

Deutsches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

**DRK-Bildungswerke
UNSER PROGRAMM
2. Halbjahr 2021**

Unsere Titelgeschichte

Unser Titelbild zeigt eine lebhaft zusammengestellte Gruppe bunter Figuren, die zum Ausdruck bringt, was „Familie“ für uns ausmacht.

Familie zeigt sich in vielfältigen Lebenswirklichkeiten und in unterschiedlichen Formen des Zusammenlebens. Angebote, die unterschiedlichen Familienkonstellationen Geborgenheit, Entwicklung und Wachstum ermöglichen, sind unsere Herzenssache.

Mit unseren Angeboten möchten wir einen bezahlbaren Zugang zu hochwertiger Bildung ermöglichen, um Chancen zum lebenslangen Lernen für alle Menschen sicherzustellen.

Familien in besonderen Lebenslagen gewähren wir weitere Ermäßigungen. Außerdem erhalten Sie ab dem 3. Kurs einen einmaligen Rabatt von 10 Euro 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 von ganzem Herzen im Herbstsemester 2021.



Wenn wir auf die letzten Monate zurück-schauen, sind wir beeindruckt, dankbar und auch stolz! Noch nie hat sich der Bildungs-bereich so dynamisch angepasst, verändert und neu aufge-stellt. Viele neue Angebotsformate wurden ausprobiert, ver-worfen, noch einmal neu geplant und optimiert.

Die Ergebnisse können sich sehen lassen! Online- und Hy-bridkurse sind neben den Präsenzkursen fester Bestandteil unseres Programms und werden in allen Fachbereichen ange-boten. Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot! Nicht nur im Kursangebot wurden neue Formate entwickelt und umgesetzt. Auch im Rahmen unserer Projektarbeit ist es uns gelungen, mit den Familien gut in Verbindung zu bleiben und sie zu unter-stützen.

All das wäre nicht möglich gewesen ohne das großartige En-gagement unserer Kursleiter*innen, die Treue und Geduld un-serer Teilnehmer*innen und die Hilfsbereitschaft, die uns von vielen Duisburger*innen entgegengebracht wurde. Auch ist uns in den letzten Monaten mehr als sonst klar geworden, wie wichtig für uns alle eine kooperative und solidarische Grund-einstellung ist, und wie wertvoll Netzwerke sind. Ihre Kurslei-ter*innen und das Team der DRK-Bildungswerke geben ihr Bestes für einen sicheren und reibungslosen Semesterverlauf. Sollte es zu einer erneuten Unterbrechung des Kursbetriebes kommen, werden auch die Präsenzkurse online fortgesetzt – soweit möglich.

Gemeinsam werden wir das kommende Semester zu einer be-reichernden Zeit machen. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstüt-zung und freuen uns auf Sie!

Ihre Anna Žalac

Leiterin DRK-Bildungswerke



4	Allgemeine Hinweise	
11	Mit uns durch's Jahr	September
14		Oktober
16		November
18		Dezember
20	Eltern-Kind-Kurse	Elternstart NRW
24		Mom-Fitness
26		Workshops
30		Kurse
36		Cafés
41	Beratung	Beratungsangebote
44		Elternpraktikum
45		Familienhilfezentrum/ Beratungsstelle
46	Aktiv für die Gesundheit	Themencafés
49		Kurse
63		Selbsthilfegruppen
68	Tanz & Musik	Kurse
72	KulTour	Waldwelten
75		Entdecke Deine Stadt
76		KulTour-Fahrten
79	Kreatives	Kurse
82		Sprachen
83		Kochen
84	Rot-Kreuz-Kurse	Rotkreuzkurs Erste Hilfe
85		EH am Kind
86		INHOUSE-Schulungen
86		EH für Seniorinnen und Senioren
86		EH für pflegende Angehörige
87		EH am Baby
87		EH Notfalltraining für Pflegekräfte
88		EH für den Winterurlaub

	Individuelle EH-Module	88
Aus- und Fortbildungen	Aus- und Fortbildungen Reflexionen	89 101
Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren & KiTas	FaBi Elternstart NRW Familiencafés DuisburgerElternSchule	102 104 105 106
Migration & Integration	Wir im Fachbereich Rucksack / Griffbereit FlüKids Eltern für Eltern Bundesprojekt Erweitertes Schulmodell FGZ/Willkommensangebote Offene Tür Biegerhof	110 113 114 116 117 118 119 120
Allgemeine Geschäftsbedingungen		121
Leitbild der DRK-Familienbildung		122
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.		123

Zeichenerklärung:



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



Unsere Kurse, die ausschließlich online durchgeführt werden.



Neue Kurse, die dieses Semester erstmalig bei uns stattfinden.

Anmeldemöglichkeiten



INTERNET: www.bildungswerke-drk.de



E-MAIL: familienbildung@drk-duisburg.de



TELEFONISCH: 0203 / 30 54 70



PERSÖNLICH:

DRK Familienbildung MITTE

Erfstr. 15, 47051 Duisburg

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

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



DRK Familienbildung WEST

Tel.: 02065 / 4 96 36

Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg

Mo: 10:00 - 12:00 Uhr



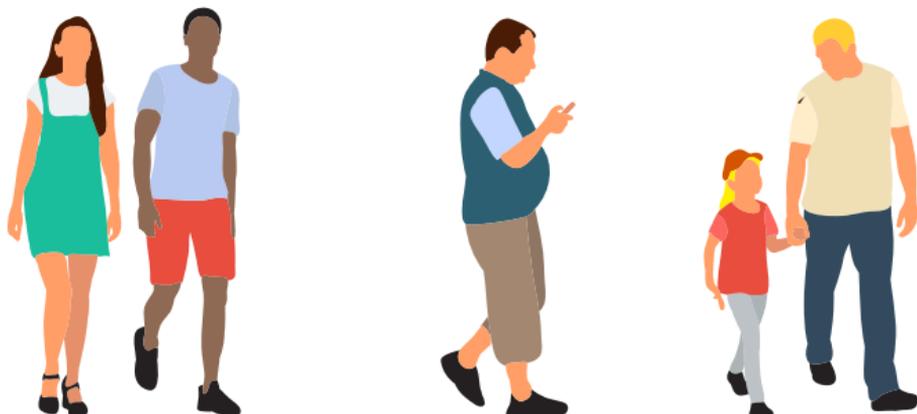
DRK Familienbildung HOCHFELD

Tel.: 0203 / 94 16 96 99

Tersteegenstr. 16, 47053 Duisburg

Mo + Fr: 08:30 - 12:00 Uhr

Di - Do: 08:30 - 14:30 Uhr



Abweichende Öffnungszeiten in den Ferien in Mitte & West.
Die Außenstelle in Hochfeld bleibt in den Ferien geschlossen.

Anmeldebeginn

Anmeldebeginn ist der **07.06.2021 ab 10:00 Uhr**.

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



SEMESTERBEGINN:

06.09.2021

SEMESTERENDE:

17.12.2021



Kursfreie Einzeltage:

01.11.21

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 auf dem Überweisungsträger 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 Maske bis zu Ihrem Platz.



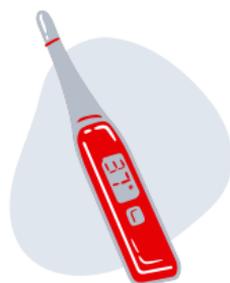
Das Gesicht nicht berühren und nur verdeckt bzw. in die Armbeuge husten oder niesen.



Die Belüftung ist durch Öffnen von Fenstern zu verbessern.

Zuhause bleiben sollte, wer:

- sich krank fühlt
- ein krankes Familienmitglied im selben Haushalt hat
- innerhalb der letzten 14 Tage aus einem Risikogebiet eingereist ist.



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:



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 Mikrophon auszuschalten.
8. Jetzt können Sie LIVE an Ihrem gewählten Kurs dabei sein. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Technische Unterstützung bei der Nutzung der Videokonferenz-Software „ZOOM“ bietet Ihnen **Sina Paulsen** unter 0203 / 30 547 - 15 oder sina.paulsen@drk-duisburg.de.



LEA ANDERLIK

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



TONJA CHRIST

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



JANINE GÜTIG

Außenstelle West
0162 / 2617135
Janine.Guetig@drk-duisburg.de



LINA HEIMING

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



CHANTAL JOBS

Kursleiterin Eltern-Kind
TELEFON
Chantal.Jobs@drk-duisburg.de



AARON KLEINE

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 32 33
Andrea.Moldering@drk-duisburg.de



VERENA OBEL

Stellv. Leiterin
Familienbildungswerk
0203 / 30 547 - 50
Verena.Obel@drk-duisburg.de



SINA PAULSEN

Technischer Support / Webinare
0203 / 30 547 - 15
Sina.Paulsen@drk-duisburg.de



OLE PRIES

Erste Hilfe-Ausbilder
Bildungswerk@drk-duisburg.de



GINA ROHMANN

Gesundheit & Selbsthilfe
KulTour & Kreatives
0203 / 30 547 - 20
Gina.Rohmann@drk-duisburg.de



NINA ROSSEN RATH

Kursleiterin Eltern-Kind
TELEFON
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 Familienbildungswerk

0203 / 30 547 - 13

Anna.Zalac@drk-duisburg.de



HELEN ZIMMER

Pädagogische Mitarbeiterin

Websitepflege & IT

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!**





MIT UNS DURCH'S JAHR

Mit uns durch den September



Kochen für die Seele - Gemeinsam statt einsam!

Haben Sie im Zuge der Corona-Beschränkungen auch besonders vermisst, sich mit anderen Menschen zusammen- und auseinanderzusetzen, gemeinsam eine Mahlzeit zu genießen oder zusammen einen Kaffee zu trinken?

Kochen für die Seele ist eine herzliche Einladung an alle, die sich danach sehnen, endlich wieder in Kontakt zu treten und sich darüber auszutauschen, was diese Zeit im Positiven wie im Negativen mit einem gemacht hat. Kurz: Sie wollen endlich wieder den Tisch mit anderen teilen!

Auch wenn wir zusammen ein Essen zubereiten werden, ist dies kein Kochkurs im klassischen Sinne. Im Vordergrund steht der Gedankenaustausch beim gemeinschaftlichen Kochen und Essen.

TN-Gebühr inkl. Essen und Getränke.

002-A	Mi	18:00-21:00	15.09.2021	4 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte; Lehrküche 432				Sigrid Kumpe-Rook	

Selbstwerttraining & 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.

004-A	So	11:00-15:00	19.09.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Kunstkisten - Kistenkunst

Kleine Erinnerungsstücke, Fundstücke oder themenbezogene Objekte arrangieren wir in diesem Workshop zu kunstvollen dreidimensionalen Szenarien in Zigarrenkisten, alten Holzkästen oder kleinen Schubladen. Mit passend gestaltetem Hintergrund, ergänzt durch weiteres Material, entstehen liebenswerte Kunstobjekte, die die lang gehüteten Schätze neu zur Geltung bringen.

Bitte mitbringen: Zigarrenkiste, Holzkästen o. Ä., Objekte für die Szenerie (kleine Figuren, Matchboxautos, Schleichtiere, Garnrollen, Schlüssel, Naturmaterial etc.), ggf. Fotos, Glanzbilder, Zeitungsausschnitte o. Ä. für den Hintergrund, Klebstoff und (falls vorhanden) eine Heißklebepistole.

008-A	Mi	18:00-21:00	22.09.2021	4 UE	14,00€
DRK-FBW Mitte; Werkstatt 433				Gudrun Mack	

Bedürfnis-Dyaden-Meditation

„Eine Gelegenheit, ins Zentrum des eigenen Herzens zu fallen.“ (Robert Gonzales)



Wir kreieren gemeinsam einen empathischen Raum samt unserer vollen Präsenz. Dadurch geben wir einander behutsam die Möglichkeit, mit uns und unseren Bedürfnissen in tiefen Kontakt zu kommen. Es ist nicht wesentlich, ob das jeweilige Bedürfnis erfüllt oder unerfüllt ist, da die innere Zuwendung zu dem Bedürfnis bereits zu dessen Erfüllung beiträgt. Der Prozess führt uns zu einer nährenden Verbundenheit mit uns selbst und schenkt unserem eigenen System die Möglichkeit, sich zu ent-stressen. Das hat nicht nur Auswirkungen auf uns selbst, sondern auch darauf, wie wir in der Welt sind. Es braucht keine Vorkenntnisse; einzig Neugier und Offenheit sind in diesem Workshop hilfreich und sehr willkommen.

010-W	So	10:00-13:00	26.09.2021	4 UE	12,00€
Online, R 4				Tonja Christ	



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.

020-A	Sa	13:00-17:00	02.10.2021	5 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte; Lehrküche 432				Ulla Böltz	

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.

022-A	So	11:00-15:00	03.10.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Von der unaussprechlichen Sünde zum common fact - 800 Jahre schwul-lesbische Geschichte(n)

Als Sünde wider die Natur totgeschwiegen, zum Offizialdelikt erklärt, mit Zuchthausstrafen belegt, von der Medizin pathologisiert, in lila Nächten gefeiert, durch den rosa Winkel stigmatisiert...

