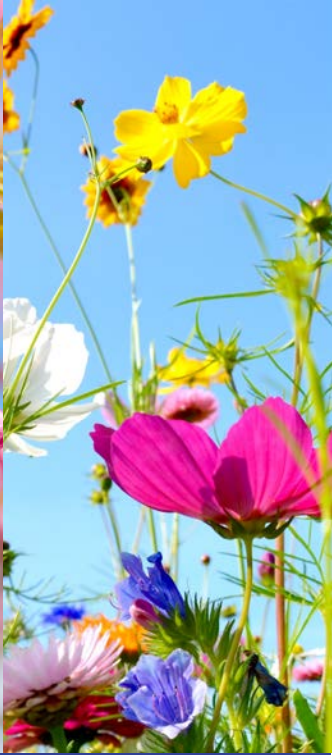
Ansprechpartnerin: Sedef Dumoulin, Tel.: 0172 - 674 256 5

Die DRK-Bildungswerke Duisburg führen in Kooperation mit der GEBAG das Projekt „Offene Tür Biegerhof“ in Wanheim-Angerhausen durch. Der Biegerhof (Wohnanlage Am Knevelshof) und seine Umgebung sind geprägt von sozialer Heterogenität, wodurch das Zusammenleben vor Ort vor besonderen Herausforderungen steht.

Mit den Angeboten des DRK-Bildungswerk Angerhausen sollen genau diese Familien erreicht werden mit dem Ziel, nachbarschaftliche Beziehungen aufzubauen und zu stärken.

Neben klassischen Bewegungs- und Entspannungskursen wie ZUM-BA® und Yoga werden auch spezielle Begleitangebote für Kinder und Jugendliche (Jungengruppen, Mädchengruppen, Hausaufgabenhilfe) durchgeführt.

Alle Angebote finden täglich statt und sind kostenlos!



**MIT UNS
DURCH'S JAHR**



Workshop „Reiki im Alltag und für die Hausapotheke“

Seit Jahrtausenden nutzen wir Menschen bewusst oder unbewusst unterschiedliche Energiemethoden, um anderen Beistand zu leisten, Trost zu spenden oder Schmerzen zu lindern. Oft geschieht dies aus Intuition, z. B. wenn eine Mutter die Hand auf den Bauch ihres Babys legt, um seine Bauchschmerzen zu lindern.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden viel Wissenswertes über die Einsatzmöglichkeiten und Wirkungsweise von Reiki und anderen Energiemethoden mit dem Ziel, die eigene Intuition zu stärken und die private Hausapotheke zu erweitern.

002-A	Mo	18:00-21:00	24.01.2022	4 UE	16,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Heidi Boesner	

Alles Om oder was? - Yoga-Wochenende für Einsteiger*innen



Dieser zweitägige Workshop richtet sich an alle, die sich für Yoga interessieren, aber noch nicht den Schritt auf die Matte gewagt haben. Wir lernen gemeinsam die Grundlagen kennen. Dazu gehören ein wenig Theorie und viel Praxis. Wir klären offene Fragen: Was ist eigentlich eine Asana? Wie geht der Sonnengruß? Wie kann ich Yoga zur Entspannung nutzen? Das Wochenende wird informativ, inspirierend und ist die perfekte Vorbereitung für den Einstieg in einen Yoga-Kurs oder für die Yoga-Praxis zu Hause.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), ein kleines Kissen, warme Socken, Getränk

003-A	Sa So	10:00-17:00 10:00-14:00	29.01. - 30.01.22	11 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Zübeyde Sürgit	

Workshop HKIT® - Heilende Kräfte im Tanz: Bewegen - Entspannen - Kraft schöpfen

In diesem Workshop lernen Sie die Methode HKIT® kennen, die sich hervorragend dazu eignet, sich mal unter anderen Aspekten mit sich selbst und der individuellen (Lebens-) Energie auseinanderzusetzen.

Mit achtsamer Körperarbeit üben wir uns im Loslassen von Anstrengung und Anspannung. Der Atem, innere Bilder und Improvisationsübungen zu bestimmten Themen helfen uns dabei. Angeleitete Übungen aktivieren unsere Muskulatur und lassen neue Bewegungsspielräume entstehen. Musik unterschiedlicher Stilrichtungen inspiriert uns schließlich sanft und wie von selbst zu einem Tanz aus der inneren Mitte heraus - impulsiv, ausgelassen und kraftvoll.

Die Gruppe dient dabei als geschützter Raum, in dem jede*r die Vielschichtigkeit und wohltuende Wirkung des tänzerischen Ausdrucks erleben kann. Bewegen, Entspannen und Kraft schöpfen stehen im Mittelpunkt dieses Workshops.

004-A	So	11:00-15:00	30.01.2022	5 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Waltraud Hahnel	

Qigong zur Augenpflege

Qigong üben hebt den Energiehaushalt, stärkt das Immunsystem und regt die Selbstregulationskräfte des Körpers an. Qigong ist immer ganzheitlich, wobei bei den Augenübungen gezielt der Bereich um das Auge, an dem wichtige Energiepunkte liegen, vitalisiert und in Fluss gebracht wird. Es dient der Stärkung der Augenmuskulatur, der besseren Durchblutung und der Entspannung.

Es ist keine medizinische Maßnahme, sondern als Prophylaxe und Hilfe zur Selbsthilfe gedacht.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

006-A	So	11:00-14:00	06.02.2022	4 UE	16,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110				Silvia Lambertz	

Mit uns durch den Februar



SOFA & BUCH

Wir laden Sie ein, es sich zuhause ganz gemütlich zu machen und jedes Semester in ein oder zwei Online-Buchbesprechungen grundlegende Inhalte und Gedankengänge von spannenden „lebensphilosophischen“ Büchern vorgestellt zu bekommen.



Das heutige Thema lautet „Wege zu guter Resilienz“.

Prof. Dr. Tobias Esch und Dr. Sonja Maren Esch: Stressbewältigung - Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Resilienz

008-A	Do	19:30-21:00	10.02.2022	2 UE	8,00€
Online, R 4				Ulla Böltz	

Selbstwertraining & Entspannung

Dieser Workshop gibt Ihnen wichtige Impulse zur Stärkung des Selbstvertrauens, um mit den Herausforderungen des Lebens gelassener und selbstsicher umgehen zu können.

Erkennen Sie Ihre Begabungen und Talente an und steigern Sie Ihre Durchsetzungskraft! Das Trainingskonzept basiert auf verschiedenen Methoden der Entspannung und Stressbewältigung und unterstützt Sie dabei, Ihr neues Bewusstsein im Alltag umzusetzen.

010-A	So	11:00-15:00	13.02.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Kreatives Schreiben

Der Workshop richtet sich an alle, die gern ihre eigenen Worte und Gedanken zu Papier bringen. Der Anfang ist immer das größte Hindernis. Deshalb starten wir mit einem ersten Brainstorming und sammeln Wörter, die uns zu unterschiedlichen Begriffen einfallen. Diese Wörter können dann in einem freien Schreibstil miteinander verbunden werden. So können z. B. Kurzgeschichten oder Gedichte entstehen. Die im Kurs verfassten Texte können vorgestellt und in der Gruppe besprochen werden.

Bitte mitbringen: Papier und Stift

012-A	Sa	11:00-13:30	05.03.2022	3 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Birgit Stieler	

Achtsamkeit üben & entspannen

Achtsamkeit bedeutet, der momentanen Situation ohne Bewertung volle Aufmerksamkeit zu schenken. Zunächst spüren Sie Ihren Körper, Ihre Gefühle und Wünsche klarer und bewusster. Hierin liegt die Chance, ungünstige Verhaltensmuster und destruktive Glaubenssätze zu erkennen, und nach und nach abzulegen. Mit der Zeit erreichen Sie mehr Gelassenheit, Gesundheit und Wohlbefinden und lernen, Stresssituationen entspannter zu begegnen.

014	So	11:00-15:00	13.03.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Ayurveda Inspiration

Ayurveda ist Sanskrit und bedeutet „Wissen vom Leben“. Die Jahrtausende alten Erkenntnisse des Ayurveda sind umsetzbar in der Selbstpflege und Selbststeuerung, als Wellnesskonzept sowie als traditionelle Heilkunde und Heilkunst.

Ayurveda nimmt gezielt die Unterschiedlichkeit, die Individualität der Menschen, in den Fokus und versucht, Konstitutions - Typ - gerechte Maßnahmen zu empfehlen bzw. umzusetzen. Im Ayurveda gibt es drei ganz unterschiedliche Konstitutionstypen (Vata, Pitta, Kapha) und zahlreiche, sich daraus ergebende Mischformen.

Im Seminar lernen Sie die Grundgedanken des Ayurveda kennen und werden inspiriert, mal unter anderen Aspekten auf das eigene Wesen, die individuelle Energie und neue Chancen zur Gestaltung einer gesunden Balance zu schauen.

016-A	Sa	13:00-17:00	19.03.2022	5 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Ulla Böltz	

Alles Om oder was? - Yoga-Wochenende für Einsteiger*innen



Dieser zweitägige Workshop richtet sich an alle, die sich für Yoga interessieren, aber noch nicht den Schritt auf die Matte gewagt haben. Wir lernen gemeinsam die Grundlagen kennen. Dazu gehören ein wenig Theorie und viel Praxis. Wir klären offene Fragen: Was ist eigentlich eine Asana? Wie geht der Sonnengruß? Wie kann ich Yoga zur Entspannung nutzen? Das Wochenende wird informativ, inspirierend und ist die perfekte Vorbereitung für den Einstieg in einen Yoga-Kurs oder für die Yoga-Praxis zu Hause.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), ein kleines Kissen, warme Socken, Getränk

017-A	Sa So	10:00-17:00 10:00-14:00	02.04. - 03.04.22	11 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Zübeyde Sürgit	

Workshop HKIT® - Heilende Kräfte im Tanz: Mit Schwung im Becken. Ein Workshop für Frauen jeden Alters

Das Becken ist eine wichtige Schaltzentrale in unserem Körper: es trägt unsere Organe und ist maßgeblich an unserer Atmung beteiligt. Da ca. 70% unserer Beckenbodenmuskulatur vom vegetativen Nervensystem gesteuert wird, ist sie kaum willentlich beeinflussbar. Eine gute Grundspannung des Beckenbodens ist vom Vagusnerv abhängig. Der Vagusnerv reagiert auf unser psychisches und körperliches Empfinden und sorgt für innere Ruhe und Entspannung.

Mit sanfter Körperarbeit, bewusster Atmung und inneren Bildern fokussieren wir uns zunächst auf den Bereich des Beckens. Mit Hilfe der HKI-Methode® und Musik unterschiedlicher Stilrichtungen bringen wir tänzerisch „Schwung“ in unseren Beckenboden, in seine Muskulatur und Gelenke.

Jede Teilnehmerin bestimmt selbst, was ihr gut tun!

018-A	So	11:00-15:00	03.04.2022	5 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Waltraud Hahnel	

Spüre die Kraft der Stille

Erlauben Sie sich, in die Stille einzutauchen. Alle Reize, die sonst im Alltag auf Sie einwirken, dürfen draußen bleiben. Mit Hilfe von Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen lernen Sie, sich

Mit uns durch den April / Mai



selbst (wieder) zu spüren. Diese Übungen werden wir schweigend miteinander erleben; ein Ausstieg vom lauten Alltag, eine Kraftquelle für Körper, Geist und Seele.

019-A	So	11:00-15:00	10.04.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Bildungsurlaub „Aus der Fülle meiner Kraft“ **Mit Gewaltfreier Kommunikation und Yoga zu innerer Freiheit, Kreativität und Selbstwirksamkeit**

5-tägiger Bildungsurlaub zur Entdeckung deines inneren Potentials:

- in Klarheit über die eigenen Bedürfnisse zum Ziel kommen
- Blockaden und Glaubenssätze auflösen
- alle Gefühle als transformierende Lebenskraft wahrnehmen und nutzen
- Feindbilder abbauen
- Konflikte achtsam und konstruktiv lösen
- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse übernehmen und anderen ihre Verantwortung überlassen
- Vorwürfe und Kritik als Chance nutzen
- konstruktiv Feedback geben und erbitten
- Grenzen zu setzen - „Nein“ zu sagen
- aufrichtig und authentisch sein

Wir akzeptieren Bildungsgutscheine. Žalac

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung für Yoga, wetterfeste Kleidung, Schuhe, die dreckig werden dürfen

020-A	Mo-Fr		09.05. - 13.05.22	50 UE	820,00€
Haus Abraham, Eifel		Tonja Christ, Liane Lauprecht, Anna Žalac			

Mit uns durch den Mai



Mutter-Tochter-Yoga

Manchmal ist es nicht leicht, Mutter oder Tochter zu sein. In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam bewegen, entspannen, miteinander lachen und uns einander (wieder) annähern. Wir schenken uns Zeit und Verständnis und genießen diese neue Ebene der Verbundenheit.

Für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren. Auch erwachsene Töchter sind herzlich willkommen!

021-A	Fr	18:00-20:15	06.05.2022	3 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Verena Obel	

2-tägige Anfänger*innen-Schulung Nordic-Walking

Nordic-Walking ist der ideale Ausdauersport für Menschen ohne Sporterfahrung, zum Einstieg nach einer längeren Sportpause oder nach einer Rehabilitationsmaßnahme. In kleinen Schritten wird die rückschonende Diagonal-Technik in der herrlichen Natur des Baerler Busches erlernt. Auf dem weichen Waldboden gelingt der Einstieg in die sanfte Outdoor-Sportart ganz leicht, jede*r trainiert seinem Leistungsstand entsprechend. Informationen rund um Material, Bekleidung, Trainingsmöglichkeiten sowie gesundheitliche Aspekte runden das Angebot ab.

Bitte mitbringen: Bitte feste, gut eingelaufene Sportschuhe und dem Wetter angemessene Kleidung tragen; Leihstöcke stehen zur Verfügung

022-A	Fr	16:00-17:30	13.05. & 20.05.22	4 UE	16,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

LebensFreude

Wir können nicht nur unsere Muskeln trainieren und stärken, sondern auch unsere Lebensfreude. Ob, wie und wann wir uns freuen, hängt von uns selbst ab. Natürlich fällt es uns leichter, Freude zu empfinden, wenn wir uns akzeptiert fühlen und in unserem Umfeld alles stimmig ist. Doch auch, wenn mal nicht alles rund läuft im Leben, müssen wir nicht unglücklich sein und Trübsal blasen. Lernen Sie wirksame Strategien und mentale Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihre Lebensfreude zu bewahren oder zurückzugewinnen.

024-A	So	11:00-15:00	15.05.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

SOFA & BUCH



Wir laden Sie ein, es sich zuhause ganz gemütlich zu machen und jedes Semester in ein oder zwei Online-Buchbesprechungen grundlegende Inhalte und Gedankengänge von spannenden „lebensphilosophischen“ Büchern vorgestellt zu bekommen.

Das heutige Thema lautet „Die Kraft der Gedanken“.

Dr. Joe Dispenza: Du bist das Placebo - Bewusstsein wird Materie

026-A	Do	19:30-21:00	19.05.2022	2 UE	8,00€
Online, R 4				Ulla Böltz	

Alles Om oder was? - Yoga-Wochenende für Einsteiger*innen



Dieser zweitägige Workshop richtet sich an alle, die sich für Yoga interessieren, aber noch nicht den Schritt auf die Matte gewagt haben. Wir lernen gemeinsam die Grundlagen kennen. Dazu gehören ein wenig Theorie und viel Praxis. Wir klären offene Fragen: Was ist eigentlich eine Asana? Wie geht der Sonnengruß? Wie kann ich Yoga zur Entspannung nutzen? Das Wochenende wird informativ, inspirierend und ist die perfekte Vorbereitung für den Einstieg in einen Yoga-Kurs oder für die Yoga-Praxis zu Hause.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), ein kleines Kissen, warme Socken, Getränk

027-A	Sa So	10:00-17:00 10:00-14:00	04.06. - 05.06.22	11 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Zübeyde Sürgit	

Mit uns durch den Juni



© casagrandelot - stock.adobe.com

Workshop HKIT® - Heilende Kräfte im Tanz: Bewegen - Entspannen - Kraft schöpfen in der Natur

Wir nutzen die Wärme des Sommers, um uns mit achtsamer Körperarbeit im Loslassen von Anstrengung und Anspannung zu üben.

Durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben und das Nachspüren verschiedener Impulse eröffnen sich neue Bewegungsqualitäten. Musik unterschiedlicher Stilrichtungen inspiriert uns schließlich sanft und wie von selbst zu einem Tanz aus der inneren Mitte heraus - ein besonderes Gruppenerlebnis unter freiem Himmel, in dem jede*r die Vielschichtigkeit und entspannende Wirkung des tänzerischen Ausdrucks erfahren kann. Bewegen, Entspannen und Kraft schöpfen stehen im Mittelpunkt dieses Workshops.

Treffpunkt: Angertaler Straße, Ecke Cramer-Klett -Straße

028-A	So	11:00-14:00	12.06.2022	4 UE	16,00€
Bieger Park				Waltraud Hahnel	



© nataliaderiabina – stock.adobe.com

ELTERN-KIND- KURSE



© moodboard – stock.adobe.com

Elternstart NRW – ein Angebot für das 1. Lebensjahr

Unterstützung und Stärkung von Müttern und Vätern

Ein Kind und besonders ein Säugling benötigt viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Die Eltern stehen in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes vor neuen Aufgaben und haben viele Fragen.

Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter

- sich mit anderen Eltern austauschen,
- die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen,
- die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben.

Durch Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby
- mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle,
- einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung,
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

Wer kann an „Elternstart NRW“ teilnehmen?

An den vom Familienministerium in Nordrhein-Westfalen geförderten „Elternstart NRW-Kursen“ können alle Familien mit ihrem Kind im 1. Lebensjahr einmalig gebührenfrei an den ersten 5 Kursterminen (10 UE) teilnehmen.

Wo können Eltern sich anmelden?

Bitte melden Sie sich gerne bei uns:



Tel.: 0203-30547-0



Mail: Familienbildung@drk-duisburg.de

Wir beraten Sie gerne!

Ich trete dem Kreisverband Duisburg ab _____ als Mitglied bei und erkläre mich

zur Zahlung eines Monatsbeitrages von Euro _____ bereit.

Privatperson Firma

Bankverbindung
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.
Sparkasse Duisburg
IBAN DE 43 3505 0000 0200 2065 06
BIC DUISDE33XXX

Name

_____ Titel

Vorname(n)

_____ Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

Postleitzahl

Ort

Telefon

E-Mail

Ja, ich möchte den DRK-Newsletter erhalten.

Die Beitragszahlung möchte ich monatlich vierteljährlich halbjährlich jährlich

per SEPA-Lastschriftinzug leisten. per Überweisung leisten. Ich wünsche eine jährliche Zuwendungsbestätigung.

_____ Datum

_____ Ort

_____ Unterschrift

Der Mitgliedsbeitrag ist nach § 10b des EStG steuerbegünstigt. Die Mitgliedschaft kann jederzeit ohne Angabe von Gründen durch schriftliche Mitteilung an den DRK-Kreisverband Duisburg e.V., Am Burgacker 30, 47051 Duisburg beendet bzw. widerrufen werden.



© New Africa – stock.adobe.com

Elternstart Babymassage

Die indische Babymassage bietet dir die Möglichkeit, intensiv im Kontakt mit deinem Baby zu sein, liebevoll zu kommunizieren und es sanft zu berühren. Die Bindung zwischen dir und deinem Baby wird dadurch gestärkt und du lernst die Zeichen deines Babys zu lesen.



Der Kurs stärkt dich in deiner Intuition. Es gibt genügend Raum für Austausch und Beratung und den Kontakt zu anderen Eltern.

Neben nützlichen Tipps zu Massageölen erhältst du auch eine umfassende Beratung zu den Themen Babyschlaf, Ernährung und Entwicklung.

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

099-A	Mi	09:15-10:45	19.01. - 16.02.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum					Janine Gütig
099-B	Mi	09:15-10:45	23.02. - 23.03.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum					Janine Gütig
099-C	Mi	09:15-10:45	06.04. - 18.05.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum					Janine Gütig
099-D	Mi	12:30-14:00	19.01. - 16.02.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	
099-E	Mi	12:30-14:00	02.03. - 30.03.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	
099-F	Mi	12:30-14:00	27.04. - 25.05.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	



Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Dieser Kurs richtet sich an Paare ab der 25. SSW. Im Kurs erfahrt Ihr alles Wissenswerte über die natürliche Geburtsbegleitung, dem Geburtsablauf, die Gebärlagen, Möglichkeiten der Schmerzerleichterung und das Stillen. Auch der Wochenbettverlauf und die Rolle des werdenden Vaters sind Themen, mit denen wir uns auseinandersetzen. Entspannungs- und Atemübungen sowie Massagen zur Körperwahrnehmung runden den Geburtsvorbereitungskurs ab.

Den Vätern wird durch die Teilnahme die Bindung und Beziehung zum ungeborenen Kind erleichtert und die Geburtssituation wird für das gebärende Paar eine greifbare Vorstellung mit dem Freiraum der Selbstbestimmung und Gestaltung.

100-A	Fr	18:00-21:00	21.01. - 22.01.22	8 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Elke Hendriks - Pullen	
100-B	Fr	18:00-21:00	04.03. - 05.03.22	8 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Elke Hendriks - Pullen	
100-C	Fr	18:00-21:00	08.04. - 09.04.22	8 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Elke Hendriks - Pullen	
100-D	Fr	18:00-21:00	20.05. - 21.05.22	8 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Elke Hendriks - Pullen	

Kurse in der Schwangerschaft



© Kalim – stock.adobe.com

Schwangerschaftsgymnastik & Entspannung

In diesem Kurs hast du Zeit und Raum, um dich auf dein Kind zu besinnen und vom Alltag abzuschalten. Du findest Kontakt zu anderen Schwangeren und erlebst in der Gruppe Ruhe und Gelassenheit.

Mit gymnastischen Übungen zur Beckenbodenwahrnehmung bereitest du dich optimal auf die Geburt vor. Entspannung erfährst du durch Traumreisen, Massagen, Progressiver Muskelentspannung und Atemübungen aus der Atemtherapie nach Ilse Middendorf.

