



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

DRK-Bildungswerke UNSER PROGRAMM 1. Halbjahr 2023



Unsere Titelgeschichte

Es gibt weltweit nur wenige Symbole, die so häufig verwendet und über Sprachgrenzen hinweg verstanden werden, wie das Herz. Es begegnet uns in unserer Alltagssprache immer dann, wenn wir Gefühle zum Ausdruck bringen wollen: uns liegt etwas am Herzen, wir verlieren unser Herz und manchmal tragen wir das Herz auf der Zunge.

Die aktuellen Zeiten brauchen viel Herz, Menschlichkeit und Zusammenhalt. Dafür stehen wir mit den DRK-Grundsätzen und auch mit den Angeboten der DRK-Bildungswerke.

Wo Sie uns finden:

DRK-Bildungswerk *Stadtmitte*, Ertfstr. 15, 47051 Duisburg

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

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

DRK-Bildungswerke
Duisburg

DRK-Bildungswerk *Kaßlerfeld*,
Gahlenzstr. 22a, 47059 Duisburg

DRK-Bildungswerk *Hochfeld*,
Tersteegenstr. 16, 47053 Duisburg

Ermäßigungen

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

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



www.bildungswerke-drk.de



www.facebook.com/bildungswerke.drk



www.instagram.com/bildungswerke.drk/

Ganz im Sinne unseres neuen Titelbildes begrüßt das Team der DRK-Bildungswerke Sie HERZlich im 1. Semester 2023!



Für die Gesamtgesellschaft reißen die Krisen von allen Seiten nicht ab und der Bedarf an Unterstützung der Menschen wird immer höher.

Schon immer hat unsere Arbeit beim DRK, insbesondere in der Familienbildung, den gesellschaftlichen Auftrag, Angebote zu schaffen, die Familien und Einzelpersonen begleiten, unterstützen, auffangen und stärken.

Wie wichtig diese Aufgabe ist, hat sich in den letzten Jahren und Monaten besonders gezeigt und uns darin bestärkt, genau dort weiterzumachen.

Wenn Sie Unterstützung benötigen, um an unseren Angeboten teilnehmen zu können, dann sprechen Sie uns an. Wir haben verschiedene finanzielle Fördermöglichkeiten und wir finden gemeinsam einen Weg, Ihnen die Teilnahme zu ermöglichen.

Wir bleiben mit all unseren Angeboten aus der Bildungsarbeit engagiert, nah am Menschen und sind mit viel Herz für alle Menschen aus Duisburg da – wir freuen uns über Ihren Besuch!

Ihre Anna Žalac

Leiterin DRK-Bildungswerke



Inhalt

4	Allgemeine Hinweise	
13	Mit uns durch's Jahr	
20 24	Eltern-Kind-Kurse	Elternstart NRW Kurse in der Sb wangersb aft
25		Mom-Fitness
27		Eltern-Workshops
30		Kurse
35		Kinder-Workshops
39		Cafés
44 47 48	Beratung	Beratungsangebote Elternpraktikum Familienhilfezentrum/ Beratungsstelle
49 51 65 69	Aktiv für die Gesundheit	Themenabends Kurse Selbsthilfe Gesundheitsberatung
70	Tanz & Musik	Kurse
76 79	KulTour	Waldwelten Ausflüge & Tagesfahrten
85 87 88	Kreatives	Kurse Sprachen Kochen
89 91 92 96 97	Erste-Hilfe-Kurse	Rotkreuz Kurse „Erste Hilfe“ & EH am Kind INHOUSE-Schulungen Kurse „Fit in Erste Hilfe“ Individuelle EH- Module Brandschulung
98 104	Aus- und Fortbildungen	Aus- und Fortbildungen Reflexionstreffen

Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren & KiTas	FaBi in FZ & KiTa	105
	Elternstart NRW	107
	Familienafés	108
	DuisburgerElternSchule	109
	Rucksack / Griffbereit	112
	Unsere KiTas	113
Migration & Integration	DRK-Bildungswerk	114
	Hobbyfeld	
	Elternbegleitung	118
	FlüKids	119
	Willkommensangebote	120
	Erweitertes Schulmodell	121
	Bundesprojekt	122
	FGZ / Eltern für Eltern	123
Allgemeine Geschäftsbedingungen		124
Leitbild der DRK-Familienbildung		125
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.		126

Zeichenerklärung:



Wir haben auch dieses Semester einige Kurse zusätzlich mit Online-Kursplätzen geplant. Zu diesen Kursen können Sie sich bequem per Videokonferenz in unseren Kursräumen selbstalten.



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-Bildungswerk STADTMITTE
Erfststr. 15, 47051 Duisburg

Mo-Do: 09:30 - 12:30 Uhr

Mi: 15:00 - 17:30 Uhr



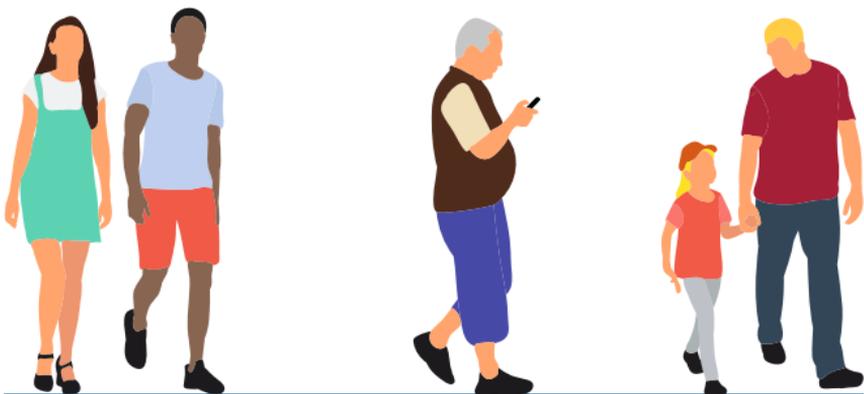
DRK-Bildungswerk FRIEMERSHEIM
Tel.: 02065 / 4 96 36
Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg

Mo: 10:00 - 12:00 Uhr



DRK-Bildungswerk ANGERHAUSEN
Tel.: 0172 / 674 25 65
Angertalerstr. 102, 47249 Duisburg

Fr: 10:00 - 12:00 Uhr



Abweichende Öffnungszeiten in den Schulferien!

Anmeldebeginn

Anmeldebeginn ist der **05.12.2022 ab 10:00 Uhr**.

Für **Teilnehmende bestehender Kurse** gewähren wir aus gruppenpädagogischen Gründen eine Voranmeldung **von** **0** **n** **ur** **ei** **Wob** **en** **0** **r** **dem** **1.** **Anmeldetag**.



SEMESTERBEGINN:

16.01.2023

SEMESTERENDE:

07.06.2023



Kursfreie Einzeltage 2022:

20.02.23, 01.05.23, 18. & 19.05.23, 29. & 30.05.23, 08. & 09.06.23

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 Teilnahme



Die Gebühren entrichten Sie bitte **bargeldlos** per **Banküberweisung**. Bitte tragen Sie unbedingt die Kursnummer, Ihren Namen und Ihre Telefonnummer als Verwendungszweck ein. Eine **Teilnahme** 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 - π m eigenen Schutz und π m Schutz aller anderen!

Die richtige Hygiene ist entscheidend:



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



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



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



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



Die Belüftung ist durch Öffnen von Fenstern zu verbessern.

Zuhause bleiben sollte:

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



Kurzfristige Änderungen:

Unser Programm wird mit Vorlauf geplant.

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



© fizkes – stock.adobe.com

Anleitung für die Teilnahme an unseren Online-Kursen

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

Teilen Sie Ihre Unterstützung bei der Nutzung der Videokonferenz Software „ZOOM“ bietet Ihnen **Kira Liebich** unter der 0157/ 533 426 92 oder Kira.Liebich@drk-duisburg.de.

Wir in den Bildungswerken



LEA ANDERLIK

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



TONJA CHRIST

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



MARINA COMANS

Mitarbeiterin
Marketing & Kommunikation
0203 / 30 547 - 60
Marina.Comans@drk-duisburg.de



JANINE GÜTIG

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



LINA HEIMING

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



CHANTAL JOBS

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



HERBERT JELONEK

Erste Hilfe-Ausbilder
Bildungswerk@drk-duisburg.de



LIANE LAUPRECHT

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



KIRA LIEBICH
Dualstudentin

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



BARBARA LUPINO
Bärenstark Bärensb lau / Eltern-
start NRW / Elternkompetenz

0203 / 30 547 - 40
Barbara.Lupino@drk-duisburg.de



ANDREA MOLDERING
Familienbildung in FZ & KiTas

0173 / 527 323 3
Andrea.Moldering@drk-duisburg.de



VERENA OBEL
Stellv. Leiterin
DRK-Bildungswerke Duisburg

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



OLE PRIES
Erste Hilfe-Ausbilder

Bildungswerk@drk-duisburg.de



GINA ROHMANN
Gesundheit, KulTour & Kreativität
Ausbilderin

0203 / 30 547 - 20
Gina.Rohmann@drk-duisburg.de



NINA ROSSEN RATH
Kursleiterin Eltern & Kind

0172 / 462 50 21
Nina.Rossenrath@drk-duisburg.de



DAGMAR SCHMICKLER
Erste Hilfe

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

Wir in den Bildungswerken



SABINE STEINHAUS

Verwaltung

0203 / 30 54 7 - 0

Sabine.Steinhaus@drk-duisburg.de



ANNA ŽALAC

Leiterin

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 / 30 547 - 13

Anna.Zalac@ drk-duisburg.de



HELEN ZIMMER

Referentin Marketing &
Kommunikation

0203 / 30 547 - 30

Helen.Zimmer@drk-duisburg.de

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





DRK-Bildungswerk Friemersheim



Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg



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

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

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

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

KONTAKTDATEN DER HEBAMMEN:

Elke Hendriks-Pullen: 0171 - 68 17 118

Jessica Hüttl-Czibos: 0172 - 24 39 42 5

Kursangebot Eltern-Kind

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

Kursangebot „Aktiv für die Gesundheit“

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

Marte Meo

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

DRK-Bildungswerk Angerhausen



DRK-Bildungswerk Angerhausen



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen



Angertalerstr. 102, 47249 Duisburg



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

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

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

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

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



**MIT UNS
DURCH'S JAHR**



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	22.01.2023	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Innere Harmonie durch Klangschalenmassage

Die Klangschalenmassage hat eine Jahrtausende alte Tradition und wird eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Durch das sanfte Anschlagen der Klangschalen wird eine Tiefenentspannung erreicht, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Erleben Sie, wie die heilsamen Klänge auf Sie wirken.

Bitte mitbringen: eigene Klangschalen (falls vorhanden)

008-A	Sa	13:00-18:00	11.02.2023	6 UE	21,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Gabriele Neumann	



Kreative Ordnung mit selbstgenähten Utensilos

Endlich gibt es einen Platz für Krimskams - in selbstgenähten Utensilos ist alles ordentlich und dekorativ repräsentiert. Ob Näh- und Bastelzubehör, Spielsachen oder Kosmetik - darin findet einfach alles Platz. In diesem Workshop nähen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre kreativen Ordnungshelfer.

Bitte mitbringen: pro Utensilo ca. 50 cm Baumwollstoff, für innen und außen, 50 cm dicke Vlieseline für den Stand, passendes Nähgarn, Schere, Maßband, Lineal, Stecknadeln, Schneiderkreide

010-A	Sa	13:00-18:00	18.02.2023	6 UE	19,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Gabriele Neumann	

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 abzuliegen. Mit der Zeit erreichen Sie mehr Gelassenheit, Gesundheit und Wohlbefinden und lernen, Stresssituationen entspannter zu begegnen.

012-A	So	11:00-15:00	26.02.2023	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Mit uns durch den März



Mein Rücken & ich

An zwei Vormittagen arbeiten wir in Theorie und Praxis und intensivem Austausch zum Thema Rückengesundheit.

Das sind die Themen:

- Funktionaler Aufbau des Rückens
- Rückengerechtes Verhalten
- Do's und Dont's.
- Praktische Übungen
- Faktisches Wissen und Spürsinn
- Selbstfürsorge
- Body Mind-Zusammenhänge
- Die besonderen Qualitäten von Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen...

Die Veranstaltung ist besonders gut geeignet für Menschen, die im Alltag einseitigen Belastungen ausgesetzt sind. Wissen hilft :-)

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken, eine Decke oder ein großes Handtuch, Getränke, einen Pausensnack

016-A	Sa	10:00-13:00	04.03. - 11.03.23	8 UE	32,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221+ R111				Ulla Böltz	

Workshop HKIT® - Heilende Kräfte im Tanz

„Tanz aus der Reihe“

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, einen neuen Bewegungsausdruck jenseits bekannter Muster zu erkunden. Wie fühlt es sich an, wenn Sie Ihren Impulsen folgen? Entdecken Sie Ihre Tanzreue und erschließen Sie sich neue Energiequellen!

Es erwartet Sie ein Tag der Bewegung und Entspannung mit Körperarbeit, dem Einsatz von Atem und Stimme, Phantasiereisen, kreativen Medien sowie freiem Tanz. Aktive Phasen wechseln sich ab

Mit uns durch den März / April



mit Phasen der Stille und des Nachspürens.

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, Getränke , einen Pausensnack

017-A	Sa	10:00-16:00	19.03.2022	7 UE	25,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Waltraud Hahnel	

Spüre die Kraft der Stille

Erlauben Sie sich, in die Stille einzutauchen. Alle Reize, die sonst im Alltag auf Sie einwirken, dürfen draußen bleiben. Mit Hilfe von Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen lernen Sie, sich selbst (wieder) zu spüren. Diese Übungen werden wir schweigend miteinander erleben; ein Ausstieg vom lauten Alltag, eine Kraftquelle für Körper, Geist und Seele.

018-A	So	11:00-15:00	26.03.2023	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

LebensFreude

Wir können nicht nur unsere Muskeln trainieren und stärken, sondern auch unsere Lebensfreude. Ob, wie und wann wir uns freuen, hängt von uns selbst ab. Natürlich fällt es uns leichter, Freude zu empfinden, wenn wir uns aktiviert fühlen und in unserem Umfeld alles stimmig ist. Doch auch, wenn mal nicht alles rund läuft im Leben, müssen wir nicht unglücklich sein und Trübsal blasen.

Lernen Sie wirksame Strategien und mentale Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihre Lebensfreude zu bewahren oder zurückzugewinnen.

024-A	So	11:00-15:00	30.04.2023	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Mit uns durch den April / Mai



Nordic Walking - 2-tägige Schulung für Anfänger*innen

Nordic-Walking ist der ideale Ausdauersport für Menschen ohne Sporterfahrung, zum Einstieg nach einer längeren Sportpause oder nach einer Rehabilitationsmaßnahme.