Dieser Vortrag dokumentiert die historische Entwicklung und bemerkenswerte Ereignisse innerhalb der Geschichte der Homosexualität. Deutschsprachige Zeugnisse aus mehreren Jahrhunderten zeigen: Es war selten ungefährlich, dasselbe Geschlecht zu lieben. Dabei beinhalten diese Zeugnisse weniger die Sichtweise der Betroffenen. Vielmehr ist es die Perspektive der normgebenden Gesellschaft, die sich in juristischen Repressionen und medizinischen Diagnosen zeigt, und die das Bild von Homosexualität in der Öffentlichkeit prägte.

Nach dem Vortrag bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

024-A	Do	19:30-20:30	07.10.2021	1 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 110				Eva Wodtke	

Wenn ich's doch nur lesen könnte! Kurs zum Entziffern alter Schriftstücke

Sie haben handschriftliche Dokumente in einer alten Kiste gefunden, und wüssten gerne, was drinsteht? Wer die altdeutschen Schriften Kurrent und Sütterlin lesen kann, erfreut sich bis heute über Omas Tagebucheinträge, Opas Feldpost oder alte Familienbücher.

In diesem Grundseminar lernen Sie verschiedene Formen der Kurrent- und Sütterlinschrift kennen. Anhand von Textbeispielen üben Sie das Lesen alter Handschriften. Besonders spannend wird es durch Ihre mitgebrachten Schriftstücke, die wir gemeinsam entziffern.

026-A	Do	18:00-21:00	29.10.2020	4 UE	14,00€
DRK-FBW Mitte; Lehrküche 432				Gina Rohmann, Eva Wodtke	

Mit uns durch den November



Stempelzauber

Mit Stempeln aller Art zaubern Sie in diesem Workshop individuelle Karten, Geschenkanhänger, Etiketten oder Geschenkpapier. Dabei kommt neben dem Stempelkissen auch Aquarellfarbe, Tusche und Linoldruckfarbe zum Einsatz. Auch eigene Stempel aus Moosgummi können hergestellt werden. Wenn gewünscht, können auch Stoffbeutel mit Textilfarben bedruckt werden.

Nutzen Sie die vielfältigen Stempel der Kursleiterin und bringen Sie gern eigene mit. Papier, Farbe und alle weiteren Materialien werden gegen einen Kostenbeitrag im Kurs bereitgestellt und ergänzen Ihre eigenen Materialien.

Bitte mitbringen: Stempel und Stempelkissen, Cuttermesser und Lineal, Bleistift, weiche Haarpinsel, Aquarellfarbe (soweit vorhanden)

040-A	Mi	18:00-21:00	03.11.2021	4 UE	14,00€
DRK-FBW Mitte; Werkstatt 433				Gudrun Mack	

Bedürfnis-Dyaden-Meditation

„Eine Gelegenheit, ins Zentrum des eigenen Herzens zu fallen.“ (Robert Gonzales)



Wir kreieren gemeinsam einen empathischen Raum samt unserer vollen Präsenz. Dadurch geben wir einander behutsam die Möglichkeit, mit uns und unseren Bedürfnissen in tiefen Kontakt zu kommen. Es ist nicht wesentlich, ob das jeweilige Bedürfnis erfüllt oder unerfüllt ist, da die innere Zuwendung zu dem Bedürfnis bereits zu dessen Erfüllung beiträgt. Der Prozess führt uns zu einer nährenden Verbundenheit mit uns selbst und schenkt unserem eigenen System die Möglichkeit, sich zu ent-stressen. Das hat nicht nur Auswirkungen auf uns selbst, sondern auch darauf, wie wir in der Welt sind. Es braucht keine Vorkenntnisse; einzig Neugier und Offenheit sind in diesem Workshop hilfreich und sehr willkommen.

042-W	So	10:00-13:00	07.11.2021	4 UE	12,00€
Online, R 4				Tonja Christ	

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

046-A	So	11:00-15:00	14.11.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Traditioneller Adventskranz mit besonderen Details

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...

Draußen wird es immer kälter und die Tage werden spürbar kürzer. Schon in einer Woche wird die erste Kerze auf den Adventskränzen angezündet. Fehlt eigentlich nur noch der passende Adventskranz und die gemütliche Vorweihnachtszeit kann beginnen!

Wie wäre es, wenn du in diesem Jahr deinen Adventskranz in gemütlicher und kreativer Umgebung selber bindest? Vielleicht sogar gemeinsam mit einem deiner Lieblingsmenschen?

In unserem Workshop bindest du unter fachkundiger Anleitung deinen eigenen Adventskranz mit verschiedenen Materialien. Deinen mit Tannengrün, Moos und Tannenzapfen gebundenen Kranz kannst du mit besonderer Kleinstdeko in den traditionellen Weihnachtsfarben Rot, Grün und Weiß nach deinem Geschmack gestalten und anschließend mit Kerzen versehen.

Während des Workshops versorgen wir dich mit weihnachtlichem Gebäck und heißem Tee. Wenn das nicht ein genüsslicher Start in die Adventszeit ist!

In der Gebühr sind 30,00 € für Materialien und Deko enthalten.

Bitte mitbringen: Kerzen und, falls vorhanden, eine Heißklebepistole

048-A	Sa	13:00-16:00	20.11.2021	4 UE	45,00€
DRK-FBW Mitte; Lehrküche 432				Nadine Frieler	



Gesundheit und innere Harmonie durch Klangschaalenmassage

Die Klangschaalenmassage hat eine Jahrtausende alte Tradition und wird eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Durch das sanfte Anschlagen der Klangschaalen wird eine Tiefenentspannung erreicht, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Wir erleben durch das gemeinsame Experimentieren, wie die heilsamen Klänge auf uns wirken.

Bitte mitbringen: eigene Klangschaalen (falls vorhanden)

050-A	So	13:00-18:00	28.11.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Gabriele Neumann	

Achtsam durch die Weihnachtszeit

Weihnachtliche Meditationen und wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit in der schönsten Zeit des Jahres. Lernen Sie, mit Achtsamkeit schöne Weihnachtsmomente intensiver zu erleben und zu genießen und stressige Situationen mit Gelassenheit zu meistern. Freuen Sie sich auf diese kleine Auszeit!

060-A	So	11:00-15:00	05.12.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Donauwelle vegan? Wir backen das!

In unserem interaktiven Onlinekurs möchten wir gemeinsam diesen Klassiker - ganz ohne Tier und mit Geling-Garantie - backen!



Dazu werden wir live aus unserer Lehrküche übertragen und natürlich vorab das Rezept mit Euch teilen, welches ganz ohne Ersatz-Produkte auskommt und sich somit auch wunderbar für alle Anfänger*innen eignet.

Passend zur Jahreszeit ist eine winterliche Gestaltung möglich, sowohl optisch als auch geschmacklich.

Bitte mitbringen: Zutaten nach Rezept

062-W	Sa	13:00-16:00	11.12.2021	4 UE	12,00€
Online, R 4				Lea Anderlik	

Bedürfnis-Dyaden-Meditation

„Eine Gelegenheit, ins Zentrum des eigenen Herzens zu fallen.“ (Robert Gonzales)



Wir kreieren gemeinsam einen empathischen Raum samt unserer vollen Präsenz. Dadurch geben wir einander behutsam die Möglichkeit, mit uns und unseren Bedürfnissen in tiefen Kontakt zu kommen. Es ist nicht wesentlich, ob das jeweilige Bedürfnis erfüllt oder unerfüllt ist, da die innere Zuwendung zu dem Bedürfnis bereits zu dessen Erfüllung beiträgt. Der Prozess führt uns zu einer nährenden Verbundenheit mit uns selbst und schenkt unserem eigenen System die Möglichkeit, sich zu ent-stressen. Das hat nicht nur Auswirkungen auf uns selbst, sondern auch darauf, wie wir in der Welt sind. Es braucht keine Vorkenntnisse; einzig Neugier und Offenheit sind in diesem Workshop hilfreich und sehr willkommen.

063-W	So	10:00-13:00	12.12.2021	4 UE	12,00€
Online, R 4				Tonja Christ	

Alle Jahre wieder - Die schönsten Bräuche und Traditionen zur Weihnachtszeit aus aller Welt

Weihnachtsbaum, Adventskranz und Krippe gehören in Deutschland genauso zur Adventszeit wie die Bescherung an Heiligabend durch das Christkind. Doch wie verbringen Menschen in anderen Ländern die Weihnachtsfeiertage? Am Strand picknicken, Hausgeister besänftigen, Fiesta feiern: andere Länder, andere Sitten - das gilt auch an Weihnachten. Das Fest wird in vielen Teilen der Welt anders gefeiert als hierzulande. Doch auch der Ursprung unserer heimischen Bräuche ist uns oft unbekannt.

Beim gemütlichen Adventskaffee mit leckerem Gebäck erfahren wir, wie und warum spezielle Weihnachtsbräuche bei uns und in anderen Ländern zelebriert werden.

064-A	So	11:00-12:30	12.12.2021	2 UE	6,00€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 110				Dagmar Schmickler	



ELTERN-KIND KURSE



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 unter:



Tel.: 0203-30547-0



Mail: familienbildung@drk-duisburg.de

Wir beraten Sie gerne!

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 eine Wickelunterlage und ein Handtuch mitbringen.

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

108-A	Di	12:45-14:15	07.09. - 05.10.21	10 UE	
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Chantal Jobs	
108-B	Di	12:45-14:15	26.10. - 23.11.21	10 UE	
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Chantal Jobs	
107-A	Mi	09:15-10:45	08.09. - 06.10.21	10 UE	
DRK-FBW West; SpieKo-Raum				Janine Gütig	
107-B	Mi	09:15-10:45	27.10. - 24.11.21	10 UE	
DRK-FBW West; SpieKo-Raum				Janine Gütig	
108-O	Di	12:45-14:15	07.09. - 05.10.21	10 UE	
Online				Chantal Jobs	
108-W	Di	12:45-14:15	26.10. - 23.11.21	10 UE	
Online				Chantal Jobs	
107-O	Mi	09:15-10:45	08.09. - 06.10.21	10 UE	
Online				Janine Gütig	
107-W	Mi	09:15-10:45	27.10. - 24.11.21	10 UE	
Online				Janine Gütig	



Elternstart Erste Hilfe am Baby

In den 5 gemeinsamen Treffen à 90 Minuten erlernen Sie in dem Kurs u. a.:

- die stabile Seitenlage und Wiederbelebung bei Babys
- die Prävention von Gefahrenquellen im Haus
- die Handhabung bei Flüssigkeitsverlust, Unterkühlung, Gift und Verschlucken

Außerdem ermöglicht Ihnen das pädagogische Konzept von Elternstart NRW gemeinsame Erlebnisse, Spaß und Bewegung sowie Angebote zur Unterstützung und zum Austausch über den Familienalltag. Hierbei haben unterschiedliche Rituale, das Singen und das Spielen mit allen Sinnen einen großen Anteil.

109-A	So	10:00-11:30	19.09. - 07.11.21	10 UE	
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Aaron Kleine	
109-B	So	10:00-11:30	21.11. - 19.12.21	10 UE	
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Aaron Kleine	

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 (Physiotherapeutin, Beckenboden-Trainerin, Prä- und Postnatal-Trainerin)

Mobil: 0151-2876 4219

Mail: iris.rohe@buggyfit.de

101-A	Di	11:15-12:15	07.09. - 09.11.21	8 UE	105,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Iris Rohe	

Rückbildung 2.0 mit Baby

Deine Rückbildung ist zwar abgeschlossen, doch du möchtest deinen Beckenboden nachhaltig stärken? Außerdem ist dir nach Ausdauer, Fitness und Bodyforming? Dann bist du hier genau richtig!

Wir kräftigen alle Bereiche des weiblichen Körpers, die durch die Schwangerschaft und Geburt besonders belastet wurden. Mit gezielten Übungen lernst du, deinen Beckenboden wahrzunehmen, anzuspannen und reaktiv zu aktivieren. Damit beugst du Beckenbodenschwäche und möglichen Folgen wie Inkontinenz, Gebärmutter- oder Blasensenkung vor. Bereits bestehende Probleme werden gelindert. Ausgewählte *Strong by Zumba-Elemente machen aus dem Kurs das, was du brauchst, um Deinen gesamten Körper effektiv zu trainieren.

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

Infos & Anmeldung:

Iris Rohe (Physiotherapeutin, Beckenboden-Trainerin, Prä- und Postnatal-Trainerin)

Mobil: 0151-2876 4219

Mail: iris.rohe@buggyfit.de

102-A	Di	13:00-14:00	07.09. - 09.11.21	8 UE	105,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 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	08.09. - 15.12.21	26 UE	78,00€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				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 erfahrt alles über die Unterschiede von Tuch und Tragehilfe.

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

Bitte mitbringen: Tragetuch oder Tragesystem (falls vorhanden)

110-A	Sa	10:00-12:15	18.09.2021	3 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Chantal Jobs	
110-B	Mo	17:00-19:15	08.11.2021	3 UE	20,00€
DRK-FBW West; SpieKo-Raum				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.