100-E	Mo	18:00-19:00	07.02. - 14.03.22	6 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Elke Hendriks - Pullen	

Yoga in der Schwangerschaft - wundervoll entspannt

Dieser Kurs ist für werdende Mütter geeignet, die sich eine besondere und entspannte Zeit für ihre Schwangerschaft wünschen. Mit Yoga, Meditation und vielen Entspannungsübungen bereitest du dich automatisch auch auf die Geburt vor und hast die Möglichkeit, dich in Einklang mit deinem Körper zu bringen.

100-F	Di	18:45-19:45	11.01. - 15.02.22	6 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Michaela Wientjens	

100-G	Di	18:45-19:45	01.03. - 05.04.22	6 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Michaela Wientjens	

100-H	Di	18:45-19:45	26.04. - 31.05.22	6 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Michaela Wientjens	

Rückbildungsgymnastik ohne Baby

Rückbildungsgymnastik ist eine ganzheitliche Gymnastik mit den Schwerpunkten, die durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchte Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu stärken, Blasenschwäche und Gebärmutterensenkung vorzubeugen und körperliche Veränderungen zurückzubilden. Jede Einheit endet mit einer Entspannungseinheit, um den Stress und die Hektik des Alltages zu vergessen.

Das Angebot richtet sich an alle Frauen ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt ihres Kindes, unabhängig davon, ob per Spontangeburt oder Kaiserschnitt entbunden wurde. Der Kurs ist Leistung der gesetzlichen (meist auch privaten) Krankenkassen und kann somit kostenlos wahrgenommen werden. Lediglich versäumte Kursstunden (egal aus welchem Grunde) werden den Teilnehmerinnen in Rechnung gestellt.

Beim Morgenkurs dürfen die Babys gerne mitgebracht werden!

101-A	Mi	18:00-19:30	12.01. - 23.02.22	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl-Czichos	
101-B	Mi	18:00-19:30	02.03. - 13.04.22	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl-Czichos	
101-C	Mi	18:00-19:30	27.04. - 09.06.22	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl-Czichos	

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Rückbildungsgymnastik ist eine ganzheitliche Gymnastik mit den Schwerpunkten, die durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchte Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu stärken, Blasenschwäche und Gebärmutterensenkung vorzubeugen und körperliche Veränderungen zurückzubilden. Jede Einheit endet mit einer Entspannungseinheit, um den Stress und die Hektik des Alltages zu vergessen.

Das Angebot richtet sich an alle Frauen ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt ihres Kindes, unabhängig davon, ob per Spontangeburt oder Kaiserschnitt entbunden wurde. Der Kurs ist Leistung der gesetzlichen (meist auch privaten) Krankenkassen und kann somit kostenlos wahrgenommen werden. Lediglich versäumte Kursstunden (egal aus welchem Grunde) werden den Teilnehmerinnen in Rechnung gestellt.

Beim Morgenkurs dürfen die Babys gerne mitgebracht werden!

101-D	Do	11:00-12:30	13.01. - 24.02.22	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Jessica Hüttl - Czichos	

101-E	Do	11:00-12:30	03.03. - 14.04.22	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Jessica Hüttl - Czichos	
101-F	Do	11:00-12:30	28.04. - 16.06.22	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Jessica Hüttl - Czichos	

Rückbildung mit Baby

Du bist gerade Mutter geworden und suchst nach einem Platz in einem Rückbildungskurs? Wir haben noch freie Plätze! Und das Beste: Dein Baby bringst du einfach mit! In einer kleinen Gruppe kräftigen wir alle Bereiche des weiblichen Körpers, die durch die Schwangerschaft und Geburt besonders belastet wurden.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- Verbesserung der Beckenbodenwahrnehmung
- Kräftigung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur
- Übungen zur Bauchspaltenschließung

Der Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird mit 75 - 80% von deiner gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst.

Infos & Anmeldung:

Iris Rohe, Mobil: 0151-2876 4219, E-Mail: iris.rohe@buggyfit.de

101-G	Di	11:15-12:15	18.01. - 08.03.22	8 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Iris Rohe	

Dance Monkeys

Aerobic und Workout für Mamas mit Babys.

Mit viel Spaß an Tanz und Rhythmik bewegen wir uns mit unseren Babys zu Musik aus aller Welt. Nebenbei trainiert Ihr Mamas den Beckenboden und die Ausdauer. Eine wertvolle gemeinsame Auszeit, in der Ihr Kraft für den Alltag tanken und ein neues Körpergefühl entwickeln könnt.

105-A	Mi	11:15-12:45	19.01. - 06.04.22	24 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Janine Gütig	
105-B	Mi	11:15-12:45	27.04. - 08.06.22	14 UE	42,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Janine Gütig	

Gewaltfreie Kommunikation - Schnupperworkshop für Eltern

Ohne dass wir es beabsichtigen, haben Gedanken, Worte und unsere Art zu sprechen oft Verletzungen und Leid zur Folge - bei unseren Kindern und genauso bei uns selbst. In diesem Schnupperworkshop üben wir gemeinsam, unsere negativen Gefühle als Hinweisschilder unerfüllter Bedürfnisse wahrzunehmen, uns und den anderen Familienmitgliedern bewusster zuzuhören, respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken und in liebevoller Verbindung zu bleiben. Anhand von Beispielen aus dem realen Familienleben erfahren wir, wie sich durchaus komplexe Kommunikationsprobleme mit Kindern lösen lassen.

113-A			Termine auf Anfrage		20,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004			Tonja Christ, Liane Lauprecht		

Workshop Marte Meo für Eltern

„Mama, guck doch mal!“ Gesehen und gehört werden ist der innigste Wunsch von Kindern - genauso wie der von uns Erwachsenen. In unserem Workshop zeigen wir Euch anhand kurzer Videoclips, wie leicht sich Eure Kinder von Euch gesehen und gehört fühlen. Ihr erkennt, wie aus einfachen Alltagssituationen wertvolle Momente der Verbundenheit entstehen.

Der Workshop ist für werdende Eltern sehr wertvoll, um sich auf die neue Rolle vorzubereiten. Ebenso ist er eine Bereicherung für Eltern mit einem oder mehreren Kindern, die mehr Leichtigkeit im Alltag erfahren möchten.

114-A	Di	09:00-12:00	08.03.2022	4 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Janine Gütig	

Trageworkshop

Ihr möchtet Euer Baby tragen und wisst nicht, welches Tragesystem zu Euch passt? Ihr seid noch unsicher im Umgang mit Eurem schreienden Baby? Euer Tuch ist immer viel zu locker? Was ist eine Anhock-Spreiz-Haltung und warum ist sie so wichtig?

Das Tragen von Babys wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Entwicklung und Bindung aus. Doch häufig liegen die Tragehilfen und Tücher aus Unsicherheit monatelang im Schrank oder negative Erfahrungen führen zum Aufgeben. In diesem Workshop könnt Ihr verschiedene Tragesysteme ausprobieren und unter Anleitung optimieren. Außerdem erhaltet Ihr theoretischen Input über das Tragen



und erfährt alles über die Unterschiede von Tuch und Tragehilfe.

TN-Gebühr: Einzelperson 20,00€ / Paar: 30,00 €

Bitte mitbringen: Tragetuch oder Tragesystem (falls vorhanden)

115-A	Sa	10:00-12:15	05.03.2022	3 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
115-B	Sa	10:00-12:15	14.05.2022	3 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	

Workshop Babymassage für Paare

Die Babymassage bietet Euch die Möglichkeit, intensiv im Kontakt mit Eurem Baby zu sein, liebevoll zu kommunizieren und es sanft zu berühren. Die Bindung zwischen Euch und Eurem Baby wird dadurch gestärkt, und Ihr lernt die Zeichen des Babys zu lesen. Im Workshop habt Ihr die Gelegenheit, die Babymassage auszuprobieren und ein schönes gemeinsames Erlebnis als Familie zu haben.

Gebühr: 10€/ Person

Bitte mitbringen: Wickelunterlage und Handtuch

116-A	Sa	10:00-12:15	29.01.2022	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
116-B	Sa	10:00-12:15	26.03.2022	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	

Wochenbett Werkstatt - 40 Tage gemeinsam ankommen, heilen und Kräfte tanken

Das Wochenbett kann eine Zeit der Heilung und Stärkung sein, auch wenn unsere Kultur das Wissen darum fast vergessen hat. Die bewusste Ruhepause nach der Geburt des Babys dient nicht nur zur nachhaltigen Genesung des Körpers. Ein entspanntes Zusammenwachsen in der Familie bildet die Grundlage für einen kraftvollen Wiedereinstieg in den Beruf.

Wir machen uns die Traditionen des Wochenbetts zu eigen und passen sie individuell an unser heutiges Leben an.

In diesem Workshop geht es um:

- die Heilung des Körpers nach der Geburt durch Ernährung und Ruhe
- den bewussten Umgang mit (bisher) unbekanntem Gefühlen und Ängsten
- den Aufbau und die Nutzung von privaten Netzwerken, um Belastungen auszugleichen
- die konkreten Anlaufstellen bei allzu großen Herausforderungen
- die langfristige Planung eines gleichberechtigten beruflichen Wiedereinstiegs

Der Workshop richtet sich an: Schwangere, werdende Väter & Mütter - auch Großeltern und andere potentielle Wochenbetthelfende sind willkommen. Damit das längere Sitzen nicht zu anstrengend wird, bieten wir Matten, Sitzbälle und Möglichkeiten zum „bewegten Lernen“ an.

Informationen über: Sarah Ruhrort, E-Mail: sarah.ruhrort@gmx.de

117-A	So	10:00-12:30	30.01.2022	3 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Sarah Ruhrort	
117-B	So	10:00-12:30	27.03.2022	3 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Sarah Ruhrort	
117-C	So	15:00-17:30	29.05.2022	3 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Sarah Ruhrort	



Beikost-Workshop - von der Milch zum Brei

Wenn die ersten Monate vorüber sind, stellt sich die Frage, ab wann und was das Baby essen soll. Statt Milch steht Brei auf dem Programm. Aber womit fängt man am besten an?

In diesem Kurs wird ein „Fahrplan“ für die Einführung von Beikost erarbeitet, um dein Kind auf die Ernährungsumstellung vorzubereiten und es gut zu versorgen.

118-A	Do	12:15-13:45	24.02.2022	2 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Jessica Hüttl - Czichos	
118-B	Do	12:15-13:45	14.04.2022	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Jessica Hüttl - Czichos	
118-C	Do	12:15-13:45	09.06. - 23.06.22	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Jessica Hüttl - Czichos	

Näh-Workshop für Kinder

Zusammen probieren wir aus, wie eine Nähmaschine funktioniert und was man zum Nähen so braucht. Wir nähen einfache kleine Projekte, z. B. Einkaufstaschen, Kuscheltiere, Mützen oder Schals. Ihr lernt, wie man verschiedene Stoffe vernäht und was mit welchen Stichen genäht wird. Außerdem zeige ich Euch, wie Ihr per Hand die genähten Sachen verschönert (Gesichter aufsticken, unsichtbar Nähte schließen, Knöpfe annähen).

Geeignet für Kinder ab 10 Jahren.

119-A	Do	15:00-17:15	20.01. - 17.02.22	15 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Katja Exner	

Haus der kleinen Forscher



Kinder lieben es, zu forschen und bringen eine natürliche Neugierde mit. Täglich kommen sie mit vielen naturwissenschaftlichen Phänomenen, technischen Fragen und mit Fragen der Nachhaltigkeit in Berührung. Es gibt also unendlich viele Anlässe zum Forschen und dafür benötigt man meist nur ein paar Alltagsmaterialien.

In diesem Workshop geht Ihr gemeinsam mit Euren Kindern auf eine spannende Entdeckungsreise und erforscht unterschiedliche Phänomene der Natur.

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson.

112-A	Sa	10:00-11:30	30.04.22	2 UE	6,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Doris Hellmich	

Für Kinder von 4-6 Jahren mit Begleitung

112-B	Sa	10:00-11:30	07.05.22	2 UE	6,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Doris Hellmich	

PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Bewegungsspiele und Sinnesanregungen für Babys ab der 6. Lebenswoche

Im PEKiP-Kurs lernst du, dein Baby durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Gleichzeitig helfen die Anregungen dabei, eure Bindung zu stärken. In eurer Gruppe kann dein Kind Kontakt zu gleichaltrigen Babys und anderen Erwachsenen aufnehmen. Auch du lernst andere Eltern kennen und kannst dich im geschützten Rahmen mit ihnen austauschen.



Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

April - Juni '21 Babys

120-A	Mo	09:00-10:30	17.01. - 30.05.22	34 UE	66,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Lina Heiming	
120-B	Mo	10:45-12:15	17.01. - 30.05.22	34 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Lina Heiming	

Juni - August '21 Babys

120-C	Mo	10:00-11:30	17.01. - 30.05.22	34 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	

November - Januar '21 Babys

120-D	Mo	11:45-13:15	17.01. - 30.05.22	34 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	

Oktober - Dezember '21 Babys

121-A	Mi	11:00-12:30	19.01. - 08.06.22	38 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Lina Heiming	

September - November '21 Babys

122-A	Do	09:30-11:00	20.01. - 02.06.22	34 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Kurse

Januar - März '21 Babys

122-B	Do	11:15-12:45	20.01. - 07.04.22	24 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Januar - März '22 Babys

122-C	Do	11:15-12:45	28.04. - 09.06.22	12 UE	36,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

November '21 - Januar '22 Babys

123-A	Fr	13:15-14:45	21.01. - 10.06.22	36 UE	108,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Baby's erstes Jahr

Lachen, Greifen, Drehen, Brabbeln - das alles sind Meilensteine im 1. Jahr mit deinem Baby, die wir im Kurs gemeinsam beobachten und begleiten.

Durch alters- und entwicklungsgerechte Lieder, Fingerspiele und besondere Spiel- und Sinnesanregungen wecken wir die Neugier deines Babys und geben dir Inspirationen für zuhause.

Der Kurs bietet Raum für Austausch und ermöglicht dir, Kontakte zu knüpfen. Wir sprechen über deine Sorgen und Unsicherheiten und du erhältst Informationen zu Themen, die dich beschäftigen, z. B. Beikost, Tragen und Schlafverhalten.

Die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung steht in diesem Kurs im Vordergrund.

Für Babys von 3-6 Monaten

124-B	Do	10:45-12:15	20.01. - 09.06.22	36 UE	108,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Für Babys von 6-12 Monaten

124-A	Do	09:00-10:30	20.01. - 09.06.22	36 UE	108,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Nanimond - Tanzen mit Babys

Tanzen für Eltern mit ihren Babys im Alter von 3-10 Monaten.

Musik und Bewegung wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus und machen Groß und Klein glücklich.

Babys lieben es, durch den Raum geschwungen und auf Mamas oder Papas Körper bewegt zu werden. In diesem Kurs tanzen Mama oder Papa gemeinsam mit dem Kind zu Musik aus aller Welt und erleben spielerisch Entspannungsübungen am Boden und im Raum.

Bitte mitbringen: Tragehilfe oder Tuch

125-A	Mo	10:00-11:30	17.01. - 30.05.22	34 UE	102,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Sarah Ruhrort	

Krabbelgruppe

Du wünschst dir Austausch mit anderen Eltern und legst Wert darauf, dass dein Kind mit Gleichaltrigen in Kontakt kommt? In der Krabbelgruppe warten altersgerechte Spiel- und Bewegungsangebote auf Euch. In schöner Atmosphäre lernst Ihr Lieder und Fingerspiele kennen, die in Stresssituationen zu Hause ein Rettungsanker sein können. Unsere Angebote zielen darauf ab, Euch als Familie in den Mittelpunkt zu stellen, und Euch bei der Eltern-Kind-Bindung zu unterstützen.

Für Babys von 3 - 6 Monate

126-B	Fr	09:15-10:45	21.01. - 10.06.22	36 UE	108,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Sandra Reinecke	

Für Babys von 6 - 12 Monate

126-A	Mo	9:30-11:00	17.01. - 30.05.22	34 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
126-C	Fr	11:00-12:30	21.01. - 10.06.22	36 UE	108,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Sandra Reinecke	



Outdoor Babytreff 8 - 12 Monate

Dein Baby muss an die frische Luft und Du bist an Spielanregungen sowie Austausch mit anderen Familien interessiert? Beim Outdoor-Babytreff werden Bewegungs- und Fingerspiele, Lieder sowie Mini-Experimente für zu Hause vorgestellt. Jeder Termin steht unter einem bestimmten Motto. Zudem ist ausreichend Zeit für den Austausch mit anderen Eltern.

Ort: Garten der Erinnerungen, Duisburger Innenhafen-Wiese zwischen Synagoge und Altenheim

Bitte mitbringen: Picknickdecke, wetterangepasste Kleidung

128-A	So	11:00-12:30	23.01. - 20.02.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Doris Hellmich	

Miniclub ab 12 Monate

Euer PEKiP-Kurs ist zu Ende und Ihr wünscht Euch Austausch mit anderen Eltern? Ihr legt Wert darauf, dass Euer Baby weiterhin in Kontakt mit anderen Kindern kommt? Im Miniclub warten altersgerechte Spiel- und Bewegungsangebote auf Euch. In schöner Atmosphäre lernt Ihr Lieder und Fingerspiele kennen, die Babys begeistern, und die in Stresssituationen zu Hause Rettungsanker sein können. Unsere Angebote zielen darauf ab, Euch als Familie in den Mittelpunkt zu stellen, und Euch bei einer starken Eltern-Kind Bindung zu unterstützen.

127-A	Di	09:15-10:45	18.01. - 07.06.22	38 UE	114,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	
127-B	Di	11:00-12:30	18.01. - 07.06.22	38 UE	114,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Bewegungs-Safari für Kleinkinder

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson



Toben, hüpfen, rennen, klettern - in unserem offenen Bewegungsangebot gibt es viele unterschiedliche Bewegungselemente und Sinnesanregungen, die Spaß machen, und die Motorik Eurer Kinder fordern und fördern. Gemeinsames Spielen in

Bewegung bringt Freude und Abwechslung in den Alltag mit Eurem Kleinkind und Ihr könnt ungezwungen andere Eltern kennenlernen. Es gibt keine festen Zeiten, kommt vorbei!

129-A	Mi	09:00-12:00	19.01. - 08.06.22	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	
129-B	Mi	15:00-17:15	19.01. - 08.06.22	57 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
129-C	Mi	14:30-17:30	19.01. - 08.06.22	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter	

Fit wie ´n Turnschuh - Eltern-Kind-Turnen

Bewegung macht Spaß, ganz besonders in der Gruppe! Robben, rollen, kriechen, hüpfen, rennen - hier können sich Eure Kinder nach Herzenslust austoben und dabei unterschiedliche Materialien kennenlernen.

Für Kinder von 1 - 2 Jahren mit Begleitperson

129-D	Di	16:00-17:00	18.01. - 07.06.22	19 UE	76,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Für Kinder von 2 - 3,5 Jahre mit Begleitperson

129-E	Di	17:15-18:15	18.01. - 07.06.22	19 UE	76,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Spiel- und Kontaktgruppe

Für Kleinkinder ab 1 Jahr mit Begleitperson

In der Spiel- und Kontaktgruppe hat dein Kind Gelegenheit, Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln, ohne deine schützende Nähe entbehren zu müssen. Aufbauend auf den Inhalten der PEKiP- und Babygruppen werden deinem Kind altersgerechte Entwicklungsmöglichkeiten geboten. Bewegung, Fantasie und Kreativität stehen dabei im Vordergrund. Auch du hast die Möglichkeit, dich mit anderen Eltern auszutauschen, und die für dich wichtigen Fragen mit der Gruppenleitung zu besprechen. Ein gruppeninternes Elterntreffen ist Bestandteil der Kurse.

129-S	Di	09:30-11:00	18.01. - 07.06.22	38 UE	114,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Musik-Eulen für Kleinkinder

Der Kurs richtet sich an alle, die gemeinsam mit ihren Kindern die Freude an Musik entdecken oder auch das eigene musikalische Potential fördern möchten.



Wir spielen auf elementaren Instrumenten wie Glöckchen, Trommeln und Rasseln, singen Bewegungslieder zum Mittanzen und genießen das musikalische Miteinander in der Gruppe.

Für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren mit Begleitperson

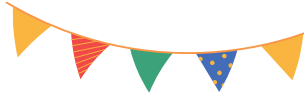
130-A	Mi	15:00-15:45	19.01. - 01.06.22	18 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Juliane Laghanke	

Für Kinder von 3 bis 4 Jahren mit Begleitperson

131-A	Mi	16:00-16:45	19.01. - 01.06.22	18 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Juliane Laghanke	



Kindergeburtstag feiern im Familienbildungswerk



In unseren Räumen und unserer Lehrküche habt ihr die Möglichkeit, Kindergeburtstag zu feiern. Zum Beispiel kocht oder backt das Geburtstagskind mit seinen Gästen das selbst gewählte „Wunschmenü“. Im Anschluss kann eine kleine Party stattfinden. Die Zahl der Begleitpersonen richtet sich nach dem Alter der Kinder.

183-A	Termine und Preise auf Anfrage!		
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432			

Spiele-Nachmittag für hochbegabte Kinder und ihre Familien

Die Spiele-Nachmittage bieten hochbegabten Kindern und ihren Familien die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, andere Familien kennenzulernen und sich auszutauschen. Auch das liebste Gesellschafts- oder Kartenspiel trägt zu einem schönen und entspannten Sonntagnachmittag bei.

Ausführliche Infos zum Thema Hochbegabung findet Ihr auf der Homepage der DGHK: www.dghk.de

Termine: über die Kursleiterin Nina Rossenrath, Tel.: 0172 - 462 50 21, Mail: duisburg-spiele@dghk-rr.de

184-A	So	15:00-18:00	02.01. - 05.06.22	28 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

Elterncafé



Elterncafé ☕

ÖFFNUNGSZEITEN STADTMITTE

Montag - Freitag
09:30 - 12:30 Uhr

Montag, Dienstag & Donnerstag
15:00 - 18:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN FRIEMERSHEIM

Montag, Mittwoch & Donnerstag
09:30 - 12:30 Uhr



In unserem Elterncafé bieten wir euch Raum für Austausch, Anregungen zu Elternthemen und ein buntes Spielangebot in modernen, hellen Räumen, die für Babys und Kinder im Kindergartenalter ausgestattet sind. Es gibt leckeren Kaffee und gesunde Snacks. Hier bekommt Ihr wertvolle Anregungen und Tipps, um entspannt und gestärkt in den Familienalltag zurückzukehren.