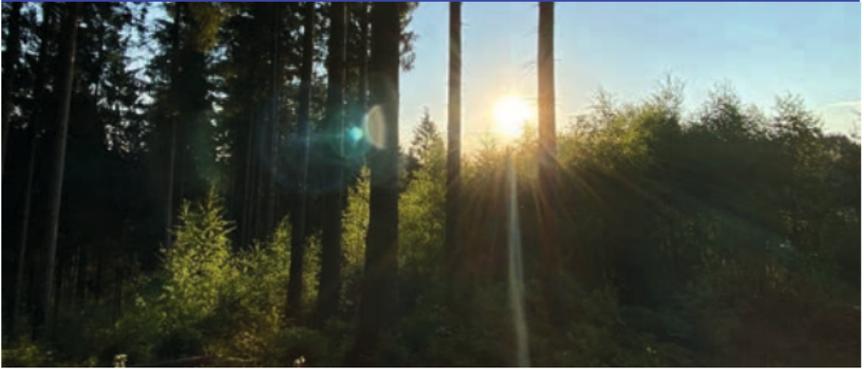
In kleinen Schritten wird die rückenschonende Diagonal-Technik in der herrlichen Natur des Baerler Busches erlernt. Auf dem weichen Waldboden gelingt der Einstieg in die sanfte Outdoor-Sportart ganz leicht, jede*r trainiert seinem Leistungsstand entsprechend. Informationen rund um Material, Bekleidung, Trainingsmöglichkeiten sowie gesundheitliche Aspekte runden das Angebot ab.

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

028-A	Fr	15:30-17:00	21.04. - 28.04.23	4 UE	16,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

Bildungsurlaub „Aus der Fülle meiner Kraft“ Mit Gewaltfreier Kommunikation und Yoga zur inneren Freiheit, Kreativität und Selbstwirksamkeit





5-tägiger Bildungsurlaub zur Entdeckung Ihres inneren Potentials:

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

Zielgruppe: Menschen aller Berufsgruppen, die die Gewaltfreie Kommunikation noch nicht, oder nur ansatzweise kennengelernt haben, und die das Potential dieser Methode und Haltung erfahren und erleben möchten. Yoga-Kenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich. Jede*r Teilnehmende kann hier gemeinsam für sich neue Wege finden, um mit Kreativität und Power die eigenen Denk- und Handlungsspielräume zu erweitern.

In TN-Gebühr enthalten:

- GFK-Fortbildung und 2 tägliche Yoga-Einheiten mit qualifizierten Trainer*innen
- 4 Nächte im Einzelzimmer
- 3 x täglich vielfältiges, hochwertiges vegetarisches Buffet, Tee, Kaffee, Wasser und Snacks als Zwischenmahlzeit

Wir akzeptieren Bildungsgutscheine: <https://www.mags.nrw/bildungsscheck>. Bis zu 500,00 € Förderung sind möglich!

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

030-A	Mo-Fr		22.05. - 26.05.23	50 UE	1.200,00€
Haus Abraham, Eifel			Tonja Christ, Liane Lauprecht, Anna Zalac		



ELTERN-KIND- KURSE



© moodboard – stock.adobe.com

Elternstart NRW – ein Angebot für das 1. Lebensjahr

Unterstützung und Stärkung von Müttern und Vätern



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

Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter

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

Durch Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter

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

Wer kann an Elternstart NRW teilnehmen?

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

Wo können Eltern sich anmelden?

Bitte melden Sie sich gerne bei uns:

 Tel.: 0203-30 547-0

 E-Mail: Familienbildung@drk- Duisburg.de

Wir beraten Sie gerne!

Elternstart



© New Africa – stock.adobe.com

Elternstart Babymassage

In unseren Elternstart-Kursen geht es vorwiegend darum, Euch in der ersten sensiblen und aufregenden Phase des Elternseins zu begleiten und zu unterstützen.

Die Babymassage bietet Euch eine wunderbare Möglichkeit, mit Eurem Kind intensiv in Kontakt zu kommen und die Bindung zu stärken. Unsere erfahrenen Kursleiterinnen bringen Euch die Babymassage bei. Dabei lernt Ihr auch, die Signale Eures Babys besser zu deuten und über sanfte Berührungen liebevoll zu kommunizieren. Darüber hinaus bekommt Ihr Beratung und Unterstützung in allen Themen des ersten Lebensjahres. Es bleibt genügend Raum für Fragen und Austausch.

Euer Baby sollte beim Start des Kurses maximal 4-5 Monate alt sein. Wir freuen uns auf Euch!

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

099-A	Mi	09:15-10:45	25.01. - 22.02.23	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum					Janine Gütig
099-B	Mi	09:15-10:45	01.03. - 29.03.23	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum					Janine Gütig
099-C	Mi	09:15-10:45	19.04. - 17.05.23	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum					Janine Gütig
099-E	Di	10:00-10:45	24.01. - 28.03.23	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum					Nina Rossenrath



Elternstart Babymassage @home



Bei der indischen Babymassage gehst du in intensiven Kontakt mit deinem Baby, kommunizierst liebevoll und berührst es sanft. Die Bindung zwischen dir und deinem Baby wird dadurch gestärkt und du lernst die Zeichen deines Babys zu lesen. Im Babymassagekurs @home erlernst du die Grundgriffe der indischen Massage nach Leboyer, sodass du dich sicher fühlst, dein Baby im Alltag zu massieren. Der Kurs stärkt dich in deiner Intuition und gibt dir die Möglichkeit andere Eltern kennenzulernen.

Für den Kurs zu Hause wird ein warmer Raum oder eine Wärmelampe benötigt.

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch + Öl

099-F	Di	11:45-12:45	28.02. - 28.03.23	5 UE	gebührenfrei
Online				Chantal & bs	
099-G	Di	11:45-12:45	18.04. - 16.05.23	5 UE	gebührenfrei
Online				Chantal & bs	
099-O	Di	11:45-12:45	17.01. - 14.02.23	5 UE	gebührenfrei
Online				Chantal & bs	



Geburtsvorbereitungskurs für Paare

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

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

Der Kurs ist bei der Krankenkasse erstattungsfähig!

Anmeldung: Elke Hendriks - Pullen: 0171 - 6817118,
HendriksElke@arow.de

100-A	Fr	18:00-21:00	24.02. - 25.02.23	8 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gynastikraum				Elke Hendriks - Pullen	
100-B	Fr	18:00-21:00	28.04. - 29.04.23	8 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gynastikraum				Elke Hendriks - Pullen	
100-C	Fr	18:00-21:00	23.06. - 24.06.23	8 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gynastikraum				Elke Hendriks - Pullen	

Rückbildungsgymnastik

Rückbildungsgymnastik ist eine ganzheitliche Gymnastik mit den Schwerpunkt, die durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchte Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu stärken, Blasenschwäche und Gebärmuttersenkung zu beheben und körperliche Veränderungen zurückzubilden. Jede Einheit endet mit einer Entspannungseinheit, um den Stress und die Hektik des Alltags zu verringern.

Das Angebot richtet sich an alle Frauen ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt ihres Kindes, unabhängig davon, ob per Spontangeburt oder Kaiserschnitt entbunden wurde.

Der Kurs ist Leistung der gesetzlichen (meist auch privaten) Krankenkassen und kann somit kostenlos wahrgenommen werden. Lediglich versäumte Kursstunden (egal aus welchem Grunde) werden den Teilnehmerinnen in Rechnung gestellt.

Anmeldung: Elisabeth Hüttl - Czernobosch 0172 - 2439425

Rückbildung ohne Baby

101-A	Mi	18:00-19:30	25.01. - 15.03.23	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Elisabeth Hüttl - Czernobosch	
101-B	Mi	18:00-19:30	19.04. - 07.06.23	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Elisabeth Hüttl - Czernobosch	

Rückbildung mit Baby

101-D	Do	11:00-12:30	26.01. - 16.03.23	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Elisabeth Hüttl - Czernobosch	
101-E	Do	11:00-12:30	20.04. - 15.06.23	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Elisabeth Hüttl - Czernobosch	

Mom-Fitness



MAWIBA®

Dance Monkeys

Aerobic und Workout für Mamas mit Babys

Mit viel Spaß an Tanz und Rhythmus 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	11:00-12:30	18.01. - 07.06.23	38 UE	114,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				täglich	

MAWIBA®



MAWIBA® ist ein Tanktop für Mamas und Babys - ein wunderbarer Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden.

Während ihr Mamas beckenbodenstärkende Choreografien tanzt und dabei eure Haltung und Fitness verbessert, kuschelt ihr euch mit dem Baby in einem Tragetub oder einer Tragehilfe an.

Weitere Infos und Anmeldung: jsb.ult@mawibatrainer.o.m oder www.kikudoo.o.m/duisburg-tanz-mawiba

106-A	Mi	09:30-10:30	18.01. - 15.02.23	5 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				täglich	
106-B	Mi	09:30-10:30	01.03. - 29.03.23	5 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				täglich	



Tragespaß ergang

Du bist gerne an der frischen Luft unterwegs und suchst Kontakt und Austausch mit anderen Eltern? Gemeinsam könnt Ihr das Frühlingserwachen in der Natur genießen und Themen rund um Euer Baby besprechen.

Trageberaterin Chantal beantwortet dabei gerne Fragen zum Tragen und gibt wertvolle Tipps zur Optimierung deiner Trageweise.

Treffpunkt: Töppersee Rheinhausen

Infos & Kontakt: Chantal ☎ bs: 0172/ 7049784

Bitte mitbringen: Tragehilfe- /Tub , Tasse /Bebber

182-A	Di	09:30-11:00	17.01. - 28.03.23	22 UE	33,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Chantal ☎ bs	
182-B	Di	09:30-11:00	18.04. - 06.06.23	14 UE	21,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Chantal ☎ bs	

Babymassage & Marte Meo

Dieser besondere Babymassage-Kurs bietet Euch die Möglichkeit, intensiv mit Eurem Baby in Kontakt zu kommen und die Bindung zu stärken. Ihr lernt alle wichtigen Griffe der Babymassage und die Bedeutung der Berührungen kennen. Außerdem zeigt Euch unsere Marte Meo-Fachfrau an, wie Ihr aus Alltagssituationen wertvolle Momente der Verbundenheit schafft, was Euch in der Beziehung zu Eurem Baby Leiblichkeit und Freude schenkt.

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

099-Z	Mi	09:15-10:45	14.06. - 12.07.23	10 UE	32,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				anline Gültig	

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 Hinweisbilder unerfüllter Bedürfnisse wahrzunehmen, uns und den anderen Familienmitgliedern bewusster zu hören, respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken und in liebevoller Verbindung zu bleiben.

Anhand von Beispielen aus dem realen Familienleben erfahren wir, wie sich durch komplexe Kommunikationsprobleme mit Kindern lösen lassen.

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

Workshop „Marte Meo für Eltern“

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

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

114-A	Di	10:00-13:00	04.04.2023	4 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elternabende				dannine Gütig	
114-B	Mi	09:15-10:45	24.05. - 07.06.23	8 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				dannine Gütig	



Workshop „Babymassage für Paare“

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

Gebühr: 10 € pro Person (Familienmitglieder bitte einzeln anmelden)

Bitte mitbringen: Wischlunterlage und Handtuch

116-A	Sa	10:00-12:15	06.05.2023	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal G. B.	
116-B	Sa	10:00-12:15	18.03.2023	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Chantal G. B.	

Workshop „Beikost - von der Milch zum Brei“

Wenn die ersten Monate über sind, stellt sich die Frage, ab wann und was das Baby essen soll. Statt Milch steht Brei auf dem Programm. Aber womit fängt man am besten an? In diesem Kurs wird ein „Fahrplan“ für die Einführung von Beikost erarbeitet, um dein Kind auf die Ernährungsumstellung vorzubereiten und es gut zu versorgen.

Anmeldung: Elisabeth Hüttl - Cz. B. 0172 - 2439425

118-A	Do	12:30-13:30	23.03.2023	1 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elternab. Elisabeth Hüttl - Cz. B.					
118-B	Do	12:30-13:30	15.06.2023	1 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elternab. Elisabeth Hüttl - Cz. B.					



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 der Gruppe kann dein Kind Kontakt zu gleichaltrigen Babys und anderen Erwachsenen aufnehmen. Außerdem lernst du andere Eltern kennen und kannst dich im geschützten Rahmen mit ihnen austauschen.

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch



Juni - August '22 Babys

120-A	Di	09:00-10:30	17.01. - 23.05.23	34 UE	129,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Lina Heiming	

März - Mai '22 Babys

120-B	Di	10:45-12:15	17.01. - 23.05.23	34 UE	129,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Lina Heiming	

Mai - Juli '22 Babys

120-C	Mo	10:00-11:30	16.01. - 05.06.23	32 UE	121,60€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	

Oktober - Dezember '22 Babys

120-D	Mo	11:45-13:15	16.01. - 05.06.23	32 UE	121,60€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	

September - November '22 Babys

122-A	Do	09:30-11:00	19.01. - 01.06.23	34 UE	129,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Januar - März '22 Babys

122-C	Do	11:15-12:45	19.01. - 30.03.23	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Januar - März '23 Babys

122-D	Do	11:15-12:45	20.04. - 01.06.23	12 UE	45,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

November '22 - Januar '23 Babys

123-A	Fr	12:00-13:30	20.01. - 02.06.23	34 UE	129,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Babys erstes Jahr

Lab en, Greifen, Drehen, Brabbeln - das alles sind Meilensteine im 1. a hr mit deinem Baby, die wir im Kurs gemeinsam beobachten und begleiten. Durb alters- und entwickl ungsgereb te Lieder, Fingerspiele und besondere Spiel- und Sinnesanregungen wecke n wir die Neugier deines Baby und geben dir Inspirationen für zu hause. Der Kurs bietet Raum für Austausch und ermöglit dir, Kontakte zu knüpfen. Wir spreb en über deine Sorgen und Unsib erheiten und du erhältst Informationen zu Themen, die dich besb äftigen, z B. Beikost, Tragen und Schlaf erhalten. Die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung steht in diesem Kurs im Vordergrund.

Für Babys von 3-6 Monaten

124-B	Do	09:00-10:30	19.01. - 01.06.23	34 UE	108,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal d bs	

Für Babys von 6-12 Monaten

124-A	Do	10:45-12:15	19.01. - 01.06.23	34 UE	108,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal d bs	

Krabbelgruppe

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

Für Babys von 3 - 6 Monate

126-B	Fr	09:15-10:45	20.01. - 26.05.23	32 UE	102,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Sandra Reineke	
126-E	Sa	11:45-13:15	21.01. - 27.05.23	34 UE	108,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Natalie Koebaslar	

Für Babys von 6 - 12 Monate

126-C	Fr	11:00-12:30	20.01. - 26.05.23	32 UE	102,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Sandra Reineke	
126-D	Sa	10:00-11:30	21.01. - 27.05.23	34 UE	108,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Natalie Koebaslar	

Babytreff

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

Für Babys von 3 - 6 Monate

126-G	Di	11:00-12:30	17.01. - 06.06.23	36 UE	115,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Nina Schwert	

Für Babys von 6 - 12 Monate

126-F	Di	09:15-10:45	17.01. - 06.06.23	36 UE	115,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Nina Schwert	

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 Baby 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	Mo	09:00-10:30	16.01. - 05.06.23	32 UE	102,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal & bs	

Bewegungs-Safari für Kleinkinder

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson



Toben, Hüpfen, Rennen, Klettern - in unserem **offenen** Bewegungsangebot gibt es viele unterschiedliche Bewegungselemente und Sinnesanregungen, die Spaß machen, und die Motorik Eurer Kinder fordern und fördern.

Gemeinsames Spielen in Bewegung bringt Freude und Abwechslung in den Alltag mit Eurem Kleinkind und Ihr könnt ungezwungen andere Eltern kennenlernen.

Es gibt keine festen Zeiten, kommt vorbei!