111-A	Sa	10:00-12:15	09.10.2021	3 UE	10,00€
DRK-FBW West; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
111-B	So	14:00-16:15	14.11.2021	3 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

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, Zertifizierte Trainerin und Coach, Bewegungspädagogin AfT, sarah.ruhrort@gmx.de

112-A	Sa	10:00-14:00	04.09.2021	4 UE	40,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Sarah Ruhrort	
112-B	Sa	10:00-14:00	09.10.2021	4 UE	40,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Sarah Ruhrort	
112-C	Sa	15:00-19:00	20.11.2021	4 UE	40,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Sarah Ruhrort	

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		Termin auf Anfrage	20,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 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.

150-A	Di	09:00-12:00	26.10.2021	4 UE	12,00€
DRK-FBW West; Elterncafe			Janine Gütig		

Weitere Workshops für Eltern finden Sie im Kapitel "Aus- und Fortbildungen" ab S. 91

Wir backen einen Zoo

Backworkshop für Kinder von 6-10 Jahren

Um Tiere zu sehen, muss man nicht unbedingt in den Zoo - wir backen ihn uns einfach selber. In unserem Backworkshop stellen wir gemeinsam Muffins in verschiedenen Tierformen her. Bringt gute Laune, eine Schürze und eine Dose für den Transport mit. Eure Eltern dürfen in der Zeit ein bisschen bummeln gehen. Das wird ein lustiger und leckerer Backspaß!



Bitte mitbringen: Schürze, Transportbox

160-A	Sa	11:30 - 13:00	02.10.2021	2 UE	6,00€
DRK-FBW Mitte; Lehrküche 432				Kira Liebich	

Kekse und Krümel - Backen für Groß und Klein

Dieser Workshop ist ein Erlebnis für Eltern und Kinder im Alter von 3-6 Jahren

Gemeinsam backen wir in unserer geräumigen Lehrküche Smartie-Kekse, die allen kleinen und großen FeinschmeckerInnen gerecht werden! Neben viel Spaß und dem leckeren Ergebnis motivieren wir Eure Kids, verschiedene Lebensmittel auszuprobieren und zeigen, was alles zum Backen dazu gehört.



Bitte mitbringen: Schürze, Keksdose

161-A	So	11:30-13:00	07.11.2021	2 UE	6,00€
DRK-FBW Mitte; Lehrküche 432				Kira Liebich	

Geschenke basteln im Advent

Für Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitung der Eltern

In unserem Workshop gestalten wir individuelle Advents- und Weihnachtsgeschenke. Aus unterschiedlichen Recycling-Materialien entstehen zunächst tolle Geschenkverpackungen, die wir dann mit selbstgemachten Leckereien füllen. Der Duft von gebrannten Mandeln erinnert uns an den beliebten Weihnachtsmarkt und das Beste: die Zubereitung ist ganz einfach! Hübsch verpackt in selbst verzierten Gläsern habt Ihr schon ein Geschenk für das nächste Treffen mit Euren Liebsten.

Bitte mitbringen: Schürze, gespülte Gläser

162-A	Sa	10:00-12:15	20.11.2021	3 UE	9,00€
DRK-FBW Mitte; Lehrküche 432			Kira Liebich, Lina Heiming, Judith Chrichton		

PEKiP 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	06.09. - 13.12.21	24 UE	72,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

120-B	Mo	10:45-12:15	06.09. - 13.12.21	24 UE	72,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

Oktober - Dezember '20 Babys

121-A	Mi	11:00-12:30	08.09. - 15.12.21	26 UE	72,00€
DRK-FBW West; SpieKo-Raum				Lina Heiming	

122-A	Do	09:30-11:00	09.09. - 16.12.21	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

Januar - März '21 Babys

122-B	Do	11:15-12:45	09.09. - 16.12.21	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

Dezember - Februar '20 Babys

123-A	Fr	14:30-16:00	10.09. - 17.12.21	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

September - November '20 Babys

123-B	Fr	16:15-17:45	10.09. - 17.12.21	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	



Babys erstes Jahr (3-6 Monate)

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-A	Do	09:00-10:30	09.09. - 16.12.21	26 UE	78,00€
DRK-FBW West; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
124-O	Do	09:00-10:30	09.09. - 16.12.21	26 UE	78,00€
Online, R ElternKindKurse				Chantal Jobs	

Für Babys von 6-12 Monaten

124-B	Do	10:45-12:15	09.09. - 16.12.21	26 UE	78,00€
DRK-FBW West; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
124-W	Do	10:45-12:15	09.09. - 16.12.21	26 UE	78,00€
Online, R ElternKindKurse				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	06.09. - 13.12.21	24 UE	72,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Sarah Ruhrort	

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	07.09. - 14.12.21	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

127-B	Di	11:00-12:30	07.09. - 14.12.21	26 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

Spiel- und Kontaktgruppe

Für Kleinkinder ab 1 Jahr

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.

128-A	Mo	9:00-11:00	06.09. - 13.12.21	24 UE	72,00€
DRK-FBW West; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
128-B	Di	9:00-11:00	07.09. - 07.12.21	24 UE	72,00€
DRK-FBW West; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Bewegungssafari für Kleinkinder

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson

Toben, hüpfen, rennen, klettern- In unserem offenen Bewegungsangebot gibt es keine festen Zeiten, dafür ganz viele unterschiedliche Sinnesanregungen und Bewegungselemente, 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. Kommt vorbei!

129-A	Mi	09:00-12:00	08.09. - 15.12.21	52 UE	
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Chantal Jobs	
129-B	Mi	15:00-17:15	08.09. - 15.12.21	39 UE	
DRK-FBW West; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
129-C	Mi	14:30-17:30	08.09. - 15.12.21	52 UE	
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				n.n.	

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	Fr	09:30-10:15	10.09. - 17.12.21	13 UE	52,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Helen Zimmer	

Für Kinder von 3 bis 4 Jahren mit Begleitperson

131-A	Di	15:00-15:45	07.09. - 14.12.21	13 UE	52,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Helen Zimmer	



Zumbini®

Zumbini ist ein einzigartiger Zueinanderfinden-Kurs für Kinder im Alter von 0-4 Jahren und einer Begleitperson

Das von Zumba und BabyFirst entwickelte Zumbini-Programm arbeitet mit schöner, lebhafter Musik und kombiniert Bewegung und Tanz mit Gesang in drei Sprachen (Deutsch, Englisch und Spanisch). Auf diese Weise fördert Zumbini nicht nur die motorischen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten deines Kindes, sondern auch sein Hör- und Sprechverhalten. Außerdem kann dein Kind unterschiedliche Instrumente ausprobieren. Die altersgemischte Gruppe ermöglicht, dass die Großen und Kleinen voneinander profitieren. Nimm die Zumbini-Musik aus dem Kurs mit nach Hause!

Anmeldung und Informationen über die Website von Jessica:

www.zumbinimitjessica.de

132-A	Sa	09:45-10:30	04.09. - 23.10.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Jessica Micari	
132-B	Sa	10:45-11:30	04.09. - 23.10.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Jessica Micari	
132-C	Mo	16:00-16:45	06.09. - 25.10.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Jessica Micari	
132-D	Sa	09:45-10:30	30.10. - 18.12.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Jessica Micari	
132-E	Sa	10:45-11:30	30.10. - 18.12.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Jessica Micari	
132-F	Mo	16:00-16:45	01.11. - 20.12.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte; PEKiP-Raum 003				Jessica Micari	

Nähen mit Kind

Du nährst gerne, kommst aber seit der Geburt deines Kindes nicht mehr dazu? Wir treffen uns in gemütlicher Runde im Elterncafé. Während die Kinder spielen, nähren wir süße, individuelle Kinderkleidung. Der Kurs eignet sich hervorragend, eigene Ideen in die Tat umzusetzen. Bitte Stoffe und ggf. Schnittmuster mitbringen.

Die Kursleitung berät auch gerne vor Kursstart und stellt eine Materialliste zur Verfügung.

Termine: 11.09., 25.09., 09.10., 30.10., 20.11., 04.12.

149-A	Sa	11:00-13:15	11.09. - 04.12.21	18 UE	45,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Nina Rossenrath	

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-FBW Mitte; Lehrküche 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 Kursleitung Nina Rossenrath

184-A	So	15:00-18:00	05.09. - 05.12.21	12 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Nina Rossenrath	

Elterncafé



Elterncafé

Unser Elterncafé in Stadtmittle hat während des Semesters von **Montag bis Donnerstag von 09:30 - 12:30 Uhr** geöffnet.

In unserer Außenstelle in Duisburg-Friemersheim (West) ist **Montag und Donnerstag von 09:30 - 12:30 Uhr** unser Elterncafé für Euch geöffnet.

Wir bieten Euch Raum für Austausch, Anregungen zu Elternthemen und ein buntes Spielangebot, in modernen, hellen Räumen, die für Babys und Kinder im Kindergartenalter ausgerichtet sind. Es gibt leckeren Kaffee und gesunde Snacks.

MONTAG

09:30 - 12:30 Uhr
Elterncafé

09:30 - 12:30 Uhr
Elterncafé West

DIENSTAG

09:30 - 12:30 Uhr
Elterncafé

15:00 - 18:00 Uhr
Elterncafé

MITTWOCH

09:30 - 12:30 Uhr
Elterncafé

DONNERSTAG

09:30 - 12:30 Uhr
Elterncafé

09:30 - 12:30 Uhr
Elterncafé West

Jede*r ist herzlich
willkommen!





Das Elterncafé ist Treffpunkt für Eltern mit ihren Kindern, die gerne mit anderen in Kontakt kommen wollen und Austausch suchen. Hier bekommt Ihr wertvolle Anregungen und Tipps, um entspannt und gestärkt in den Familienalltag zurückzukehren.

180-A	Mo	09:30-12:30	06.09. - 13.12.21	48 UE	
DRK-FBW West; Elterncafe				Chantal Jobs, Elke Volk	
180-B	Mo	09:30-12:30	06.09. - 13.12.21	48 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Gülten Saracbasi	
180-C	Di	09:30-12:30	07.09. - 14.12.21	5 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Chantal Jobs, Gisela Maria Kläß	
180-G	Di	15:00-18:00	07.09. - 14.12.21	52 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Kathrin Schulte	
180-D	Mi	09:30-12:30	08.09. - 15.12.21	52 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Kira Liebich	
180-E	Do	09:30-12:30	09.09. - 16.12.21	52 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Gülten Saracbasi	
180-F	Do	09:30-12:30	09.09. - 16.12.21	52 UE	
DRK-FBW West; Elterncafe				Janine Gütig	

Familiencafés



Im Generationencafé treffen sich junge Familien und Menschen der Großelterngeneration 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	06.09. - 13.12.21	48 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 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	08.09. - 15.12.21	39 UE	
DRK-FBW West; Elterncafe				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	09.09. - 16.12.21	52 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Lina Heiming	



Elterncafé mit Themen der Gewaltfreien Kommunikation

Hier kannst du mit anderen Müttern, Vätern, Omas, Opas und PatchworkerInnen 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	10.09. - 17.12.21	52 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 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	03.09. - 03.12.21	12 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Petra Knop	



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	05.09. - 05.12.21	16 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Tonja Christ	



ELTERNCAFÉ STUBENFLIEGE

Liebe Eltern,

die aktuellen Zeiten sind hart! Es sind gewaltige Strapazen im Spagat zwischen Homeoffice, Homeschooling & -kitaing. Zahlreiche Aufgaben des Alltags & neue Herausforderungen machen uns allen ordentlich zu schaffen.

ABER: Wir wollen gemeinsam aus der Dauermüdigkeit raus und laden Euch deshalb zu unserem **Online Café Stubenfliege** ein!

- wir wollen:
- uns austauschen, wie es uns in den Familien gerade geht
- Gute Ideen für den Alltag zu Hause miteinander teilen
- Freiheit und Wachstum in gemeinsamer Meditation und Achtsamkeitsübungen erleben
- gegenseitige Unterstützung & professionelle Beratung erfahren
- Ihr bestimmt, was gerade wichtig ist!