180-A	Mo	09:30-12:30	17.01. - 30.05.22	68 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs, Elke Volk	
180-B	Mo	09:30-12:30	17.01. - 30.05.22	68 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Saracbasi	
180-C	Di	09:30-12:30	18.01. - 07.06.22	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gisela Kläß	
180-D	Mi	09:30-12:30	19.01. - 08.06.22	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Kira Liebich	
180-E	Do	09:30-12:30	20.01. - 09.06.22	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Sandra Reinecke	
180-F	Do	09:30-12:30	20.01. - 09.06.22	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Janine Gütig	
180-G	Di	15:00-18:00	18.01. - 07.06.22	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Carmen Mihai, Marilena Buzoianu	
180-I	Do	09:30-12:30	20.01. - 09.06.22	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Kira Liebich, Gülten Saracbasi	

Familiencafé



Im Generationencafé treffen sich junge Familien und Menschen der Großeltern generation um Kontakte zu knüpfen, voneinander zu lernen und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Nicht nur junge Menschen können vom Erfahrungsschatz der älteren profitieren, sondern auch umgekehrt - das Angebot lebt durch den generationsübergreifenden Austausch.

181-A	Mo	15:00-18:00	17.01. - 30.05.22	68 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	



Du brauchst mal eine Auszeit vom Alltagswahnsinn und suchst Austausch mit anderen Müttern, denen es ähnlich geht? Komm vorbei auf einen Kaffee, triff andere Mütter und lerne unsere Kursleitung kennen.

Es geht um alles, was Euch bewegt: Erziehung, Ehe, eigene Grenzen, Selbstbewusstsein und deine Rolle als Mutter und Frau. Gönn' dir einen Moment für dich ohne schlechtes Gewissen.

181-B	Mi	09:30-11:45	19.01. - 08.06.22	57 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Elke Volk	



Du bist Mama und kehrst nach deiner Elternzeit wieder ins Berufsleben zurück? Du möchtest trotzdem in Kontakt mit anderen Müttern sein, dich aber nicht nur über Brei und Windeln unterhalten?

Im Café #workingmoms triffst du Gleichgesinnte mit ähnlichen Lebensthemen. Hier kann jede Mutter so sein wie sie ist. Wir leben und lieben Vielfalt und unterschiedliche Lebenskonzepte! Bei uns stehen die Erweiterung des eigenen Horizonts und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie im Vordergrund. Komm vorbei!

181-C	Do	15:00-18:00	20.01. - 09.06.22	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Saracbasi	



Giraffencafé

Elterncafé mit Themen der Gewaltfreien Kommunikation

Hier kannst du mit anderen Müttern, Vätern, Omas, Opas und Patchworker*innen in Verbindung kommen und Empathie für schwierige Momente im Familienalltag erfahren. Außerdem kannst du mit uns üben, mit deinem Kind und anderen Bezugspersonen

in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshal B. Rosenberg so zu kommunizieren, dass alle Bedürfnisse gleichwertig wahrgenommen und die Beziehungen untereinander vertieft werden.

181-D	Fr	09:30-12:30	21.01. - 10.06.22	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Liane Lauprecht, Natalie Kocabaslar	



Café Regenbogen

Das etwas andere Café im Haus. Hier treffen sich Lesben, Schwule, Bi- und Transsexuelle mit ihren Kindern in gemütlicher Atmosphäre. Wir wollen miteinander reden, voneinander lernen, füreinander da sein!

Jeden 1. Freitag im Monat.

181-E	Fr	16:00-18:15	07.01. - 03.06.22	18 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Petra Knop	

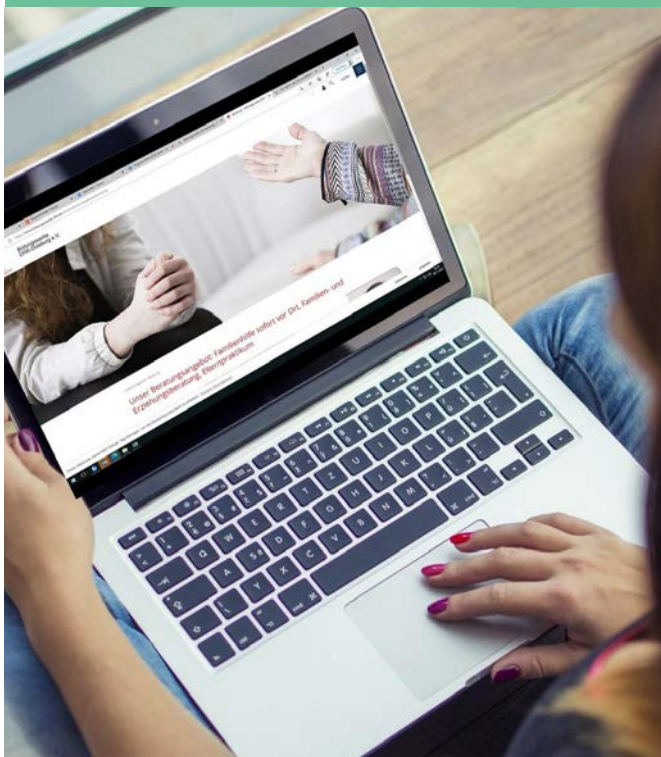
Sonntagscafé für Alleinerziehende



Wir laden herzlich zum gemeinsamen Sonntagsfrühstück ein. Hier treffen sich Kleinstfamilien und quatschen, lachen, essen und leben das, was einen Familienalltag auch ausmacht: Gemeinschaft und eine ausgedehnte Frühstückskultur. Inklusive Kinderbetreuung durch Fachkraft.

Jeden 1. Sonntag im Monat. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

181-F	So	10:00-13:00	09.01. - 05.06.22	24 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Tonja Christ	



BERATUNG



Familienhilfe sofort vor Ort

Das Beratungsangebot im Rahmen des Projektes „Familienhilfe sofort vor Ort“ ist ein offenes Angebot für alle Familien aus Duissern, Altstadt, Neudorf und Kaßlerfeld.

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Geklärt werden Themen wie:

- Meine Schulden fressen mich auf. Was kann ich tun?
- Bei der Erziehung meiner Kinder bin ich oft ratlos. Meine Kinder hören überhaupt nicht mehr auf mich. Warum kritisieren mich die Lehrer*innen so oft?
- Mein*e Partner*in und ich streiten ständig. Wie geht das anders?
- Ich fühle mich manchmal einsam und unverstanden.
- Alles wächst mir über den Kopf.
- Ich traue mich nicht alleine zum Amt.
- Ich bin manchmal total überfordert.

Unser Angebot:

Zuhören: Worum geht es?

Sortieren: Was sollte zuerst geklärt werden?

Informieren: Wie könnte eine Lösung aussehen? Was kann ich dafür tun? Wer könnte helfen?

Vermitteln: Kontakt zu Helfer*innen herstellen / Begleitung zu Ämtern, Jobcenter, Schule, KiTa etc.

Ansprechpartnerinnen:

Tonja Christ



Tel.: 0172 / 89 31 13 4

Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de

Liane Lauprecht



Tel.: 015 25 / 303 36 72

Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

DRK Familien- und Erziehungsberatung

Die DRK Familien- und Erziehungsberatung bietet Hilfe, Unterstützung und Begleitung bei erziehungs- und lebenspraktischen Fragen.

Wir möchten Sie zum Beratungsgespräch einladen, auch wenn Sie glauben, Ihre Fragestellung sei doch nur ein „Problemchen“. Oft nehmen Familien Beratung erst in Anspruch, wenn die Situation schon in Schiefelage geraten ist.

Im Klärungsgespräch mit erfahrenen Beraterinnen können hilfreiche Weichen gestellt werden, „bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist“. Jede Unzufriedenheit, Sorge oder Angst und jede Überforderung ist es wert, besprochen zu werden.

Die Familien- und Erziehungsberatung ist ein offenes Angebot für alle Eltern – von Geburt des Kindes an bis zum Erwachsenwerden der Kinder. In der Situation mit dem Neugeborenen, mit Kleinkindern, aber auch mit Grundschulkindern und Pubertierenden fühlen Eltern sich oft hilflos und ohnmächtig bzw. schlichtweg überfordert. Dies kann sich dann belastend auf die gesamte Familiensituation sowie auf die Partnerschaft auswirken.

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht. Termine werden individuell vereinbart, für Berufstätige auch abends.

Ansprechpartnerin:
Tonja Christ



Tel.: 0172 / 89 31 13 4

Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de

Babystress – Hilfe aus der Elternkrise

- War der Start ins „Eltern Glück“ anders als erwartet?
- Hat Sie die Geburt überfordert?
- Fragen Sie sich, warum Ihr Baby unruhig ist, schlecht schläft oder viel schreit?
- Fühlen Sie sich unsicher mit der neuen Verantwortung?

Wir bieten Eltern mit Kindern bis 30 Monate eine körperpsychotherapeutische Beratung an. Gemeinsam senken wir die Anspannung innerhalb Ihrer Familie, stärken Ihre Bindung und begleiten Sie rund um Ihre Elterngefühle. *Termine auf Anfrage.*

Ansprechpartnerin:
Tonja Christ



Tel.: 0172 / 89 31 13 4

Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de



Elternpraktikum mit Babysimulatoren

Das Elternpraktikum ist ein Projekt des DRK-Familienbildungswerks und des Jugendamts der Stadt Duisburg und wird seit 6 Jahren regelmäßig und erfolgreich mit den Klassen der Jahrgangsstufe 9 an Duisburger Schulen durchgeführt. Das Elternpraktikum bietet den Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit den Verantwortlichkeiten von Elternschaft auseinanderzusetzen, indem sie eine Woche lang für einen Babysimulator verantwortlich sind, der die Bedürfnisse eines echten Babys simuliert.

Sie erwerben Kenntnisse zu den Themen:

- Lebensplanung
- Sexualität und Verhütung
- Schwangerschaft und Geburt
- Leben mit einem Kind
- Entwicklung eines Kindes
- Babypflege
- Sicherheit und Gesundheit

und erlernen Handlungsstrategien zum Thema Elternschaft.

Auch Misshandlung und die Angebote des Duisburger Netzwerks der Frühen Hilfen werden umfassend thematisiert. Durch die Auseinandersetzung mit den Aufgaben von Eltern sammeln die Jugendlichen grundlegende Erfahrungen für Entscheidungen über ihre Zukunft.

Das Elternpraktikum ist für die Schulen kostenlos. Wir führen zur Vorbereitung des Kollegiums kostenlose Schulungen durch.

Ansprechpartnerin:

Liane Lauprecht



Tel.: 015 25 – 303 36 72

Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

Familienhilfezentrum



Bayreuther Straße 40, 47166 Duisburg
Fhz@drk-duisburg.de

Das Familienhilfezentrum bietet Kindern, Jugendlichen und deren Familien vielfältige Unterstützung nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz an, sei es durch ambulante erzieherische Hilfen im eigenen Zuhause oder den Besuch in unseren Tagesgruppen. Die Integrationsagentur entwickelt gemeinsam mit anderen Institutionen neue Angebote in Bruckhausen und Beeck. Unsere Schulsozialarbeiterinnen sind an fünf Duisburger Schulen im Einsatz.

Leiterin FHZ /Stellv. Abteilungsleitung Soziale Arbeit

Beate Meuthen

Tel.: 0203 / 410693-0

Stellv. Leiterin FHZ

Domenica Grabosch

Tel.: 0203 / 410693-13

Sozialpädagogische Tagesgruppe

Tanja Möller

Tel.: 0203 / 410693-20

Heilpädagogisch-Integrative Tagesgruppe

Christa Klöppels

Tel.: 0203 / 410693-21

Integrationsagentur

Semra Parmak

Tel.: 0203 / 410693-14

Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration

Sachgebietsleitung:

Cornelia Spitzlei



Tel.: 0203 / 41158-0

- Aufklärung über Voraussetzungen für die Aufenthaltsrechte
- Begleitung des Asylverfahrens
- Rückkehrberatung einschließlich Perspektivberatung
- Aufklärung und Hilfestellung bei Anträgen bzgl. Familiennachzug
- Zuweisung und Umverteilung
- Behandlungsvermittlung bei psychischen Auffälligkeiten und Erkrankungen
- Verfahrensberatung für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge
- Projekt „Aufsuchende Hilfe für neu zugewiesene Flüchtlinge“



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT



Willkommen Gelassenheit - Wege aus dem Stress



Viele Menschen fühlen sich heutzutage beruflich und / oder privat gestresst. Das beeinträchtigt häufig die Belastbarkeit und das psychische Wohlbefinden. Müdigkeit, chronische Erschöpfungssymptome, Schlafstörungen oder Niedergeschlagenheit können ernstzunehmende Folgen sein. Neben vielen kurzfristigen gesundheitlichen Folgen gibt es auch langfristige Erkrankungen, die durch chronischen Stress ausgelöst werden können.

Im Kurs werden sowohl theoretische Grundlagen zum Thema Stress als auch psychosoziale Grundlagen der Stressregulierung vermittelt. So lernen Sie verschiedene Methoden des Stressmanagements kennen, die sich einfach in den (Arbeits-) Alltag integrieren lassen, und die Sie zu einem guten Umgang mit Belastungen, Misserfolgen und Stresssituationen führen.

Inhalte des Kurses sind u. a.:

- Biopsychosoziale Grundlagen der Stressreaktion
- Transaktionales Stressmodell nach R. Lazarus
- Grundlagen multimodaler Stressprogramme
- Achtsamkeitstraining
- Kognitionstraining
- Selbstbewusste Kommunikation

204-A	Do	17:45-19:15	03.02. - 07.04.22	20 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Judith Crichton	

CAFÉ HEARTBEAT

Das Café Heartbeat ist ein offenes Online-Angebot für Menschen, die mit seelischen Belastungen zu tun haben, und die sich unverstanden, unwohl oder alleine mit ihren Gedanken und Problemen fühlen.



Wir bieten einen geschützten Raum für Austausch mit Menschen, die sich in ähnlicher Situation befinden, und für gemeinsame Übungen, die das Wohlbefinden steigern. Miteinander reden, singen oder entspannen - Sie selbst können herausfinden, was Ihnen ganz persönlich gut tut. **Das Angebot findet alle 14 Tage statt.**

206-W	Mi	19:30-21:00	26.01. - 15.06.22	20 UE	gebührenfrei
Online, R 4				Kira Liebich	



Dialogisches Themencafé - Was macht Menschen stark?

„Dazu kommt noch, dass ich außerordentlich viel Lebensmut habe, ich fühle mich immer so stark und imstande, viel auszuhalten...“ (Tagebuch der Anne Frank)

DIALOGISCHES THEMENCAFÉ

Wir bewundern Menschen, die trotz schwieriger Umstände offensichtlich gut durch ihr Leben kommen. Die aus schwierigen Situationen gestärkt hervorgehen, sich erholen, ihren Optimismus nicht verlieren. Was ist das Besondere an ihnen? Was macht ihre Stärke aus?

Welche eigenen Kraftquellen haben wir eigentlich zur Verfügung - was steckt in uns? Haben wir sie gut im Blick, nutzen wir sie? Wie können wir auch im Miteinander von Familie und Gesellschaft mehr Stärken entdecken und unterstützen?

Wir laden interessierte Menschen ein, in unserem Dialogischen Café miteinander ins Gespräch zu kommen, gemeinsam nachzudenken oder auch einfach nur mal zuzuhören...

„Ein Beispiel für gemeinsames Denken wäre, wenn jemand eine Idee hat, die ein anderer aufgreift, während ein Dritter noch etwas hinzufügt. Das Denken würde fließen, anstatt dass da eine Menge verschiedener Leute sitzt und versucht, sich gegenseitig zu überreden und zu überzeugen.“ (David Bohm)

210-A	Sa	15:00-17:15	12.03.2022	3 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110			Barbara Lupino, Heike Bader		

Hatha-Yoga



Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg mit vielfältigen Körperhaltungen, sanften Bewegungen und intensiven Atemübungen. Teilnehmende erfahren auf diesem Übungsweg eine immer besser werdende, ganzheitliche Selbstregulierung, u. a. durch Entspannungsübungen, Übungen der Stille und der Körperwahrnehmung. Sie lernen, Stressfaktoren zu erkennen, abzubauen und gelassener mit ihnen umzugehen. Sie erlangen innere Ruhe und erleben den Wandel Ihrer Lebenseinstellung zum Positiven. Diese positive Kraft zeigt Wirkung in der Familie, in der Freizeit und im Beruf.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

220-A	Mo	17:45-19:15	17.01. - 30.05.22	34 UE	115,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Anna Zalac		
220-W	Mo	17:45-19:15	17.01. - 30.05.22	34 UE	102,00€
Online, R 2			Anna Zalac		
222-A	Mo	19:30-21:00	17.01. - 30.05.22	34 UE	115,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Anna Zalac		
222-W	Mo	19:30-21:00	17.01. - 30.05.22	34 UE	102,00€
Online, R 2			Anna Zalac		
226-A	Di	17:30-19:00	18.01. - 07.06.22	34 UE	115,60€
DRK-KiTa Buchholz			Uta Stolze		
228-A	Di	18:30-20:00	18.01. - 07.06.22	32 UE	108,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Sabine Gwildies		
230-A	Di	19:15-20:45	18.01. - 07.06.22	36 UE	122,40€
DRK-KiTa Buchholz			Zübeyde Sürgit		
234-A	Mi	18:00-19:30	19.01. - 08.06.22	34 UE	115,60€
DRK-KiTa Buchholz			Uta Stolze		
244-A	Do	19:15-20:45	20.01. - 09.06.22	34 UE	115,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Mareike Meister		

Yoga für Anfänger*innen

Geeignet für alle, ohne Vorerkrankungen, die mit Yoga beginnen möchten oder bereits erste Yoga-Erfahrungen haben.



Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Yoga kennenzulernen und herauszufinden, wie es sich auf das eigene Wohlbefinden auswirkt. Praktiziert werden unterschiedliche Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen. Jede Yoga-Einheit endet mit einer tiefen Entspannung. Im Vordergrund steht die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

248-A	Mo	18:00-19:30	17.01. - 30.05.22	32 UE	108,80€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum Städt. Jugendzentrum				Verena Obel	
249-A	Mi	16:45-17:45	19.01. - 08.06.22	17 UE	71,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sina Paulsen	

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter Yoga-Stil, der auf allen Ebenen - mental, emotional und physisch - in tiefe Entspannung führt. Die Positionen/ Asanas werden länger gehalten als in anderen Yoga-Formen, sodass ein tiefes Loslassen und Regeneration stattfinden können.



Vom Tun zum Sein, vom Halten zum Loslassen, von der Anspannung zur Entspannung - erfahren Sie durch die meditative Art des Yoga, wie der Körper Kraft und Energie bekommt, und wie Sie in ein Gefühl der Fülle gelangen. Lassen Sie sich ein auf eine Zeit des „betreuten Schlafens“, um die eigenen Energiebahnen/ Meridiane zu aktivieren.

Termine: 17.01., 31.01., 14.02., 21.03., 04.04., 25.04., 09.05. + 23.05.2022

Bitte mitbringen: gemütliche Kleidung, eine Yogamatte, zwei Yoga-Blöcke, eine Wolldecke, ein Kissen

250-A	Mo	20:00-21:30	17.01. - 23.05.22	16 UE	54,40€
DRK-KiTa Buchholz				Sabine Schulz	



Yoga am Morgen - Dein guter Start in den Tag



Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung

Entspannt und sorglos in den Tag starten - das ist in der heutigen schnelllebigen Zeit mitunter nicht einfach. In der Yoga-Praxis geht es unter anderem darum, seine äußere und innere Achtsamkeit zu schulen und wahrzunehmen, was in uns aus dem Gleichgewicht geraten ist. Mit gezielten Übungen aus dem Yoga stärken wir Körper und Geist, um möglichen Ungleichgewichten entgegenzuwirken. Auf diese Weise starten wir gemeinsam entspannt und sorglos in den Tag.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

252-A	Di	08:00-09:00	18.01. - 07.06.22	17 UE	71,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sina Paulsen	
252-W	Di	08:00-09:00	18.01. - 07.06.22	17 UE	64,60€
Online, R 2				Sina Paulsen	

Hatha Yoga für den Rücken (50+)

Für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung

Regenerative und heilsame Impulse geben für einen wohl balancierten Rücken: das ist die Grundidee des gemeinsamen Übens. Die klassischen Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga gehen einher mit stiller Konzentration, mit vermehrter Achtsamkeit und einer Vertiefung des Atems. Das Vegetativum beruhigt sich; Entspannung geschieht ganzheitlich. Die Erfahrungen aus den Übungsstunden fließen im besten Falle ein in den täglichen Umgang mit sich selbst, in eine rückenfreundliche Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

254-A	Di	10:30-12:00	18.01. - 07.06.22	36 UE	122,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Ulla Böltz	

Yoga in der Mittagspause

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung



Auch wenn der Tag erst halb herum ist, fühlt man sich oft schon am Mittag ausgelaugt und angestrengt. Mit Yoga in der Mittagspause laden wir unsere Kraftreserven wieder auf, indem wir Körper und Geist stärken, und uns die nötige Pause gönnen. Auf diese Weise meistern wir den Rest des Tages entspannt und kraftvoll.

Dieser Kurs kann auch im Home-Office oder im Büro durchgeführt werden, da er parallel online zur Verfügung steht.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

256-A	Di	12:30-13:15	18.01. - 07.06.22	17 UE	57,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sina Paulsen	
256-W	Di	12:30-13:15	18.01. - 07.06.22	17 UE	51,00€
Online, R 2				Sina Paulsen	

Yin Yoga - Sanfter Weg zu mehr Gesundheit (50+)

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung

Yin Yoga ist eine ruhige Yoga-Praxis, in der die Körperhaltungen (Asanas) länger gehalten werden als in anderen Yogastilen. Sanftes Üben, Zeit haben, achtsam sein: Sie lernen zunehmend, „sich in die Asanas hinein zu entspannen“ und tiefer loszulassen. Der Spürsinn für sich selbst wird enorm verfeinert, Blockaden können sich lösen. Die Asanas werden gelegentlich ergänzt durch Elemente aus anderen Disziplinen wie Feldenkrais, Eutonie oder den klassischen Entspannungsverfahren AT und PMR.