128-A	Di	14:30-17:30	17.01. - 23.05.23	68 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Bewegungsraum Knechtshof 36				Gülten Sarabasi	

129-A	Mi	09:30-12:30	18.01. - 07.06.23	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal & bs	

129-B	Mi	15:00-17:15	18.01. - 07.06.23	57 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

129-C	Mi	14:30-17:30	18.01. - 07.06.23	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter	



Fit wie 'n Turnschuh - Eltern-Kind-Turnen

Für Kleinkinder mit Begleitperson

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

129-D	Di	16:00-17:00	17.01. - 06.06.23	18 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
129-E	Di	14:45-15:45	17.01. - 06.06.23	18 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
129-F	Mo	10:45-11:45	16.01. - 05.06.23	16 UE	64,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal d'bs	

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 Unterstützung in der 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. Außerdem hast die Möglichkeit, dich mit anderen Eltern auszutauschen, und die für dich wichtigen Fragen mit der Gruppenleitung zu besprechen. Ein gruppeninternes Elterntreffen ist Bestandteil der Kurse.

129-R	Mo	09:30-11:00	16.01. - 05.06.23	32 UE	102,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
129-S	Di	09:30-11:00	17.01. - 06.06.23	36 UE	115,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Musik-Eulen (Musiktherapie)

Für Babys und Kinder bis 2 Jahre



In diesem Kurs entdecken Eltern und Kinder mit Behinderung gemeinsam ihre Freude an Musik. In der Gruppe werden kurze, einprägsame Lieder gesungen, die mit passenden Bewegungen verbunden werden. Außerdem stehen unterschiedliche Orff-Instrumente zum Ausprobieren bereit. Singen und Musizieren fördern die Sprachentwicklung und Motorik und die Kinder können hier mit Freude und ohne Druck voneinander lernen. Diese positiven Erfahrungen unterstützen das Selbstwirksamkeitserleben von Kindern und der Eltern. Der Austausch in der Gruppe gibt Kraft für herausfordernde Situationen.

Dieser Kurs ist in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Sam21 entstanden. Fragen dazu beantwortet gern Sabine Meyer unter: 0151-533895556. Weitere Infos: www.sam21.de

132-A	Do	15:00-15:45	19.01. - 01.06.23	17 UE	68,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Christa Appelbaum	
132-B	Do	16:00-16:45	19.01. - 01.06.23	17 UE	68,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Christa Appelbaum	

FERIEN-SPECIALS



DRK-Kreisverband
Duisburg e.V.
DRK-Bildungswerke

In den Oster- und Sommerferien
bieten wir spezielle Kurse &
Workshops für Kinder an.

Auf unseren Social Media
Kanälen gibt es immer die
neuesten Updates!



Bildungswerke.drk



Bildungswerke.drk



Kinder-Workshops



Nähworkshop für Kinder

Für Kinder ab 10 Jahren

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

119-A	Fr	15:00-17:15	20.01. - 12.05.23	45 UE	135,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Katja Ewer	

Selbstbehauptungs- und Resilienz Training

Für Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Kurs erlernen eure Kinder spielerisch und sehr interaktiv konkrete Strategien und Handlungsoptionen im Umgang mit heiklen Situationen, z. B. Beleidigungen oder Gewaltandrohung im Alltag. Trainiert werden auch die Wahrnehmung von Gefühlen und deren Bedeutung mit der wichtigen Botschaft: „dein Gefühl ist ok, aber nicht jede Handlung, die daraus hergehen könnte.“

Natalie Fleder ist Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin und selbst Mama. Sie ist überzeugt, dass in jedem Kind ein*e Superheld*in steckt. Sie sagt: „Unsere Kinder tragen alles in sich, um auch schwierige Situationen mit Leichtigkeit und innerer Stärke zu meistern.“

112-D	Di	16:30-17:30	07.03. - 28.03.23	4 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Natalie Fleder	
112-E	Di	16:30-17:30	09.05. - 30.05.23	4 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Natalie Fleder	



Basteln ▣ Ostern mit Kleinkind

Du hast Lust, in Gesellschaft anderer Eltern mit Kindern ▣ basteln? Bei uns hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit deinem Kleinkind (1-3 Jahre) etwas individuelles ▣ Ostern ▣ basteln. In gemütlicher Atmosphäre bei Tee und Keksen werden wir gemeinsam kreativ.

Das Material ist inklusive. Bitte alte Sabalen oder eine Sabalenanziehen.

163-A	Di	15:00-16:30	28.03.2023	2 UE	7,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	
163-B	Mo	15:00-16:30	13.03.2023	2 UE	7,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Spiele-Nachmittag für hochbegabte Kinder und ihre Familien

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

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

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

184-A	So	15:00-18:00	05.02. - 04.06.23	20 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

Kinder-Workshops



Kindergeburtstag feiern im DRK-Bildungswerk Stadtmitt

Was für ein toller Geburtstag! Kommt zu uns und feiert diesen besonderen Tag mit Familie und Freund*innen.

Forschen & Entdecken, Kreativität, Bewegungs-Safari oder Motto-party? Individuelle Vorstellungen und Wünsche sprechen wir mit Euch ab und planen gemeinsam eine besondere Veranstaltung, die Euch Eurem Kind passt.

Der Kindergeburtstag wird von einer pädagogisch geschulten Kursleitung organisiert und begleitet. Die Eltern / erwachsenen Begleitpersonen werden mit ins Geburtstags-Programm eingebunden und tragen die Verantwortung für die „Geburtstags-Rasselbande“.

Ansprechpartnerin: Lina Heimig, Tel.: 0172 - 893 103 4, Mail: Lina.Heimig@drk-duisburg.de



Mädchengruppe

Du hast Lust, andere Mädchen kennenlernen, Gemeinschaft erleben und gemeinsam zu spielen? In der Gruppe lernst du Gleichaltrige kennen, kannst dich über Mädchen-enthemen austauschen und einfach Spaß haben.

Du erfährst im geschützten Rahmen der Gemeinschaft Unterstützung und Begleitung in allen Bereichen, die dir wichtig sind. Das stärkt deine Selbstwirksamkeit, Kommunikation und Eigenverantwortlichkeit und du kannst an neue Herausforderungen gestärkt herangehen.

184-B	Di	15:00-17:15	17.01. - 06.06.23	54 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen; Kursraum				Merkmal	
184-C	Do	15:00-17:15	19.01. - 01.06.23	51 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen; Kursraum				Merkmal	



Elterncafé in Stadtmittle

Elterncafé ☕

ÖFFNUNGSZEITEN STADTMITTE

Montag - Freitag

09:30 - 12:30 Uhr

Montag & Donnerstag

15:00 - 18:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN FRIEMERSHEIM

Montag, Mittwoch & Donnerstag

09:30 - 12:30 Uhr

Donnerstag

14:30 - 16:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN ANGERHAUSEN

Dienstag

11:00 - 13:30 Uhr

Donnerstag

09:30 - 12:30 Uhr

Elterna fé



In unserem Elternfé bieten wir Euch Raum für Austausch, Anregungen zu Elternthemen und ein buntes Spielangebot in modernen, hellen Räumen, die für Babys und Kinder im Kindergartenalter ausgestattet sind.

Es gibt leckeren Kaffee und gesunde Snacks. Hier bekommt Ihr wertvolle Anregungen und Tipps, um entspannt und gestärkt in den Familienalltag zurück zu kehren.

180-A	Mo	09:30-12:30	16.01. - 05.06.23	64 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elternfé				Elke Volk	
180-B	Mo	09:30-12:30	16.01. - 05.06.23	64 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Sarab asi	
180-C	Di	09:30-12:30	17.01. - 06.06.23	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gisela Kläß, Sibel Eraslan	
180-E	Mi	09:30-12:30	18.01. - 07.06.23	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Pia Goldsb midt	
180-F	Do	09:30-12:30	19.01. - 01.06.23	68 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Sandra Reineke	
180-G	Do	09:30-12:30	19.01. - 01.06.23	68 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elternfé				d nine Gütig	
180-I	Do	09:30-12:30	19.01. - 01.06.23	68 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Gülten Sarab asi	



Elterncafé in Friemersheim



GENERATIONEN
CAFÉ

Im Generationena fé treffen sib junge Familien und Mensb en der Großelterngeneration, um Kontakte z knüpfen, v neinander z lernen und eine sb öne Zeit miteinander z e rbringen.

Nicht nur junge Mensb en können v m Erfahrungsschatz der älteren profitieren, sondern aub umgekehrt - das Angebot lebt durb den generationsübergreifenden Austausch .

181-A	Mo	15:00-18:00	16.01. - 05.06.23	64 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	
181-B	Di	11:00-13:30	17.01. - 06.06.23	60 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	



Du braub st mal eine Ausz it v m Alltagswahnsinn und sub st Austausch mit anderen Müttern, denen es ähnlib geht? Komm v rbei auf einen Kaffee, triff andere Mütter und lerne unsere Kursleitung kennen. Es geht um alles, was Eub bewegt: Erz ehung, Ehe, eigene Grenz n, Selbstbewusstsein und deine Rolle als Mutter und Frau. Gönn' dir einen Moment für dib ohne sb leb tes Gewissen.

181-C	Mi	09:30-12:30	18.01. - 07.06.23	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterna fé				Elke Volk	

Familiena fés



Du bist Mama und kehrst nab deiner Elternz it wieder ins Berufsleben z rük? Du möb test trotz em in Kontakt mit anderen Müttern sein, dib aber nib t nur über Brei und Windeln unterhalten?

Im Café #workingmoms triffst du Gleichgesinnte mit ähnlichen Lebens- und Arbeitsthemen. 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-D	Do	15:00-18:00	19.01. - 01.06.23	68 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Sarabasi	



In unserem Elterncafé mit Themen der **Gewaltfreien Kommunikation** kannst du mit anderen Müttern, Vätern, Omas, Opas und Patbworker*innen in Verbindung kommen und Empathie für schwierige Momente im Familienalltag erfahren.

Außerdem kannst du mit uns üben, mit deinem Kind und anderen Bezugspersonen in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg so zu kommunizieren, dass alle Bedürfnisse gleichwertig wahrgenommen und die Beziehungen untereinander vertieft werden.

181-E	Fr	09:30-12:30	20.01. - 02.06.23	68 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Liane Lauprecht	



Unser **Café Regenbogen** ist 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-F	Fr	16:00-18:15	06.01. - 01.09.23	27 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Madita Haustein	



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

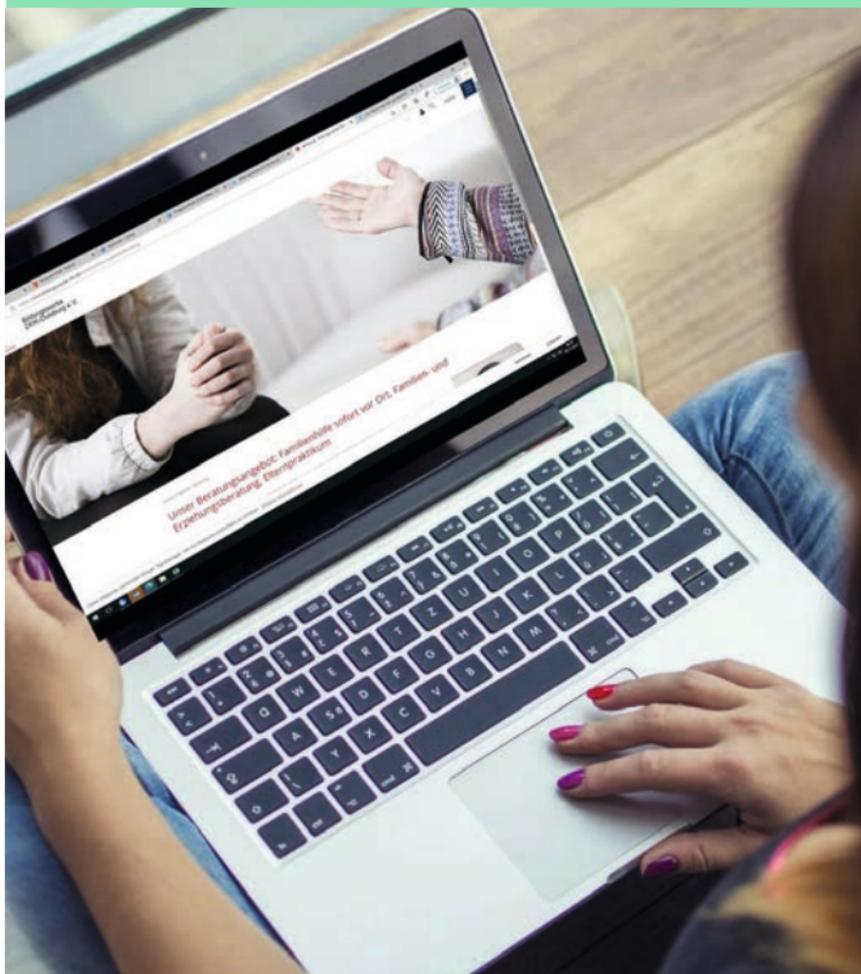
Jeden 1. Sonntag im Monat. Eine Voranmeldung ist erforderlich!

181-G	So	10:00-13:00	15.01. - 04.06.23	24 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004			Tonja Christ, Kira Liebich		



Im Spielcafé kommt Ihr mit anderen Eltern und Kindern zusammen und erfahrt Austausch und Unterstützung in Bezug auf die Entwicklung und Erziehung. Neben wertvollen Anregungen und Tipps zum Thema Abwesenheit und Elternschaft, könnt Ihr eine gute Zeit in gemütlicher Atmosphäre bei Snacks und Kaffee genießen.

180-J	Do	14:30-16:00	19.01. - 01.06.23	34 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé			Ulrich Christen		



BERATUNG



Familienhilfe sofort vor Ort

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

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Geklärt werden Themen wie:

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

Unser Angebot:

Zuhören: Worum geht es?

Sortieren: Was sollte zuerst geklärt werden?

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

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

Ansprechpartnerinnen:

Tonja Christ



Tel.: 0172 / 89 31 13 4

Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de

Liane Lauprecht



Tel.: 015 25 / 303 36 72

Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

DRK Familien- und Erziehungsberatung

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

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

Im Klärungsgespräch mit erfahrenen Beraterinnen können hilfreiche Weisungen 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, schlaflos 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 Verantwortlichen in Elternschaft auseinanderzusetzen, indem sie eine Weile lang für einen Baby Simulator 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.

Außerdem 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

Familienhilfee ntrum



Bay euther Straße 40, 47166 Duisburg
Fh@ drk-duisburg.de

Das Familienhilfee ntrum bietet Kindern, u gendlib en und deren Familien ivelfältige Unterstütz ng nab dem Kinder- und u gendhilfe-gesetz an, sei es durc ambulante eriz eherisb e Hilfen im eigenen Zuhause oder den Besuch in unseren Tagesgruppen. Die Integra-tionsagentur entwicke It gemeinsam mit anderen Institutionen neue Angebote in Bruch ausen und Beek. Unsere Sb ulsoz alarbeiterin-nen sind an fünf Duisburger Sb ulen im Einsatz

Leiterin FHZ /Stellv. Abteilungsleitung Soz ale Arbeit

Beate Meuthen

Tel.: 0203 / 410693-0

Stellv. Leiterin FHZ

Claudia Schmidt

Tel.: 0203 / 410693-13

Soz alpädagogische 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 Spitz ei



Tel.: 0203 / 41158-0

- Aufklärung über Voraussetz ngen für die Aufenthaltsreb te
- Begleitung des Asy erfahrens
- Rücke hrberatung einseb ließlib Perspektiv eraturg
- Aufklärung und Hilfestellung bei Anträgen bz l. Familiennab zug
- Zuweisung und Umerteilung
- Behandlungse rmittlung bei ps isb en Auffälligkeiten und Erkrankungen
- Verfahrensberatung für unbegleitete minderjährige Flüb tlinge
- Projekt „Aufsub ende Hilfe für neu z gewiesene Flüb tlinge“



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

Themena fés



Senior*innen-Café - Gemeinsam statt einsam!