Dienstags 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

(zu spät kommen oder früher gehen ist völlig ok 😊)



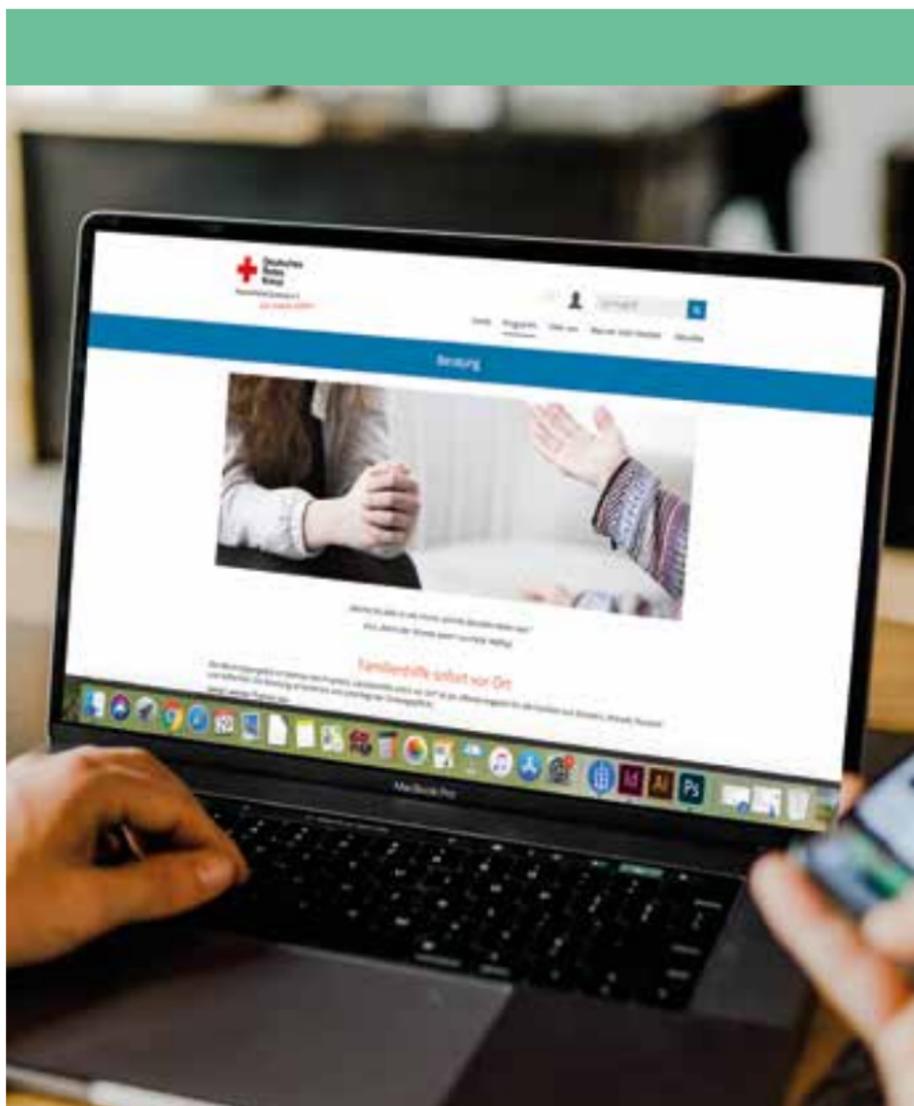
Wir benutzen für unser digitales Elterncafé "ZOOM".
Meeting-ID: 305 170 0489

Bei Fragen oder technischem Unterstützungsbedarf:
0172 - 89 31 134 (Tonja)

👍 Probiert es aus: Ihr werdet unser Café fröhlich & optimistisch verlassen!

182-A	Di	20:00-21:30	07.09. - 14.12.21	16 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Online				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 LehrerInnen so oft?
- Mein Partner/meine Partnerin 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 Helfern 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 Schieflage geraten ist, aber die Spirale nach unten entzündet sich oft an sogenannten Kleinigkeiten. 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 „Elternglück“ 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“



**AKTIV FÜR DIE
GESUNDHEIT**



MÄNNERTHEMEN

Mehmet Parmak und Alaaeddin Aldandashli laden Männer jeden Alters und jeder Nationalität ein, über alles zu sprechen, was Männer bewegt: Ehe, Partnerschaft, Respekt, Kinder, Job, Glücksmomente, Geldsorgen, Wut, Freude, Depression, Sexualität, Sucht, Hoffnung, Männlichkeit. Jeder ist willkommen! Das offene Themencafé findet an jedem **1. und 3. Montag im Monat** statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

202-A	Mo	18:00-19:30	06.09. - 06.12.21	10 UE	
DRK-FBW Mitte, Elterncafe 004				Mehmet Parmak, Alaaeddin Aldandashli	

CAFÉ HEARTBEAT



Du fühlst dich manchmal unverstanden und unwohl oder alleine mit Deinen Gedanken und Problemen? Du bist nicht alleine! Vielen Menschen geht es genauso. Wir bieten Dir einen Wohlfühlort, an dem Du einfach Du selbst sein kannst. Tausch Dich mit Gleichgesinnten aus und tu etwas für Dein Wohlbefinden: reden, singen, entspannen...alles, was Dir gut tut! Selfcare ist wichtig, weil Du es bist!

206-W	Mi	19:30-21:00	08.09. - 15.12.21	30 UE	
Online, R 1				Liane Lauprecht, Kira Liebich, Tonja Christ	



meet & speak

DAS ENGLISCHCAFÉ



Du lernst gerade Englisch und suchst Gelegenheiten, in authentischen Alltagssituationen zu sprechen? Oder ist Englisch deine Muttersprache, und du möchtest sie weitergeben und dabei neue Leute kennenlernen? Jeden **1. Donnerstag im Monat** laden wir dich 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.**

208-A	Do	17:30-19:00	02.09. - 02.12.21	8 UE	
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Gina Rohmann	



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	30.10.2021	3 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 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	06.09. - 13.12.21	24 UE	81,60€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Anna Zalac	
220-W	Mo	17:45-19:15	06.09. - 13.12.21	24 UE	72,00€
Online, R 2				Anna Zalac	
222-A	Mo	19:30-21:00	06.09. - 13.12.21	24 UE	81,60€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Anna Zalac	
222-W	Mo	19:30-21:00	06.09. - 13.12.21	24 UE	72,00€
Online, R 2				Anna Zalac	
226-A	Di	17:30-19:00	07.09. - 14.12.21	22 UE	74,80€
DRK KiTa "Buchholz; DRK-Heilpädagogische KiTa				Uta Stolze	
228-A	Di	18:30-20:00	07.09. - 14.12.21	24 UE	81,60€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Sabine Gwildies	
230-A	Di	19:15-20:45	07.09. - 14.12.21	26 UE	88,40€
DRK KiTa "Buchholz; DRK-Heilpädagogische KiTa				Zübeyde Sürgit	
234-A	Mi	17:30-19:00	08.09. - 15.12.21	22 UE	74,80€
DRK KiTa "Buchholz; DRK-Heilpädagogische KiTa				Uta Stolze	
238-A	Do	15:00-16:30	09.09. - 16.12.21	26 UE	88,40€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Maria Goj	

Kurse

242-A	Do	17:30-19:00	09.09. - 16.12.21	26 UE	88,40€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Zübeyde Sürgit	
242-W	Do	17:30-19:00	09.09. - 16.12.21	26 UE	78,00€
Online, R 3				Zübeyde Sürgit	
244-A	Do	19:15-20:45	09.09. - 16.12.21	26 UE	88,40€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Mareike Meister	

Hatha-Yoga - Eine liebevolle Begegnung mit dir selbst



Durch sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken entwickelst du ein besseres Körperbewusstsein und Selbstempfinden. So kannst du dir liebevoller und mit mehr Gelassenheit begegnen und die Herausforderungen des Alltags mit positiver Energie bewältigen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, Wolldecke, Stoppersocken, Getränk

250-A	Mo	17:15-18:45	20.09. - 06.12.21	16 UE	54,40€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

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	07.09. - 14.12.21	11 UE	46,20€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Sina Paulsen	
252-W	Di	08:00-09:00	07.09. - 14.12.21	11 UE	41,80€
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	07.09. - 30.11.21	20 UE	68,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 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	07.09. - 14.12.21	11 UE	37,40€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Sina Paulsen	

256-W	Di	12:30-13:15	07.09. - 14.12.21	11 UE	33,00€
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	08.09. - 01.12.21	20 UE	68,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Ulla Böltz	

Yoga Basics - Dein Einstieg in die Yoga-Praxis



Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen des Yoga vertraut machen wollen. Das Ziel der Yoga-Praxis besteht darin, Körper, Atem, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Im Kurs geht es nicht darum, auf körperlicher Ebene schnellstmöglich Fortschritte zu machen, sondern einen bewussten Umgang mit sich und seinem Körper zu erlernen. Die richtige Ausführung der Körperübungen steht dabei im Vordergrund. Auch gemeinsames Meditieren ist Bestandteil des Kurses. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

260-A	Mi	16:45-17:45	08.09. - 15.12.21	11 UE	46,20€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Sina Paulsen	

Meditatives Yoga (60+)



Hier geht es nicht um die Ausführung sportlicher Übungen, sondern vielmehr um die Wahrnehmung dessen, wie sich der Körper im Moment der Ruhe und in der Bewegung anfühlt. Wir wollen jedem Moment mit neuer Aufmerksamkeit begegnen, den Körper auf sanfte Art bewegen, erleben und den Atem spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

262-A	Do	10:00-11:30	09.09. - 16.12.21	24 UE	81,60€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Gaby Fleigl	
262-W	Do	10:00-11:30	09.09. - 16.12.21	24 UE	72,00€
Online, R 2				Gaby Fleigl	

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	09.09. - 16.12.21	26 UE	88,40€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Zübeyde Sürgit	
264-W	Do	19:15-20:45	09.09. - 16.12.21	26 UE	78,00€
Online, R 3				Zübeyde Sürgit	

Mach mal Yoga

Nimm dir eine Stunde Zeit für dich und erfahre, wie sich

Yoga positiv auf körperliche Fitness, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auswirkt. Gezielte Übungen kräftigen deine Muskulatur und verbessern deine Körperhaltung und Beweglichkeit. Regelmäßiges Yoga-Training lindert bestehende Beschwerden wie Rückenschmerzen und es steigert deine Fähigkeit zur Entspannung.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

266-A	Do	19:45-20:45	09.09. - 09.12.21	12 UE	50,40€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Frank Bäsner	
266-W	Do	19:45-20:45	09.09. - 09.12.21	12 UE	45,60€
Online, R 2				Frank Bäsner	



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	19.09.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Almut Eickhaus	
268-B	So	14:30-18:15	21.11.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Almut Eickhaus	
268-C	So	14:30-18:15	05.12.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW West; 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.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

270-A	Mo	19:00-20:30	06.09. - 13.12.21	22 UE	74,80€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Silvia Lambertz	
272-A	Di	09:30-10:30	07.09. - 14.12.21	11 UE	46,20€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Silvia Lambertz	
274-A	Di	10:45-11:45	07.09. - 14.12.21	11 UE	46,20€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Silvia Lambertz	
276-A	Di	17:15-18:15	21.09. - 07.12.21	11 UE	46,20€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Dagmar Dickmann-Gambino	
278-A	Mi	10:00-11:00	22.09. - 08.12.21	11 UE	46,20€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Dagmar Dickmann-Gambino	

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	26.09.2021	3 UE	
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Silvia Lambertz	
280-B	So	11:00-13:15	05.12.2021	3 UE	
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 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	06.09. - 13.12.21	10 UE	38,00€
Turnhalle; Turnhalle Buchenallee				Annegret Wagner	
292-A	Mo	17:30-18:15	06.09. - 13.12.21	11 UE	33,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Erika Wessels	
293-A	Di	10:00-10:45	07.09. - 14.12.21	13 UE	39,00€
DRK Multikulturelles Seniorenzentrum „Haus am Sandberg“				Karin Schoenholtz	
294-A	Mi	18:00-19:00	08.09. - 15.12.21	11 UE	41,80€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Sina Paulsen	
296-A	Fr	15:00-16:00	10.09. - 17.12.21	13 UE	49,40€
Turnhalle; Turnhalle Buchenallee				Theresia Redding	

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	06.09. - 13.12.21	12 UE	50,40€
DRK KiTa "Buchholz; DRK- Heilpädagogische KiTa				Sabrina Kiesler	
302-A	Mi	18:00-19:00	08.09. - 15.12.21	13 UE	54,60€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Frank Bäsner	
302-W	Mi	18:00-19:00	08.09. - 15.12.21	13 UE	49,40€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Rückenfit - mach mit! Online-Kurs



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	06.09. - 13.12.21	12 UE	43,20€
Online, R 3				Agnes Masiarek-Sommer	

308-A	Mo	18:45-19:45	06.09. - 13.12.21	12 UE	48,00€
DRK KiTa "Buchholz; DRK-Heilpädagogische KiTa				Sabrina Kiesler	

310-A	Mi	19:45-20:45	08.09. - 15.12.21	13 UE	52,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Frank Bäsner	

310-W	Mi	19:45-20:45	08.09. - 15.12.21	13 UE	46,80€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Bodyfit



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	06.09. - 13.12.21	12 UE	43,20€
Online, R 3				Agnes Masiarek-Sommer	

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	07.09. - 14.12.21	13 UE	49,40€
Turnhalle; Turnhalle Pestalozzischule				Theresia Redding	
320-A	Do	09:00-10:00	09.09. - 16.12.21	10 UE	38,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Hassana Hammouti	

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	07.09. - 14.12.21	13 UE	41,60€
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	07.09. - 07.12.21	12 UE	45,60€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 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	15.09. - 15.12.21	12 UE	45,60€
Online, R 3				Sabrina Kiesler	

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	09:30-10:15	09.09. - 16.12.21	11 UE	33,00€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Sina Paulsen	

336-A	Do	18:00-18:45	09.09. - 16.12.21	13 UE	39,00€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Agnes Masiarek-Sommer	

Faszientraining



Faszien sind kollagene Bindegewebe, die unsere Muskeln, 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 mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Faszienrollen (falls vorhanden), Getränk

344-A	Do	18:00-19:00	09.09. - 16.12.21	13 UE	52,00€
DRK-KiTa "Buchholz" R164; DRK-Heilpädagogische KiTa				Franziska Warg	

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	09.09. - 16.12.21	13 UE	41,60€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Agnes Masiarek-Sommer	

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	24.09. - 17.12.21	13 UE	57,20€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Sabine Wickenkamp	

350-W	Fr	10:45-11:45	24.09. - 17.12.21	13 UE	52,00€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	

352-A	Fr	12:00-13:00	24.09. - 17.12.21	13 UE	57,20€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 220				Sabine Wickenkamp	

352-W	Fr	12:00-13:00	24.09. - 17.12.21	13 UE	52,00€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	

Bleib fit - mach mit!