Teilnehmende mit kleinen Einschränkungen sind willkommen; ggfs. bitte Rücksprache mit der Kursleitung nehmen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

258-A	Mi	10:30-12:00	19.01. - 08.06.22	36 UE	122,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Ulla Böltz	



Kurse



Yoga mit Hilfsmitteln (60+)

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für's Alter: alle Übungen können individuell an die körperlichen Kapazitäten der Teilnehmenden mit all ihren Einschränkungen angepasst werden. Dazu kommen im Kurs unterschiedliche Hilfsmittel zum Einsatz: mal praktizieren wir Yoga auf dem Stuhl oder üben an der Wand. Außerdem nutzen wir Kissen, Gurte und Blöcke. Auf diese Weise kann Yoga gerade im Alter Positives bewirken: die sanften Übungen verbessern das Körpergefühl, machen die Gelenke und Muskeln wieder beweglicher und fördern die Konzentration. Zu jeder Yoga-Einheit gehören Meditationsübungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

262-A	Do	10:00-11:30	20.01. - 09.06.22	32 UE	108,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Gaby Fleigl	

Yoga für Jugendliche ab 12 Jahren

Dieser Kurs richtet sich speziell an alle Jugendlichen ab 12 Jahren.



Du würdest gerne Yoga ausprobieren, aber nicht unbedingt gemeinsam mit Erwachsenen? Du bist vielleicht neugierig, was Yoga und Meditation bei dir bewirken können? Oder du fühlst dich einfach nur gestresst vom Alltag und suchst nach einem Weg, um besser damit zurecht zu kommen? Dann bist du hier genau richtig!

Beim Yoga versuchen wir, Körper, Atem, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Einen bewussten Umgang mit sich und dem eigenen Körper zu erlernen steht bei jeder Yoga-Einheit im Vordergrund.

263-A	Do	16:00-17:00	20.01. - 09.06.22	16 UE	67,20€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Städt. Jugendzentrum				Sina Paulsen	

Vinyasa Yoga

In diesem Yogakurs werden verschiedene Asanas in einem fließenden dynamischen Stil praktiziert. Dabei kommt es auf die Synchronisierung von Atmung und Bewegung an.



Vinyasa kann als anstrengend und schweißtreibend empfunden werden, dennoch handelt es sich ausdrücklich nicht um einen Fitnesskurs. Es ist Meditation in Bewegung. Etwas Ausdauer und Vorkenntnisse im Yoga sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

264-A	Do	19:15-20:45	20.01. - 09.06.22	34 UE	115,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Zübeyde Sürgit	
264-W	Do	19:15-20:45	20.01. - 09.06.22	34 UE	102,00€
Online, R 3				Zübeyde Sürgit	

Mach mal Yoga

Mehr Energie und neue Vitalität - wer Yoga praktiziert, kann schon bald die positiven Wirkungen des Yoga spüren. Die klassischen Asanas kräftigen die Muskulatur und verbessern die Körperhaltung und Beweglichkeit.



Regelmäßiges Yoga-Training lindert bestehende Beschwerden wie Rückenschmerzen und es steigert die Fähigkeit zur Entspannung. Um diese Wirkungen zu erfahren, kann es schon ausreichen, zu einer Yoga-Stunde pro Woche zu kommen und ein paar einfache Übungen in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

266-A	Do	19:45-20:45	20.01. - 09.06.22	18 UE	75,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Frank Bäsner	
266-W	Do	19:45-20:45	20.01. - 09.06.22	18 UE	68,40€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Kurse



© ulza – stock.adobe.com

Lachyoga-Workshop

Auch im Erwachsenenalter darf ich das Kind in mir spüren und der Sehnsucht nach unbeschwerter Leichtigkeit folgen; „einfach mal verrückt sein und aus allen Zwängen flieh'n“, wie es in einem Song heißt. Mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken, Yoga und Lachyoga holen Sie sich wieder mehr Freude, Gelassenheit und Ruhe in den Alltag zurück.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

268-A	So	14:30-18:15	30.01.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Almut Eickhaus	
268-B	So	14:30-18:15	06.03.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Almut Eickhaus	
268-C	So	14:30-18:15	03.04.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

Qigong

Qigong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin. Der Name bedeutet „Übung oder Methode zur Pflege der Lebenskraft/ -energie“. Die Übungen eignen sich hervorragend, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Sie stärken den Bewegungsapparat und die Muskulatur, fördern Flexibilität und Gelenkigkeit und wirken positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Der Geist beruhigt sich während der Übungen und wird innerlich zentriert, sodass eine effektive Wirkung für Prävention, Rehabilitation und Selbstheilung erreicht wird. Zu den Inhalten des Montagskurses gehören zusätzlich geführte Meditationen aus dem Stillen Qigong.



Teilnehmende ohne Qigong-Erfahrung melden sich bitte ausschließlich zu den Präsenz-Kursen an.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

270-A	Mo	19:00-20:30	24.01. - 13.06.22	30 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

270-W	Mo	19:00-20:30	24.01. - 13.06.22	30 UE	90,00€
Online, R 3				Silvia Lambertz	

272-A	Di	09:30-10:30	25.01. - 14.06.22	17 UE	71,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Silvia Lambertz	

272-W	Di	09:30-10:30	25.01. - 14.06.22	17 UE	64,60€
Online, R 3				Silvia Lambertz	

274-A	Di	10:45-11:45	25.01. - 14.06.22	17 UE	71,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Silvia Lambertz	

274-W	Di	10:45-11:45	25.01. - 14.06.22	17 UE	64,60€
Online, R 3				Silvia Lambertz	

276-A	Di	17:15-18:15	18.01. - 07.06.22	19 UE	79,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					n. n.

278-A	Mi	10:00-11:00	19.01. - 18.05.22	16 UE	67,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Richard Liedtke

Qigong-Frühshoppen

Ein offenes Training für alle Kursteilnehmenden und Interessierten. Wir üben ca. 1,5 Stunden und setzen uns anschließend zum gemütlichen Austausch zusammen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

280-A	So	11:00-13:15	13.02.2022	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

280-B	So	11:00-13:15	03.04.2022	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

280-C	So	11:00-13:15	22.05.2022	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen sind vielfach Ursache für Schäden am Bewegungsapparat. Durch die Kombination von Muskelkräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung ist Ausgleichsgymnastik eine hervorragende Möglichkeit, diesen Schäden vorzubeugen. Hier steht der Spaß an der Bewegung - ohne Leistungsdruck - im Vordergrund.

290-A	Mo	15:00-16:00	17.01. - 30.05.22	16 UE	60,80€
Turnhalle TuS Baerl				Annegret Wagner	
291-A	Mo	18:15-19:00	17.01. - 30.05.22	14 UE	42,00€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Erika Wessels	
291-B	Mo	19:00-19:45	17.01. - 30.05.22	14 UE	42,00€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Erika Wessels	
294-A	Mi	18:00-19:00	19.01. - 08.06.22	19 UE	72,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Frank Bäsner	

Pilates

Pilates kombiniert Dehn- und Kräftigungsübungen mit Entspannungseinheiten. Durch sanfte, aber sehr effektive Körperarbeit stärken wir unsere Tiefenmuskulatur, insbesondere des Beckenbodens und der Wirbelsäule, und verbessern gleichsam unsere Körperhaltung, Flexibilität und den Gleichgewichtssinn.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

300-A	Mo	17:30-18:30	17.01. - 30.05.22	15 UE	63,00€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	

Rückenfit - mach mit!



Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen - dagegen hilft eine starke Muskulatur. Beim Rückenfit trainieren wir nicht nur unsere Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur, sondern auch die Fähigkeit, bewusst abzuschalten und zu entspannen. Das gemeinsame Training löst Verspannungen, steigert die Beweglichkeit und beugt zukünftigen Beschwerden vor.

306-W	Mo	17:00-18:00	17.01. - 30.05.22	17 UE	61,20€
Online, R 4			Agnes Masiarek-Sommer		

308-A	Mo	18:45-19:45	17.01. - 30.05.22	15 UE	60,00€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	
310-A	Mi	19:45-20:45	19.01. - 08.06.22	19 UE	76,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Frank Bäsner	
310-W	Mi	19:45-20:45	19.01. - 08.06.22	19 UE	68,40€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Bodyfit Online-Kurs



Bodyfit ist ein intensives Ganzkörpertraining. Wir arbeiten an unserer Körperstabilisierung, unserem Muskelaufbau und unserer Beweglichkeit. Fettverbrennung und Körperstraffung sind schöne Nebeneffekte!

314-W	Mo	18:15-19:15	17.01. - 30.05.22	17 UE	61,20€
Online, R 4			Agnes Masiarek-Sommer		

Thaiboxen - der Kurs für Frauen* jeden Alters

Sie möchten mal was Neues ausprobieren und wieder spüren, wie stark Sie eigentlich sind? Dann ist Thaiboxen genau das Richtige! Wir üben verschiedene Schlag- und Tritttechniken, machen Fitnessübungen und gehen sogar in ein lockeres Sparring - ein klassisches Training für Boxerinnen. Sie brauchen weder besondere Fitness noch Vorerfahrung oder Equipment.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung mit viel Bewegungsfreiheit, Getränk

316-A	Di	17:00-18:30	18.01. - 07.06.22	34 UE	115,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Sophie Kemper	

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Training für den Rücken mit hohem Gesundheitswert. Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wirken wir Fehlhaltungen entgegen und lernen, uns in Alltagssituationen rückenfreundlich zu verhalten. Der Kurs ist keine medizinische Maßnahme und sollte nicht bei akuten Beschwerden besucht werden.

318-A	Di	18:00-19:00	18.01. - 07.06.22	19 UE	72,20€
Turnhalle Pestalozzischule				Theresia Redding	
320-A	Do	09:15-10:15	20.01. - 09.06.22	17 UE	64,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Ulla Böltz	

Relax - Entspannung am Abend



Fällt es Ihnen auch manchmal schwer abzuschalten und zu entspannen? Dann sind Sie hier richtig! Elemente aus Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training sowie leichte Bewegungsübungen steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.

324-W	Di	19:00-19:45	18.01. - 07.06.22	19 UE	60,80€
Online, R 2				Frank Bäsner	

BOP-Gymnastik

Bauch, Oberschenkel und Po sind die Körperpartien, die schwerpunktmäßig trainiert werden. Die Muskulatur wird gestärkt und das Gewebe gestrafft. So können diese großen Muskelpartien ihre Halte- und Stützfunktion wieder besser erfüllen und die Körpersilhouette verändert sich zusehends positiv.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

326-A	Di	19:45-20:45	18.01. - 07.06.22	19 UE	72,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Hannelore Waniek	

Pilates & Rückenfit



Dieser Kurs kombiniert Dehn- und Kräftigungsübungen mit Entspannungseinheiten aus Pilates und Rückenfit. Durch sanfte, aber sehr effektive Körperarbeit stärken wir unsere Tiefenmuskulatur und verbessern unsere Körperhaltung, Flexibilität und den Gleichgewichtssinn.

330-W	Mi	19:00-20:00	19.01. - 08.06.22	16 UE	60,80€
Online, R 3				Sabrina Kiesler	

Faszientraining

Faszien sind kollagene Bindegewebe, die unsere Muskeln, Sehnen und Organe umschließen. Da sie mit Nervenzellen durchsetzt sind, beeinflussen sie nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch das vegetative Nervensystem. Verletzungen und Verspannungen, aber auch psychische Faktoren wie Stress können dazu führen, dass die Faszien verkleben oder verhärten.

Das Faszientraining eignet sich zur Behebung unterschiedlicher Dysfunktionen. Schon einfache Übungen, welche die Faszien gezielt in den Fokus nehmen, reduzieren Schmerzen, fördern die Beweglichkeit und das Wohlbefinden. Bitte eine Faszienrolle mitbringen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Faszienrollen (falls vorhanden), Getränk

332-A	Mi	19:45-20:45	19.01. - 08.06.22	19 UE	76,00€
DRK-KiTa Buchholz				Franziska Warg	

Bewegungstraining für Frauen

Ein Kursangebot für Frauen verschiedenen Alters, die den ‚typisch weiblichen‘ Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit (z. B. Bauchdecken- und Beckenbodenschwäche, Rückenschmerzen, postoperative und postnatale Schmerzen) mit einem effektiven, ganzheitlichen Bewegungstraining entgegenwirken wollen. Beim gemeinsamen Training kräftigen und mobilisieren wir unseren Rücken und lernen unterschiedliche Bauch- und Beckenbodenübungen kennen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

334-A	Do	08:45-09:30	20.01. - 09.06.22	18 UE	54,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Martin van Hüt	

335-A	Do	10:00-10:45	20.01. - 09.06.22	18 UE	54,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Martin van Hüt	

336-A	Do	18:00-18:45	20.01. - 09.06.22	16 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Maria Goj	

Rückenfit für Männer

Ein für Männer konzipiertes Muskelaufbautraining zur Stärkung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Beim gemeinsamen Training lernen Sie außerdem, rüchenschonende Bewegungsabläufe in Ihren Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

346-A	Do	17:00-17:45	20.01. - 09.06.22	16 UE	51,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Maria Goj

Feldenkrais



Der Naturwissenschaftler und Judolehrer Dr. Moshé

Feldenkrais entwickelte ein ganzheitliches Körpertraining, das dem Menschen auf sanfte und bewusste Weise mehr körperliche und geistige Beweglichkeit verleiht. Feldenkrais will die Menschen wieder an die Wurzeln ihrer Vitalität zurückführen. Die Vielfalt von langsamen und sanften, oft ungewohnten Bewegungsabläufen (liegend, sitzend oder aufgerichtet) ermöglicht, das funktionale Zusammenspiel der Körperbewegungen neu zu organisieren. Sie lernen u. a. ein schädliches Zuviel an Kraft und Anspannung aufzulösen, um sich freier und leistungsfähiger zu fühlen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

350-A	Fr	10:45-11:45	21.01. - 10.06.22	16 UE	70,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	

350-W	Fr	10:45-11:45	21.01. - 10.06.22	16 UE	64,00€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	

352-A	Fr	12:00-13:00	21.01. - 10.06.22	16 UE	70,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	

352-W	Fr	12:00-13:00	21.01. - 10.06.22	16 UE	64,00€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	



Hula-Hoop-Fitness für Anfänger*innen



Hula-Hoop macht nicht nur Riesenspaß, sondern stärkt auch die Körpermitte: ist der Reifen einmal in Schwung, werden Beckenboden, Bauch, Beine und Po effektiv trainiert und die Ausdauer gesteigert.

„Reinschnuppern“ ist möglich und erwünscht.

Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen (ab ca. 1,3 kg; je schwerer desto einfacher das Hochhalten), bequeme Sportkleidung

354-A	Fr	10:45-11:45	21.01. - 08.04.22	12 UE	50,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Miriam Höser	
354-B	Fr	10:45-11:45	29.04. - 10.06.22	6 UE	25,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Miriam Höser	

Bleib fit - mach mit! Online-Kurs



Beweglichkeit, Fitness, eine kräftige Muskulatur und die Fähigkeit zur Entspannung sind die Grundlage für ein gutes Körpergefühl. Gezielte Übungen für Arme, Beine und besonders für Bauch und Rücken stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Ein entspannter Ausklang rundet die Stunde ab. Starten Sie fit ins Wochenende!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

356-W	Fr	19:00-19:45	21.01. - 10.06.22	18 UE	61,20€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen, und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedschaftsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholkranken zur Nüchternheit zu verhelfen.

Für Angehörige und Interessierte findet **jeden 1. Dienstag, Donnerstag, Freitag, Samstag und Sonntag im Monat** ein offenes Meeting statt.

Solange die Sonderregelungen bedingt durch Corona gelten: Bitte immer telefonisch zum Meeting anmelden.

Karl Heinrich: 0151 / 18422199, **Klaus:** 0170 / 6810054, **Martina:** 0203 / 788941, **Werner:** 0203 / 720894

370-A	Di	19:30-21:45	04.01. - 06.09.22	108 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					
372-A	Do	19:30-21:45	06.01. - 01.09.22	105 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					
374-A	Fr	20:00-22:15	07.01. - 02.09.22	105 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					
376-A	Sa	17:00-19:15	01.01. - 03.09.22	108 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					
378-A	So	10:00-12:15	02.01. - 04.09.22	108 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					

Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikattacken

Für Betroffene bis 35 Jahre

Angst vor dem Bus- und Bahnfahren, Angst vor Übergriffen, Angst vor neuen Situationen und dann irgendwann die Angst vor der Angst. Ängste und Panikattacken sind vielfältig und schränken das Leben enorm ein. Häufig bleiben die Betroffenen isoliert und einsam. Der erste Schritt in eine Selbsthilfegruppe ist gerade für Menschen mit Ängsten und Panikattacken nicht leicht. Aber ist er erst einmal getan, merken sie schnell, dass sie mit ihren Ängsten nicht alleine sind. Das entlastet, stärkt und tut gut.

Unsere Treffen finden 14-tägig statt. Beim erstmaligen Besuch ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

Der Paritätische, Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Anja Hopermann/ Kendra Zwickler

Musfeldstraße 161-163, 47053 Duisburg

0203 / 60 99 041, selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org

380-A	Mi	17:20-18:50	05.01. - 31.08.22	36 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Benjamin Kalkmann	

CoDA - Raus aus der Abhängigkeit in Beziehungen

Die „Co-Dependents Anonymous“ (CoDA) bilden eine Gemeinschaft, deren Ziel es ist, selbstschädigende Verhaltensmuster abzulegen, und gesunde Beziehungen zu entwickeln. Das Programm der Anonymen Co-Abhängigen und Beziehungssüchtigen orientiert sich an dem Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der sich Menschen von anderen abhängig machen, und sich selbst vernachlässigen. Co-Abhängige neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen, in Helferrollen zu geraten, und sich als Opfer zu fühlen. Oft gehen sie Beziehungen mit süchtigen Menschen ein. Durch das Selbsthilfeprogramm können sie lernen, sich aus ihren Verstrickungen zu lösen.

Kontakt: 0172 / 6456910

382-A	Mi	17:30-19:00	05.01. - 07.09.22	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Hartmut Schienke	

Das Bündnis „Duisburg gegen Depression“ stellt sich vor

...und möchte über das Krankheitsbild „Depression“ und die Einschränkungen, die hierbei erfahren werden, informieren. Die Hauptbotschaften sind, dass jeder Mensch eine Depression entwickeln kann, dass diese Krankheit nicht schamhaft verschwiegen werden muss und dass gute Möglichkeiten zur Behandlung bestehen. Hauptfragen, denen wir uns im Rahmen der Informationsveranstaltung widmen, lauten u. a.: An wen kann ich mich wenden, wenn es mir schlecht geht? Habe ich überhaupt eine Depression? Wie sind die Heilungschancen?

Selbsthilfegruppe:

dienstags, 18:00-19:30 Uhr, Claubergstr. 20-22, 47051 Duisburg

Entspannungsgruppe:

donnerstags, 10:30-12:00 Uhr, DRK-Bildungswerk Stadtmitte, Erftrstr. 15, 47051 Duisburg; *um vorherige Anmeldung wird gebeten: 0203 / 305470*

Erfahrungsgruppe:

donnerstags (14-tägig), 18:00-20:00 Uhr, DRK-Bildungswerk Stadtmitte, Erftrstr. 15, 47051 Duisburg; *um vorherige Anmeldung wird gebeten: 0203 / 305470*

Weitere Informationen: www.duisburg-gegen-depression.de

384-A	Mi	19:00-20:30	23.03.2022	2 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Ingrid Hoffmann, Martina Gremmen	

Selbsthilfegruppe für Menschen im Autismus-Spektrum



Erfahrungsaustausch für Menschen im Autismus-Spektrum

Die Schwierigkeiten von Menschen, die die Diagnose „Autismus-Spektrum-Störung“ bekommen haben (oder bei denen ein entsprechender Verdacht besteht), sind vielfältig. Hier nur einige Beispiele:

- Finden einer geeigneten Einrichtung zur Erstellung einer gesicherten Diagnose
- Anträge bei Behörden (z. B. für einen Schwerbehindertenausweis oder eine Erwerbsminderungsrente)

- Unterstützungsbedarf in den Bereichen Wohnen und Arbeiten
- Hilfen im Alltag, zum Beispiel beim Arztbesuch
- Umgang mit Überforderungssituationen (Reizüberflutung, Meltdown)
- Hilft mir eine Autismustherapie? Oder eine Verhaltenstherapie?

Nicht zuletzt verändert sich durch die Diagnose das Selbstbild. Das kann erleichternd sein („Ich verstehe nun, warum ich anders bin und ich weiß, dass es nicht falsch ist, anders zu sein.“), aber auch belastend („Mir wird klar, dass ich nie ein „normales“ Leben werde führen können.“).

Und dann ist da ja noch der Bereich der sozialen Interaktion. Oft steht dem Wunsch nach sozialen Kontakten das Empfinden gegenüber, dass „die Anderen“ eine andere Sprache sprechen und andere Bedürfnisse haben, dass man sich wie ein Wesen von einem anderen Planeten fühlt, das es nicht schafft, zu den Erdlingen eine Verbindung aufzubauen (geschweige denn, sich ihnen verständlich zu machen).

Über all diese Dinge können wir uns austauschen, Erfahrungen teilen oder auch ganz praktisch Rat geben oder Hilfestellungen anbieten. Und manchmal hilft es auch schon, einfach mal eine gewisse Zeit mit Menschen zu verbringen, die ein wenig so „ticken“, wie man selbst.

Es handelt sich um eine Gruppe von Autist*innen für Autist*innen. Form und Inhalt der Treffen können wir selbst bestimmen und bei Bedarf anpassen. Ergänzend zur Gesprächsrunde können - falls gewünscht - Freizeitaktivitäten (Spiele, Spaziergänge, Ausflüge usw.) organisiert werden.

Kontakt: 0203 / 6099041 (Selbsthilfe-Kontaktstelle)
info@autismus-shg-duisburg.de

Weitere Informationen: www.autismus-shg-duisburg.de

386-A	So	15:00-17:15	02.01. - 04.09.22	108 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432					



Wir können helfen

**Jetzt mitmachen
und Mitglied
werden!**

HELFEN - RETTEN - PFLEGEN

Unterstützen Sie dauerhaft
die soziale Arbeit des
Deutschen Roten Kreuzes
Kreisverband Duisburg e.V.
und werden Sie
DRK-Fördermitglied.