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

Das Café ist eine herzlich e Einladung an alle Senior*innen, die sich danach sehnen, endlich wieder in Kontakt zu treten - an einem Ort der persönlichen Begegnung, des Austauschs und des Lernens.

Aus dem Café heraus kann sich viel Selbstönes entwickeln. Auf Wunsch der Teilnehmenden können z. B. Kreativkurse, Gesundheitskurse oder auch gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge geplant werden. Allein zu Hause bleiben muss niemand!

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

202-A	Mi	15:00-16:30	18.01. - 07.06.23	38 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Gabriele Neumann	



GENERATIONEN
CAFÉ

Fühlen Sie sich auch zu unserem Generationen Café (S. 41) herzlich eingeladen!

MO: 15:00 - 18:00 Uhr im
DRK-Bildungswerk Stadtmitte

Di: 11:00 - 13:30 Uhr im
DRK-Bildungswerk Angerhausen

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 und Position. 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	16.01. - 05.06.23	30 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Zalac	
220-W	Mo	17:45-19:15	16.01. - 05.06.23	30 UE	90,00€
Online, R 2				Anna Zalac	
222-A	Mo	19:30-21:00	16.01. - 05.06.23	30 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Zalac	
222-W	Mo	19:30-21:00	16.01. - 05.06.23	30 UE	90,00€
Online, R 2				Anna Zalac	
224-A	Mo	18:15-19:45	16.01. - 05.06.23	30 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen				Verena Obel	
226-A	Di	17:30-19:00	17.01. - 06.06.23	32 UE	108,80€
DRK-KiTa Bubholz				Uta Stolze	
228-W	Di	18:30-20:00	17.01. - 06.06.23	30 UE	90,00€
Online, R 3				Sabine Gwildies	
230-A	Di	19:15-20:45	17.01. - 06.06.23	34 UE	115,60€
DRK-KiTa Bubholz				Zübeida Sürgit	
234-A	Mi	18:00-19:30	18.01. - 07.06.23	34 UE	115,60€
DRK-KiTa Bubholz				Uta Stolze	
244-A	Do	19:15-20:45	26.01. - 01.06.23	28 UE	95,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Mareike Meister	

Kurse



Yoga mit Hilfsmitteln (60+)

Kann ich mit wenig Bewegungserfahrung oder mit gewissen körperlichen Einschränkungen in späteren Jahren auch noch Yoga machen? Oh ja, das geht!!

In diesem Kurs erarbeiten wir uns den Einsatz von jeder Stütze (Wand, Hocker) und diverser Hilfsmittel (Blöcke, Gurte, Kissen) zu hilfreichen Variationen klassischer Yoga-Haltungen. In vielen Fällen lässt sich dadurch das allgemeine Bewegungsspektrum auch im Alter nochmals erweitern. Die Grundprinzipien des Yoga bleiben dieselben: Achtsamkeit und Entspannen im Tun. Die Wirkungen ebenso: Vertiefung des Atems, Beruhigung des Vegetativums, Regeneration, Erhalt oder Verbesserung der Beweglichkeit, Verfeinerung des Spürsinn für sich selbst, tiefe Ruhe. Teilnehmende sollten noch in der Lage sein, auch am Boden zu üben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch und/ oder Decke, Getränk

246-A	Mo	10:00-11:30	16.01. - 05.06.23	30 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Martin van Hüüt	
247-A	Do	10:30-12:00	19.01. - 01.06.23	34 UE	115,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Ulla Böltz	



Yin Yoga mit Klangschalen

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

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

Termine: 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 17.04., 08.05., 22.05. + 05.06.2023

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

250-A	Mo	20:00-21:30	16.01. - 05.06.23	20 UE	68,00€
DRK-KiTa Bubholz				Sabine Schulz	

Yoga am Morgen - Dein guter Start in den Tag



Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

252-A	Di	08:00-09:00	17.01. - 06.06.23	16 UE	68,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sina Paulsen	

252-W	Di	08:00-09:00	17.01. - 06.06.23	16 UE	62,40€
Online, R 2				Sina Paulsen	

Hatha-Yoga (60+)

Für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung

Freundlich und achtsam mit sich selbst sein. Im Flow mit der Gruppe. In der Konzentration entspannt bleiben. Ein gutes persönliches Maß finden. Das sind die Qualitäten, die wir während der Asanas in allen Grundpositionen üben wollen (Stand, Sitz, Vierfüßler, Seit-, Bauch- und Rückenlage). Die Körperübungen werden eingerahmt durch eine ruhige Einstimmung und eine Abschlusssentspannung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch und/ oder Decke, Getränk

254-A	Di	10:30-12:00	17.01. - 06.06.23	34 UE	115,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Ulla Böltz	
255-A	Mi	10:30-12:00	18.01. - 07.06.23	36 UE	122,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Ulla Böltz	

Yoga in der Mittagspause



Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung

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

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

256-A	Di	12:30-13:15	17.01. - 06.06.23	16 UE	54,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sina Paulsen	
256-W	Di	12:30-13:15	17.01. - 06.06.23	16 UE	48,00€
Online, R 2				Sina Paulsen	

Yoga für DICH & deinen Rücken



Ein Kurs für Menschen mit Rückenbeschwerden, Sportverletzungen und Gelenkproblemen und alle, die sanftes Üben unter professioneller Anleitung lieben.

Sie erwartet: ein entspanntes Umfeld und eine kleine Gruppengröße, Yoga-Stellungen (Asanas), um die Muskulatur zu stärken, sowie Entspannungstechniken und wertvolle Gesundheitstipps für Zuhause.

262-A	Do	18:00-19:30	19.01. - 01.06.23	30 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Helga in der Grinten	

Vinyasa Yoga Online-Kurs



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-W	Do	19:15-20:45	19.01. - 01.06.23	32 UE	96,00€
Online, R 3				Zübeke Sürgit	

Mach mal Yoga



Mehr Energie und neue Vitalität - wer Yoga praktiziert, kann schon bald die positiven Wirkungen des Yoga spüren. Die klassischen Asanas kräftigen die Muskulatur und verbessern die Körperhaltung und Beweglichkeit. Regelmäßiges Yoga-Training lindert bestehende Beschwerden wie Rückenbeschwerden und es steigert die Fähigkeit zur Entspannung. Um diese Wirkungen zu erfahren, kann es schon ausreichen, zu einer Yoga-Stunde pro Woche zu kommen und ein paar einfache Übungen in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

266-A	Do	19:45-20:45	19.01. - 01.06.23	17 UE	73,10€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Frank Bäsner	

266-W	Do	19:45-20:45	19.01. - 01.06.23	17 UE	66,30€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Workshop „Kreativ-Yoga“ - Eine liebevolle Begegnung mit dir selbst



Durch unterschiedliche Entspannungs- und Bewegungsformen aus dem Lab Yoga, Hatha-Yoga und Tanz entwickeln Sie ein besseres Körperbewusstsein und Selbstempfinden. So können Sie sich liebevoller und mit mehr Gelassenheit begegnen und die Herausforderungen des Alltags mit positiver Energie bewältigen.

268-A	So	14:30-18:15	29.01.2023	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Almut Eich aus	
268-B	So	14:30-18:15	26.02.2023	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Almut Eich aus	

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	16.01. - 05.06.23	32 UE	108,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
272-A	Di	09:30-10:30	17.01. - 06.06.23	16 UE	68,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Silvia Lambertz	
274-A	Di	10:45-11:45	17.01. - 06.06.23	16 UE	68,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Silvia Lambertz	
276-A	Di	17:15-18:15	17.01. - 06.06.23	16 UE	68,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Silvia Lambertz	

Qigong-Frühshoppen

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

280-A	So	11:00-13:15	22.01.2023	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
280-B	So	11:00-13:15	26.02.2023	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
280-C	So	11:00-13:15	19.03.2023	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

Ausgleichsgymnastik

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

290-A	Mo	15:00-16:00	16.01. - 05.06.23	16 UE	64,00€
Turnhalle TuS Baerl				Annegret Wagner	
291-A	Mo	18:00-18:45	16.01. - 12.06.23	14 UE	44,80€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Gaby Fleigl	
292-A	Mo	19:00-19:45	16.01. - 05.06.23	14 UE	44,80€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Gaby Fleigl	
294-A	Mi	18:00-19:00	18.01. - 07.06.23	19 UE	76,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Frank Bäsner	



Pilates

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

300-A	Mo	17:30-18:30	16.01. - 12.06.23	16 UE	68,80€
DRK-KiTa Bubholz				Sabrina Kiesler	

Rückenfit - mach mit!

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

308-A	Mo	18:45-19:45	16.01. - 12.06.23	16 UE	68,80€
DRK-KiTa Bubholz				Sabrina Kiesler	

309-A	Di	17:45-18:45	17.01. - 06.06.23	16 UE	68,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Angela Schmidt	

310-A	Mi	19:45-20:45	18.01. - 07.06.23	19 UE	81,70€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Frank Bäsner	

310-W	Mi	19:45-20:45	18.01. - 07.06.23	19 UE	74,10€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Bodyfit Online-Kurs



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

314-W	Mo	18:15-19:15	16.01. - 05.06.23	16 UE	62,40€
Online, R 4			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 rückengerechter zu verhalten. Der Kurs ist keine medizinische Maßnahme und sollte nicht bei akuten Beschwerden besucht werden.

318-A	Di	18:00-19:00	17.01. - 06.06.23	18 UE	72,00€
Turnhalle Pestalozzi Schule				Theresia Redding	
320-A	Do	09:15-10:15	19.01. - 01.06.23	15 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Gina Rohmann	

Relax - Entspannung am Abend Online-Kurs



Fällt es Ihnen auch manchmal schwer abzuentspannen 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	17.01. - 06.06.23	18 UE	57,60€
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 zunehmend positiv.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

326-A	Di	19:45-20:45	17.01. - 06.06.23	18 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Hannelore Waniek	

Entspannung für Senior*innen

Viele ältere Menschen leiden unter Stress, Einsamkeit, dem Verlust eines geliebten Menschen, Existenzängsten und/oder gesundheitlichen Problemen. Hinzu kommt: Sie haben in ihrem Leben bereits viel erlebt und erreicht und wissen oft nicht, wie sie selbst zur Ruhe kommen können.

Dieser Kurs leitet dazu an, Ruhe und Entspannung aktiv herbeizuführen, zu üben und zu intensivieren.

Inhalte und Themen des Kurses sind u. a.:

- Hilfe bei Schlafstörungen: Übungen vor dem Einschlafen, Atemübungen zum besseren Einschlafen
- Entspannung im Sitzen oder Liegen: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, kontrolliertes Atmen zur Stresskontrolle, Traumreisen
- Mobilisierung: Atemübungen zum besseren Gehen oder Treppensteigen, sanfte Bewegungsübungen

Schon während des Übens stellt sich körperliches und geistiges Wohlbefinden ein. Darüber hinaus bietet der Kurs genügend Raum für Austausch und ein geselliges Miteinander in der Gruppe.

330-A	Mi	17:00-18:30	18.01. - 24.05.23	34 UE	115,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Fasz entraining

Durch dauerhaften Stress, zu wenig Bewegung oder zu starke sowie ungünstige körperliche Belastung können die Faszi en, das Bindegewebe, das Muskeln, Sehnen und Organe umschließt, verkleben. Genau diese Verklebungen kann man durch das Fasz entraining wieder lösen. Damit hat das Training für die Faszi en positive Auswirkungen auf Sportler*innen, aber auch auf weniger Aktive : es steigert die Flexibilität, beschleunigt die Regeneration, reduziert Verspannungen und löst Blockaden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch , Fasz enrolle, Getränk

332-A	Mi	18:00-19:00	18.01. - 07.06.23	19 UE	76,00€
Turnhalle GGS Lauenburger Allee, Standort Waterbergpfad				Franziska Warg	

Bewegungstraining für Frauen

Ein Kursangebot für alle Frauen, die unterschiedlichen Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit (z. B. Rückenschmerzen, Verspannungen, postoperative Schmerzen, Bandscheiben- und Beckenbodenschwäche) mit einem ganzheitlichen Training entgegenwirken wollen. Schwerpunkte des Kurses sind: Förderung und Erhaltung der Mobilität, Kraft, Ausdauer und Stabilisation, Rückenfitness und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch , Getränk

334-A	Do	09:00-09:45	19.01. - 01.06.23	16 UE	51,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Martina Hüter	
335-A	Do	10:00-10:45	19.01. - 01.06.23	16 UE	51,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Martina Hüter	
336-A	Do	18:00-18:45	19.01. - 01.06.23	17 UE	54,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Maria Goj	

Rückenfit für Männer

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

346-A	Do	17:00-17:45	19.01. - 01.06.23	17 UE	54,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Maria Goj

Fit in den Frühling (50+)



„Keine Zeit für Sport!“ - diese Aussage hört man häufig.

Dabei sind ausreißende Bewegung, Fitness und Mobilität wichtige Voraussetzungen dafür, mit fortschreitendem Alter leistungsstark zu bleiben.

Dieser Kurs setzt wichtige Impulse, um mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Durch Übungen mit dem eigenen Körper werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gezielt trainiert. Hier steht der Spaß an der Bewegung - ohne Leistungsdruck - im Vordergrund.

348-A	Do	17:00-17:45	19.01. - 01.06.23	16 UE	51,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Werner Behrendt	

Feldenkrais



Der Naturwissenschaftler und Udo Lehner Dr. Moshé

Feldenkrais entwickelt 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 Zurückweichen an Kraft und Anspannung aufzulösen, um sich freier und leistungsfähiger zu fühlen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

350-A	Fr	10:45-11:45	20.01. - 02.06.23	15 UE	66,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	



350-W	Fr	10:45-11:45	20.01. - 02.06.23	15 UE	60,00€
Online, R 2				Sabine Wike nkamp	
352-A	Fr	12:00-13:00	20.01. - 02.06.23	15 UE	66,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wike nkamp	
352-W	Fr	12:00-13:00	20.01. - 02.06.23	15 UE	60,00€
Online, R 2				Sabine Wike nkamp	

Hula-Hoop-Fitness für Anfänger*innen

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

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

354-A	Fr	09:30-10:30	20.01. - 02.06.23	17 UE	73,10€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Miriam Höser	

Hula-Hoop-Fitness für Fortgeschrittene



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

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

355-A	Fr	10:45-11:45	20.01. - 02.06.23	17 UE	73,10€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Miriam Höser	

Bleib fit - mach mit! Online-Kurs



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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

356-W	Fr	19:00-19:45	20.01. - 02.06.23	17 UE	54,40€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Duisburg e.V. | DRK-Bildungswerke

@BILDUNGSWERKE.DRK AUF INSTAGRAM

@BILDUNGSWERKE.DRK AUF FACEBOOK

Folgt uns auf Instagram und Facebook...