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	10.09. - 17.12.21	13 UE	44,20€
Online, R 2				Frank Bäsner	

WenDo - Grundkurs & Aufbaukurs



WenDo ist Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen* und Mädchen*. Das Präventionskonzept ist aus der feministischen Bewegung in den 70er Jahren entstanden und entwickelt sich seitdem stetig weiter. Wie die Statistiken zeigen, ist es immer noch nötig, gewappnet zu sein; in Deutschland ist jede vierte Frau von Gewalt betroffen. Im Kurs lernen wir nicht nur Techniken zur Verteidigung. Wir arbeiten daran, schon weit im Voraus Grenzen zu erkennen und zu setzen, sich zu behaupten, das Selbstbewusstsein zu stärken und somit in allen Lebensbereichen gestärkt zu sein. Dafür üben wir, die Wahrnehmung zu schärfen, und die Signale ernst zu nehmen. Wir trainieren, die Stimme, den Blick und den Körper einzusetzen. So kann jede Frau* Techniken finden, die für sie funktionieren, und dabei helfen, ihr Leben selbstbewusst und selbstbestimmt zu gestalten. Das alles lernen wir mit Solidarität, Kraft und Spaß! Alle Frauen* sind eingeladen, unabhängig davon, wo sie herkommen, und welche körperlichen Fähigkeiten sie haben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

Grundkurs

Für die Teilnahme ist keine WenDo-Erfahrung erforderlich.

358-A	Fr	17:00-21:00	27.08.21	12 UE	40,80€
	Sa	10:30-16:30	28.08.21		
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Christina Tacke	

Aufbaukurs

Für Teilnehmende mit WenDo-Erfahrung.

358-B	Di	18:00-20:15	31.08. - 05.10.21	18 UE	61,20€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Christina Tacke	

Herz ist Trumpf

Mit der Sportgemeinschaft Duisburg-Neudorf e.V. führen wir zwei ambulante Koronargruppen durch. Diese richten sich an Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit (Infarkt- und/ oder Bypass-Patienten) oder anderen für die Übungstherapie in Frage kommenden Herzkrankheiten. Durch das Kennenlernen anderer Menschen mit den gleichen Problemen und Zielen fällt es leichter, die eigene Krankheit zu akzeptieren, die Folgen zu kompensieren und mit ihr Leben zu lernen. Die Herzgruppen bieten hier eine gute Hilfe. Das gemeinsame Training hilft, die Flexibilität, Koordination, Kraft und Ausdauer wiederherzustellen. Dabei sollen weder Spaß noch die Zeit für gemeinsame Gespräche zu kurz kommen.

Bitte wenden Sie sich vor einer Anmeldung an Ihren behandelnden Arzt und sprechen Sie auch mit Ihrer Krankenkasse über eine Kostenerstattung/ -beteiligung. Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft bei der Sportgemeinschaft Duisburg-Neudorf e.V. erwünscht.

Zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an unsere Fachbereichsleiterin **Gina Rohmann**, Tel.: 0203-30547-20 im DRK-Familienbildungswerk, Ertstraße 15.

360-A	Mi	16:00-17:30	25.08. - 15.12.21	30 UE	
Turnhalle; Turnhalle Gneisenaustr.				Jolanda Henrich, Andreas Schulz, Euripides Mawroidis	
360-B	Mi	17:30-19:00	25.08. - 15.12.21	30 UE	
Turnhalle; Turnhalle Gneisenaustr.				Blanka Naralocnik, Anna Fünfstück, Andreas Naß	

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: 0151-18 42 219 9, **Klaus:** 0170-68 100 54,

Martina: 0203-78 89 41, **Werner:** 0203-72 08 94

370-A	Di	19:30-21:45	21.06. - 27.12.21	56 UE	
DRK-FBW Mitte; Dialograum 111				n.n.	
372-A	Do	19:30-21:45	24.06. - 30.12.21	84 UE	
DRK-FBW Mitte; Dialograum 110				n.n.	
374-A	Fr	20:00-22:15	25.06. - 31.12.21	84 UE	
DRK-FBW Mitte; Dialograum 110				n.n.	
376-A	Sa	17:00-19:15	26.06. - 25.12.21	81 UE	
DRK-FBW Mitte; Dialograum 110				n.n.	
378-A	So	10:00-12:15	27.06. - 26.12.21	81 UE	
DRK-FBW Mitte; Dialograum 111				n.n.	

Selbsthilfegruppen



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	23.06. - 22.12.21	28 UE	
DRK-FBW Mitte, Raum 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: 0177 8746241

382-A	Mi	17:30-19:00	30.06. - 29.12.21	54 UE	
DRK-FBW Mitte; Dialograum 111				Sarah Schmitt-Thees	

Das Bündnis „Duisburg gegen Depression“ stellt sich vor

. . . und möchte über das Krankheitsbild “Depression” und die Einschränkungen, die hierbei erfahren werden, informieren. Die Hauptbotschaft sind, dass jeder Mensch eine Depression entwickeln kann, dass diese Krankheit nicht schamhaft verschwiegen werden muss, und dass gute Möglichkeiten zur Behandlung bestehen. An wen kann ich mich wenden, wenn es mir schlecht geht? Habe ich überhaupt eine Depression? Wie sind die Heilungschancen?

Kostenlose Selbsthilfegruppe:

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

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

384-B	Do	19:00-20:30	11.11.2021	2 UE	
DRK-FBW Mitte; Dialograum 110				Ingrid Hoffmann	



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**



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 GitarristInnen 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.

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	07.09. - 14.12.21	13 UE	78,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Drazen Žalac	

Kreatives Tanzen



Sich mal wieder zu Musik bewegen, tanzen, Leichtigkeit spüren! Beim kreativen Tanzen tanzt jede*r 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

410-A	Mo	19:30-20:30	06.09. - 11.10.21	6 UE	22,80€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Iris Tauber	
410-B	Mo	19:30-20:30	18.10. - 06.12.21	7 UE	26,60€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Iris Tauber	

Line Dance

Sie wollen gerne tanzen, haben aber keine Begleitung? Dann sind Sie hier genau richtig! Line Dance wird in Reihen und Linien getanzt, d. h. jede*r tanzt für sich, aber synchron mit der Gruppe. Für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei: von Country, Rock und Pop bis hin zum Hip-Hop.

Bitte mitbringen: Getränk

Line Dance-Kurs

420-A	Mi	16:00-17:00	01.09. - 01.12.21	14 UE	53,20€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Iris Tauber	
422-A	Mi	17:15-18:15	01.09. - 01.12.21	14 UE	53,20€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Iris Tauber	

Line Dance-Workshop

424-A	So	15:00-17:15	12.09.2021	3 UE	9,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Iris Tauber	

Standard- und Latein Tanzkurs

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Sie haben das Tanzen neu für sich entdeckt oder haben schon länger nicht mehr getanzt? Dieser Kurs richtet sich an alle, die Rumba, Cha-Cha, Jive, Samba, Tango, Langsamer Walzer und Foxtrott lernen möchten oder bereits vorhandene Grundkenntnisse auffrischen wollen.

Bitte mitbringen: Getränk

430-A	Mi	18:30-20:00	01.09. - 08.12.21	30 UE	90,00€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Iris Tauber	
432-A	Mi	20:00-21:30	01.09. - 08.12.21	30 UE	90,00€
DRK-FBW West; Gymnastikraum				Iris Tauber	
434-A	So	18:00-19:30	05.09. - 07.11.21	21 UE	63,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 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	10.09. - 17.12.21	24 UE	72,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Marion Bachmann	

Queeres Tanzen unter dem Regenbogen

Standard-, Latein- und Discofox-Tanzkurs

Sie haben das Tanzen neu für sich entdeckt oder haben schon länger nicht mehr getanzt? Dieser Kurs richtet sich an alle, die Rumba, Cha-Cha, Jive, Samba, Tango, Langsamer Walzer und Foxtrott lernen möchten oder bereits vorhandene Grundkenntnisse auffrischen wollen.

Termine: 05.09., 19.09., 03.10., 17.10. + 07.11.2021

Bitte mitbringen: Getränk

440-A	So	16:15-17:45	05.09. - 07.11.21	10 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Iris Tauber	

Discofox-Workshop

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Der Discofox ist einer der beliebtesten Partytänze und auf jeder Veranstaltung zu finden - ob Tanzparty, Hochzeit oder Geburtstag. Er passt zu fast jeder Musik und ist schnell zu lernen. Sie werden staunen, wie schnell sich Ihre Discofox-Kenntnisse erweitern werden!

Bitte mitbringen: Getränk

442-A	So	16:15-17:45	26.09. & 10.10.21	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte; Gymnastikraum 221				Iris Tauber	



KULTOUR



Treffpunkt für alle Waldgänge von Petra Reif:
Schützenplatz, Saarner Str. 80, 47269 Duisburg-Großenbaum

Waldgang zur alten Erdgöttin Frau Holle und ihren Kräutern

Wir besuchen die magischen Holunderbüsche und die „Holle“-Kräuter Beifuß und Engelwurz, deren Geschichte wir uns widmen. Dabei lernen wir alles über die Heilkraft der „Holle“ in Blüten, Blättern, Rinde und Wurzel. Wir singen alte Holunder-Lieder und erfahren, wie die Holle-Mythologie entstanden ist.

450-A	Sa	14:00-17:00	11.09.2021	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				Petra Reif	

Waldgang zu den essbaren und heilenden Früchten des Waldes

Wir sammeln Ahorn-Flügel-Früchte, Eicheln, Bucheckern, Eschenfrüchte und Erlen-Zapfen und erfahren, welche Heilwirkung sie haben, und welche Verarbeitungsmöglichkeiten es gibt, z. B. den Ahorn-Jahreslikör, den Eichelkaffee, den Eschenwein und den grünen Parmesan aus Erlenzapfen. Wir lernen die Rezepte kennen und dabei auch alte magische Bräuche.

454-A	So	14:00-17:00	03.10.2021	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				Petra Reif	

Waldgang zur keltischen Göttin Ceridween und ihren Kräutern

Wir besuchen die Pflanzen der Göttin Ceridween, der keltischen Göttin des Todes und der Wiedergeburt. Mit ihr gehen wir in die Stille und nehmen meditativ Kontakt auf mit ihren magischen Pflanzen, der großen Klette und dem Farn. Wir probieren die Samen der Klette und erfahren, welche Heilkraft eine natürliche Farn-Bettdecke hat.

456-A	Sa	14:00-17:00	06.11.2021	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				Petra Reif	

Waldgang zur Wilden Jagd der Perchta und ihren Pflanzen

Wir widmen uns der Mythologie der „Wilden Jagd“ und lassen uns auf die Dunkelheit im Wald mit einer „Perchta-Meditation“ ein. Bevor es dunkel wird, besuchen wir die Pflanzen der Perchta, das Immergrün und den Efeu. Beide Pflanzen symbolisierten für unsere Vorfahren die Ewigkeit, weil sie das ganze Jahr über grün sind. Die Heilkräfte dieser Pflanzen helfen uns, auch im hohen Alter jung zu bleiben.

458-A	Sa	15:00-18:00	11.12.2021	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				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. Wir sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen den Wald. 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

462-A	Sa	11:00-14:00	18.09.2021	4 UE	10,00€
Baerler Busch				Sabine Schmidt	

Urban Game - ConnAct Hochfeld

„Den Blick auf die versteckten Ecken einer Stadt zu richten, seine vertraute Umgebung mit anderen Augen zu sehen und Wege zu finden, die man bisher niemals gegangen ist - darum geht es beim Urban Gaming.“

Ein ganz besonderes Spiel in einem besonderen Stadtteil ist ConnAct Hochfeld. Das Ziel von ConnAct besteht darin, als Team innerhalb einer bestimmten Zeit möglichst viele Punkte zu sammeln. Dafür müssen verschiedene Objekte im öffentlichen Raum mit Menschenketten umschlossen oder verbunden werden, was mit einem Foto zu belegen ist. Diese Objekte und Strecken sind unterschiedlich groß und geben - je nach Größe - unterschiedlich viele Punkte. Bei den meisten Aufgaben sind die Teams darauf angewiesen, sich Passanten oder Anwohnende zu Hilfe zu holen und somit Nicht-Spielende in das Spiel hineinzuziehen. Ein integratives, verbindendes Spiel, das für alle Menschen geeignet ist, unabhängig von Fitness, Alter oder Muttersprache.

Treffpunkt: Platanenhof in Hochfeld

Bitte mitbringen: je Team ein Smartphone inkl. Telegram-Messenger

463-A	Sa	12:00-15:00	25.09.2021	4 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, außer Haus				Lea Anderlik, Gina Rohmann	

Duisburg bei Nacht - Lichterführung

Ein sorbisches Sprichwort sagt: „Eine Nacht weiß viel zu erzählen“. Wie viel Wahrheit in dieser Weisheit steckt, erfahren Sie bei einer abendlichen Licht-Führung durch die Innenstadt und den Innenhafen. Der Blick wird auf Gebäude und Plätze gelenkt, die durch Licht eine besondere Atmosphäre entfalten. Parallel dazu erhalten Sie Informationen zu den Orten und Gebäuden und ihrer Entstehung und lauschen witzigen Anekdoten und spannenden Geschichten.