Informationen und
Mitgliedsanträge finden Sie
auf unserer Homepage unter

www.drk-duisburg.de

in der Rubrik Spenden/Mitwirken.

Wir sagen DANKE!



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

**DRK Kreisverband Duisburg e.V.
Am Burgacker 30
47051 Duisburg**

**Tel.: 0203 28 28 3 - 0
Info@DRK-Duisburg.de**



© Halfpoint - stock.adobe.com

TANZ & MUSIK



Gitarrenensemble

“Nichts ist schöner als eine Gitarre, außer möglicherweise zwei.”

Wenn Frédéric Chopin seiner Zeit schon beim Klang zweier Gitarren derart ins Schwärmen geriet, wie schön muss dann erst der Klang eines ganzen Ensembles sein?

Jeden Dienstag kommen engagierte junge und erwachsene Gitarrist*innen zusammen, um die besonders wertvolle Erfahrung des gemeinsamen Musizierens zu machen, und dabei das eigene Instrument von einer ganz neuen Seite kennenzulernen.

Auf dem Programm steht Ensemble-Literatur aus den unterschiedlichsten Epochen und Genres. Wir studieren Original-Werke für Gitarre und Arrangements für die Ensemblebesetzung aus Barock, Klassik und Moderne oder mit Jazz-, Flamenco- und Latin-Touch. Die Arrangements der Literatur sind auf das jeweilige Können der einzelnen Mitwirkenden individuell abgestimmt.

Vorkenntnisse im einstimmigen Melodiespiel, im mehrstimmigen Akkordspiel sowie Klangbewusstsein gepaart mit Notenkenntnissen sind erwünscht. **Ein Einstieg ist jederzeit möglich!** Die Leitung übernimmt der Gitarrist Drazen Žalac, bekannt aus Trionova und The Queen Kings.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer

400-A	Di	17:00-18:00	18.01. - 07.06.22	19 UE	114,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Drazen Žalac	

ZUMBA® für Frauen



ZUMBA® ist ein Mix aus klassischer Fitness und latein-amerikanischen Moves. Effektives Training und jede Menge Spaß stehen bei diesem Tanz-Workout im Vordergrund. Bitte bequeme Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe, Getränk

402-A	Mo	11:00-12:00	17.01. - 30.05.22	17 UE	71,40€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Städt. Jugendzentrum				Fulda Hasates	

403-A	Fr	09:30-10:30	21.01. - 10.06.22	18 UE	75,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Miriam Höser		

Kreatives Tanzen - Tanzen nach Lust und Laune



Sich mal wieder zu Musik bewegen, tanzen und Leichtigkeit spüren! Beim kreativen Tanzen tanzt jede*r für sich im eigenen Stil zu bekannten internationalen Rhythmen. Das sorgt für gute Laune und beeinflusst mit weiteren positiven Wirkungen Kreislauf und Stoffwechsel sowie die Konzentrationsfähigkeit und Kondition.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurse:

410-A	Mo	19:30-20:30	10.01. - 04.04.22	12 UE	45,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	

410-B	Mo	19:30-20:30	25.04. - 20.06.22	8 UE	30,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	

Workshops:

412-A	So	16:00-17:30	10.04.2022	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

412-B	So	16:00-17:30	08.05.2022	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

Line Dance - die perfekte Tanzform für Solo-Tänzer*innen

Line Dance wird in der Gruppe getanzt. Unabhängig vom Geschlecht stehen die Tänzer*innen in Reihen vor- und nebeneinander und lernen feste Choreographien zu Country-, Rock- und Pop-Musik. Dabei tanzen alle Tänzer*innen „solo“, aber synchron mit anderen.

Neueinsteiger*innen sind schnell in der Lage, mit nur wenigen Schrittfolgen und ganz viel Spaß in der Gruppe mitzutanzten.

Bitte mitbringen: Getränk, Wechselschuhe

Kurse:

420-A	Mi	16:00-17:00	12.01. - 06.04.22	12 UE	45,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Iris Tauber
420-B	Mi	16:00-17:00	27.04. - 22.06.22	9 UE	34,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Iris Tauber
422-A	Mi	17:15-18:15	12.01. - 06.04.22	12 UE	45,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Iris Tauber
422-B	Mi	17:15-18:15	27.04. - 22.06.22	9 UE	34,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Iris Tauber

Workshops:

424-A	So	15:00-17:15	23.01.2022	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	
424-B	So	15:00-17:15	06.02.2022	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	
424-C	So	15:00-17:15	27.03.2022	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	



Tanzkurs Standard / Latein

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Gemeinsam erlernen die Teilnehmenden die Grundschritte und neue Figuren Standard- und lateinamerikanischer Tänzen wie Rumba, Cha-Cha, Samba, Jive und Walzer. Eine ideale Gelegenheit für alle, die noch nie einen Tanzkurs besucht haben, oder die ihre Kenntnisse auffrischen und Neues dazu lernen möchten.

Bitte mitbringen: Getränk, Wechselschuhe

430-A	Mi	18:30-20:00	12.01. - 22.06.22	42 UE	126,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
432-A	Mi	20:00-21:30	12.01. - 22.06.22	42 UE	126,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
434-A	So	18:00-19:30	16.01. - 15.05.22	27 UE	81,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

Clipdance 40+

Selbstbewusst, ungewöhnlich, auch mal dramatisch oder witzig: das ist Clipdance! Hier ist der Kurs für alle ab 40, die Lust haben, ihre Fitness mit Spaß und aktueller Musik zu fördern, die Rhythmus im Körper statt Alltag im Kopf spüren möchten, und die erleben wollen, wie nach und nach eine ganze Choreographie entsteht.

Bitte mitbringen: Getränk

438-A	Fr	18:00-19:30	21.01. - 10.06.22	36 UE	108,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Marion Bachmann	



Queer Dance - Tanzkurs Standard/ Latein für gleichgeschlechtliche* Paare

Sie tanzt mit ihr, er mit ihm, sie mit ihm oder umgekehrt - das ist Queer Dance! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Standard- und lateinamerikanische Tänze wie Rumba, Cha-Cha, Samba, Jive und Walzer lernen möchten oder bereits vorhandene Grundkenntnisse auffrischen wollen. Tanzen verbindet - gepflegt wird ein offenes Miteinander in angenehmer Atmosphäre.

Termine: 16.01., 30.01., 13.02., 06.03., 20.03., 03.04., 01.05., 15.05.2022

Bitte mitbringen: Getränk, Wechselschuhe

440-A	So	16:15-17:45	16.01. - 15.05.22	16 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	





KULTOUR



Treffpunkt für alle Waldgänge von Petra Reif:

Schützenplatz, Saarner Str. 80, 47269 Duisburg-Großenbaum

Waldgang zum Lichtmess-Fest

Schon unsere Vorfahren, die Kelten, feierten Anfang Februar das Fest der Wiedergeburt des Lichts (Imbolc-Fest); ein Fest des Neuanfangs, der Reinigung und Lösung von Altem. In der christlichen Tradition werden zu dieser Zeit auch heute die „Lichtmess-Kerzen“ geweiht. Bei diesem Waldgang feiern wir die Zeit dieses Feuerfests mit einer Lichtzeremonie im Buchenhain. In Märchen und Sagen lernen wir die irisch-keltische Lichtgöttin Brigid kennen, und erfahren viel Magisches und Heilsames über ihren Lichtbaum Birke.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Laterne oder Taschenlampe

450-A	Di	17:00-20:00	01.02.2022	4 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Waldgang auf der Spur von „Frauenkräutern“

Bei diesem Waldgang beschäftigen wir uns intensiv mit Kräutern, die speziell bei Frauenleiden wie Wechseljahrsbeschwerden helfen. Wir erfahren viel Wissenswertes über die Kräuter Beifuß, Eisenkraut, Hirtentäschel und Schafgabe und sammeln sie zum Trocknen für einen wohltuenden Tee.

451-A	So	15:00-18:00	27.03.2022	4 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Waldgang zum Ostara-Fest

Dieser Waldgang führt uns zu den Ursprüngen des Osterfestes und den bis heute praktizierten Osterbräuchen. Dabei lernen wir die „Grüne Neune“ kennen, die Namensgeberin des Gründonnerstags. Dabei handelt es sich um eine Kräutersuppe aus 9 heilsamen

Waldwelten

Frühlingskräutern, die wir im Wald aufsuchen. Zum Abschluss stellen wir ein „Radkreuz“ aus 9 Hölzern her, das uns ein Jahr begleiten soll - als Hilfe und Schutz der Bäume für uns.

452-A	Fr	15:00-18:00	15.04.2022	4 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Kräutergang zu den Urkräften des Löwenzahns

Löwenzahn - wer hat ihn nicht schon gesehen? Aber wer weiß auch, was alles an Gesundem in ihm steckt? In Blättern, Blüten, Stängeln und Wurzeln sind heilsame Substanzen vorhanden, die sich für die Herstellung unterschiedlicher Tinkturen, Salben und Honig eignen. Zum Abschluss nehmen wir uns Zeit, eine Blütenessenz à la Bach zuzubereiten.

453-A	Sa	15:00-18:00	23.04.2022	4 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Waldgang zu den „Maiwipferln“

Im Mai können wir die jungen Tannen-, Kiefern- und Fichtenspitzen sammeln und zu gesunden Salben, Sirups und Tinkturen verarbeiten. Schon Kräuterpfarrer Kneipp hat seinen Lungenpatienten einen Spaziergang in Nadelwäldern verordnet. Bei einer Meditation atmen wir den Harzduft bewusst ein und hören dabei Märchen und Mythen aus dem Tannenwald.

454-A	Sa	15:00-18:00	21.05.2022	4 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Waldgang „Aspirin aus der Natur“

Weidenrinde und Mädesüß enthalten die schmerzlindernde, fiebersenkende und entzündungshemmende Salizylsäure. Wir schälen Weidenrinde zum Trocknen und lauschen der Sage von der „saligen Frau“ aus der Weide. Während wir den süßen Duft des Mädesüß genießen, bereiten wir eine Blütenessenz zu und lernen einige Rezepte und Verarbeitungsmöglichkeiten von Weide und Mädesüß kennen.

455-A	Sa	15:00-18:00	25.06.2022	4 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Waldbaden - Shinrin Yoku

Waldbaden hat seinen Ursprung in Japan und ist dort unter dem Namen Shinrin Yoku bekannt. Shinrin Yoku ist eine wunderbare Methode, um Körper und Geist zu entspannen, und ganzheitliches Wohlbefinden zu erlangen. Besonders stressgeplagte Menschen erleben die heilsame Wirkung des Waldes auf Körper und Geist. Der 3-stündige Aufenthalt im Wald, begleitet von Meditationen, Atem- und Wahrnehmungsübungen, lässt uns Abstand vom stressigen Alltag nehmen. Beim Waldbaden laufen wir achtsam und langsam. Wir setzen all unsere Sinne ein. Unterwegs gibt es immer wieder die Möglichkeit zur Reflexion und zum Austausch.

Bitte mitbringen: Unterlage zum Sitzen (Kissen oder dünne Decke), festes Schuhwerk, wettermäßig angepasste Kleidung, Rucksackverpflegung

456-A	Sa	11:00-14:00	14.05.2022	4 UE	21,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

Frühjahrsputz im Duisburger Stadtwald

Bei diesem Angebot möchten wir gemeinsam einen Beitrag für den Umweltschutz leisten und uns für eine große Müllsammelaktion im Duisburger Stadtwald treffen. Einige Zangen und Eimer werden von uns gestellt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Email-Adresse an, damit wir Ihnen einen genauen Ablaufplan zukommen lassen können.

Treffpunkt: Ende der Kammerstraße zwischen Kleingartenverein und Fußballverein vor der ersten Unterführung

Bitte mitbringen: Eimer und Müllzange (falls vorhanden), Handschuhe, wetterangepasste Kleidung

458-A	Sa	11:00-13:15	12.03.2022	3 UE	gebührenfrei
Duisburger Stadtwald				Sina Paulsen	
458-B	Sa	11:00-13:15	21.05.2022	3 UE	gebührenfrei
Duisburger Stadtwald				Sina Paulsen	

Entdecke deine Stadt



Vom Forst zum Friedhof - Der Duisburger Waldfriedhof

Der Duisburger Waldfriedhof aus dem Jahr 1923 ist nicht nur von beeindruckender Größe, sondern auch ein spannender Zeitzeuge der Stadtgeschichte. Auf außergewöhnliche Weise erzählt er von einem wechselvollen Verlauf zwischen Angleichung und Toleranz wie auch von Verfolgung und Vernichtung.

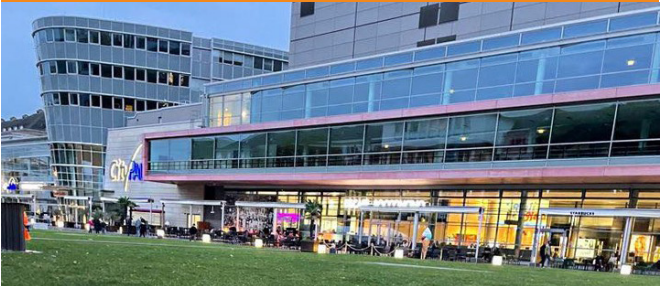
Der Rundgang führt durch altherwürdigen Baumbestand vorbei an Grabfeldern unterschiedlicher Epochen und Religionen und bietet interessante Einblicke in die Historie des Friedhofs sowie der Friedhofskultur allgemein. Sie erfahren Interessantes, Amüsantes und kaum Bekanntes zu verschiedenen Aspekten des Friedhofs in seinen Anfangsjahren, der Kriegs- und Nachkriegszeit wie auch der Moderne inklusive den Bestattungsritualen verschiedener Religionen.

460-A	Sa	14:00-15:30	26.02.2022	2 UE	10,00€
Treffpunkt: Waldfriedhof, Eingang „Zum Lith“, 47055 Duisburg					Silke Mayer

Sportpark Wedau

Der Sportpark Duisburg - im Volksmund immer noch Sportpark Wedau genannt - besticht durch seinen einzigartigen Freizeitwert. Aber er hat auch eine bewegte Geschichte mit Reichsbahn und Baggersee, einem außergewöhnlichen Strandbad und einem Stadion, in dem Hitler einst auftrat. Erfahren Sie auf diesem Rundgang vorbei an Arena, Wasserskianlage und Regattabahn Wissenswertes über die Gegenwart und Vergangenheit des Sport- und Erholungsgebietes.

466-A	So	10:30-12:00	20.03.2022	2 UE	10,00€
Treffpunkt: Jugendherberge Duisburg Sportpark					Silke Mayer



Historischer Stadtpaziergang durch Duisburg Innenstadt, Altstadt & Innenhafen

Der Spaziergang durch Duisburgs Innenstadt, Altstadt und Innenhafen führt Sie zu zahlreichen historischen Bauten und belebten Plätzen, die von der wechselvollen Geschichte der Stadt erzählen.

Der Rundgang startet an der Liebfrauenkirche, wo Sie viel Wissenswertes über die beeindruckende Architektur des seit 2005 unter Denkmalschutz stehenden Gebäudes erfahren.

Im Anschluss geht es zum König-Heinrich-Platz und zur Königstraße, wo das 1871 erbaute Landgericht, das neoklassizistische Theater und noch erhaltene Relikte an vergangene Begebenheiten erinnern.

Unsere letzte Station ist der Innenhafen, wo das Landesarchiv, der Garten der Erinnerung und hochmoderne Bürogebäude auf eindrucksvolle Weise Duisburgs Geschichte und Gegenwart miteinander verbinden.

468-A	Mi	15:30-17:30	08.06.2022	2 UE	10,00€
Treffpunkt: Eingang Liebfrauenkirche gegenüber dem Stadttheater				Heidi Boesner	



Münster - Innenstadt & Bio-Hafenkäserei

Das pulsierende Zentrum des Münsterlandes hat viel zu bieten! Im Frühjahr erwartet Sie diese besondere Kombination:

Der Bus setzt Sie mitten im Zentrum von Münster ab. Dort haben Sie dann ca. 2 1/2 Stunden Zeit zur freien Verfügung, die Sie nach den eigenen Vorlieben gestalten können. Ein Besuch im St. Paulus Dom, ein Bummel über den Prinzipalmarkt oder ein westfälischer Mittagsimbiss im Kuhviertel sind nur einige der vielen Möglichkeiten.

Um 14:30 Uhr bringt Sie der Bus zu Münsters „Hafenkäserei“, die ausschließlich handgekäste Bio-Kreationen herstellt. Nach einem Begrüßungsgetränk mit Käsepairing blicken Sie bei einer geführten Besichtigung hinter die Kulissen der Käserei. Sie sehen, wie der Bio-Hafenkäse mit viel Liebe und Handwerk produziert wird. Bei einer Verköstigung in gemütlicher Atmosphäre erleben Sie, in welchen Kombinationen die unterschiedlichen Käsesorten zu wahren Geschmacksexplosionen führen können. Von mild bis würzig, von kurios bis spektakulär - es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mit einer Genussüberraschung für zuhause im Gepäck bringt uns der Bus am frühen Abend zurück nach Duisburg.

TN-Gebühr inkl. Fahrt, Käserei-Besichtigung mit Begrüßungsgetränk, exquisiter Käseverkostung und kleiner Genussüberraschung.

09:00 Uhr	Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
09:30 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
14:30 Uhr	Abfahrt zur Hafenkäserei
17:30 Uhr	Rückfahrt
19:00 Uhrca.	Ankunft in Duisburg

470-A	Mi	09:00-19:00	09.03.2022	5 UE	54,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Gina Rohmann	



Die unglaubliche Spargelfahrt

...führt uns nach zweijähriger Pause endlich wieder an den schönen Niederrhein ins Spargeldorf Walbeck.

Wir beginnen mit einer Führung über den Spargelhof Dercks und erfahren vom Hausherrn auf fachkundige und amüsante Weise alles rund um den Spargel. Ein typisches Spargelfeld liegt 20m vor dem Hof, wo Sie selber sehen und ausprobieren können, wie der Spargel gestochen wird. Nach einem Spargelschnaps besteht eine Einkaufsmöglichkeit im Hofladen.

Mit einer kurzen Panoramafahrt in und um Walbeck, vorbei an Spargelfeldern, Heidelbeerplantagen und Mühlen, geht es weiter zum Schlossrestaurant zu Walbeck. Dort können Sie im großen Saal frisch zubereiteten Spargel genießen, und zwar so viel Sie mögen (deshalb „unglaublich“). Serviert wird die klassische Variante mit Kartoffelchen, Schinken, Butter oder Sauce Hollandaise.

Gegen 14:00 Uhr geht es weiter zu einer 1-stündigen Führung durch einen für den Niederrhein typischen Gartenbaubetrieb. Sie erfahren, wie Blumen „angezogen“ werden, und wie und wo sie unter welchen Bedingungen wachsen. Der Bus fährt dann weiter in die Ortsmitte, wo Sie noch eine Stunde Zeit zur freien Verfügung zum Bummeln oder Kaffeetrinken haben, bevor es wieder heimwärts geht.

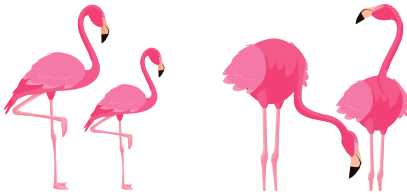
TN-Geb. inkl. Fahrt + Panoramafahrt, Hofführung, Spargelesen und Besichtigung des Gartenlandschaftsbaubetriebes.

08:00 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
08:30 Uhr	Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
17:00 Uhr	Rückfahrt
18:00 Uhrca.	Ankunft Duisburg

472-A	Fr	08:00-18:00	13.05.2022	5 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Silvia Lambertz	

Flamingos im Frühling - Ein Tag für Naturfreund*innen im Zwillbrocker Venn

Einzugartig und exotisch! Direkt an der niederländischen Grenze im westlichen Münsterland befindet sich das Zwillbrocker Venn, eines der ältesten Naturschutzgebiete Deutschlands. Die Stars des Gebiets sind eindeutig die Flamingos, die hier in der nördlichsten Kolonie weltweit heimisch geworden sind - sie verbringen im Venn nicht nur die Sommermonate, sondern brüten hier auch! Insbesondere Ende April sind die Flamingos an den flachen Ufern der Inseln zu beobachten. Wer genauer hinschaut, wird heute noch viel mehr in diesem einzigartigen Naturraum entdecken!



Nach einem informativen Vortrag der Biologischen Station Zwillbrock unternehmen wir eine ca. 2 1/2-stündige Exkursion von gut 3 km auf befestigten Waldwegen. An verschiedenen Haltepunkten erfahren

die Wander*innen viel Wissenswertes über Fauna und Flora in dieser Gegend. Neben den Flamingos gibt es rund 60 weitere Vogelarten viele andere Tiere und seltene Pflanzen zu entdecken.

Nach der Exkursion bleiben noch - je nach Wetterlage - ca. 2 Stunden Zeit, die Sie nach Belieben nutzen können. Zum Beispiel für einen Besuch in der naturkundlichen, interaktiven Ausstellung in der Biologischen Station, einen gemütlichen Spaziergang auf dem rund 6 km langen Wanderweg oder für eine Besichtigung der wunderschönen Barockkirche aus dem Jahr 1651, die sich in unmittelbarer Nähe befindet. Außerdem laden Bänke zum Verweilen ein oder auch zum Picknicken unter freiem Himmel.

TN-Gebühr inkl. Fahrt und Exkursion.

08:15 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
08:45 Uhr	Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
15:00 Uhr	Rückfahrt
16:30 Uhrca.	Ankunft in Duisburg

Bitte mitbringen: Rucksackverpflegung für den Tag (genügend zu essen, Kalt- und/ oder Warmgetränke), bequeme, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ein Fernglas (falls vorhanden)

474-A	Fr	08:15-16:30	13.05.2022	5 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Gina Rohmann	



© belahoche- stock.adobe.com

KREATIVES

Gold- und Silberarbeiten

Wollten Sie schon immer mal ein eigenes Schmuckstück anfertigen? Oder sind Sie auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Geschenk für Ihre Liebsten? Dann sind sie hier genau richtig! Unter professioneller Anleitung stellen Sie in entspannter Atmosphäre Ihre ganz persönlichen Schmuckstücke her. Das nötige Material kann über die Kursleiterin erworben werden.