... und verpasst keine Infos zu unseren Kursen, Terminen, Veranstaltungen & Neuigkeiten.

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

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

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

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

372-A	Do	19:30-21:45	05.01. - 24.08.23	102 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					
374-A	Fr	20:00-22:15	06.01. - 25.08.23	102 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					
376-A	Sa	17:00-19:15	07.01. - 26.08.23	102 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					
378-A	So	10:00-12:15	01.01. - 27.08.23	105 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					
380-A	Di	19:30-21:45	03.01. - 22.08.23	102 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					

Selbsthilfe



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

382-A	Mi	17:20-18:50	04.01. - 16.08.23	34 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Benjamin Kalkmann	

Das Bündnis „Duisburg gegen Depression“ stellt sich vor

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

Selbsthilfegruppe:

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

Entspannungsgruppe:

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

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

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

386-A	Mi	19:00-20:30	15.02.2023	2 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Ingrid Hoffmann, Martina Gremmen	

Selbsthilfegruppe für Menschen im Autismus-Spektrum

Erfahrungsaustausch für Menschen im Autismus-Spektrum

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

- Finden einer geeigneten Einrichtung zur Erstellung einer gesicherten Diagnose
- Anträge bei Behörden (z. B. für einen Schwerbehindertenausweis oder eine Erwerbsminderungsrente)
- Unterstützungsbedarf in den Bereichen Wohnen und Arbeiten
- Hilfen im Alltag, zum Beispiel beim Arztbesuch
- Umgang mit Überforderungssituationen (Reizüberflutung, Meltdown)
- Hilft mir eine Autismustherapie? Oder eine Verhaltenstherapie?

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

Und dann ist da ja noch der Bereich der sozialen Interaktion. Oft steht dem Wunsch nach sozialen Kontakten das Empfinden gegenüber, dass „die Anderen“ eine andere Sprache sprechen und andere Bedürfnisse haben, dass man sich wie ein Wesen von einem anderen

Selbsthilfe

Planeten fühlt, das es nicht selbst afft, zu den Erdlingen eine Verbindung aufzubauen (gesb weige denn, sib ihnen e rständlib n ma b en).

Über all diese Dinge können wir uns austausb en, Erfahrungen teilen oder auch ganz praktisch Rat geben oder Hilfestellungen anbieten. Und manb mal hilft es auch sb on, einfab mal eine gewisse Zeit mit Mensb en n e rbringen, die ein wenig so „tike n“, wie man selbst.

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

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

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

388-A	So	15:00-17:15	01.01. - 27.08.23	105 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432					



Betriebliche Gesundheitsförderung der ThyssenKrupp Steel Europe AG in Kooperation mit den DRK-Bildungswerken Duisburg

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung der ThyssenKrupp Steel Europe AG absolvieren die Mitarbeitenden an den Standorten Duisburg, Dortmund und Bobbin die 8-stündige „Gesundheitsbibliothek“. Diese umfasst ein Gesundheitsquiz, einen persönlichen Check-Up, ein individuelles Beratungsgespräch und zwei 90-minütige Gesundheitsmodule.

Die Module werden durchgeführt von qualifizierten und engagierten Kursleitungen der DRK-Bildungswerke Duisburg. Das Team wird in internen Einführungsveranstaltungen, Fortbildungen und regelmäßigen Reflexionstreffen umfassend eingearbeitet, geschult und begleitet.

Die Module im 1. Halbjahr 2023 umfassen folgende Themen:

- Rückengesundheit
- Work-Life-Balance

Die „Gesundheitsbibliothek“ vermittelt Basiswissen über Gesundheit. Sie zeigt Wege zu einer eigenverantwortlichen und gesunden Lebensführung.

**Ansprechpartnerin:
Gina Rohmann**



Tel.: 0203 – 30547 20

Mail: Gina.Rohmann@drk-duisburg.de



© Halfpoint - stock.adobe.com

TANZ & MUSIK



Kreatives Tanzen - Tanzen nach Lust und Laune

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

Bitte mitbringen: Weibselbue, Getraenk

410-A	Mo	19:00-20:00	23.01. - 20.03.23	8 UE	32,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Iris Tauber
410-B	Mo	19:00-20:00	17.04. - 12.06.23	7 UE	28,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Iris Tauber

ZUMBA® für Frauen

ZUMBA® ist ein Mix aus klassischer Fitness und lateinamerikanischen Moves. Effektives Training und jede Menge Spaß stehen bei diesem Tanz Workout im Vordergrund.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallen-Sportselbue, Getraenk

412-A	Mi	11:00-12:00	18.01. - 07.06.23	17 UE	73,10€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum Städt. u. Jugendzentrum					Fulda Hasates



*Seit mehr als 150 Jahren
ist das Rote Kreuz in
Duisburg ein verlässlicher
Partner und setzt sich
täglich für die Kinder in
unserer Stadt ein.*

*Wir helfen, wo unsere
Hilfe benötigt wird.
Unterstützen Sie uns
dabei!*



Fördermitglieder gesucht!

Unterstützen Sie das Deutsche Rote Kreuz in Duisburg

**Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband
Duisburg e. V.**

Frau Anja Schwarzbach-Kram

Tel.: 0203 28 28 33 18

Anja.Schwarzbach-Kram@drk-duisburg.de

**Natürlich unterstützen Sie uns auch
mit einer Spende:**

Sparkasse Duisburg

IBAN DE 43 3505 0000 0200 2065 06

BIC DUISDE33XXX

Hier online
registrieren



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

Line Dance wird in der Gruppe getanzt. Unabhängig vom Geschlecht stehen die Tänzer*innen in Reihen vor- und nebeneinander und lernen feste Choreographien zu Country-, Rock- und Pop-Musik. Dabei tanzen alle Tänzer*innen „solo“, aber synchron mit anderen. Neueinsteiger*innen sind schnell in der Lage, mit nur wenigen Schrittenfolgen und ganz viel Spaß in der Gruppe mitzutanzeln.

Bitte mitbringen: Weibselbstweine, Getränke

Kurse:

420-A	Mi	16:00-17:00	11.01. - 29.03.23	11 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
420-B	Mi	16:00-17:00	19.04. - 14.06.23	9 UE	36,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
422-A	Mi	17:15-18:15	11.01. - 29.03.23	11 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
422-B	Mi	17:15-18:15	19.04. - 14.06.23	9 UE	36,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
424-A	Mi	18:30-19:15	11.01. - 29.03.23	11 UE	33,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
424-B	Mi	18:30-19:15	19.04. - 14.06.23	9 UE	27,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	

Workshops:

426-A	So	15:00-17:15	22.01.2023	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	
426-B	So	15:00-17:15	05.02.2023	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	
426-C	So	15:00-17:15	05.03.2023	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	
426-D	So	15:00-17:15	23.04.2023	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

Kurse



Tanzkurs Standard/ Latein

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

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

Bitte mitbringen: Weibselbstweine, Getränk

432-A	Mi	19:30-21:00	11.01. - 07.06.23	39 UE	124,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
434-A	So	18:00-19:30	15.01. - 07.05.23	25 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

Clippedance 40+

Selbstbewusst, ungewöhnlich, auch mal dramatisch oder witzig: das ist Clippedance! 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: Weibselbstweine, Getränk

438-A	Fr	18:00-19:30	20.01. - 02.06.23	32 UE	102,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Marion Babmann	

Queer Dance - Tanzkurs Standard/ Latein für gleichgeschlechtliche* Paare

Sie tanzen mit ihr, er mit ihm, sie mit ihm oder umgekehrt - das ist Queer Dance! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Standard- und



lateinamerikanische Tänze wie Rumba, Cha-Cha, Samba, Jive und Walzer lernen möchten oder bereits vorhandene Grundkenntnisse auffrischen wollen. Tanzen verbindet - gepflegt wird ein offenes Miteinander in angenehmer Atmosphäre.

Termine: 15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 26.03., 16.04. + 07.05.2023

Bitte mitbringen: Weibselbst, Getränke

440-A	So	16:15-17:45	15.01. - 07.05.23	14 UE	44,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

„Lagerfeuer-Songs“ – Stimmungsvolle Lieder für akustische Gitarre

Wenn Sie gerne in netter Runde einfache Songs aus Rock und Pop spielen (lernen) möchten, bringen Sie Ihre Gitarre und kommen zum Kurs! Die Zeitspanne der Songs reicht von den 70er Jahren bis in die heutige Zeit – von Bob Dylan bis Oasis und vieles mehr.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits die gängigen offenen Akkorde auf der Gitarre beherrschen. Notenkenntnisse oder Barregriffe sind nicht erforderlich. Wir beginnen mit Anschlagtechniken, Schlagmustern und einfachen Zupftechniken. Auch Rock- und Bluesrhythmen sind Bestandteil des Kurses.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre, Plektrum, Stimmgerät, Notenständer (falls vorhanden)

442-A	So	14:00-15:30	22.01. - 28.05.23	20 UE	70,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110				Ulrich Fenk	



KULTOUR



Waldgang „Frauenkräuter“

Kräuter, die zur Linderung von Frauenleiden wie Wechseljahrsbeschwerden Anwendung finden, stehen im Mittelpunkt dieses Waldgangs. Teilnehmende erfahren viel Wissenswertes über die Kräuter Beifuß, Eisenkraut, Hirtentäschel und Säufling, die getrocknet zu einem wohltuenden Tee weiterverarbeitet werden können.

Treffpunkt: Sauteplatz, Saarner Str. 80, 47269 Duisburg-Großenbaum

452-A	So	15:00-17:15	26.03.2023	3 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Kräutergang „Löwenzahn“

Oft als Unkraut verstanden ist der Löwenzahn eine der wichtigsten Heilpflanzen in der europäischen Heilkunde. In seinen Blättern, Blüten, Stängeln und Wurzeln sind heilsame Substanzen vorhanden, die sich für die Herstellung unterschiedlicher Tinkturen, Salben und Honig eignen. Zur praktischen Anwendung wird abschließend eine Blütenessenz zubereitet.

Treffpunkt: Sauteplatz, Saarner Str. 80, 47269 Duisburg-Großenbaum

454-A	So	15:00-17:15	30.04.2023	3 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Waldwelten



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 Abstand zum stressigen Alltag gewinnen. Unterwegs gibt es immer wieder die Möglichkeit zur Reflexion und zum Austausch.

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

456-A	Sa	11:00-14:00	13.05.2023	4 UE	21,00€
Baerler Busch, Parkplatz Bubenthalallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

Entspannung & Erholung im Mülheimer Uhlenhorst

Ein Waldspaziergang tut gut, aktiviert das Immunsystem und hellt die Stimmung auf. Abseits der großen Wege des Mülheimer Uhlenhorsts werden Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und kleine Meditationen durchgeführt. Auf diese Weise wird Stress abgebaut und das Wohlbefinden gestärkt.

Treffpunkt: Mülheim, Parkplatz Ganghoferweg/ Hammerstein (Nähe HTC Uhlenhorst/ Endstelle Bahn 102)

Bitte mitbringen: bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

460-A	So	10:30-12:45	21.05.2023	3 UE	12,00€
Mülheimer Uhlenhorst				Iris Riesener	



© Andreas Praefcke

Die Lichtburg Essen - Führung durch Deutschlands größten Filmpalast

Die Lichtburg Essen ist mehr als ein Filmpalast: sie ist das Prädikat deutscher Kinokultur und -tradition. Seit über 90 Jahren beeindruckt sie mit grandioser, stilvoller Architektur sowie unvergleichlicher Atmosphäre und ist damit eines der glamourösesten Premierentheater von überregionaler Bedeutung.

Die unter Denkmalschutz stehende Kino-Ikone verfügt über 1.250 Sitzplätze, eine Leinwand von rund 150 qm und beste Bild- und Tontechnik. Der sorgfältig restaurierte große Saal mit seiner Theaterbühne bietet einen außergewöhnlichen Rahmen für ein breites Spektrum von Veranstaltungen.

Bei der 2 ½-stündigen Führung erhalten die Besucher*innen nicht nur einen spannenden Überblick über die Geschichte der Lichtburg, sondern sehen auch, wie sich das Kino in eine beeindruckende Theaterbühne verwandeln lässt. Im Vorführraum lässt sich moderne Kinotechnik am besten durch eine anschauliche Erklärung der Filmprojektion erleben.

Treffpunkt: Lichtburg Essen, Kettwiger Str. 36, 45127 Essen.

Gute & günstige Erreichbarkeit mit ÖPNV: Ausstieg Essen Hauptbahnhof

462-A	Do	11:00-13:30	16.02.2023	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Gina Rohmann	

Ausflüge & Tagesfahrten



Niederrheinische Streifzüge

- Kurze Wanderungen zum Entdecken und Entspannen -

Hinter Ihnen liegt eine stressige Arbeitswoche und Sie möchten einfach nur den Kopf frei bekommen? Sie würden gerne mal eine kleine Wanderung unternehmen, mögen aber nicht alleine laufen? Dann begeben Sie sich in einer Gruppe Gleichgesinnter auf unsere „Niederrheinischen Streifzüge“.

Die Routen werden im gemütlichen Tempo gelaufen und sind damit ideal für Personen, die nicht regelmäßig wandern. Hier steht nicht das „Ablaufen von Kilometern“ im Vordergrund, sondern die Freude an den vielen kleinen Dingen, die wir unterwegs entdecken werden. Es darf auch gerne fotografiert werden!

Eine gute Trittfestigkeit ist erforderlich, da wir zum Teil auf manchmal Wald- oder Feldwegen laufen.

Streifzug 1: Hasenpfad in Eversael Mäster Lampe und der Rheinblick“

Das Örtchen Eversael ist der Startpunkt unseres heutigen Streifzuges. Entlang des lehrreichen „Hasenpfades“ spazieren wir durch die typisch niederrheinische Landschaft. Wir genießen den abwechslungsreichen Weg entlang der Felder und Wiesen sowie einem kleinen Waldstück. Natürlich lassen wir es uns nicht nehmen, den entspannten Blick über „Gegatter Rhein“ und seine Ufer zu weihen zu lassen.

Die Länge der Tour beträgt ca. 5,5 km, die in gemütlichem Tempo gelaufen werden.

Treffpunkt: Parkplatz Drießen 10a, 47945 Rheinberg-Eversael

Gute & günstige Erreichbarkeit mit ÖPNV: Buslinien 911 und 913

464-A	Fr	15:30-17:45	31.03.2023	3 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Sabine Schmidt	

Streifzug 2: Kühlen-Tour und Schloss Bloemersheim „Rund um die Nieper Kühlen“

Unser heutiger Streifzug führt uns zunächst durch den Staatsforst Rheurdt/ Littard und entlang der Nieper Kühlen. Wir genießen dabei die vielfältige Vegetation und den erfrischenden Blick auf das Wasser. Schloss Bloemersheim mit seinen weitläufigen Obstplantagen ist ein weiterer Augenschmaus auf dieser entspannten Route.

Die Länge der Tour beträgt ca. 6 km, die in gemütlichem Tempo gelaufen werden.