Treffpunkt: City Palais, Eingang Königstr., Ende: Innenhafen, Partsmouth Damm)

Bitte mitbringen: Taschenlampe

464-A	Fr	19:00-21:15	01.10.2021	3 UE	8,00€
DRK-FBW Mitte, draußen				Franz Josef Tolle	

Der Berg ruft!

Blick hinter die Kulissen der Ettelsberg-Kabinenbahn in Willingen

Sie ist eine von Willingens zahlreichen Hauptattraktionen und nicht nur für Technik-Fans höchst interessant: die hochmoderne Ettelsberg-Kabinenbahn.

Der Bus setzt uns ab an der Talstation und gemeinsam geht es von hier aus los auf Erkundungsreise. Während der ca. 1 1/2-stündigen Führung blicken wir hinter die Kulissen und erfahren Spannendes zur leistungsstärksten Kabinenseilbahn in deutschen Skigebieten - Antriebskraft, Steillänge, Steilstärke und die gewaltigen Spezialwerkzeuge sind beeindruckend! Außerdem schauen wir uns die Motorschlitten und die 430 PS starken Pistenraupen an und erfahren, wie die Schneekanonen im Winter die Pisten beschneien.

Nach der Führung und einem leckeren Essen in der Seilbar am Fuße des Ettelsberges fahren wir mit der Kabinenbahn rauf zum Hochheideturm, dem mit 875 m ü. NN höchsten Aussichtspunkt in Nordwest-Deutschland. Oben auf dem Ettelsberg ist auch noch Zeit, den Sommertag, die Natur und andere Sehenswürdigkeiten zu genießen. Ein Spaziergang zum Kyrillpfad, ein lustiges Erinnerungsfoto auf dem XXL-Stuhl oder ein Besuch in der Ettelsberg-Hütte sind nur einige der vielen Möglichkeiten.

Anschließend geht es mit der Kabinenseilbahn zurück ins Tal, von wo aus uns der Bus zurück nach Duisburg bringt.

TN-Gebühr inkl. Busfahrt, Führung, Berg- und Talfahrt mit der Ettelsberg-Kabinenbahn, Eintritt in den Willinger Hochheideturm und kleinem Mittagessen.

07:30 Uhr	Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
08:00 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
11:00 Uhr	Beginn der Führung
ca. 12:30 Uhr	Mittagessen
17:00 Uhr	Abfahrt nach Duisburg
ca. 19:00 Uhr	Ankunft in Duisburg

468-A	Do	7::0-19:00	09.09.2021	4 UE	45,00€
DRK-FBW Mitte, außer Haus				Gina Rohmann	



Münster - Innenstadt & Hafenkäserei

Das pulsierende Zentrum des Münsterlandes hat viel zu bieten! Im goldenen Oktober 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 Mittagssnack im Kuhviertel sind nur einige der vielen Möglichkeiten.

Um 14:15 Uhr bringt Sie der Bus zu Münsters „Hafenkäserei“, die ausschließlich handgekästete 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 ausgiebigen Verköstigung in gemütlicher Restaurantatmosphäre 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.

Die TN-Gebühr enthält die Fahrt und die Besichtigung inkl. Begrüßungsgetränk, Käseverkostung und einer kleinen Genussüberraschung.

10:00 Uhr	Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
10:30 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
14:15 Uhr	Abfahrt zur Hafenkäserei
17:00 Uhr	Ende der Besichtigung und Verköstigung, Abreise
ca. 19:00 Uhr	Ankunft in Duisburg

470-A	Mi	10:00-19:00	06.10.2021	4 UE	49,50€
DRK-FBW Mitte, außer Haus				Gina Rohmann	



Mittelalterlicher Lichter-Weihnachtsmarkt im Fredenbaumpark zu Dortmund

Dieser ganz besondere Weihnachtsmarkt wurde 2019 von unseren Teilnehmenden zum Schönsten im ganzen Pott gewählt. Überzeugen Sie sich selbst!

Erleben Sie einen mittelalterlichen Händlermarkt mit mehr als 120 Ständen. Tausende Feuertöpfe, Flammshalen und Fackeln sorgen für das richtige Ambiente; der ganze Park erstrahlt in einem nicht enden wollenden Lichtermeer. Hier treffen Sie auf Gaukler, Büttel und Jongleure. Zum weiteren Rahmenprogramm gehören Feuershows und Livemusik auf der Seebühne. Das Speisen- und Getränkeangebot ist sehr vielfältig und hält für jeden Geschmack etwas bereit.

Verbringen Sie einen zauberhaften Abend und stimmen Sie sich ganz entspannt auf die beginnende Adventszeit ein.

TN-Gebühr inkl. Eintritt Weihnachtsmarkt.

14:30 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
15:00 Uhr Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
21:00 Uhr Abfahrt Dortmund
ca. 22:00 Uhr Ankunft in Duisburg

474-A	Fr	14:30-22:00	26.11.2021	1 UE	28,00€
DRK-FBW Mitte, draußen				Gina Rohmann	



KREATIVES

Aquarellieren

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an alle, die unter fachkundiger Anleitung aquarellieren möchten. Anhand von Stillleben, Portraits und Landschaftsbildern lernen Sie unterschiedliche Maltechniken kennen. Wer sich für dieses Angebot interessiert, hat am 1. oder 2. Kursabend die Gelegenheit, unverbindlich teilzunehmen.



Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Aquarellfarben, Haarpinsel in verschiedenen Stärken, Wasserbecher, einen Bleistift, Radiergummi, ggf. Lesebrille

552-A	Di	16:30-18:45	07.09. - 14.12.21	39 UE	85,80€
DRK-FBW Mitte; Jugendrotkreuzraum 328			Wolfgang Henschel		

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	07.09. - 14.12.21	39 UE	85,80€
DRK-FBW Mitte; Werkstatt 433			Margot Schenk-Wrobel		

Airbrush

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Wer airbrushen kann, macht aus jeder Oberfläche ein Kunstwerk! Von Schwarz-Weiß-Motiven bis hin zu farbenfrohen Fantasymotiven ist alles möglich. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Airbrush-Technik von Grund auf zu lernen oder bereits vorhandene Fertigkeiten zu vertiefen. Es entstehen Materialkosten.

Einmal im Monat (samstags), Termine auf Anfrage.

556-A	Sa				
DRK-FBW Mitte; Nähraum 326			Wolfgang Henschel		



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	07.09. - 14.12.21	52 UE	104,00€
DRK-FBW Mitte; Nähraum 326				Erika Mende	

Der Nähmaschinen-Führerschein - Nähen lernen in einer Kleingruppe

Anschnallen und los geht's! Nach ein wenig Theorie steigen wir ein und machen erste Fahrversuche. Es geht geradeaus und im Zickzack über Papier und Stoff. In vier Blöcken von je 4 UE erkundest du deine Nähmaschine. Ganz nebenbei entstehen kleine nützliche Dinge aus Stoff. Zum Abschluss gibt's den Führerschein, Durchfallen ist ausgeschlossen! Eine Materialliste erhältst du nach der Anmeldung.

Termine: 04.09., 02.10., 06.11. + 04.12.2021

Bitte mitbringen: eine Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn per Mail

564-A	Sa	14:00-17:00	04.09. - 04.12.21	16 UE	80,00€
DRK-FBW Mitte; Nähraum 326				Stephanie Königs	

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	21.09. - 14.12.21	22 UE	72,60€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 111				Susanne Besel	

Englisch-Bewerbungstraining



Sie müssen in Kürze eine Bewerbung auf Englisch schreiben oder ein Vorstellungsgespräch auf Englisch führen? Nun heißt es nicht nur die Schulenglischkenntnisse auf Vordermann zu bringen, sondern auch mit Lebenslauf und Anschreiben zu überzeugen, und auf typische Situationen und Fragen eines englischen Job-Interviews vorbereitet zu sein. Die Dozentin ist zweisprachig, sodass zum besseren Verständnis auch ins Deutsche gewechselt werden kann.

Kursinhalte:

- Sie formulieren einen adäquaten Lebenslauf und ein Motivationsschreiben und erhalten Tipps für eine individuelle Bewerbungsmappe.
- Sie entwickeln Strategien für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch.
- Sie können auf Englisch klarer und selbstbewusster über Ihren beruflichen Werdegang und Ihre Arbeitswelt sprechen.
- Sie sind in der Lage, auf typische Fragen eines englischen Job-Interviews zu antworten, und Ihre beruflichen und sozialen Fähigkeiten angemessen zu übermitteln.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt, sodass auf individuelle Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen werden kann.

572-A	Do	17:30-19:00	09.09. - 25.11.21	20 UE	66,00€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 111				Armine Sukiasyan	

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 MuttersprachlerInnen, 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	Fr	18:00-19:30	10.09. - 10.12.21	24 UE	79,20€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 111				Armine Sukiasyan	

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					
DRK-FBW Mitte; Lehrküche 432				n.n.	

Kochclub - Kochen in geselliger Runde

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

Termine: 25.09., 02.10., 13.11. + 11.12.2021

582-A	Sa	18:00-21:00	25.09. - 11.12.21	16 UE	48,00€
DRK-FBW Mitte; Lehrküche 432				Susanne Besel	



ROTKREUZ- KURSE

Rotkreuzkurs Erste Hilfe

Unser erfahrenes Ausbildungsteam 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, TrainerInnen in Vereinen und medizinisches Fachpersonal. Die Bescheinigung ist 2 Jahre gültig.

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



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

Dieser Lehrgang wendet sich an Eltern, Großeltern, Mitarbeitende in der Tagespflege, ErzieherInnen, LehrerInnen und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Unser erfahrenes Ausbildungsteam schult Sie in der Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen bei Kindernotfällen wie Atemstörungen, Vergiftungen, Krankheiten oder Unfälle.

Diese Erste-Hilfe-Schulung erfüllt die Voraussetzung für ErzieherInnen 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, Ogas, KiTas und Familienzentren durch. *Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen*

Unsere **Termine** für die Rotkreuzkurse EH am Kind / Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen finden Sie auf: <https://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, (sollte dies organisatorisch angenehmer für Sie sein)

Voraussetzung für die Buchung einer INHOUSE-Schulung: Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen, maximale Teilnehmerzahl 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 Seniorinnen und Senioren

Wir zeigen Ihnen, 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, können Sie die ersten, mitunter lebensnotwendigen Handgriffe selbst vornehmen.

650-A	Mo	14:00-17:30	23.08.2021	4 UE	20,00€
DRK-Gablenzstr. 22a				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	Fr	10:00-14:00	27.08.2021	4 UE	20,00€
DRK-Gablenzstr. 22a				Aaron Kleine	

Intensivkurs Erste Hilfe am Baby

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Sie erlernen und trainieren die richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen wie Atemstörungen, Vergiftungen, Krankheiten oder Unfälle. 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.

Weitere
„EH-Baby
Kurse“ auf
S. 23

670-A	So	09:00-12:00	12.09.2021	3 UE	15,00€
FBW; Raum 003				Aaron Kleine	

671-A	So	09:00-12:00	14.11.2021	3 UE	15,00€
FBW; Raum 003				Aaron Kleine	

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 Ihnen typische Beschwerdebilder als Fallbeispiele, zeigen einfache Handlungsmöglichkeiten auf und machen Sie fit für die Erste Hilfe im Pflegealltag!

680-A	Do	13:00-16:30	07.10.2021	4 UE	20,00€
online				Aaron Kleine	

681-A	Do	13:00-16:30	11.11.2021	4 UE	20,00€
online				Aaron Kleine	

Erste Hilfe für den Winterurlaub

Wandern, Skifahren, Städtereisen - der Winterurlaub soll eine besonders schöne Zeit werden.



Leider kann es auch im Urlaub zu kleineren Verletzungen oder echten medizinischen Notfällen kommen. Damit Ihr unbeschwert und gut vorbereitet losfahren könnt, bieten wir Euch den Kurs „Erste Hilfe für den Winterurlaub“ an.

Unsere erfahrenen Ausbilder bearbeiten mit Euch einen spannenden Themenmix, der speziell auf die Erste Hilfe in der kalten Jahreszeit zugeschnitten ist

690-A	Fr	17:00-20:30	10.12.2021	4 UE	20,00€
DRK-Gablenzstr. 22a				Ole Pries	
690-W	Fr	17:00-20:30	10.12.2021	4 UE	20,00€
online				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: Seniorinnen und Senioren
- 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 212FB 800-900 vergeben.



AUS- UND FORTBILDUNGEN



marte·meo®

„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	09:30-13:30	14.09.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW West; Fortbildungsraum				Janine Gütig	
900-W	Di	09:30-13:30	14.09.2021	4 UE	35,00€
online				Janine Gütig	

Marte Meo Praktiker *

Marte Meo ist eine videobasierende Beratungsmethode, bei der es unter anderem 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.