554-A	Di	18:00-20:15	15.02. - 07.06.22	42 UE	92,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 433				Margot Schenk-Wrobel	

Mixed-Media-Malerei - entspannt, kreativ, experimentell



Mal in Aquarell, mal mit Acrylfarbe, Buntstiften oder Pastellkreiden - in diesem Kurs wird der Kopf frei und der Geist entspannt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wenn wir in vielfältigen Techniken in der Welt der Farben versinken. Dabei werden auch Collage-Elemente einbezogen und ungewöhnliche Untergründe wie Gips oder Zeitungspapier ausprobiert. Experimentieren ist ausdrücklich erwünscht und die Kursleiterin geht auf individuelle Wünsche und Vorhaben ein. Wer jedoch eine Vorliebe für eine bestimmte Technik findet, wird auch dabei unterstützt. Eigenes Material kann gern mitgebracht werden, wird jedoch gegen Kostenbeitrag auch im Kurs bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Pinsel und, falls gewünscht, eine Leinwand sowie Wasserbecher und Lappen zum ersten Kursabend mitbringen. Weitere Materialien werden von Mal zu Mal abgesprochen.

556-A	Mi	18:30-20:45	02.02. - 08.06.22	45 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 433				Gudrun Mack	

Ran an die Maschine - Nähkurse sind im Trend

Selbstgenähte Kleidung ist wie ein Schmuckstück. Der neue Stoff inspiriert; Stück für Stück fügt man ihn zusammen, gibt verschiedene Details hinzu und wird immer kreativer. Man kann immer dazulernen: Hosen, Kleider, Röcke, Decken - die Idee kommt mit dem Stoff in der Hand.

560-A	Di	18:00-21:00	18.01. - 07.06.22	76 UE	167,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Erika Mende	



© Mokey Business – stock.adobe.com

Strick- und Häkelcafé

Hier treffen sich Handarbeitsfans in gemütlicher Runde bei Kaffee oder Tee, um Inspiration und fachkundige Unterstützung rund ums Häkeln und Stricken zu bekommen. Mitmachen kann jede*r - ob Profi oder Anfänger*in! Eigene Handarbeitsprojekte und Ideen sind willkommen - wir helfen Ihnen, Ihre Vorstellungen in die Tat umzusetzen!

NEU

562-A	Do	14:00-15:00	20.01. - 19.05.22	16 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Gabriele Neumann	

Nähcafé

Lust auf kreative Nähnachmittage in gemütlicher Atmosphäre? Dann ist das Nähcafé genau das Richtige für Sie! Die Nachmittage bieten Ihnen die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, und dabei fachkundige Hilfe und Tipps zu bekommen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon etwas Näherfahrung haben, sich aber nicht an „größere Projekte“ heranwagen. Wir freuen uns, Sie im Nähcafé kennenzulernen!

NEU

Das Nähcafé im DRK-Bildungswerk Stadtmitte findet **jeden 3. Samstag im Monat** statt.

Das Nähcafé im DRK-Bildungswerk Angerhausen findet **jeden Sonntag** statt.

564-A	Sa	14:00-17:00	15.01. - 21.05.22	16 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Stefanie Königs	

565-A	So	15:00-18:00	23.01. - 29.05.22	64 UE	160,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Najah Mohammed	

English 50+

Wenn Sie schon eine einfache Unterhaltung in Englisch führen können und sich verbessern wollen, sind Sie bei uns richtig. Mit Übungen, leichter Konversation und Lektüre lernen Sie, sich besser zu verständigen. Englischkenntnisse vertiefen in einer kleinen Gruppe mit viel Spaß ist die Devise dieses Kurses.

570-A	Di	11:00-12:30	18.01. - 31.05.22	36 UE	118,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Susanne Besel	

English for Beginners

Sie möchten sich in allen Ländern der Welt verständigen können? Englisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt - nicht nur aufgrund der zahlreichen Muttersprachler*innen, sondern auch durch die Verbreitung als Zweitsprache. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache zu finden. Wir legen den Fokus auf Kommunikation. Das hilft, selbstbewusst Englisch sprechen zu lernen, und schneller Fortschritte zu machen. Wir konzentrieren uns u. a. auf folgende Themen:

- Sich vorstellen
- Freunde und Familie
- Emotionen und Gefühle
- Einkaufen
- Berufsleben
- Freizeitaktivitäten
- Reisen und Tourismus

574-A	Do	10:00-11:30	20.01. - 02.06.22	34 UE	79,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Armine Sukiasyan	



meet &
speak

DAS ENGLISCHCAFÉ

Sie lernen gerade Englisch und suchen Gelegenheiten, in authentischen Alltagssituationen zu sprechen? Oder ist Englisch Ihre Muttersprache und Sie möchten sie weitergeben und dabei neue Leute kennenlernen?

Jeden **1. Donnerstag im Monat** laden wir zum Meet & Speak ein. Die perfekte Chance, nette Leute jeden Alters zu treffen, und angenehme Gespräche auf Englisch zu führen. Einzige Bedingung: Im Englischcafé wird ausschließlich Englisch gesprochen. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

576-A	Do	17:30-19:00	03.02. - 02.06.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Gina Rohmann	



Gemeinsam Kochen!

Ob mit der Familie, dem Freundeskreis oder der Firma - hier haben Sie die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre, begleitet von unserer Kursleitung, gemeinsam zu kochen. Genießen Sie im Anschluss Ihr selbst zubereitetes Wunschmenü an unserer langen Tafel!

Termine und Preise auf Anfrage.

580-A					gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432					

Kochclub - Kochen in geselliger Runde

Gemeinsames Kochen macht Spaß - das entspannte Plaudern nebenbei und die Vorfreude auf das Ergebnis!

Termine: 22.01., 26.02., 26.03., 30.04. + 28.05.2022

582-A	Sa	18:00-21:00	22.01. - 28.05.22	20 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Susanne Besel	



© New Africa – stock.adobe.com

ROTKREUZ- KURSE

Rotkreuzkurs Erste Hilfe

Unser erfahrenes Ausbilder*innen-Team macht Sie fit für den Ernstfall und vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse über lebensrettende Sofortmaßnahmen. Ob im Straßenverkehr, im beruflichen oder privaten Umfeld: Sie werden in der Lage sein, bis zum Eintreffen der Rettungskräfte in nahezu jedem Notfall richtig zu helfen und gut zu versorgen.

Geeignet für alle Führerscheinklassen, Ersthelfende in Betrieben, Trainer*innen in Vereinen und medizinisches Fachpersonal. Die Bescheinigung ist 2 Jahre gültig.

Unsere **Termine** für die Rotkreuzkurse Erste Hilfe finden Sie hier: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe/rotkreuzkurs-erste-hilfe.html>



Rotkreuzkurs Erste Hilfe am Kind / Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Dieser Lehrgang wendet sich an Eltern, Großeltern, Mitarbeitende in der Tagespflege, Erzieher*innen, Lehrer*innen und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Unser erfahrenes Ausbilder*innen-Team schult Sie in der Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen bei Kindernotfällen wie Atemstörungen, Vergiftungen, Krankheiten oder Unfälle.

Diese Erste-Hilfe-Schulung erfüllt die Voraussetzung für Erzieher*innen auf Grundlage der DGUV 304-001. Die Bescheinigung ist 2 Jahre gültig. Innerhalb dieser Zeit kann sie durch eine Erste-Hilfe-Fortbildung erneuert werden.

Gerne führen wir auch INHOUSE-Schulungen in Ihren Schulen, OGATAs, KiTas und Familienzentren durch. *Mindestteilnehmendenzahl: 12 Personen*

Unsere **Termine** für die Rotkreuzkurse EH am Kind / Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen finden Sie hier: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe/rotkreuzkurs-eh-am-kind.html>

Weitere Termine auf Anfrage.



INHOUSE-Schulungen

Alle Kursformen sind auf Wunsch auch in Ihren Räumlichkeiten durchführbar. Die Kurse finden in der Regel von 08:00 Uhr bis 16:15 Uhr statt und können montags bis sonntags gebucht werden. Auch haben Sie die Möglichkeit, einen Lehrgang auf zwei Tage innerhalb von vier Wochen zu splitten.

Voraussetzung für die Buchung einer INHOUSE-Schulung: Mindestteilnehmendenzahl von 12 Personen, maximale Teilnehmendenzahl von 20 Personen. *Bitte beachten Sie ggf. die Sonderregelungen der aktuellen Corona-Schutzverordnung.* Für TN mit gültigem Gutschein der Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse entfällt die Kursgebühr. Wir rechnen eigenständig mit Ihrer BG/ UK ab.

Termine auf Anfrage ca. 4 Wochen im Voraus.

Bei Fragen zu unseren Erste-Hilfe-Angeboten oder zur **Anmeldung** nutzen Sie bitte die E-Mail-Adresse Bildungswerk@drk-duisburg.de.

Erste Hilfe für Senior*innen

Wir zeigen, dass Erste Hilfe auch im reiferen Alter leicht erlernbar und unverzichtbar ist. Unser praxisorientierter Lehrgang ist der erste Schritt zu mehr Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Da nur selten medizinisches Fachpersonal sofort vor Ort ist, könnte jede*r die ersten, mitunter lebensnotwendigen Handgriffe selbst vornehmen.

650-A	Mo	13:00-16:30	17.01.2022	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	

Erste Hilfe für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige unterstützen häufig Familienmitglieder bei Aktivitäten des täglichen Lebens, die nicht mehr selbständig durchgeführt werden können. Sie beraten, unterstützen und übernehmen - vollständig oder teilweise - anfallende Tätigkeiten. Doch was ist zu tun, wenn sich die gesundheitliche Situation der zu pflegenden Person verschlechtert oder plötzlich eine Notfallsituation eintritt? Oder wenn sich die zu pflegende Person beim Essen verschluckt, Atemnot eintritt und Erstickung droht? Was ist zu beachten, wenn die Person aus dem Rollstuhl stürzt? Wie werden z. B. Kopfplatzwunden am besten versorgt? Diese und auch Ihre persönlichen Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

660-A	Mo	13:00-16:30	14.02.2022	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	

„Fit in Erste Hilfe“ für außergewöhnliche Notlagen



Großbrände, Hochwasser, Chemieunfälle, Stromausfall, Pandemien. Nahezu täglich erreichen uns Nachrichten von solchen Ereignissen, die an die bestehenden Hilfeleistungssysteme enorme Herausforderungen stellen. Jede*r Bürger*innen muss sich die Frage stellen: Bin ich auf solche Notfallsituationen vorbereitet und kann ich mir und meinen Angehörigen und Nachbar*innen helfen, bis organisierte Hilfe eintrifft?

Wir bieten diesen Kurs an, damit Sie diese Frage mit einem klaren „JA“ beantworten können.

Es ist Ziel dieses Kurses, Sie mit Notfallsituationen vertraut zu machen und einfache, aber effektive Hilfsmaßnahmen zu erarbeiten und zu üben.

Inhalte sind u. a.:

- Persönliche Notfallvorsorge für mich und mein Umfeld (Nahrungsmittel, Hausapotheke, Wasservorrat)
- Richtiges Handeln bei außergewöhnlichen Notlagen
- Erste Hilfe in außergewöhnlichen Notlagen, z. B. psychische Betreuung, improvisierte Ruhigstellung von Gelenkverletzungen, Wundversorgung
- Unterstützung von Einsatzkräften in außergewöhnlichen Notlagen

695-A	Sa	10:00-13:30	05.02.2022	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	

„Fit in Erste“ Hilfe für Babysitter*innen



Es gibt Eltern ein beruhigendes Gefühl, wenn sie ihre Kinder Babysitter*innen anvertrauen, die darin geschult sind, sich richtig zu verhalten bei kleinen Verletzungen bis hin zu seltenen Notfallsituationen.

Mit vielen praktischen Übungen werden unter anderem die folgenden Themenblöcke behandelt:

- Vorbeugung und Achtsamkeit
- Sicherheit für das schlafende Kleinstkind
- Behandlung kleiner Verletzungen
- Vorgehensweisen beim Verschlucken
- Vorgehensweisen bei Fieber und Atemwegserkrankungen
- Bewältigung von seltenen lebensbedrohlichen Situationen

Dieser Kurs deckt die Altersstufen von 0 bis 10 Jahren bei den zu betreuenden Kindern ab.

661-A	Sa	10:00-13:30	12.02.2022	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	

Intensivkurs Erste Hilfe am Baby

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Sie lernen, bei Kindernotfällen wie Atemstörungen, Vergiftungen, Krankheiten oder Unfällen die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Neben theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen bietet dieser Kurs in babygerechter Umgebung auch Zeit für individuelle Fragen. Für angemessene Pausen zum Füttern und Wickeln wird gesorgt.

670-A	Sa	09:00-12:00	23.04.2022	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte, Raum 003				Aaron Kleine	
671-A	Sa	09:00-12:00	04.06.2022	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte, Raum 003				Aaron Kleine	

„Fit in Erste Hilfe“ für Outdoor-Aktivitäten



Freizeitaktivitäten in der Natur erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Leider steigt dabei auch das Risiko für Verletzungen und Unfälle. Häufig erfordern diese Notfallsituationen ein anderes Handeln als im üblichen Alltag, da auch das Eintreffen der Notfallrettung sich, je nach Aufenthaltsort, verzögern kann.

Dieser Kurs vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten der Ersten Hilfe für solche Situationen mit den Schwerpunkten:

- Psychische Unterstützung des Verletzten
- Beurteilung von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf
- Erkennen von Hämatomen und Knochenbrüchen
- Wundversorgung

690-A	Sa	9::0-12:30	12.03.2022	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	

„Fit in Erste Hilfe“ für Motorradfahrer*innen



Das Fahren eines Motorrades ist leider mit einem erhöhten Risiko für Unfälle und Verletzungen verbunden. Oft liegt der letzte Erste-Hilfe-Kurs auch weit zurück, sodass Unsicherheiten hinsichtlich der richtigen Hilfe in Notsituationen entstehen können.

Unser Ausbilder, selbst ein erfahrener Motorradfahrer, macht Sie in diesem Kurs wieder fit für die notwendigen Maßnahmen bei Unfällen und Verletzungen unter Beteiligung von Motorradfahrer*innen.

Abwechslungsreich und praxisorientiert werden folgende Themenbereiche besprochen und geübt:

- Allgemeine Verletzungen

- Rettung aus dem Gefahrenbereich
- Verbrennungen
- Knochenbrüche, Prellungen usw.
- Methoden zur Helmabnahme mit stabiler Seitenlage

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein vorausgegangener Erste-Hilfe-Kurs zum Erwerb des Führerscheins.

691-A	Sa	14:00-17:30	09.04.2022	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	

Erste-Hilfe-Notfalltraining für Pflegekräfte

Pflegedienst ist der unmittelbare Einsatz am Menschen und die zu pflegenden Personen können sich im besten Fall immer auf Sie verlassen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie auch in Notfallsituationen gut vorbereitet sind und einen kühlen Kopf bewahren.



In diesem Kurs lernen Sie, wie man bei medizinischen Notfällen sinnvoll und strukturiert reagiert. Wir präsentieren typische Beschwerdebilder als Fallbeispiele, zeigen einfache Handlungsmöglichkeiten auf und machen fit für die Erste Hilfe im Pflegealltag.

680-A	Di	13:00-16:30	08.03.2022	4 UE	20,00€
Online, R 4				Ole Pries	

Individuelle Erste-Hilfe-Module

Gerne stellen wir Ihnen auch individuelle Lehrgänge zusammen, die genau auf Ihre beruflichen, schulischen oder persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Angebotene Module, Dauer jeweils 2 UE:

- Modul 1: Akute Erkrankungen
- Modul 2: Kinder/ Babys
- Modul 3: Persönliche Notfallvorsorge
- Modul 4: Senior*innen
- Modul 5: Sport
- Modul 6: Verkehr
- Modul 7: Verletzungen
- Modul 8: Wiederbelebung

Die Lehrgänge können einen Zeitraum von 2-16 Unterrichtseinheiten umfassen. Die Mindestteilnehmendenzahl liegt bei 7 Personen.

Für Rückfragen stehen wir gerne unter Bildungswerk@drk-duisburg.de oder unter 0203-3054790 zur Verfügung.

Es werden die Kursnummern 221FB 850-900 vergeben.



Ausbildung zum Brandschutz Helfenden

Zum Schutz der Mitarbeitenden eines Unternehmens sind nicht nur betriebliche Ersthelfende, sondern auch Brandschutz Helfende vorgeschrieben. Wir bilden Sie aus zum Brandschutz Helfenden gemäß §10 ArbSchG, ASR 2.2 und DGUV-Information 205-023. Zur Auffrischung der Kenntnisse sollte die Ausbildung alle 5 Jahre wiederholt werden.

Die notwendige Anzahl der Brandschutz Helfenden ergibt sich aus der Gefährdungsbeurteilung. Ein Anteil von fünf Prozent der Beschäftigten ist bei normaler Brandgefährdung (z. B. Büronutzung) nach ASR A 2.2 in der Regel ausreichend.

Gemäß den Vorschriften der Berufsgenossenschaften darf die Ausbildung zum Brandschutz Helfenden nicht im Rahmen einer Aus- oder Fortbildung in der Ersten Hilfe durchgeführt werden.

Der Fokus der Ausbildung liegt auf dem Schutz der Mitarbeitenden, dem Eigenschutz sowie dem sicheren Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen. Wir führen den Kurs gerne in Ihrem Unternehmen durch, sofern die örtlichen Gegebenheiten geeignet sind. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, Kurse in unserem Haus exklusiv für Ihre Mitarbeitenden zu buchen.

Für Rückfragen stehen wir gerne unter Bildungswerk@drk-duisburg.de oder unter 0203-3054790 zur Verfügung.

Es werden die Kursnummern 221FB 800 bis 850 vergeben.



AUS- UND FORTBILDUNGEN



„ Erschaffe aus Alltagssituationen wertvolle Momente der Verbundenheit!“

Marte Meo Basiskurs

In diesem Basiskurs werden die Marte-Meo-Elemente mit Hilfe von Videoclips verdeutlicht. Es geht u. a. um die sozial-emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung. Darüber hinaus wird erarbeitet, wie man selber mit anderen gut in Kontakt kommt, und wie man andere miteinander in Kontakt bringen kann.

Für Mitarbeitende des DRK ist diese Fortbildung kostenlos.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen, Eltern

900-A	Di	9:00-13:30	15.03.2022	4 UE	35,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Fortbildungsraum					Janine Gütig

Marte Meo Praktiker

Marte Meo ist eine videobasierende Beratungsmethode, bei der es u. a. um die sozial-emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung geht. Bei der zertifizierten Praktiker-Ausbildung werden die Marte-Meo-Elemente anhand von Videoclips vermittelt und erfahrbar gemacht.

Um diese Qualifizierung zu besuchen, ist die Mindestvoraussetzung eine abgeschlossene pädagogische Ausbildung oder die Teilnahme an einer SpieKo-Ausbildung.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen

Aus- und Fortbildungen

Für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung muss an allen sechs Terminen teilgenommen werden.

Mitarbeitende des DRK zahlen für die Ausbildung 90 €.

Termine: 22.03., 05.04., 26.04., 10.05., 24.05., 14.05.

901-A	Di	09:00-15:00	22.03. - 14.06.22	36 UE	180,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Fortbildungsraum					Janine Gütig

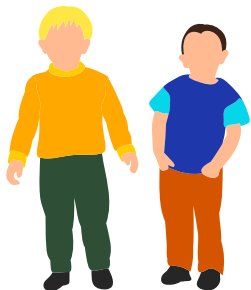
Marte Meo Therapeut

Marte Meo ist eine videobasierende Beratungsmethode, bei der es u.a. um die sozial- emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung geht. Als Grundlage dienen kleine Videosequenzen mit alltäglichen Situationen des sozialen Miteinanders im privaten oder professionellen Bereich.

Voraussetzung: Besuch des Marte Meo Praktiker.

Termine: 22.02., 29.03., 03.05., 21.06.

902-A	Di	09:30-15:30	22.02. - 21.06.22	54 UE	1.750,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Fortbildungsraum					Janine Gütig





Ausbildung zur SpieKo®- Kursleitung

Die Grundausbildung zur SpieKo®-Kursleitung erfolgt in mehreren Abschnitten, die auf die Zielgruppe „Migrantenfamilien“ ausgerichtet sind. Die Ausbildung umfasst folgende Schwerpunkte:

- Eltern-Kind-Gruppen als Form der Elternbildung/Familienarbeit
- Chancen, Ziele und Grenzen der Spiel- und Kontaktgruppe
- Entwicklungspsychologische Grundlagen
- Kennenlernen und Umgang mit praktischen Arbeitshilfen
- Erarbeiten von Spiel- und Bewegungsangeboten
- Planung, Vorbereitung und Durchführung von Gruppenstunden
- Rolle und Funktion der Kursleitung
- Zuhören, Wahrnehmen und Gespräche führen
- Umgang mit Konfliktsituationen
- Erfahrungsaustausch und Reflexion der eigenen Gruppenarbeit.

Termine: 23.02., 25.02., 07.03., 09.03., 18.05., 20.05., 20.06., 23.06.

Zum Erlangen des SpieKo®- Zertifikats müssen außerdem

- ein „Erste Hilfe am Kind“-Kurs besucht werden
- eine Hospitation durchgeführt werden.

Die Mindestvoraussetzung für die SpieKo®-Ausbildung ist eine pädagogische Basisqualifikation.

Weitere Informationen erhalten Sie unter dagmar.schmickler@drk-duisburg.de.

903-A	Mi	09:00-16:00	23.02. - 23.06.22	64 UE	600,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte				Liane Lauprecht, Dagmar Schmickler	

SpieKo® Plus-Auffrischungsseminare

Allen Mitarbeitenden, die eine SpieKo® Plus-Ausbildung bei uns durchlaufen haben, bieten wir regelmäßig Auffrischungsseminare im DRK-Bildungswerk Stadtmitte an. Die Inhalte dieser Seminare orientieren sich sowohl an den SpieKo®-Lehrinhalten als auch an den spezifischen Herausforderungen der einzelnen Projekte, in denen die Teilnehmenden tätig sind. Sie sollen sowohl eine fachliche als auch eine persönliche Begleitung der SpieKo® Plus-Kursleitungen sicherstellen.