Treffpunkt: Vor dem Samanshof, Littardweg 55, 47506 Neukirchen-Vluyn

Gute & günstige Erreichbarkeit mit ÖPNV: Buslinie 7

468-A	Fr	15:30-17:45	05.05.2023	3 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Sabine Schmidt	

Flamingos im Frühling - Exotische Exkursion im Zwillbrocker Venn

Einzigartig und exotisch! Direkt an der niederländischen Grenze im westlichen Münsterland befindet sich das Zwillbrocker Venn, eines der ältesten Naturschutzgebiete Deutschlands. Die Stars des Gebiets sind eindeutig die Flamingos, die hier in der nördlichsten Kolonie weltweit heimisch geworden sind - sie verbringen im Venn nicht nur die Sommermonate, sondern brüten hier auch! Insbesondere Ende April sind die Flamingos an den flachen Ufern der Inseln zu beobachten.

Wer genauer hinschaut, wird heute noch viel mehr in diesem einzigartigen Naturraum entdecken!

Im Zwillbrocker Venn angekommen, haben Sie ca. 1 ½ Stunden Zeit, die Sie nach Belieben nutzen können. Zum Beispiel für einen Besuch der naturkundlichen, interaktiven Ausstellung in der Biologischen Station, einen gemütlichen Spaziergang auf dem rund 6 km langen Wanderweg oder für eine Besichtigung der überregional bekannten Barockkirche St. Franziskus aus dem Jahr 1651, die sich in unmittelbarer Nähe befindet. Außerdem laden Bänke zum Verweilen ein oder auch zum Picknicken unter freiem Himmel.

Um 13:45 Uhr treffen wir uns an der Biologischen Station, von wo aus wir unsere ca. 2 1/2-stündige Exkursion von gut 3 km auf befestigten Waldwegen starten. An verschiedenen Haltepunkten erfahren wir viel Wissenswertes über Fauna und Flora in dieser Gegend. Neben den Flamingos, die wir beobachten können, gibt es rund 60 weitere Vogelarten, viele andere Tiere und seltene Pflanzen zu entdecken.

Ausflüge & Tagesfahrten



Kinder bis 12 Jahre zahlen eine ermäßigte Gebühr in Höhe von 29,00 €.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in DU-Rheinhausen oder DU-Stadtmitte einsteigen.

10:15 Uhr	Abfahrt DU-Rheinhausen, Rheinhausenhalle
10:45 Uhr	Abfahrt DU-Stadtmitte, Landfermannstr. 6
14:00 Uhr	Beginn der Führung
17:00 Uhr	Rückfahrt
18:30 Uhr ca.	Ankunft in Duisburg

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

466-A	Sa	10:15-18:30	29.04.2023	7 UE	32,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Gina Rohmann	

Ein Tagesausflug ins Siebengebirge -

Drachenfels mit Schloss Drachenburg & Königswinter

Das Siebengebirge mit dem sagenumwobenen Drachenfels, dem eindrucksvollen Schloss Drachenburg sowie der naheliegenden Stadt Königswinter ist ein ganz besonderes Ausflugsziel, das wir im Rahmen einer 3-stündigen Führung gemeinsam entdecken werden.

Von der Talstation in Königswinter aus bringt Sie die älteste Zahnradbahn Deutschlands hinauf auf den sagenumwobenen Drachenfels und überwindet auf ihrem Weg zum Gipfel rund 220 Höhenmeter mit Steigungen von bis zu 22 Prozent. Hoch über dem Rheinthron thront die Ruine der südlichsten Grenzfestung des Erzbistums Köln aus dem 12. Jahrhundert. Diese einzigartige Verbindung von Kultur und Natur inspirierte Dichter und Maler der Romantik.

Auf halber Höhe des Drachenfels erfüllte sich Stephan Sarter, der Sohn eines Bonner Gastwirts, seinen Wohntraum mit dem hier zwischen 1882 und 1884 erbauten opulenten Gesamtkunstwerk der Gründerzeit, dessen Architektur und Ausstattung Sie in vergangene Zeiten versetzt. Alle Märchen seiner Kindheit ließ Sarter hier lebendig werden. Lassen Sie sich während der Führung durch das Schloss Drachenburg und den traumhaften Park überraschen und genießen Sie den weiten Blick über den Rhein.

Im Anschluss bringt uns der Bus in die sehenswerte Stadt Königswinter. Hier haben Sie ausreißende Zeit zur freien Verfügung, z. B. für ein genussliches Essen, für eigene Unternehmungen oder auch zum Erholen, Träumen und Genießen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in DU-Rheinhausen oder DU-Stadtmitte einsteigen.

08:30 Uhr	Abfahrt DU-Rheinhausen, Rheinhausenhalle
09:00 Uhr	Abfahrt DU-Stadtmitte, Landfermannstr. 6
11:00 Uhr	Beginn der Führung
14:00 Uhr abh.	Abfahrt nach Königswinter
18:00 Uhr	Rückfahrt
19:30 Uhr abh.	Ankunft in Duisburg

Bitte mitbringen: Rucksackverpflegung für die Fahrt, wetterangepasste Kleidung, bequemes Schuhwerk

470-A	Sa	08:30-19:30	27.05.2023	5 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Kira Liebich	

Ausflüge & Tagesfahrten



Altstadtbummel durch Moers

Moers blickt auf eine bewegte historische Vergangenheit zurück. Einst war es eine gräfliche Residenzstadt, dann spanisches Territorium, bevor es von den Oranien zurückerobert wurde und im 18. Jahrhundert an das Königreich Preußen fiel. Diese Umbrüche spiegeln sich in den zahlreichen Baudenkmälern wider, die das Stadtbild bis heute prägen und gleichzeitig Charme und Gemütlichkeit ausstrahlen.

Während des Rundgangs durch das Stadtzentrum wird anhand zahlreicher liebevoll restaurierter Bauwerke, Gassen und Plätze die wechselhafte Geschichte der Stadt dargestellt. Kommen Sie mit auf einen Bummel durch die Moerser Altstadt, wo es fast an jeder Ecke etwas Neues Altes zu entdecken gibt.

Treffpunkt: vor dem Eiscafé Adria, Steinstr. 49, 47441 Moers

Gute & günstige Erreichbarkeit mit ÖPNV: Buslinien SB 30, 929 und 921 (Ausstieg: Königlicher Hof). Kostenloses Parken am Kastellplatz

472-A	So	14:30-16:00	04.06.2023	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus				Eva Wodtke	



© belahoche- stock.adobe.com

KREATIVES

Kurse



© Mokey Business – stock.adobe.com

Gold- und Silberarbeiten

Wollten Sie schon immer mal ein eigenes Silberstück 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 Silberstücke her. Das nötige Material kann über die Kursleiterin erworben werden.

554-A	Di	18:00-20:15	31.01. - 06.06.23	48 UE	115,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 433				Margot Schenk-Wrobel	

Ran an die Maschine - Nähkurse sind im Trend

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

560-A	Di	18:00-21:00	17.01. - 06.06.23	72 UE	172,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Erika Mende	

Nähcafé

Lust auf kreatives Nähabenteuer in gemütlicher Atmosphäre? Dann ist das Nähcafé genau das Richtige! Die Nähabende bieten die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, und dabei fachkundige Hilfe und Tipps zu bekommen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon etwas Näherfahrung haben, sich aber nicht alleine an „größere Projekte“ heranwagen.

Termine: 21.01., 25.02., 18.03. + 13.05.2023

564-A	Sa	11:00-14:00	21.01. - 13.05.23	16 UE	40,00€
DRK-FBW Mitte; Nähraum 326				Stefanie Königs	



English 50+

Wenn Sie schon eine einfache Unterhaltung in Englisch führen können und sich verbessern wollen, sind Sie bei uns richtig. Mit Übungen, lebender 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	10.01. - 06.06.23	40 UE	132,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Susanne Besel	

Kreative Schreibwerkstatt



Alle, die gerne schreiben und Lust haben, mit Sprache und Worten zu experimentieren, sind in der kreativen Schreibwerkstatt bestens aufgehoben!

Mit Hilfe unserer liebsten Schreibtechniken werden kurze Geschichten oder Gedichte erarbeitet, die in der Gruppe vorgelesen, besprochen und überarbeitet werden können. Auch angefangene Texte, die zu Hause in einer Schreibblende schlummern, können mitgebracht, präsentiert und fertiggestellt werden.

Bitte mitbringen: Papier und Stift

Termine: 21.01., 18.02., 04.03., 01.04., 06.05. + 03.06.2023

572-A	Sa	11:00-12:30	21.01. - 03.06.23	12 UE	42,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Birgit Stieler	

Kochen



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 Anblick Ihr selbst zubereitetes Wunschmenü an unserer langen Tafel! Termine und Preise auf Anfrage.

580-A					gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432					

Kochclub - Kochen in geselliger Runde

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

Termine: 14.01., 18.02., 11.03., 29.04., 13.05. + 03.06.2023

582-A	Sa	18:00-21:00	14.01. - 03.06.23	24 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Susanne Besel	

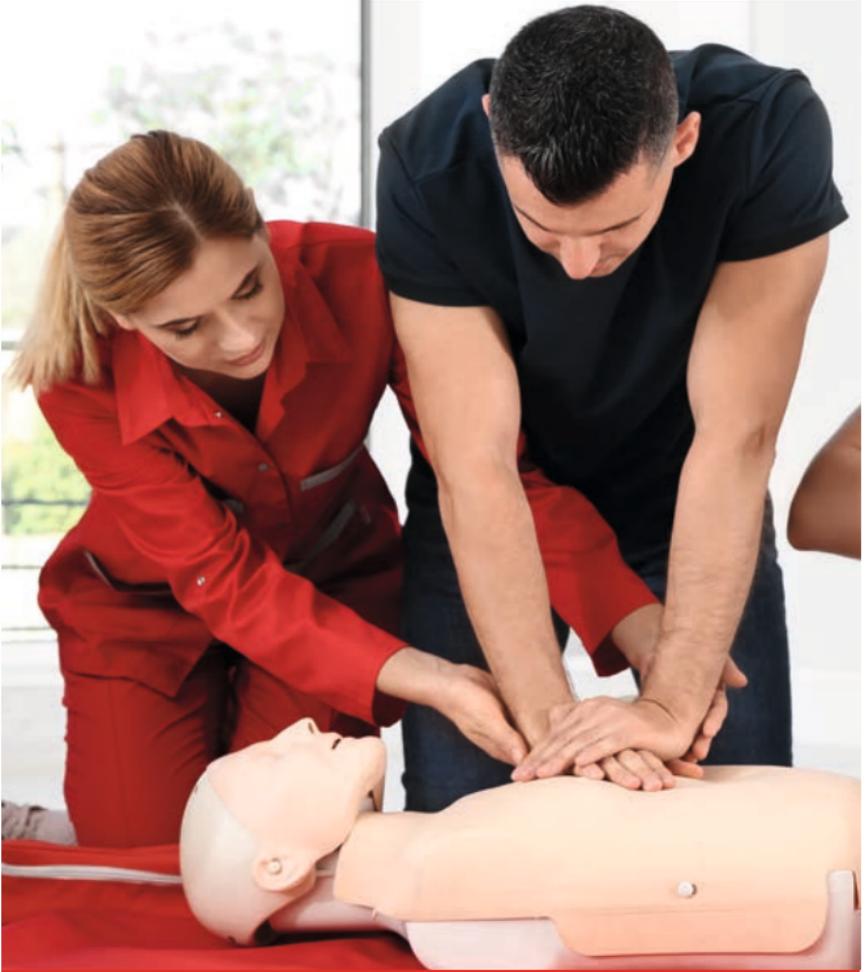
Bella Italia



Ein Abend voller Urlaubsgefühle - Bella Italia kommt zu uns! Zubereiten und Genießen von italienischen Köstlichkeiten in geselliger Runde.

TN-Gebühr inkl. Lebensmittel und Getränke.

583-A	Sa	17:00-21:00	18.03.2023	6 UE	35,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sabine Comans	



© New Africa- stock.adobe.com

ROTKREUZ- KURSE

Rotkreuz Kurs „Erste Hilfe“

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

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

Unsere **Termine** für die Rotkreuz-Kurse „Erste Hilfe“ finden Sie hier: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe/rotkreuz-kurse-erste-hilfe.html>



Rotkreuz Kurs „Erste Hilfe am Kind / Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen“

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

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

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

Unsere **Termine** für die Rotkreuz-Kurse „EH am Kind / Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen“ finden Sie hier: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe/rotkreuz-kurse-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 16:00 Uhr statt und können montags bis sonntags gebucht werden. Auch haben Sie die Möglichkeit, einen Lehrgang auf zwei Tage innerhalb von vier Wochen zu splitten.

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

Termine auf Anfrage ca. 4 Wochen im Voraus.

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

Erste Hilfe für Senior*innen

Wir zeigen, dass Erste Hilfe auch im reiferen Alter leicht erlernbar und unerlässlich 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, könnten jede*r die ersten, mitunter lebensnotwendigen Handgriffe selbst übernehmen.

Themen:

- Notfälle bei Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Schlaganfall
- Atemnot
- Herzinfarkt
- Knochenbrüche nach Stürzen
- Vermittlung und Üben der stabilen Seitenlage
- Hilfe bei Verbrennungen und Verbrühungen
- Absetzen eines Notrufes
- Sinn und Zweck eines Funkrufes (Hausnotruf)

Dies ist ein Kursangebot für alle Einrichtungen für Senior*innen, Vereine und Selbsthilfegruppen. Gerne können wir in Ihre Räumlichkeiten und führen den Kurs für eine Gruppe ab 7 Teilnehmende durch.

Der Kurs geht über 4 Unterrichtseinheiten à 45 Min. und kostet 20 € / TN.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Dagmar.Schmickler@drk-duisburg.de

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 pflegenden Person verschlechtert oder plötzlich eine Notfallsituation eintritt? Oder wenn sich die zu pflegende Person beim Essen verschluckt, Atemnot eintritt und Erstickungsgefahr 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.

Dies ist ein Kursangebot für alle Einrichtungen für Senior*innen, Vereine und Selbsthilfegruppen. Gerne können wir in Ihre Räumlichkeiten und führen den Kurs für eine Gruppe ab 7 Teilnehmende durch.

Der Kurs geht über 4 Unterrichtseinheiten à 45 Min. und kostet 20 € / TN. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Dagmar.Schmick er@drk duisburg.de

Fit in Erste Hilfe“ für Babysitter*innen

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

Mit vielen praktischen Übungen werden u. a. die folgenden Themenblöcke behandelt:

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

Dieser Kurs deckt die Altersstufen von 0 bis 10 Jahren der zu betreuenden Kinder ab. Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.

Anmeldung nur online möglich: <https://www.drk duisburg.de/kurse/erste-hilfe.html>

666-A	So	10:00-13:30	30.04.2023	4 UE	20,00€
DRK-Gablenzstr.				Ole Pries	



© Jörg F. Müller / DRK

Intensivkurs „Erste Hilfe am Baby“

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

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.

Anmeldung nur online möglich: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe.html>

667-A	Sa	09:00-12:00	21.01.2023	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte, Raum 003				Ole Pries	
668-A	Sa	09:00-12:00	04.03.2023	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte, Raum 003				Ole Pries	
669-A	Sa	09:00-12:00	03.06.2023	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte, Raum 003				Ole Pries	

„Fit in Erste Hilfe“ bei Kleinkindern



Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern und anderen Bezugspersonen von Kindern im Alter von 1 bis 4 Jahren. Sie lernen, bei Kindernotfällen wie Unfällen, Vergiftungen, Atemstörungen oder Krankheiten die erforderlichen Maßnahmen zu ergreifen. Neben theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen bietet dieser Kurs auch Zeit für individuelle Fragen.