Für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung muss an allen sechs Terminen teilgenommen werden. Mitarbeitende des DRK zahlen für die Ausbildung 90 €.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen

Termine: 07.09., 21.09., 05.10., 02.11., 16.11., 30.11.

901-A	Di	09:30-15:30	07.09. - 30.11.21	36 UE	180,00€
DRK-FBW West; 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: 30.08., 27.09., 08.11., 13.12.

902-A	Mo	09:30-15:30	30.08. - 13.12.21	54 UE	1750,00€
DRK-FBW West; Fortbildungsraum				Janine Gütig	

SpieKo®

Ausbildung zur SpieKo Plus-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: 29.09., 30.09., 05.10., 08.10., 26.10., 29.10., 02.11., 05.11.

Zum Erlangen des SpieKo®-Plus Zertifikats müssen außerdem

1. 24 UE unserer Fortbildungen/ Workshops belegt werden (mit * gekennzeichnet)
2. ein „Erste Hilfe am Kind“-Kurs besucht werden
3. 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	29.09. - 05.11.21	64 UE	600,00€
DRK-FBW Mitte; Raum 110				Dagmar Schmickler, Liane Lauprecht	
903-W	Mi	09:00-16:00	29.09. - 05.11.21	64 UE	600,00€
online				Dagmar Schmickler, Liane Lauprecht	

Fortbildungen/SpieKoPlus-Zusatzmodule

Alle Fortbildungsangebote und Workshops, die mit einem Stern * gekennzeichnet sind, werden auch als SpieKo-Plus Zusatzmodule anerkannt.

Weitere Informationen oder Beratung unter 0203-3054790.
Anmeldungen unter dagmar.schmickler@drk-duisburg.de.

Für Mitarbeitende des FBW und Mitglieder des DRK sind die Fortbildungsangebote bis auf 901-A - 902-A kostenfrei.

Medien im Familienalltag *



Medien umgeben uns überall, noch mehr in den letzten Monaten. Angelehnt an die Kampagne „#äsch Tecks“ bearbeiten wir verschiedene Themen und Fragen zum Umgang mit Medien, z. B.: Wie kann der Alltag mit Medien in der Familie gestaltet werden? Inwiefern haben Eltern eine Vorbildrolle bei der Mediennutzung? Welche Persönlichkeitsrechte haben Kinder? Welche Regeln machen auch im Kurs Sinn? Wir tauschen uns darüber aus, wie ein bewusster Umgang mit Medien aussehen kann, und wie wir mit den Eltern in Eltern-Kind-Gruppen darüber ins Gespräch kommen.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen, Kinderpfleger*innen, Eltern

910-A	Do	09:00-13:00	02.09.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte; Raum 110				Christina Tacken	
910-W	Do	09:00-13:00	02.09. - 09.09.21	4 UE	35,00€
online				Christina Tacken	

Der Dialogische Ansatz in der Arbeit mit Eltern - für eine Pädagogik des Respekts - (vgl. Johannes Schopp „Eltern stärken“)*

Dialog meint eine Form des Gesprächs, in der auf Basis der Achtung und des Respekts die Gleichwürdigkeit und Gleichwertigkeit aller Teilnehmenden, das Zuhören, gemeinsames Denken und Suchen nach möglichen Antworten die wesentliche Grundlage ist.

Im Kontext der Familien- und speziell der Elternbildung bedeutet das, dass die Teilnehmenden bei dialogischen Angeboten keine „Wissensvermittlung“ im klassischen Sinne erwartet, sondern eine Form des Austausches, bei dem sie auf der Suche nach ihren eigenen Wegen und Lösungen begleitet werden.

Aus- und Fortbildungen

Die Leitung der Gruppe ist dabei als Begleitung Teil der Lerngruppe und bringt sich als Persönlichkeit offen und authentisch ein. Sie ist verantwortlich für die Schaffung und Gestaltung eines geschützten und geeigneten Lernraumes, in dem verschiedene Wirklichkeiten gleichberechtigt nebeneinander stehen, und die Teilnehmenden ihre eigenen Stärken entdecken und weiterentwickeln.

In diesem Seminar setzen wir uns intensiv mit den Grundlagen des Dialogischen Arbeitens auseinander, probieren uns aus, reflektieren und überlegen gemeinsam, was die Dialogische Haltung in der Eltern- und Familienbildung im Praxisalltag bedeuten kann.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen

911-A	Fr Sa	16:30-19:30 10:00 - 17:00	01.10. & 02.10.21	11 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 110				Barbara Lupino, Heike Bader	

Eltern-Kind-Kurse erfolgreich leiten .*



Du gibst Eltern-Kind-Kurse und wünschst dir Inspirationen für eine lebendige und spannende Gestaltung? Als langjährige (PEKiP-) Gruppenleiterin teile ich mit dir meinen Erfahrungsschatz und zeige, wie du in deinen Kursen eine angenehme Atmosphäre herstellst und das Vertrauen deiner Teilnehmenden gewinnst.

Neben fachlichen Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung sprechen wir auch über No-Gos und überlegen gemeinsam, was Eltern wirklich brauchen. Spannend wird es durch deine eigenen Erfahrungen, denn ein kollegialer Austausch ist erwünscht!

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende

912-A	Fr	16:00-19:30	29.10.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte; Raum 110				Lina Heiming	
912-W	Fr	16:00-19:30	29.10.2021	4 UE	35,00€
online				Lina Heiming	

Spracherwerb beim Kind *



Kinder kommen in der Regel mit allen Voraussetzungen zum Erlernen einer Sprache und dem dringenden Wunsch nach Kommunikation und Verbindung auf die Welt. Jedes Kind, ob es ein- oder mehrsprachig aufwächst, benötigt jedoch sprachliche Vorbilder, die ihm Wortschatz, Grammatik und Aussprache durch das eigene Sprechverhalten im Alltag vermitteln. Kinder brauchen im besten Fall Vorbilder, die die kindlichen Äußerungen sensibel aufgreifen, mit ihnen in den Dialog treten und immer wieder neue sprachliche Anreize bieten, um auf diese Weise das Kommunikationsverhalten und die Sprechfreude der Kinder zu stärken.

In der Fortbildung lernen Sie, Eltern zu ermutigen, mit ihren Kindern zu sprechen, geeignete Sprechanlässe zu kreieren und zu Geschichten und der Auseinandersetzung mit Sprache anzuregen.

Anhand der eigenen Biographie des Spracherwerbs der Teilnehmenden finden wir geeignete Methoden, um Eltern zu vermitteln, wie sprachliche Förderung ganz lebendig und voller Freude gelingen kann, z. B. durch handlungsbegleitendes Sprechen, Bilderbuchbetrachtungen und kreative Erzähltechniken.

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitungen und AssistentInnen ohne pädagogische Vorkenntnisse in Projekten mit Geflüchteten.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen, Kinderpfleger*innen

913-A	Fr	10:00-14:00	12.11.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte; Raum 110				Tonja Christ	

Kollegiale Fallbesprechung zum Thema Elterngespräche *



Im Rahmen dieser Fortbildung möchten wir gemeinsam mit Teilnehmenden an realen Fallbeispielen aus der Praxis erarbeiten wie gelungene Elterngespräche und auch Krisengespräche mit Eltern geführt werden können, so dass alle Beteiligten gelöst, möglichst gestärkt und ohne Unmut oder Bedauern aus der Situation gehen können. Wie sieht mein Gesprächsziel aus? Wie kann ich den Eltern die Situation verdeutlichen? Wie kann ich mich in die Situation der Eltern hineinversetzen? Welche Lösungswege können dem Kind nützen? Eltern bleiben die Fachleute für ihre Kinder auch wenn uns manches Handeln als nicht hilfreich für das Kind erscheint. Die Fortbildung soll dazu beitragen wertschätzende Elterngespräche auf Augenhöhe zu führen, um Eltern in ihrer Erziehungsfunktion zu stärken. Mit Hilfe von aktivem Zuhören und strukturierten

Aus- und Fortbildungen

Gesprächsvorbereitungen soll die Fortbildung Teilnehmende unterstützen Elterngespräche empathisch zu begleiten. Gleichzeitig soll erarbeitet werden, zu welchem Zeitpunkt ich als Kursleitung (Was kann ich und was kann ich nicht?) das Elterngespräch an andere Institutionen weiterleite und wie ich meine Rolle als Kursleitung definiere.

Zielgruppe: Kursleitungen und Assistentinnen ohne pädagogische Vorkenntnisse in Projekten mit Geflüchteten.

914-A	Fr	10:00-14:00	19.11.21	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte; Raum 110				Tonja Christ	
914-W	Fr	10:00-14:00	19.11.21	4 UE	35,00€
online				Tonja Christ	

Medikamentenabgabe in KiTas und Tagespflege



Chronische Erkrankungen wie Diabetes und Epilepsie nehmen drastisch zu. Deshalb sind immer mehr chronisch kranke Kinder darauf angewiesen, bestimmte Medikamente regelmäßig einzunehmen. Wenn diese Kinder eine KiTa oder Tageseinrichtung besuchen, stellt sich für Betreuungspersonen oft die Frage, ob sie den ihnen anvertrauten Kindern Medikamente verabreichen dürfen oder sogar müssen, und wie sie bei eventuell eintretenden Notfällen richtig reagieren können.

Unser neues Fortbildungsangebot setzt sich genau mit dieser Fragestellung auseinander. Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Rechtliche Grundlagen
- Erste-Hilfe-Maßnahmen in Verbindung mit verschiedenen Erkrankungen
- Umgang mit und Lagerung von Medikamenten
- Korrekte Dokumentation der Vergabe von Medikamenten

Zielgruppen: Erzieher*innen, Kinderpfleger*innen, Tageseltern

915-A	Mo	10:00-13:30	29.11.2021	4 UE	25,00€
DRK-FBW Mitte; Raum 110				Aaron Kleine	
915-W	Mo	10:00-13:30	29.11.2021	4 UE	25,00€
online				Aaron Kleine	

Möglichkeiten der Inklusion in (Spiel-) Gruppen*



In vielen (Spiel-) Gruppen finden sich auch Kinder mit körperlichen und/ oder geistigen Beeinträchtigungen. Gruppenleitende stehen dann oft vor der Überlegung, wie sie mit diesen Kindern umgehen sollen.

- Auf was muss ich achten?
- Welche besonderen Bedürfnisse haben diese Kinder?
- Kann ich etwas falsch machen?

Mittels Übungen und Diskussionen gehen wir diesen Fragen nach und klären auch, was man unter Inklusion versteht, und wie diese gelingen kann.

Zielgruppe: pädagogische Mitarbeiter*innen, Erzieher*innen, Kinderpfleger*innen

916-A	Di	09:00-13:00	07.12.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte; Raum110				Aaron Kleine	
916-W	Di	09:00-13:00	07.12.2021	4 UE	35,00€
online				Aaron Kleine	

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 an der Übungsgruppe setzt elementare Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg voraus. Im Zweifelsfall wenden Sie sich an die Übungsleitung (0172 / 89 311 34)

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

Termine: 09.09., 04.10., 05.11., 02.12.

930-A	Do	18:00-21:00	09.09. - 02.12.21	20 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 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 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 an der Übungsgruppe setzt elementare Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg voraus. Im Zweifelsfall wenden Sie sich an die Übungsleitung (0172 / 89 311 34)

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

Termine: 27.09., 19.10., 15.11., 16.12.

931-W	Mo	18:00-21:00	27.09. - 16.12.21	32 UE	???
Online; R 1				Tonja Christ, Liane Lauprecht	

Workshop „Ganzheitliche (Sprach)- Förderung von 3-6-Jährigen“ *



Die Vielfältigkeit von spielerischen Angeboten optimiert nicht nur den Spaß, sondern auch die Lernerfolge der teilnehmenden Kinder in den Spielgruppen. Anhand von alltagsorientierten Themen erarbeiten wir gemeinsam Spiel- und Beschäftigungsideen, die gut in die Praxis umgesetzt werden können.

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte

Für Kinder von 3 & 4 Jahren

960-A	Di	10:00-12:00	21.09.2021	2 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte; R 110				Angelika Driesen-Grabe	

Für Kinder von 5 & 6 Jahren

961-A	Di	10:00-12:00	28.09.2021	2 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte; R 110				Angelika Driesen-Grabe	

Workshop „Marte Meo“- wie funktioniert die Methode? *



Marte Meo ist eine anerkannte Methode zur Unterstützung sozial-emotionaler Entwicklungsprozesse. Sie unterstützt pädagogische Fachkräfte darin, mit Kindern gut in Kontakt zu kommen, und sie in ihrer Entwicklung zu fördern. Doch wie funktioniert diese Methode und worin liegt ihre Kraft? Dieser Workshop gibt Einblicke in die Arbeit mit Marte Meo und vermittelt wertvolle Tipps für das Miteinander im Alltag.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen

962-A	Di	10:00-12:00	28.09.2021	2 UE	20,00€
DRK-FBW West; Fortbildungsraum				Janine Gütig	
962-W	Di	10:00-12:00	28.09.2021	2 UE	20,00€
online				Janine Gütig	

Grundlagen-/ & Aufbau-Workshop „Förderung der Sprache durch Rhythmik und Musik“ *



Musik ist prägender Bestandteil aller Kulturkreise und eignet sich hervorragend für die Sprachförderung im Kindesalter. Rhythmik und Musik bilden das ideale Medium, um die Bedeutung unbekannter Wörter leichter zu erfassen und den Sprachrhythmus zu erlernen.