Inhalte der SpieKo® Plus-Auffrischungsseminare sind u. a.:

- Arbeiten im interkulturellen Kontext
- Chancen, Ziele und Grenzen der Spiel- und Kontaktgruppe
- Aspekte der Sprachförderung zum Erwerb der Zweitsprache Deutsch
- Zuhören, Wahrnehmen und Gespräche führen
- Umgang mit Konflikten
- Erfahrungsaustausch und kollegiale Fallberatung

Es werden die Kursnummern 221FB910-915 vergeben.

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Wir üben uns in der Haltung und Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Wir möchten

- insbesondere in Konfliktsituationen Empathie geben und bekommen
- mit uns und anderen in Verbindung kommen
- lebendige Präsenz im schnelllebigen Alltag erleben
- in Kontakt kommen mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen

Die Gruppe kann, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, von unseren qualifizierten Kursleiterinnen moderiert werden oder eigene Wege der Dynamik finden.

Die Teilnahme kann auf Wunsch zertifiziert werden. Die Kursgebühr wird vor Ort entrichtet. Einzeltermine buchbar.

Die Teilnahme an der Übungsgruppe setzt elementare Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg voraus. Im Zweifelsfall wenden Sie sich an die Übungsleiterin Tonja Christ (0172 / 89 31 13 4).

Termine: 20.01., 22.02., 23.03., 28.04., 31.05., 22.06.

930-A	Do	18:00-21:00	20.01. - 22.06.22	20 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110			Tonja Christ, Liane Lauprecht		



Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation



Wir üben uns in der Haltung und Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Wir möchten:

- insbesondere in Konfliktsituationen Empathie geben und bekommen
- mit uns und anderen in Verbindung kommen
- lebendige Präsenz im schnelllebigem Alltag erleben
- in Kontakt kommen mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen

Die Gruppe kann, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, von unseren qualifizierten Kursleiterinnen moderiert werden oder eigene Wege der Dynamik finden.

Die Teilnahme kann auf Wunsch zertifiziert werden. Die Kursgebühr wird vor Ort entrichtet. Einzeltermine buchbar.

Die Teilnahme an der Übungsgruppe setzt elementare Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg voraus. Im Zweifelsfall wenden Sie sich an die Übungsleiterin Tonja Christ (0172 / 89 31 13 4).

Termine: 26.01., 15.02., 10.03., 06.04., 18.05., 09., 12.07., 04.08.

Meeting-ID: 837076168

931-W	Mi	18:00-21:00	26.01. - 04.08.22	32 UE	gebührenfrei
Online, R 1			Tonja Christ, Liane Lauprecht		

Reflexionstreffen

Für alle Mitarbeitenden in unseren Programmen und Projekten wie Gesundheitsschicht, Griffbereit, Rucksack, DuisburgerElternschule, Elternkompetenz, Bärenstark und Bärenschlau, Gut gestärkt in die Schule, FlüKids, Südosteuropa, Elternpraktikum etc., bieten wir regelmäßige Reflexionstreffen in den Räumen des DRK-Bildungswerks Stadtmitte an. Diese Treffen können sowohl standort- als auch programm- und projektbezogen sein. Sie sollen sowohl eine fachliche als auch persönliche Begleitung der Mitarbeitenden sicherstellen.

Inhalte der Reflexionstreffen sind u. a.:

- Kollegialer Austausch und Fallberatung
- Pädagogischer Input
- Entwicklungspsychologische Grundlagen
- Praxisorientierte Anregungen
- Zielgruppenorientiertes Arbeiten
- Arbeiten im interkulturellen Kontext
- Hilfen zur Selbstfürsorge
- Organisatorisches

Sollten Sie Interesse an einer Teilnahme haben, weil Sie in gleichen Kontexten, Sozialräumen oder mit gleichen Zielgruppen arbeiten und sich gerne an Netzwerken beteiligen, wenden Sie sich bitte für detaillierte Informationen an unsere Fachbereichsleitung Dagmar Schmickler:
dagmar.schmickler@drk-duisburg.de

Es werden die Kursnummern 221FBR01 bis 250 vergeben.



© oksix – stock.adobe.com

ELTERN-KIND- KURSE IN FAMILIENZENTREN & KITAS



Familienbildung in Familienzentren & KiTas

Familienbildung findet überall da statt, wo Familien sind und sich wohlfühlen!

Der Leitgedanke von Familienbildung ist, die Erziehungssituation zu verbessern und Beziehungen innerhalb der Familie zu stärken. Die Arbeit der Familienbildung orientiert sich dabei an Alltagsfragen und Lebensphasen und ist keineswegs als Krisenintervention zu verstehen. Vielmehr stellt sie eine Qualifizierung für Familienarbeit dar und erfordert niederschwellige Zugangsmöglichkeiten zu den Angeboten im Nahbereich.

Die KiTa hat als Ort für Familienbildung einen besonderen Stellenwert, da sie die erste außerfamiliäre Bildungs- und Betreuungsinstitution ist, und Eltern dort gut erreicht werden können. Daher möchten wir Ihnen auch in Zukunft die Möglichkeit bieten, Angebote, Workshops und Kurse mit ganz unterschiedlichen Inhalten aus der Familienbildung für Ihr Haus zu buchen und zu etablieren.

Egal ob sich die Familien ein Bewegungsangebot oder etwas Kreatives wünschen oder sie gemeinsam musizieren oder experimentieren wollen – wir berücksichtigen unterschiedliche Bedürfnisse und entwerfen gemeinsam ein passendes Angebot für Ihre Einrichtung.

Lassen Sie sich von den Angeboten auf unserer Internetseite www.bildungswerke-drk.de inspirieren!

Die Kurse werden unter den Kursnummern 212FZ 001 bis 899 geführt.

Interessierte wenden sich bitte an unsere Koordinatorin



Andrea Moldering, Tel.: 0173/5273233

Elternstart-Treff

Der offene „Elternstart-Treff“ ist ein kostenloses Familienbildungsangebot für **Mütter und Väter in NRW mit Kindern vom ersten Lebensjahr bis zu drei Jahren**.

Themen beim offenen „Elternstart-Treff“ sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit der neuen und auch anstrengenden Familiensituation. Mütter und Väter (auch beide Elternteile gemeinsam) tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling. Mütter und Väter bekommen Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby, mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle, einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung und Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

Der offene „Elternstart-Treff“ wird das ganze Jahr über, außer in den Ferien, angeboten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Eltern mit ihren Babys und Geschwisterkindern treffen sich einmal wöchentlich für ca. 2 Stunden. Die Treffen werden von einer erfahrenen Kursleitung begleitet.

Die Kurse finden von Januar - Juni 2022 statt und werden unter den Kursnummern 221ES 1 bis 50 geführt.

Interessierte wenden sich bitte an unsere Projektleiterin



Barbara Lupino, Tel.: 0203 / 30 547 - 40



Early-Moms

„Early-Moms“ ist ein Mutter-Kind-Café für U-20 Mütter mit Babys und Kleinkindern bis zu drei Jahren und für Schwangere kurz vor der Entbindung. Junge Mütter gehören nicht mehr in die Welt der Jugendlichen, fühlen sich aber oft bei den älteren Müttern auch nicht zugehörig. In diesem offenen Elterncafé treffen sich Gleichaltrige, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Sie können sich austauschen, offene Fragen klären und sich gegenseitig unterstützen. Gleichzeitig bekommen sie Anregungen für den Alltag mit ihren Kindern - es wird gespielt, gesungen, gebastelt und Vieles mehr.

Ein Start ist jede Woche möglich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Inklusive Eltern-Kind-Gruppe

„Es ist normal, verschieden zu sein.“

Ein offenes Angebot für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren mit und ohne Beeinträchtigungen. Hier habt Ihr die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und gemeinsam mit den Kindern Bewegungs- und Sinnesanregungen zu erleben. Gleichzeitig bietet die Gruppe Raum für Begegnung und Austausch.

Afrikanisches Elterncafé

Im Elterncafé treffen sich afrikanische Mütter und Väter mit ihren Kindern zum Kennenlernen, Austauschen und Spielen. Alltagsfragen, Probleme und Sorgen können in gemütlicher Runde besprochen werden.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an unsere Projektleiterin



Barbara Lupino, Tel.: 0203/30547-0

DuisburgerElternSchule

Die **DuisburgerElternSchule** ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Duisburg.

In Kindertagesstätten, Familienzentren und Familienbildungsstätten bieten wir erwachsenenpädagogische Elternkompetenzangebote auf der Grundlage des „Dialogischen Ansatzes“ (Vgl. Johannes Schopp: „Eltern Stärken – Dialogische Elternseminare“) an. Verschiedene Erfahrungs- und Entwicklungshintergründe und kulturelle Verschiedenheiten können als Ressourcen genutzt werden.

Die Eltern erleben den Gesprächskreis als einen geschützten Raum für angstfreies Lernen, Wertschätzung und Akzeptanz der eigenen Situation und Biographie. Sie erfahren Unterstützung und Stärkung der vorhandenen Erziehungsfähigkeiten und werden ermutigt, einen eigenen Erziehungsstil zu finden und zu reflektieren. Sie sollen sich auf ihre Stärken besinnen und im Gespräch selbst Perspektiven und Veränderungsmöglichkeiten entwickeln lernen.

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2022 statt und werden unter den Kursnummern 221Bs/EK/GG/OT 1 bis 300 geführt.



Bärenstark und Bärenschlau

Bärenstark und Bärenschlau ist ein **Präventionsangebot** für Kinder im Vorschulalter und deren Eltern mit den Themen **Ernährung - Bewegung - Entspannung**.



Ernährungsgewohnheiten gehören zu den stabilsten Verhaltensweisen des Menschen. Je mehr Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster einem Kind zur Verfügung stehen, desto umfassender ist seine Selbstwahrnehmung und Umweltbeherrschung. Zur Ruhe kommen, Stille erfahren, Geschichten hören, in bunte Träume versinken und auf den Flügeln der Fantasie fliegen sind heilsame Wege für die Seele. Zu jedem der oben genannten Themenblöcke werden zusätzliche Elternveranstaltungen durchgeführt. Diese haben das Ziel, die Erfahrungen der Kinder im Projekt in die Lebenswelt der Familien zu integrieren und insgesamt positive Veränderungen herbeizuführen.

Das Angebot findet im letzten KiTa-Jahr der Kinder in Kindertageseinrichtungen und Familienzentren statt.



Unsere Projektleiterin **Barbara Lupino** informiert Sie gerne über unsere Angebote, Tel.: 0203 / 30 547 - 40

Elternkompetenz

Die Inhalte der Elternkompetenz-Angebote orientieren sich an den Themen, die in der Erziehung von Kindern im Alter von 1 bis 6 Jahren von Bedeutung sind:

- **Der ganz normale Alltag** - Wie geht's mit weniger Stress?
- **Erziehung ist (k)ein Kinderspiel** - Eigene Erfahrungen und Unsicherheiten.
- **Was ist eigentlich normal?** – Entwickelt sich mein Kind normal?
- **Mit dem Kopf durch die Wand** – Vom Grenzen setzen und konsequent sein.
- **Alle unter einem Hut – geht das?** – Wie kommt jedes Familienmitglied zu seinem Recht?
- **Warum schreist du denn so?** – Wie geht es mir mit Strafe, Konsequenz und schlechtem Gewissen?
- **Wir wollen starke Kinder** – Wie wichtig ist Selbstwertgefühl und wie entsteht es?
- **Smarte Kindheit** – Wie gehen Familien mit der digitalisierten Lebenswelt ihrer Kinder um?

Die Elternbegleiter*innen werden darin geschult, Verbindungen zu schaffen zwischen aktuellen Befindlichkeiten und den oben genannten Themen.



© Rawpixel.com – stock.adobe.com

Gut gestärkt in die Schule

Dieses Angebot begleitet Eltern an der Schnittstelle von der KiTa in die Grundschule.

Der Übergang eines Kindes vom Kindergarten in die Grundschule ist ein einschneidendes Erlebnis, das Auswirkungen auf die weitere Schullaufbahn hat. Es ist eine Herausforderung für die gesamte Familie. Auch die Eltern müssen sich mit ihrer neuen Rolle auseinandersetzen, Kompetenzen erwerben und die neue Lebenssituation in ihren Alltag integrieren. In diesem Veränderungsprozess stehen wir Familien stärkend zur Seite. Jedes Treffen hat ein Schwerpunktthema. Die Begleitung der Familien während des letzten Kindergartenjahres und in die Schule hinein ist ein kontinuierliches Angebot für eine feste Gruppe. Möglich ist auch die Buchung einer Veranstaltungsreihe, in der die einzelnen Elternseminare unabhängig voneinander besucht werden.

Themen / Inhalte der Elterntreffen

- **Mein Kind kommt in die Schule**

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

- **Welche Schule soll es sein?**

Welche Schule ist gut für mein Kind, welche Infos brauche ich?

- **Leben in der Schulklasse**

Welche Regeln sind in der Schule wichtig? Welche Rolle haben Eltern bei Themen wie „Grenzen“ und „Streit“?

- **Wie viel Ordnung braucht ein Kind?**

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Ordnung?

- **„Ein - Blick“ in die eigene Schulzeit**

Wie war das damals bei mir? Was wünsche ich mir für mein Kind?

- **Jetzt geht es los...**

Wie schwer fällt der Abschied? Vom Loslassen müssen und Loslassen können.

- **Angekommen!?**

Der Blick zurück: Wie war der Start in die Schule? Was hat sich im Familienalltag verändert?



Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Projektleiterin **Barbara Lupino**, Tel.: 0203 / 30 547 - 40

Sprachförderung und Elternkompetenz

Wir bieten in Kindertagesstätten und Familienzentren Duisburgs in Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Integrationszentrum und dem Jugendamt der Stadt Duisburg die erwachsenenpädagogischen Sprachförder- und Elternkompetenzangebote **Griffbereit** und **Rucksack** an.

Das Projekt **Griffbereit** richtet sich an Eltern mit und ohne Zuwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Eltern, Kinder und Kursleitung treffen sich einmal in der Woche für 2 Stunden in der Kindertageseinrichtung; dadurch werden die Familien früh an das Bildungssystem herangeführt. Ziel des **Griffbereit**-Projektes ist die Förderung der allgemeinen kindlichen Entwicklung und der Muttersprachenkompetenz; Mehrsprachigkeit wird als Entwicklungspotenzial aufgegriffen. Die Unterstützung, Stärkung und Förderung der Eltern stehen dabei im Vordergrund: In der Gruppe erleben und erfahren sie, wie sie ihre Kinder ungezwungen, regelmäßig und mit Freude zu entwicklungsfördernden Kommunikations- und Sprachspielen motivieren können. Die Eltern sind Sprachvorbilder und haben in dieser Entwicklungsphase meist den engsten Bezug zu ihren Kindern, deshalb stehen sie bei diesem Projekt im Fokus.

Das Projekt **Rucksack** ist ein Sprach- und Bildungsprogramm für Eltern von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren, mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Eltern und Kursleitung treffen sich einmal in der Woche für 2 Stunden in der Kindertageseinrichtung. Die Kinder werden währenddessen von Erzieher*innen und/oder speziell für das Projekt eingesetzten Kinderbetreuungskräften betreut. Das Programm ist auf die inhaltliche und organisatorische Vernetzung von professioneller und familiärer Sprachförderung ausgerichtet. Eltern erarbeiten die Rucksack-Themen unter Anleitung der Kursleitung sehr kleinschrittig und gut strukturiert; sie erhalten dabei zahlreiche Anregungen für Aktivitäten, die sie zu Hause mit ihren Kindern umsetzen können. Die mit den Erwachsenen bearbeiteten Hauptthemen werden durch die Sprachförderung der Kinder in der Kindertageseinrichtung parallelisiert. Auf diese Weise werden Kinder in der Kindertageseinrichtung und im Elternhaus ergänzend gefördert. Im **Rucksack-Programm** wird auch dem Austausch und der Reflexion zu Fragen der Elternkompetenz Raum gegeben. Während der Einschränkungen durch die Pandemie wird weitestgehend online gearbeitet.

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2022 statt und werden unter den Kursnummern 221RU/GB1 bis 300 geführt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Sachgebietsleiterin



Judith Crichton, Tel.: 0203 / 94169070

Unsere KiTas

Das **Familienzentrum Schwedenheim** ist eine 4-gruppige Kindertageseinrichtung im Stadtteil Duisburg-Hochfeld. Wir nehmen Kinder im Alter von 2 Jahren bis zur Einschulung auf. Unser pädagogisches Handeln ist mit dem Begriff „Situationsorientierter Ansatz“ verknüpft. Das Familienzentrum ist zertifiziert als „Haus der kleinen Forscher®“ und „SchlauMäuse®-Kindergarten“. Außerdem bieten wir: Erziehungs- und Familienberatung, Elterncafé (1x im Monat gemeinsames Frühstück), Musikalische Früherziehung für die KiTa-Kinder, Eltern-Kind-Treff (immer freitags von 10-12 Uhr).



Ansprechpartnerin: **Ilona Mlynski**, Tel.: 0203 / 63 132

Die **KiTa Buchholz** ist eine 4-gruppige heilpädagogische Kindertagesstätte mit insgesamt 38 Plätzen und befindet sich im Stadtteil Duisburg-Buchholz. Die Aufnahme der Kinder erfolgt ab dem 3. Lebensjahr bis zur Einschulung. Mithilfe der heilpädagogischen Einzel- und Kleingruppenförderung und anderen Therapie- und Förderformen wird Kindern mit und ohne Behinderung ein Rahmen geboten, in dem sie miteinander und voneinander lernen können. Auch außerhalb des Hauses finden gruppenübergreifende Angebote (z. B. „Therapeutisches Reiten“, „Kletterprojekt“ oder „Judo“) statt. Zudem findet jährlich eine 8-tägige Kinderfreizeit in „Schloß Dankern“ im Emsland statt, wo Kinder mit körperlicher und geistiger Behinderung betreut und begleitet werden.



Ansprechpartnerin: **Susanne Gierszal**, Tel.: 0203 / 80 879 - 0

Die **KiTa Beeckerwerth** ist eine heilpädagogisch integrative Kindertagesstätte, die Kindern mit und ohne Behinderung einen Raum für gemeinsames Leben und Lernen bietet. Ihr pädagogisches und therapeutisches Handeln stützt sich auf die Grundsätze der Reggio-Pädagogik, der Bobath-Therapie, der Sensorischen Integration und der unterstützten Kommunikation. In Zusammenarbeit mit den Eltern wird gemeinsam ein individueller Förderplan für das Kind entwickelt. Um dem Kind eine optimale Grundlage für seine Entwicklung zu ermöglichen, stellt die KiTa einen Treffpunkt und Lebensraum dar, in dem die Kinder Geborgenheit erfahren, sich in ihrer Einmaligkeit angenommen wissen, eigenständiges Handeln erleben, individuelle und an ihrer Entwicklung orientierte Förderung und Bildung erhalten und eine intensive pädagogische und therapeutische Betreuung erfahren.



Ansprechpartnerin: **Susanne Gierszal**, Tel.: 0203 / 80 879 - 0



© Rawpixel.com – stock.adobe.com

MIGRATION & INTEGRATION

DRK-Bildungswerk Hochfeld



Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg



Mo - Fr: 08:30-13:30 Uhr, **Tel.: 0203 / 94 16 96 99**

In den Ferien bleibt die Außenstelle geschlossen.

Seit Januar 2016 führen die DRK-Bildungswerke in Kooperation mit dem Jugendamt und dem Amt für schulische Bildung der Stadt Duisburg verschiedene Projekte im Bereich Migration und Integration durch, um geflüchtete und zugewanderte Familien für frühkindliche Bildungsangebote zu gewinnen. In den verschiedenen Projekten werden neben KiTa- und Schulersatzgruppen auch Eltern-Kind-Gruppen sowie Sprachförderung für Kinder und ihre Eltern durchgeführt, flankiert von Beratung und Begleitung. Die Angebote dienen dazu, Brücken zwischen den Familien und der Bildungsinstitution zu bauen, denn Familien mit Migrationshintergrund stehen beim Integrationsprozess häufig vor ganz besonderen Herausforderungen.

Darüber hinaus werden klassische Familienbildungsangebote aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und dem Eltern-Kind-Bereich durchgeführt. Die Begleitung der Bildungsübergänge von Familie in die KiTa oder der KiTa in die Schule ist eine zentrale und wichtige Aufgabe der Zweigstelle der DRK-Bildungswerke Duisburg. Vielseitige Vernetzungen und Kooperationen zeichnen diese Arbeit im Sozialraum aus.



JUDITH CRICHTON

Leiterin Sachgebiet

Migration & Integration

0203 / 94 169 070

Judith.Crichton@drk-duisburg.de



MARILENA BUZOIANU

Päd. Mitarbeiterin

KiTa-Einstieg & Elternbegleiterin

0173 / 81 502 73

Marilena.Buzoianu@drk-duisburg.de



SEDEF DUMOULIN

Päd. Mitarbeiterin FlüKids

DRK-Bildungswerk Angerhausen

0172 / 674 256 5

Sedef.Dumoulin@drk-duisburg.de



CARMEN MIHAI

Päd. Mitarbeiterin

KiTa-Einstieg & Elternbegleiterin

0173 / 68 153 39

Carmen.Mihai@drk-duisburg.de



SINA PAULSEN
Projektkoordinatorin FlüKids,
SOE & Willkommensangebote
0152 / 530 337 35
Sina.Paulsen@drk-duisburg.de



FANCHE RADEVA
Päd. Mitarbeiterin
KiTa-Einstieg & Elternbegleiterin
0172 / 893 106 1
Fanche.Radeva@drk-duisburg.de



DILAY SCHESSLER
Projektkoordinatorin KiTa-Einstieg
Leiterin FGZ GGS Brückenstraße
0173 / 78 225 97
Dilay.Schettler@drk-duisburg.de



ROBIN SIMON
Päd. Mitarbeiter & Leiter FGZ
GGG Hochfelder Markt
0172 / 460 159 3
Robin.Simon@drk-duisburg.de



BETTINA SPEH
Verwaltung
Koordination KiTa-Einstieg
0203 / 94 169 071
Bettina.Speh@drk-duisburg.de



NESRIN UTAL
Päd. Mitarbeiterin
KiTa-Einstieg
01522 / 25 827 18
Nesrin.Utal@drk-duisburg.de



LORETA VLAIC
Pädagogische Mitarbeiterin
Leiterin FGZ GGS Friedenstraße
0173 / 703 396 0
Loreta.Vlaic@drk-duisburg.de

Angebote für geflüchtete und zugewanderte Familien

Elternbegleitung in Kooperation mit den Frühen Hilfen

Besonders die Zielgruppe der Familien aus Rumänien benötigt neben einer Beratung auch eine Begleitung, um die oft vielschichtigen Probleme der gesamten Familie angehen zu können. Ein weiteres Ziel ist es, die rumänischen Kinder möglichst früh in das Bildungssystem zu integrieren.