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.

Anmeldung nur online möglich: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe.html>

680-A	Sa	10:00-13:30	25.03.2023	4 UE	20,00€
DRK R257; DRK Gablenzstr. 22a				Ole Pries	

Fit in Erste Hilfe“ für Maxikinder



Die Vermittlung von Erster Hilfe mit Selbstschutz erhalten für Kinder im Vorschulalter - geht das? Und wie!

Ohne kindliche Ängste schützen, erfahren Kinder zwischen 5 und 6 Jahren spielerisch, was sie in einem Notfall tun können, und wie sie sich und andere schützen.

Durch vielfältige praktische Übungen erhalten die Kinder in diesem Kurs Antworten auf folgende Fragen:

- Wie erkenne ich Gefahren und Notfallsituationen?
- Wie erkenne und reagiere ich in Notlagen?
- Wie kann ich als Kind Erste Hilfe leisten?
- Wann muss ich eine erwachsene Person um Hilfe bitten?

Zeitgleich zu diesem Kurs werden die Eltern zum Thema geschult. Siehe Kurs 231FB683

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.

Anmeldung nur online möglich: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe.html>

682-A	Mi	16:00-17:30	22.03.2023	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Andrea Moldering	

Fit in Erste Hilfe“ für Eltern



Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Eltern, deren Kinder an dem Kurs „Fit in Erste Hilfe“ für Maxikinder teilnehmen. Themen des Kinderkurses werden erwachsenengerecht fortgeführt und ergänzt.

Inhalte:

- Wie kann ich innerhalb der Familie mit meinen Kindern das Thema Erste Hilfe aufgreifen?
- Ist mein Kind schon in der Lage, altersgemäße Erste Hilfe zu leisten?
- Wie bereite ich mich auf außergewöhnliche Notlagen vor?
- Richtiges Handeln bei außergewöhnlichen Notlagen
- Persönliche Notfallvorsorge für mich und mein Umfeld (Nahrungsmittel, Hausapotheke, Wasserbedarf)
- Das Hilfeleistungssystem in Deutschland

Zeitgleich zu diesem Kurs werden die Kinder im Alter von 5-6 Jahren zum Thema geschult. Siehe Kurs 231FB682

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.



© Jörg F. Müller/ DRK e.V.

Anmeldung nur online möglich: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe.html>

683-A	Mi	16:00-17:30	22.03.2023	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Ole Pries	

„Fit in Erste Hilfe“ für Motorradfahrer*innen

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

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

Abwechslungsreich und praktisch orientiert werden folgende Themenbereiche besprochen und geübt:

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

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

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.

Anmeldung nur online möglich: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe.html>

691-A	Sa	14:00-17:30	29.04.2023	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	



© A. Zelck / DRK e.V.

Individuelle Erste-Hilfe-Module

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

Angeborene Module, Dauer jeweils 2 UE:

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

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

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

Es werden die Kursnummern 231FB 850-900 vergeben.



Ausbildung Brandschutz

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

Die notwendige Anzahl der Brandschutzelfenden ergibt sich aus der Gefährdungsbeurteilung. Ein Anteil n fünf Prozent der Beschäftigten ist bei normaler Brandgefährdung (z. B. Büronutz ng) nach ASR A 2.2 in der Regel ausreichend.

Gemäß den Vorschriften der Berufsgenossenschaften darf die Ausbildung n m Brandschutzelfenden nicht im Rahmen einer Aus- oder Fortbildung in der Ersten Hilfe durchgeführt werden.

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

Anmeldung nur online möglich: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe.html>

800	Fr	13:00-17:00	04.11.2022	4 UE	120,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				n.n.	



AUS- UND FORTBILDUNGEN



„Erschaffe aus Alltagssituationen wertvolle Momente der Verbundenheit!“

Marte Meo Praktiker

Marte Meo ist eine videobasierende Beratungsmethode, bei der es u. a. um die sozial-emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung geht. Bei der zertifizierten Praktiker-Ausbildung werden die Marte-Meo-Elemente anhand von Videoclips vermittelt und erfahrbar gemacht. Um diese Qualifizierung zu besuchen, ist die Mindestvoraussetzung eine abgeschlossene pädagogische Ausbildung oder die Teilnahme an einer SpieKo-Ausbildung.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen

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

Mitarbeitende des DRK zahlen für die Ausbildung 200 €.

Termine Kurs 900-A: 24.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03.

Termine Kurs 901-A: 18.04., 25.04., 09.05., 23.05., 06.06., 20.06.

900-A	Di	09:00-15:00	24.01. - 28.03.23	36 UE	400,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Fortbildungsraum					aktuelle Gültig
901-A	Di	09:00-15:00	18.04. - 20.06.23	36 UE	400,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Fortbildungsraum					aktuelle Gültig



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 Praktikers. Die Ausbildung ist für Teilnehmende geeignet, die Marte Meo als Beratungsmethode für Eltern und Fachkräfte in ihren Arbeitsalltag integrieren möchten.

Mitarbeitende des DRK zahlen für die Ausbildung 1000 €.

Die Ausbildung umfasst 15-18 Ausbildungstage innerhalb von 1 1/2 Jahren.

Termine: 17.01., 21.02., 21.03., 02.05., 13.06.

902-A	Di	09:30-15:30	17.01. - 13.06.23	54 UE	1.995,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Fortbildungsraum					aktuelle Gültig





DRK-Konzept „Fit fürs Babysitting“

Babysitter*innen sind heute gefragter denn je – nicht nur für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, sondern auch für bestimmte Freizeitaktivitäten und Veranstaltungen. Umso wichtiger ist es, dass Eltern und Alleinerziehende ihren Nachwuchs in geschulter und verantwortungsbewusster Betreuung wissen.

Unsere zertifizierte Babysitter*innen-Ausbildung bereitet Jugendliche ab 14 Jahren praxisnah auf diese verantwortungsvolle Tätigkeit vor und verbessert die Chancen bei der Jobsuche.

Das Lernprogramm umfasst u. a. folgende Inhalte:

- Entwicklungspädagogische Grundlagen von 0 bis 8 Jahren
- Säuglingspflege und Ernährung
- Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsangebote
- Verhalten in schwierigen Situationen
- Kommunikation mit den Eltern

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein DRK-Zertifikat.

Termine: 11.03., 18.03., 25.03.

904-A	Sa	10:00-14:30	11.03. - 25.03.23	16 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 328				Nina Rossenrath	

Es wird empfohlen, zusätzlich den DRK-Kurs „Fit in Erste Hilfe für Babysitter*innen“ (S. 92) zu belegen.



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 sonst alltäglichen Alltag erleben,
- in Kontakt kommen mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.

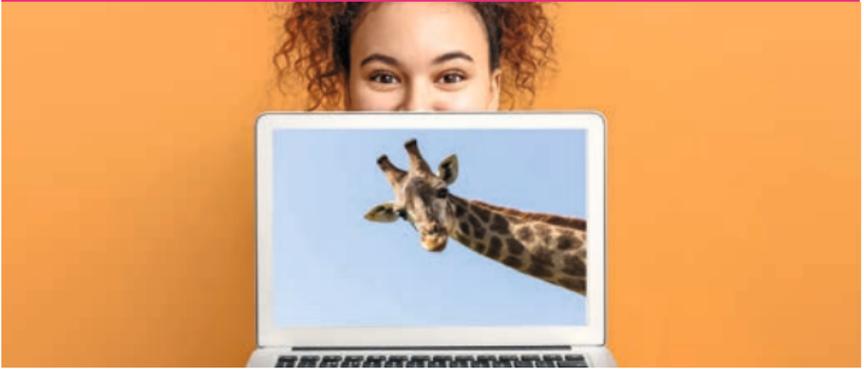
Die Gruppe kann, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, von unseren qualifizierten Kursleiterinnen moderiert werden oder eigene Wege der Dynamik finden.

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

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

Termine: 19.01., 14.02., 07.03., 18.04., 06.06.

930-A	Do	18:00-21:00	19.01. - 06.06.23	20 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110				Tonja Christ, Liane Lauprecht	



Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“



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

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

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

Die Teilnahme kann auf Wunsch zertifiziert werden. Einzeltermine buchbar.

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

Termine: 24.01., 23.02., 23.03., 09.05., 15.06.

Zoom Meeting-ID: 837076168

931-W	Di	18:00-21:00	24.01. - 15.06.23	32 UE	gebührenfrei
Online, R 1				Tonja Christ, Liane Lauprecht	

Reflexionstreffen / Coachings

Für alle Mitarbeitenden in unseren Programmen und Projekten bieten wir regelmäßige Reflexionstreffen und ein fortlaufendes Coaching 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
- Entwicklungspädagogische Grundlagen
- Praxisorientierte Anregungen
- Zielgruppenorientiertes Arbeiten
- Arbeiten im interkulturellen Kontext
- Hilfen zur Selbstfürsorge

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 Fachbereichsleiterin Dagmar Schmidt: Dagmar.Schmidt@drk-duisburg.de

Es werden die Kursnummern 231FBR01 bis 250, sowie 231FB932-950 vergeben.



© oksix – stock.adobe.com

ELTERN-KIND- KURSE IN FAMILIENZENTREN & KITAS



Familienbildung in Familienzentren & Kitas

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

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

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

Egal ob sich die Familien ein Bewegungsangebot oder etwas Kreatives wünschen, sie gemeinsam musizieren oder experimentieren wollen oder sich in Erster Hilfe fortbilden möchten – 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 231FZ 001 bis 300 geführt.

Interessierte wenden sich bitte an unsere Koordinatorin



Andrea Moldering, Tel.: 0173/5273233

Elternstart-Treff

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

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

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

Die Kurse finden von Januar - Juni 2023 statt und werden unter den Kursnummern 231ES 1 bis 300 geführt.

Interessierte wenden sich bitte an unsere Projektleiterin



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



Early-Moms

„Early Moms“ ist ein Mutter-Kind-Café für U-20 Mütter mit Babys und Kleinkindern bis zu drei Jahren und für Schwangere kurz vor der Entbindung. Junge Mütter gehören nicht mehr in die Welt der Jugendlichen, fühlen sich aber oft bei den älteren Müttern auch nicht zuhause. In diesem offenen Elterncafé treffen sie 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

Duisburger ElternSchule

Die **Duisburger ElternSchule** 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. I. Johannes Schopp: „Eltern Stärken – Dialogische Elternseminare“) an. Verschiedene Erfahrungsweg- und Entwicklungshintergründe und kulturelle Verschiedenheiten können als Ressourcen genutzt werden.

Die Eltern erleben den Gesprächskreis als einen geschützten Raum für angstfreies Lernen, Wertschätzung und Anerkennung der eigenen Situation und Biographie. Sie erfahren Unterstützung und Stärkung der vorhandenen Erziehungskompetenzen 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 2023 statt und werden unter den Kursnummern 231Bs/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 bunten Träumen versinken und auf den Flügeln der Fantasie fliegen sind heilsame Wege für die Seele. Zu jedem der oben genannten Themenblöcke werden praktische 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 Grenz setzen und konsequent sein.
- **Alle unter einem Hut – geht das?** – Wie kommt jedes Familienmitglied zu seinem Recht?
- **Warum schreist du denn so?** – Wie geht es mir mit Strafe, Konsequenz und schlechtem Gewissen?
- **Wir wollen starke Kinder** – Wie wichtig ist Selbstwertgefühl und wie entsteht es?
- **Smarte Kindheit** – Wie gehen Familien mit der digitalisierten Lebenswelt ihrer Kinder um?

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



© Rawpixel.com - stock.adobe.com

Gut gestärkt in die Schule

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

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

Themen / Inhalte der Elterntreffen

- **Mein Kind kommt in die Schule**

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

- **Welche Schule soll es sein?**

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

- **Leben in der Schulklasse**

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

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

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Ordnung?

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

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

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

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

- **Angekommen!?**

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



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

Sprachförderung und Elternkompetenz

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

Das Projekt **Griffbereit** richtet sich an Eltern mit und ohne Zuwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Eltern, Kinder und Kursleitung treffen sich einmal in der Woche für 2 Stunden in der Kindertageseinrichtung; dadurch werden die Familien früh an das Bildungssystem herangeführt. Ziel des **Griffbereit**-Projektes ist die Förderung der allgemeinen kindlichen Entwicklung und der Muttersprachenkompetenz Mehrsprachigkeit wird als Entwicklungspotenzial aufgegriffen. Die Unterstützung, Stärkung und Förderung der Eltern stehen dabei im Vordergrund. In der Gruppe erleben und erfahren sie, wie sie ihre Kinder ungenutzten, regelmäßig und mit Freude entwicklungsfördernden Kommunikations- und Sprachspielen motivieren können. Die Eltern sind Sprachrollemodelle 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 und Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Eltern und Kursleitung treffen sich einmal in der Woche für 2 Stunden in der Kindertageseinrichtung. Die Kinder werden währenddessen von Erzieher*innen und/oder speziell für das Projekt eingesetzten Kinderbetreuungsstellen betreut. Das Programm ist auf die inhaltliche und organisatorische Vernetzung von professioneller und familiärer Sprachförderung ausgerichtet. Eltern erarbeiten die Rucksack Themen unter Anleitung der Kursleitung sehr kleinschrittig und gut strukturiert; sie erhalten dabei zahlreiche Anregungen für Aktivitäten, die sie zu Hause mit ihren Kindern umsetzen können. Die mit den Erwachsenen bearbeiteten Hauptthemen werden durch die Sprachförderung der Kinder in der Kindertageseinrichtung parallelisiert. Auf diese Weise werden Kinder in der Kindertageseinrichtung und im Elternhaus ergänzend gefördert. Im **Rucksack-Programm** wird auch dem Austausch und der Reflexion zu Fragen der Elternkompetenz Raum gegeben. Während der Einschränkungen durch die Pandemie wird weitestgehend online gearbeitet.

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2023 statt und werden unter den Kursnummern 231RU/GB1 bis 300 geführt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Sachgebietsleiterin



Judith Crichton, Tel.: 0203 / 94169070

Unsere KiTas

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



Ansprechpartnerin: **Ilona Mlynski**, Tel.: 0152 / 22 7678 86

Die **KiTa Buchholz** ist eine 4-gruppige heilpädagogische Kindertagesstätte mit insgesamt 36 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 unterschiedlichsten motorischen Einschränkungen, Entwicklungsrückständen, Syndromen, geistigen Behinderungen und auch Schwerstmehrfachbehinderungen, z. B. auch mit Sondenernährung, ein Rahmen geboten, in dem sie miteinander und voneinander lernen können. Die Pädagog*innen und Therapeut*innen unterstützen die Kinder beim möglichst unbeschwertem Beisammensein, beim gemeinsamen Lernen sowie beim möglichst barrierefreien Erkunden ihrer KiTa und Umwelt.

Innerhalb und außerhalb des Hauses finden gruppenübergreifende Angebote wie das Frühstücksbistro, gemeinsame Projekte, Singeisen, Einkäufe in der näheren Umgebung, Naturausflüge in Wald und Park und vieles mehr statt. Es kann ein Busdienst beim LVR von und zur KiTa beantragt werden.