Neben theoretischen Grundlagen des Zweitspracherwerbs erarbeiten wir praktische Methoden zur musikalischen Sprachförderung und erfahren, wie emotionale Bindungen durch gemeinsames Musizieren gestärkt werden können.

In diesem Workshop lernt Ihr die Bedeutung und Zusammenhänge von Musik und Sprache kennen und erarbeitet theoretische sowie praktische Ideen für Musikeinheiten in Eurer Gruppe.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen

Grundlagen Workshop

963-A	Mo	10:00-12:00	22.11.2021	2 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 110				Robin Lee Simon	

Aufbau Workshop

Im Aufbau Workshop erweitert Ihr Euer Wissen aus dem Grundkurs und lernt, eigene Musikeinheiten in Eurer Gruppe durchzuführen.

964-A	Mo	10:00-12:00	13.12.2021	2 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 110				Robin Lee Simon	

Workshop „Training für die „Mund- Muckis““ *



Eine gut ausgebildete Mundmuskulatur ist die Voraussetzung für eine klare Aussprache und die korrekte Bildung bestimmter Laute. Mit einfachen Spielen, die gut in den Alltag integrierbar sind, können Kleinkinder ihre Mundmuskulatur trainieren. Das beugt undeutlicher Aussprache, bestimmte Laute nicht bilden können, einem permanent offenen Mund und auch Sabbern vor. So könnte eine logopädische Therapie, die oft ab dem 4. Lebensjahr verordnet wird, überflüssig werden.

In diesem Workshop werden einfache Übungen gezeigt, die bei der bewussten Wahrnehmung des Mundes helfen, die Mundmuskulatur lockern und stärken und die Beweglichkeit der Zunge fördern.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen, Eltern

965-A	Fr	10:00-12:00	03.12.2021	2 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte; Dialograum 110				Dagmar Schmickler	

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 Familienbildungswerkes 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 unter Anderem:

- 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 212FBR01 bis 250 vergeben.



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.

Interessenten 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 bis Juni 2021 statt und werden unter den Kursnummern 212ES 1 bis 50 geführt.

Interessenten 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 2021 statt und werden unter den Kursnummern 212Bs/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 ElternbegleiterInnen werden darin geschult, Verbindungen zu schaffen zwischen aktuellen Befindlichkeiten und den oben genannten Themen.

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, Selbstständigkeit 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 Lassen 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

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 Kitakinder, 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 (wie 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.



Ansprechpartner: **Manfred Berk**, Tel.: 0203 / 70 363 6

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 den Grundsätzen der Reggio-Pädagogik, der Bobath-Therapie, der Sensorische Integration und der unterstützte 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 Lietz**, Tel.: 0203 / 80 879 - 0



MIGRATION & INTEGRATION

Außenstelle Hochfeld

Das DRK-Familienbildungswerk führt seit September 2017 in Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Duisburg das Bundesprojekt „KiTa-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“ in Duisburg durch. Zudem werden von der Außenstelle aus die Projekte FlüKids, ??? und der begleitete Schulanfang aus koordiniert, sowie das Willkommensangebot und die sozialraumorientierte Elternarbeit.

Der Stadtteil Hochfeld ist in seiner Geschichte schon Jahrzehnte lang durch Zuwanderung und Integration geprägt. Familien mit Migrationshintergrund stehen dabei vor ganz besonderen Herausforderungen, denn es hat sich gezeigt, dass insbesondere neu zugewanderte Familien erst spät in Bildungseinrichtungen ankommen. Mit den Begleitungsangeboten des DRK-Familienbildungswerkes sollen genau diese Familien erreicht und unterstützt werden, indem Brücken in die Bildungseinrichtungen gebaut werden.

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



DRK Familienbildung HOCHFELD
Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg



Tel.: 0203 / 94 16 96 99

Mo - Fr: 08:30-13:30 Uhr

In den Ferien bleibt die Außenstelle geschlossen.



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“
Offene Tür Biegerhof
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



FANCHE RADEVA

Päd. Mitarbeiterin
„KiTa-Einstieg“
0172 / 893 106 1
fanche.radeva@drk-duisburg.de



DILAY SCHETTLER

Projektkoordinatorin KE /FGZ
„KiTa-Einstieg“
0173 / 78 225 97
dilay.schettler@drk-duisburg.de



BETTINA SPEH

Verwaltung
Koordination „KiTa-Einstieg“
0203 / 94 169 071
bettina.speh@drk-duisburg.de



CHRISTINA TACKEN

Projektkoordinatorin „Willkommens-
angebote“ „ESM“ „Flükids“ „SOE“
0152 / 53 033 735
christina.tacken@drk-duisburg.de



NESRIN UTAL

Päd. Mitarbeiterin
„KiTa-Einstieg“
01522 / 25 827 18
nesrin.utral@drk-duisburg.de

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 ErzieherInnen und/oder speziell für das Projekt eingesetzten Kinderbetreuungskräften betreut. Das Programm zielt auf die inhaltliche und organisatorische Vernetzung von professioneller und familiärer Sprachförderung. 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 2021 statt und werden unter den Kursnummern 212RU/GB1 bis 300 geführt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Sachgebietsleiterin



Judith Crichton, Tel.: 0203 / 94169070

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 verweisen, Erstausrüstung anschaffen, Kleiderkammern zeigen, auf bestehende (Bildungs-)- Angebote aufmerksam machen und ggfs. dorthin begleiten
- Hilfe bei der Suche 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 Räum-

lichkeiten im nahen Wohnumfeld oder benachbarten KiTas statt und dauern jeweils zwei Stunden im Vor- und Nachmittagsbereich. Während den Einschränkungen durch die Pandemie wird weitestgehend online gearbeitet.

Die Kurse werden unter den Kursnummern 212FK 1 bis 250 geführt.



Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Sachgebietsleiterin **Judith Crichton**, Tel.: 0203 / 94169070

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 Erlernete 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. Während der Pandemie werden die Kurse weitestgehend online durchgeführt.

Die Kurse werden unter den Kursnummern 212SE 1 bis 250 geführt.



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



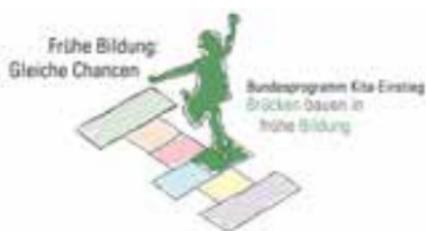
Eltern für Eltern

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 Familienbildungswerk in Kooperation mit dem evangelischen Bildungswerk und der AWO an den Hochfelder Grundschulen (GGS Brückenstraße, Friedenstraße und Hochfelder Markt) ein niederschwelliges 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“

In unserer Außenstelle in Duisburg-Hochfeld führt das DRK-Familienbildungswerk 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 BegleiterInnen, 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 MitarbeiterInnen 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 **Dilay Schettler**, Tel.: 0173 / 78 225 97

Sozialraumorientierte Elternarbeit

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

Die Kurse finden von werden unter den Kursnummern 212BE 1 bis 250 geführt.



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



Familiengrundschulzentren

Angelehnt an das Konzept von Familienzentren an Kindertageseinrichtungen, setzen die Familiengrundschulzentren die kommunale Präventionskette im Primärbereich 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
 Liane Lauprecht	Tel.: 01525 / 303 36 72 Mail: liane.lauprecht@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 212WA 1 bis 250 geführt.

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



Offene Tür Biegerhof

Das DRK-Familienbildungswerk führt 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-Familienbildungswerks sollen genau diese Familien erreicht werden mit dem Ziel, nachbarschaftliche Beziehungen aufzubauen und zu stärken. Neben klassischen Bewegungs- und Entspannungskursen wie ZUMBA® und Yoga werden auch spezielle Begleitangebote für Kinder und Jugendliche (Jungen- und Mädchen- und Hausaufgabenhilfe) durchgeführt.

Alle Angebote finden täglich statt und sind kostenlos!

 Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an unsere Projektkoordinatorin **Sedef Dumoulin**, Tel.: 0172 / 647 25 65

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 Teilnehmergebühren

ist nur bei Absage des Kurses durch das Familienbildungswerk 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 via Feedbackkasten im Erdgeschoss unseres Haupthauses Erftstraße 15.

Sprechtage

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 11.10.2021 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-Familienbildung arbeitet mit engagierten und qualifizierten MitarbeiterInnen. 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.

Kreisgeschäftsführer	Ingo Schunke Ingo.Schunke@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-328
Assistentin Kreisvorstand und Kreisgeschäftsführung	Angelika Nienkämper Angelika.Nienkaemper@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-335
Verwaltungsassistentin Kreisgeschäftsführung	Natalie Mächler Natalie.Maechler@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-380
Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer	Volker Klaus Volker.Klaus@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-313
Verwaltungsassistentin Soziale Arbeit und Bildung	Naime Bilmen Naime.Bilmen@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-340
Fachberatung KiTa	Barbara Seidel Barbara.Seidel@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-341
Familienbildungswerk Erfstr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac Familienbildung@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-13
Erste-Hilfe-Ausbildung Erfstr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmickler Ausbildung@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-90
Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“ Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlynski Schwedenheim@drk-duisburg.de	Tel.: 63132
Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Susanne Gierszal Kita-Be@drk-duisburg.de	Tel.: 80879-0
Heilpädagogische Kindertagesstätte Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Manfred Berk Kita-Bu@drk-duisburg.de	Tel.: 703636
Familienhilfezentrum Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen FHZ@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-0
Integrationsagentur	Semra Parmak Semra.Parmak@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-14
Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration	Cornelia Spitzlei Cornelia.Spitzlei@drk-duisburg.de	Tel.: 411580
Büro Meiderich:	Von-der-Mark-Str. 36 47137 Duisburg	Tel.: 411580
Büro Bruckhausen:	Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Tel.: 410693-40
Büro Neudorf: Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer	Liliencronstr. 1 47057 Duisburg	Tel.: 94057952

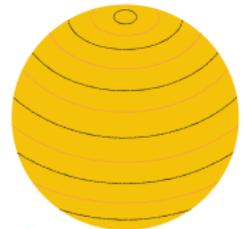
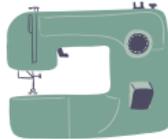
DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH Geschäftsführer	Martin Szemkus Martin.Szemkus @drk-duisburg.de	Tel.: 28283-327
Ambulante Pflege Mitte/Süd	Elke Serin, Elsbeth Reuvers AP-Mittesued@drk-duisburg.de	Tel.: 751637
Nord	Elke Serin, Georgina Höfer AP-Nord@drk-duisburg.de	Tel.: 93060-0
West	Jennifer Gendreizig 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.: 0152-09230951
Haus-Notruf-Dienst	Virginia Beil HND@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-333
Blutspendebeauftragter	Sascha.Ravens @drk-duisburg.de	Tel.: 28283-312
Nachbarschaftstreff Wedau	Elisabeth.Gillner @drk-duisburg.de	Tel.: 751637
Rheinhausen	Hannelore.Andres @drk-duisburg.de	Tel.: 02065-9889994
BBZ Friemersheim	Petra.Jeske @drk-duisburg.de	Tel.: 02065-9889991
Menüservice (Apetito)	Larissa Albert menueservice@drk-aperito.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!

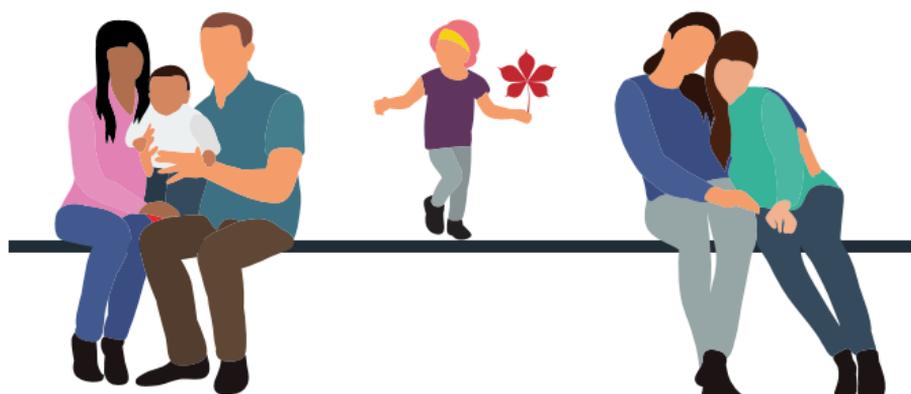


Werden Sie Teil unserer Bildungswerke!

**PILATES, QIGONG & FITNESS • ELTERN & KIND • ERSTE HILFE-
AUSBILDER • KREATIVBEREICH •**

MELDEN SIE SICH BEI UNS!

Per E-Mail: Familienbildung@DRK-Duisburg.de
oder telefonisch unter: 0203 / 30547 -0



DRK Kreisverband Duisburg e.V.
DRK Bildungswerke Duisburg
Ertstraße 15, 47051 Duisburg

Tel: 0203 30547 - 0
familienbildung@drk-duisburg.de