Folgende Aufgaben ergeben sich für die Elternbegleiterin, um Lücken in der kommunalen Präventionskette zu schließen:

- Kooperation mit Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen: Dadurch lernt die Elternbegleiterin die Familien bereits in der Schwangerschaft kennen und begleitet sie in Angelegenheiten, die die werdende Familie betreffen (z. B. Vorsorgeuntersuchungen begleiten, zu weiteren Kooperationspartnern vermitteln, Erstausstattung anschaffen, Kleiderkammern zeigen, auf bestehende (Bildungs-) Angebote aufmerksam machen und ggfs. dorthin begleiten)
- Hilfe bei der Suche einer Kinderärztin oder eines Kinderarztes
- Aufklärungen über U-Untersuchungen/ Impfungen
- in andere Angebote der Familienbildung vermitteln und begleiten

Eltern-Kind-Gruppen für Familien mit Fluchterfahrung

„FlüKids“ ist ein Eltern-Kind-Bildungsangebot für geflüchtete Familien mit Kindern ohne KiTa-Platz. Auf Grund der derzeitigen Situation der geflüchteten Familien wird dieses Projekt seit Januar 2016 flächendeckend in 12 Stadtteilen in Duisburg durchgeführt. Das Angebot findet in Form von Eltern-Kind-Gruppen, Spielgruppen und Eltern-Bildungsprogrammen statt. Ziele der Eltern-Kind-Gruppen sind neben der Förderung der Integration der Familien und der Heranführung an das deutsche Bildungssystem die Stärkung der Elternkompetenz und die Förderung der frühkindlichen Entwicklung und der Mehrsprachigkeit. Die thematischen Schwerpunkte orientieren sich am Lebensalltag der Familien und greifen deren Bedürfnisse und Wünsche auf.

Durch gemeinsame, angeleitete Aktivitäten wie Spielen, Singen, Basteln, Malen, Tanzen oder das Betrachten von Bilderbüchern erwerben Kinder und Eltern erste Deutschkenntnisse und werden ferner in ihrer Muttersprache gestärkt. Die Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder sowohl in der allgemeinen als auch in der sprachlichen Entwicklung fördern können.

Diese Angebote finden vor Ort in Flüchtlingsunterkünften, in Räumlichkeiten im nahen Wohnumfeld oder benachbarten KiTas statt und dauern jeweils zwei Stunden im Vor- und Nachmittagsbereich.

Die Kurse werden unter den Kursnummern 221FK 1 bis 250 geführt.



Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin **Sina Paulsen**, Tel.: 0152 / 53 033 735

Eltern-Kind-Gruppen für Zuwandererfamilien aus Südosteuropa

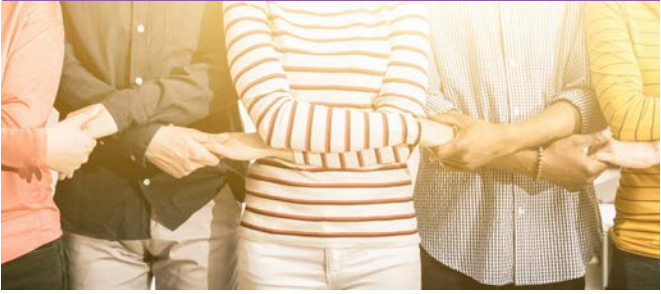
Das Angebot richtet sich an Eltern aus Südosteuropa und deren Kinder im Alter von 0-6 Jahren im Rahmen von wöchentlich stattfindenden Eltern-Kind-Gruppen in Marxloh, Hochfeld, Bruckhausen und Hochheide. Im Fokus stehen die Integration der Familien, die Stärkung der Elternkompetenz und die Förderung von Mehrsprachigkeit. Besonders wichtig für die Vorschulkinder ist die Vermittlung von Grundlagen der deutschen Sprache im spielerischen Kontext, um den Wechsel in die Schule gut vorzubereiten und zu erleichtern. Weitere Themen in den Gruppen sind Ernährung, Entspannung und Bewegung. Die Inhalte eignen sich besonders für eine spielerische Entdeckungsreise zur gesunden Ernährung (es wird in jeder Stunde gemeinsam gegessen), zur motorischen Entwicklungsförderung und im Bereich Entspannung zur Anregung der Fantasie, zum zur Ruhe kommen und zum Geschichten hören und erzählen. Alle Angebote (Spielen, Singen, Lesen, Malen und Basteln) in Deutsch und in der Muttersprache wirken sich positiv auf die Sprachentwicklung aus und das Erlernte wird mit in die Familie und das Umfeld getragen. So spricht das Projekt auch Familien an, die noch keine Kinder in einer Einrichtung haben. Die Möglichkeit, sich schon mit der Kindertagesstätte vertraut zu machen, Mitarbeitende, Strukturen und das Haus kennenzulernen, ist dabei ein schöner Nebeneffekt. Durch Ausflüge, z.B. zum Spielplatz, auf den Markt oder in den Zoo, lernen die Familien die Stadt und ihre Angebote besser kennen und machen sich mit ihr bekannt.

Die Kurse werden unter den Kursnummern 221SE 1 bis 250 geführt.



Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin **Sina Paulsen**, Tel.: 0152 / 53 033 735

Eltern für Eltern



© REDPIXEL – stock.adobe.com

Eltern für Eltern

Zugewanderte Eltern, vorrangig aus Südosteuropa, wenden sich häufig im Zuge des Bring- und Abholvorgangs ihrer Kinder zur jeweiligen Grundschule mit persönlichen Anliegen und Problemlagen an Schulleitungen, Lehrkräfte und Schulsekretariate. Es handelt sich hierbei um niederschwellige Beratungsanfragen, die nicht in die Aufgabenbereiche von Schulen fallen, jedoch einer Klärung bedürfen.

Hier führt das DRK-Bildungswerk Hochfeld in Kooperation mit dem evangelischen Bildungswerk und der AWO an den Hochfelder Grundschulen (GGs Brückenstraße, Friedenstraße und Hochfelder Markt) ein niedrigschwelliges Beratungsangebot durch. Hier werden ratsuchende Eltern von Honorarkräften der eigenen Community mit ihren Anliegen angenommen und zu ihren Problemlagen beraten und unterstützt.



Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin **Dilay Schettler**, Tel.: 0173 / 78 225 97



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesprojekt „KiTa-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“

Das DRK-Bildungswerk Hochfeld führt in Kooperation mit der Stadt Duisburg ein Projekt durch, in dem zugewanderte Familien im Prozess des Übergangs der Kinder von Familie in das Regelsystem durch individuelle Beratung, Hilfestellungen bei der Platz-Suche oder durch Vermittlung in alternative Angebote begleitet werden.

Die Angebote richten sich an Familien, die bisher nur unzureichend von der Kindertagesbetreuung erreicht werden. Durch „KiTa Einstieg, „Mini“ + „Maxi“-Gruppen werden Kinder ohne KiTa-Platz auf den KiTa-Alltag vorbereitet. Die Gruppen treffen sich 2x wöchentlich in weiteren Familienzentren im Sozialraum.

Insbesondere die Vernetzung im Stadtteil mit Bildungseinrichtungen, Verbänden, Vereinen und Trägern sowie die Qualifizierungen von Begleiter*innen, die die Familien unterstützen, sind Bestandteile des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Programms.



Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin **Dilay Schettler**, Tel.: 0173 / 78 225 97

Begleiteter Schulanfang

Zielgruppe im Projekt „Begleiteter Schulanfang“ (ESM) sind Kinder zugewanderter oder geflüchteter Familien, bei denen bei der Schulingangsuntersuchung ein erhöhter Sprachförderbedarf festgestellt wurde, und die sich im Übergang in die Grundschule befinden (sog. „Maxikinder“), aber in Deutschland bisher noch keine KiTa besucht haben.

An bereits sieben Grundschulen in den Stadtteilen Hochfeld, Marxloh und Rheinhausen (Regenbogenschule, GGS Sandstraße, GGS Hochfelder Markt, GGS Krefelder Straße, GGS Beethovenstraße, GGS Brückenstraße und GGS Friedenstraße) arbeiten geschulte Mitarbeitende des DRK (in Kooperation mit dem Amt für schulische Bildung, der Schulaufsicht und dem Jugendamt der Stadt Duisburg) zusammen mit je einer Kraft aus dem Bereich der OGS in kleinen Gruppen mit den Kindern, die für den nächsten Sommer an der Schule angemeldet sind.

Die Kinder werden an zwei Vormittagen in der Woche spielerisch auf das Leben und Lernen in der Schule vorbereitet. Sie lernen die Lehrkräfte, die OGS und die Schule kennen, in die sie eingeschult werden. Auf diese Weise werden die Eltern und Kinder mit den Strukturen und Regeln der Schule schon vor der Einschulung vertraut gemacht, sodass Unsicherheiten abgebaut werden. Die Begleitung der Familie wird sichergestellt und es besteht die Möglichkeit, sie ggf. an weitere Hilfesysteme heranzuführen.



Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin **Sina Paulsen**, Tel.: 0152 / 53 033 735

Sozialraumorientierte Elternarbeit

Das Projekt richtet sich an neu zugewanderte und/oder bildungsferne Familien mit Grundschulkindern. Sie werden in ihren individuellen Stärken bestätigt und ihre Elternkompetenz wird gestärkt, um die Kinder auf dem Bildungsweg unterstützen zu können. Derzeit führen wir individuelle Angebote an der GGS Brückenstraße und GGS Bruckhausen durch.

Die Kurse finden von werden unter den Kursnummern 221BE 1 bis 250 geführt.



Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin **Dilay Schettler**, Tel.: 0173 / 78 225 97



Familiengrundschulzentren

Angelehnt an das Konzept von Familienzentren an Kindertageseinrichtungen setzen die Familiengrundschulzentren die kommunale Präventionskette im Primarbereich fort.

Unsere Koordinatorinnen fördern an drei Grundschulen (GGs Brückenstraße, GGS Friedensstraße, GGS Hochfelder-Markt) in Duisburg-Hochfeld den weiteren Ausbau eines multiprofessionellen Netzwerks zur Unterstützung von Familien im Quartier und bündeln verschiedene, insbesondere präventive Angebote. Grundschulen sollen so unterstützt werden, sich noch mehr zu Orten der Begegnung, Beratung und Bildung für Kinder und ihre Familien hin zu öffnen.

Kontakt:



Judith Crichton

Tel.: 0203 / 94169070

Mail: Judith.Crichton@drk-duisburg.de



Dilay Schettler

Tel.: 0173 / 78 225 97

Mail: Dilay.Schettler@drk-duisburg.de

Willkommensangebote für neu zugewanderte Kinder und Jugendliche ohne Schulplatz

Viele Kinder in Duisburg warten schon lange auf einen Schulplatz. Besonders betroffen sind Kinder im Alter von zehn bis 14 Jahren. Daher führt das DRK in Kooperation mit der Stadt Duisburg, dem kommunalen Integrationszentrum und mehreren Bildungsträgern seit September 2018 ein Kursangebot für Jugendliche ohne Schulplatz durch.

Die Gruppen treffen sich im gesamten Stadtgebiet drei Mal wöchentlich vormittags. Ziel dieser Kurse ist, wohnortnah außerschulische Bildungsangebote zu schaffen, um die Integration und die Sprachförderung voranzutreiben und die Wartezeit auf die Schule zu verkürzen.

Die Kurse werden unter den Kursnummern 221WA 1 bis 250 geführt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin



Sina Paulsen, Tel.: 0152 / 53 033 735

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Verbindliche Anmeldung

Jeder Kurs kann nur als Gesamtkurs belegt werden. Wir bitten zu berücksichtigen, dass die Kursgebühr spätestens 10 Tage vor Kursbeginn bezahlt sein muss.

Abmeldung/Rücktritt

Bei Kursen können Sie sich 14 Tage vor Beginn abmelden. Danach müssen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 € berechnen. Bei Absagen, die weniger als 8 Tage vor Kursbeginn erfolgen, ist die volle Kursgebühr zu zahlen.

Rückerstattung der Teilnahmegebühren

ist nur bei Absage des Kurses durch die DRK-Bildungswerke Duisburg möglich. Bei Nichtteilnahme aus Gründen, die die Teilnehmenden selbst zu vertreten haben, z.B. Krankheit, kann eine Rückerstattung nicht erfolgen.

Datenschutz

Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Kontrollbehörden des Landes erhalten zum Zwecke der Kontrolle der Mittelverwendung Einblick in die Kursverwaltung. Unsere Informationen zum Datenschutz liegen in unseren Anmeldebüros und Kursräumen aus.

Haftung

Eine Haftung bei Unfall sowie für Diebstahl, Verlust und Beschädigung wird nicht übernommen.

Aufsichtspflicht

Bei Eltern-Kind-Kursen und Kinderkursen liegt die Aufsicht der Kinder ausschließlich bei den Eltern oder den von den Eltern beauftragten Erwachsenen.

Schließzeiten

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Sonderschließzeiten entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Hinweise und Wünsche zu unserem Haus und unseren Veranstaltungen, gerne per E-Mail, per Post oder über unsere Social-Media-Kanäle.

Sprechttag

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 28.02.2022 von 10:00 bis 12:30 Uhr.

Teilnahmebescheinigung

Regelmäßigen Kursbesuch bescheinigen wir auf Wunsch kostenlos nach Abschluss des Kursangebotes.

Änderungen/Druckfehler

behalten wir uns vor und können nachträglich berichtigt werden.

Menschen im Beziehungsnetz Familie

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen Menschen, die Erziehungsverantwortung übernehmen. Wir berücksichtigen unterschiedliche Lebensphasen und Lebenslagen und stärken und unterstützen durch Einbeziehung der Familienwirklichkeiten individuelle Kompetenzen und die Entwicklung und Entfaltung von neuen Fähigkeiten.

Im Zeichen der Menschlichkeit

Unsere Angebote sind stets ausgerichtet an den Grundsätzen des Roten Kreuzes. Dieses beinhaltet den Schutz der Schwachen und das Einschreiten gegen Intoleranz. Unterschiedliche Wertvorstellungen beziehen wir aktiv in Form von Begleitung, Unterstützung und Motivierung zur Selbständigkeit in die Bildungsarbeit ein.

Unsere Leistungen

Wir sind soziale Dienstleister für bedarfs- und nachfragegerechte Angebote. Wir fördern die Gesundheit und verbessern die Lebensqualität der Menschen aller Altersgruppen, die sich uns anvertrauen. In Form von effizienten, wirtschaftlichen und familiengerechten Bildungsangeboten unterstützen wir Familien nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz. Dabei haben Hilfe zur Selbsthilfe und Prävention Vorrang. Wir bieten Kindern und Erwachsenen ein vielfältiges Angebot zu Erziehungsfragen und zur Fort- und Weiterbildung.

Das bedarfsorientierte Angebot

Unsere Grundhaltung basiert auf Akzeptanz, Toleranz und Wertschätzung. Unabhängig von Nationalität, Religion, Geschlecht und gesellschaftlichen Strukturen bieten wir Hilfe zur positiven sozialen Entwicklung, Hilfe zur Selbständigkeit und nach dem Maß der Not.

Die Mitarbeitenden der Familienbildung

Die DRK-Bildungswerke Duisburg arbeiten mit engagierten und qualifizierten Mitarbeiter*innen. Dies wird durch Mitgestaltung von Entscheidungen und kontinuierliche Fort- und Weiterbildung unterstützt.

Unsere Stärken

Unsere Arbeit basiert auf traditionellen Werten und gewachsenen Strukturen. Wir bieten qualitativ hochwertige Weiterbildung an, die am Bedarf der jeweiligen Zielgruppe orientiert ist. Im Rahmen unseres Leistungsangebotes entwickeln und erproben wir neue Konzepte und Modelle mit fortgeschriebenen Qualitätsstandards. Wir sind intern und extern mit einer Vielzahl von Arbeitsfeldern vernetzt, die für Familien in ihrem Erziehungsalltag relevant sind.

Das Netzwerk - Unser Verhältnis zu anderen

Zur Durchführung unseres bedarfsgerechten Angebotes nutzen wir interne, kommunale und regionale Strukturen. Wir arbeiten mit anderen Bildungsträgern und Institutionen konstruktiv zusammen und integrieren uns in bestehende Netzwerke und Gemeinwesen. Es ist uns wichtig, neue Netze zu knüpfen, zu gestalten und zu stabilisieren und wir sind offen für Kooperationen. Dabei bewahren wir uns unsere Unabhängigkeit. Wir kennen unsere Stärken und wissen, wo unsere Grenzen sind. Falls unsere Angebote die Nachfragewünsche nicht voll erfüllen, leiten wir an andere Institutionen weiter. Transparenz ist die Grundlage unseres Netzwerkes.

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Duisburg e.V.
Am Burgacker 30 - 47051 Duisburg**

Tel.: 0203 / 28 28 3 - 0
info@drk-duisburg.de

Fax: 0203 / 28 28 3 - 398
www.drk-duisburg.de

Kreisgeschäftsführer	Ingo Schunke Ingo.Schunke@drk-duisburg.de
Assistentin Kreisvorstand und Kreisgeschäftsführung	Angelika Nienkämper Angelika.Nienkaemper@drk-duisburg.de
Verwaltungsassistentin Kreisgeschäftsführung	Natalie Mächler Natalie.Maechler@drk-duisburg.de
Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer	Volker Klaus Volker.Klaus@drk-duisburg.de
Verwaltungsassistentin Soziale Arbeit und Bildung	Naime Bilmen Naime.Bilmen@drk-duisburg.de
Fachberatung und Sachgebiets- leitung KiTa	Barbara Seidel Barbara.Seidel@drk-duisburg.de
DRK-Bildungswerke Erftstr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac Familienbildung@drk-duisburg.de
Erste-Hilfe-Ausbildung Erftstr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmickler Ausbildung@drk-duisburg.de
Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“ Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlynski Schwedenheim@drk-duisburg.de
Heilpädagogisch-integrative Kin- dertagesstätte Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Susanne Gierszal Kita-Be@drk-duisburg.de „Verbundleitung“
Heilpädagogische Kindertages- stätte Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Susanne Gierszal Kita-Be@drk-duisburg.de „Verbundleitung“
Familienhilfezentrum Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen FHZ@drk-duisburg.de
Integrationsagentur	Semra Parmak Semra.Parmak@drk-duisburg.de
Beratungsstelle für Flucht, Migra- tion und Integration	Cornelia Spitzlei Cornelia.Spitzlei@drk-duisburg.de
Büro Meiderich:	Weissenburger Straße 15 47137 Duisburg
Büro Neudorf:	Liliencronstr. 1 47057 Duisburg Grabenstr. 41 47057 Duisburg

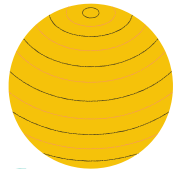
DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH Geschäftsführer	Martin Szemkus Martin.Szemkus @drk-duisburg.de	Tel.: 28283-342
Ambulante Pflege Mitte/Süd	Elke Serin, Elsbeth Reuvers AP-Mittesued@drk-duisburg.de	Tel.: 751637
Nord	Elke Serin, Anja Rätz-Stock- hausen AP-Nord@drk-duisburg.de	Tel.: 93060-0
West	Jennifer Gendreizig AP-West@drk-duisburg.de	Tel.: 02065-3048010
Neumühl	Beata Huppers-Losiewicz AP-Neumuehl@drk-duisburg.de	Tel.: 94090370
Demenz-Wohngemeinschaft	Petra Welzel, Beata Huppers-Losiewicz DWG-Neumuehl@drk-duisburg.de	Tel.: 94090370
Tagespflege Rheinhausen	Claudia Ferriere TP-Rheinhausen@drk-duisburg.de	Tel.: 9885610
Mariencampus	Carolin Kohistani TP-Mariencampus@drk-duisburg.de	Tel.: 41842951
Haus-Notruf-Dienst	Virginia Beil HND@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-333
Blutspendebeauftragter	Sascha.Ravens @drk-duisburg.de	Tel.: 28283-312
Nachbarschaftstreff Wedau	Elke Serin, Elsbeth Reuvers NT-Wedau@drk-duisburg.de	Tel.: 751637
Rheinhausen	Hannelore Andres NT-Rheinhausen@drk-duisburg.de	Tel.: 02065-9889994
BBZ Friemersheim	Petra Jeske BBZ-Friemersheim@drk-duisburg.de	Tel.: 02065-9889991
Menüservice (Apetito)	Larissa Albert menueservice@drk-apetito.de	Tel.: 2809420
Mobile Dienste Dialysefahrten, Krankenfahrten, Sonderfahrten		Tel.: 28283-388
Jugendrotkreuz Kinder- und Jugendzentrum Sterntalerhaus Westender Str. 36 b 47138 Duisburg	Sven.Marin @drk-duisburg.de	Tel.: 4196-300
Rotkreuzgemeinschaften Ehrenamt / Einsatzdienste	Katja.Steigenhoefer @drk-duisburg.de	Tel.: 28283-324
Stiftung Deutsches Rotes Kreuz Duisburg	Stiftung@drk-duisburg.de	
DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz GmbH	Ltd. Betriebsärztin Dr. med. Ingeborg Erichsen Ingeborg.Erichsen@drk-duisburg.de	Tel.: 34868600 0173-2464254



Deutsches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen



KURSLEITUNGEN GESUCHT!

Werden Sie Teil unserer Bildungswerke!

**TANZEN, QIGONG & FITNESS • ELTERN & KIND • ERSTE HILFE-
AUSBILDER*INNEN • KREATIVES • MIGRATION & INTEGRATION**

MELDEN SIE SICH BEI UNS!

Per E-Mail: Familienbildung@drk-duisburg.de
oder telefonisch unter: 0203 / 30 547 - 0



DRK Kreisverband Duisburg e.V.
DRK-Bildungswerke Duisburg
Erfstraße 15, 47051 Duisburg

Tel: 0203 30547 - 0
Familienbildung@drk-duisburg.de
www.bildungswerke-drk.de
www.drk-duisburg.de