Ansprechpartnerin: **Susanne Giersa**, Tel.: 0203 / 70 36 36

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



Ansprechpartnerin: **Nadine Mühl**, Tel.: 0203 / 80 87 90



© Rawpixel.com – stock.adobe.com

MIGRATION & INTEGRATION



© DKJS – Alessia Epp

DRK-Bildungswerk Hochfeld



Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg



Tel.: 0203 / 94 16 90 70

Seit Januar 2016 führt das DRK-Bildungswerk Hochfeld in Kooperation mit dem Jugendamt und dem Amt für schulische Bildung der Stadt Duisburg verschiedene Projekte im Bereich Migration und Integration durch, um geflüchtete und zugewanderte Familien für frühkindliche Bildungsangebote zu gewinnen.

In den verschiedenen Projekten werden neben KiTa- und Schulersatzgruppen auch Eltern-Kind-Gruppen sowie Sprachförderung für Kinder und ihre Eltern durchgeführt, flankiert von Beratung und Begleitung. Die Angebote dienen dazu, Brücken zwischen den Familien und der Bildungsinstitution zu bauen, denn Familien mit Migrationshintergrund stehen beim Integrationsprozess häufig vor ganz besonderen Herausforderungen.

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



Deutscher Kita-Preis – Lokales Bündnis für frühe Bildung des Jahres 2022!

Wir gehören zu den Preisträgern! Aus rund 1.200 Bewerbungen wurde unsere Initiative am 16. Mai 2022 ausgezeichnet. Weitere Informationen unter www.deutscher-kita-preis.de

Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Bundesministerium
für Bildung und
Forschung

WIKI
STIFTUNG

didacta

Eltern

freiheit



MARILENA BUZOIANU
Päd. Mitarbeiterin FlüKids
Elternbegleiterin
0173 / 81 502 73
Marilena.Buzoianu@drk-duisburg.de



MICHELLE BEN OMAR
Bereib.leiterin Brücke projekte
0173 / 54 479 10
Michelle.BenOmar@drk-duisburg.de



JUDITH CRICHTON
Leiterin Sab.gebiet
Migration & Integration
0203 / 94 169 070
Judith.Crichton@drk-duisburg.de



SEDEF DUMOULIN
Bereib.leiterin Brücke projekte
DRK-Bildungswerk Angerhausen
0172 / 674 256 5
Sedef.Dumoulin@drk-duisburg.de



CHANNEL GERARDS
Kursleiterin Brücke projekte
0203 / 94 169 699
Channel.Gerards@drk-duisburg.de



DESLAVA GEORGIEVA
Päd. Mitarbeiterin FlüKids
01522 / 258 271 8
Desislava.Georgieva@drk-duisburg.de



JESSICA KIELER-FROMMEYER
Kursleiterin Brücke projekte
0203 / 94 169 699
Jessica.Kieler-Frommeyer@drk-duisburg.de



CARMEN MIHAI
Elternbegleiterin
0173 / 68 153 39
Carmen.Mihai@drk-duisburg.de



ASENA ORDUKAYA
Kursleiterin Brücke nprojekte

0203 / 94 169 699
Asena.Ordukaya@drk-duisburg.de



SINA PAULSEN
Koordinatorin
Brücke nprojekte

0152 / 530 337 35
Sina.Paulsen@drk-duisburg.de



FANCHE RADEVA
Päd. Mitarbeiterin FlÜKids
Elternbegleiterin

0172 / 893 106 1
Fanche.Radeva@drk-duisburg.de



DILAY SCHETTLER
Bereitstellung Leiterin Brücke nprojekte
Leiterin FGZ GGS Brückenstraße

0173 / 78 225 97
Dilay.Schettler@drk-duisburg.de



ROBIN SIMON
Päd. Mitarbeiter & Leiter FGZ
GGG Hobfelder Markt

0172 / 460 159 3
Robin.Simon@drk-duisburg.de



VIKTORIA STOYANOVSKA
Dualstudentin Soziale Arbeit

0203 / 94 16 96 99
Viktoria.Stoyanovska@drk-duisburg.de



LORETA VLAIC
Pädagogische Mitarbeiterin
Leiterin FGZ GGS Friedenstraße

0173 / 703 396 0
Loreta.Vlaic@drk-duisburg.de



MICHAEL WAGNER
Verwaltung

Brücke nprojekte
0203 / 94 16 96 99
Michael.Wagner@drk-duisburg.de

Elternbegleitung in Kooperation mit den Frühen Hilfen

NOVITAS BKK



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

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

- Kooperation mit Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen: Dadurch lernt die Elternbegleiterin die Familien bereits in der Schwangerschaft kennen und begleitet sie in Angelegenheiten, die die werdende Familie betreffen, z. B. Vorsorgeuntersuchungen begleiten, zu weiteren Kooperationspartnern vermitteln, Erstausstattung anschaffen, Kleiderkammern mieten, auf bestehende (Bildungs-) Angebote aufmerksam machen und ggfs. dorthin begleiten.
- Des Weiteren besteht am Petershof in Markloh und in der Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle „Haus im Hof“ in Bruckhausen eine Sprechstunde mit einer Familienhebamme. Die Familienhebamme unterstützt die Mütter dabei, dass es ihnen und ihren Babys gut geht. Das Baby soll sich gut entwickeln und der veränderte Familienalltag gemeistert werden. Die Familienhebamme ist mit einer Übersetzerin vor Ort, um die Familien zu beraten und um sie ggfs. innerhalb des Netzwerks weiter zu vermitteln. Das Angebot findet statt in Kooperation mit der BKK Novitas.
- Hilfe bei der Suche einer Kinderärztin oder eines Kinderarztes
- Aufklärungen über U-Untersuchungen/ Impfungen
- Vermittlung und Begleitung in andere Angebote der Familienbildung



Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin **Judith Crichton**, Tel.: 0203 / 94 16 90 70

FlüKids-Gruppen für geflüchtete und zugewanderte Familien

„FlüKids“ ist ein Bildungsangebot für geflüchtete und zugewanderte Familien mit Kindern ohne KiTa-Platz. Auf Grund der Situation der geflüchteten Familien wird dieses Projekt seit Januar 2016 flächendeckend in 15 Stadtteilen in Duisburg durchgeführt. Das Angebot findet in Form von Eltern-Kind-Gruppen (FlüKids EKI), Spielgruppen (FlüKids Mini) und Vorschulgruppen (FlüKids Max) 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. In den Spielgruppen und in den Vorschulgruppen werden die Kinder gezielt auf die KiTa oder die erste Klasse vorbereitet und verbringen dort Zeit ohne ihre Eltern.

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 in Flüchtlingsunterkünften, in Räumlichkeiten im nahen Wohnumfeld, in benachbarten Kitas oder Grundschulen statt und dauern 2-4 Stunden im Vor- oder Nachmittagsbereich.

Die Kurse werden unter den Kursnummern 22FK 48 bis 500 geführt.



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



Willkommensangebote für neu in Deutschland gewanderte Kinder und Jugendliche ohne Schulplatz

Viele Kinder in Duisburg warten schon lange auf einen Schulplatz. Besonders betroffen sind Kinder im Alter von 10 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 mehrmals wöchentlich mittags. Ziel dieser Kurse ist, wohnortnah außerschulische Bildungsangebote zu schaffen, um die Integration und die Sprachförderung voranzutreiben und die Wartezeit auf die Schule zu verkürzen.



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

Die Kurse werden unter den Kursnummern 22WA 113 bis 300 geführt.

Begleiteter Schulanfang

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

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

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

Die Kurse werden unter den Kursnummern 22BE 210 bis 300 geführt.



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

Sozialraumorientierte Elternarbeit

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

Die Kurse finden von werden unter den Kursnummern J22EM 200 bis 250 geführt.



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



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Starke Netzwerke Elternbegleitung für geflüchtete und zugewanderte Familien

Zugänge zum deutschen Bildungssystem zu finden, stellt insbesondere neu zugewanderte Familien vor ganz bestimmte Herausforderungen. Die Angebote der Elternbegleitung dienen als Brücke und Mittler zwischen Familien und Bildungseinrichtungen wie Schule oder KiTa. Die gesellschaftliche Teilhabe der Familien soll in diesem Prozess ermöglicht werden.

Dazu entstehen Netzwerkstrukturen zwischen verschiedenen Akteuren (DRK, KiTas, Grund- und weiterführende Schulen), um die Sozialraumorientierung für Familien zu erleichtern.

Außerdem werden konkrete Hilfestellungen gegeben (z. B. beim Eintritt in die Schule). Das Netzwerk Elternbegleitung unterstützt neu zugewanderte Familien bedarfsorientiert beim Ankommen mit folgenden Angeboten: Co-Moderation/Übersetzung und Nabereitstellung der Elternarbeit der Lehrkräfte, Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, Bereitstellen und Sichern von Informationen.

Das Projekt „Elternbegleiter“ wird im Rahmen des Bundesprogrammes „Starke Netzwerke Elternbegleitung für geflüchtete Familien“ durch das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Die Kurse werden unter den Kursnummern 22EL 40 bis 270 geführt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin



Judith Crichton, Tel.: 0203 / 94 16 90 70



© REDPIXEL – stock.adobe.com

Familiengrundschulzentren

Angelehnt an das Konzept von Familienzentren an Kindertageseinrichtungen setzen die Familiengrundschulzentren die kommunale Präventionskette im Primarbereich fort. Unsere Koordinator*innen fördern an drei Grundschulen (GGs Brückestraße, GGS Friedensstraße, GGS Hobfelder-Markt) in Duisburg-Hobfeld 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:



Robin Simon

Tel.: 0172 / 46 015 93

(GGs Hobfelder Markt) Mail: Robin.Simon@drk-duisburg.de



Dilay Schettler

Tel.: 0173 / 78 225 97

(GGs Brückestraße) Mail: Dilay.Schettler@drk-duisburg.de



Loreta Vlaic

Tel.: 0173 / 70 339 60

(GGs Friedensstraße) Mail: Loreta.Vlaic@drk-duisburg.de

Eltern für Eltern

Zugewanderte Eltern, vorrangig aus Südosteuropa, wenden sich häufig mit persönlichen Anliegen und Problemlagen an Schulleitungen, Lehrkräfte und Sekretariate der Grundschulen ihrer Kinder. Es handelt sich hierbei um niederschwellige Beratungsanfragen, die nicht in die Aufgabenbereiche von Schulen fallen, jedoch einer Klärung bedürfen. Hier führt das DRK-Bildungswerk Hobfeld in Kooperation mit dem evangelischen Bildungswerk und der AWO an den Hobfelder Grundschulen ein niederschwelliges Beratungsangebot durch. Hier werden ratsuchende Eltern von geschulten Berater*innen aus der eigenen Community mit ihren Anliegen angenommen, beraten und unterstützt.

Die Kurse werden unter den Kursnummern 2 2EE 220 bis 300 geführt.



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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Verbindliche Anmeldung

Der Kurs kann nur als Gesamtkurs belegt werden. Wir bitten Sie, sich zu versichern, dass die Kursgebühr spätestens 10 Tage vor Kursbeginn bezahlt sein muss.

Abmeldung/Rücktritt

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

Rückerstattung der Teilnahmegebühren

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

Datenschutz

Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Kontrollbehörden des Landes erhalten zum Zwecke der Kontrolle der Mittelverwendung Einblick in die Kurserwaltung. 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. Insbesondere entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Ihre Meinung ist uns wichtig

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

Sprechtage

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 27.02.2023 von 10:00 bis 12:30 Uhr.

Teilnahmebescheinigung

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

Änderungen/Druckfehler

behalten wir uns vor und können nachträglich berichtigt werden.

Menschen im Beziehungsnetz Familie

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

Im Zeichen der Menschlichkeit

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

Unsere Leistungen

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

Das bedarfsorientierte Angebot

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

Die Mitarbeitenden der Familienbildung

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

Unsere Stärken

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

Das Netzwerk - Unser Verhältnis zu anderen

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

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

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

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

Kreisgeschäftsführer	Andreas Keienburg Andreas.Keienburg@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-328
Assistenz der Kreisgeschäftsführung	Angelika Nienkämper Angelika.Nienkaemper@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-335
Assistenz der Kreisgeschäftsführung	Vinuar Amuka Vinuar.Amuka@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-380
Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer	Volker Klaus Volker.Klaus@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-313
Sachgebietskoordination und Controlling Verwaltung Soziale Arbeit und Bildung	Naime Bilmen Naime.Bilmen@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-340
Fachberatung und Sachgebiets- leitung KiTa	Barbara Seidel Barbara.Seidel@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-341
DRK-Bildungswerke Erfststr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac Familienbildung@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-13
Erste-Hilfe-Ausbildung Erfststr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmidtler Bildungswerk@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-90
Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“ Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Młyński Schwedenheim@drk-duisburg.de	Tel.: 01522- 2767886
Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Nadine Mühl Kita-Be@drk-duisburg.de	Tel.: 808790
Heilpädagogische Kindertagesstätte Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Susanne Giersch Kita-Bu@drk-duisburg.de	Tel.: 703636
Familienhilfenetzwerk 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 Spitzke Cornelia.Spitzke@drk-duisburg.de	Tel.: 411580
Büro Meiderich:	Weissenburger Straße 15 47137 Duisburg	Tel.: 411580
Büro Neudorf:	Lilienconstr. 1 47057 Duisburg	Tel.: 94057952
	Grabenstr. 41 47057 Duisburg	Tel.: 0157- 76076630

DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH Geschäftsführer	Martin Schmukus GFPflege@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-342
Ambulante Pflege Mitte/Süd	Elke Serin, Elsbeth Reuers AP-Mittesued@drk-duisburg.de	Tel.: 751637
Nord	Elke Serin, Josefine Rühle AP-Nord@drk-duisburg.de	Tel.: 93060-0
West	Christian Commatteo AP-West@drk-duisburg.de	Tel.: 02065-3048010
Neumühl	Beata Huppers-Losiewicz AP-Neumuehl@drk-duisburg.de	Tel.: 94090370
Demenz Wohngemeinschaft	Beata Huppers-Losiewicz DWG-Neumuehl@drk-duisburg.de	Tel.: 94090370
Tagespflege Rheinhausen	Claudia Ferriere TP-Rheinhausen@drk-duisburg.de	Tel.: 9885610
Marienburg	Carolin Kohistani TP-Marienburg@drk-duisburg.de	Tel.: 41842951
Haus-Notruf-Dienst	Virginia Beil HND@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-333
Blutspendebeauftragter	Sascha Rans @drk-duisburg.de	Tel.: 28283-312
Nachbarschaftstreff Wedau	Elke Serin, Elsbeth Reuers NT-Wedau@drk-duisburg.de	Tel.: 751637
Rheinhausen	Hannelore Andres NT-Rheinhausen@drk-duisburg.de	Tel.: 02065-9889994
BBZ Friemersheim	Petra Eiske BBZ-Friemersheim@drk-duisburg.de	Tel.: 02065-9889991
Menüservice (Apetito)	Larissa Albert menueservice@drk-apetito.de	Tel.: 2809420
Fahrdienste DRK Duisburg Dialysenfahrten, Krankenfahrten, Sonderfahrten	Leitstelle@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-388
Jugendrotkreuz Kinder- und Jugendzentrum Sterntalerhaus Westender Str. 36 b 47138 Duisburg	Sebastian 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 Eribsen Ingeborg.Eribsen@drk-duisburg.de	Tel.: 34868600 0173-2464254

KURS- LEITUNGEN GESUCHT!

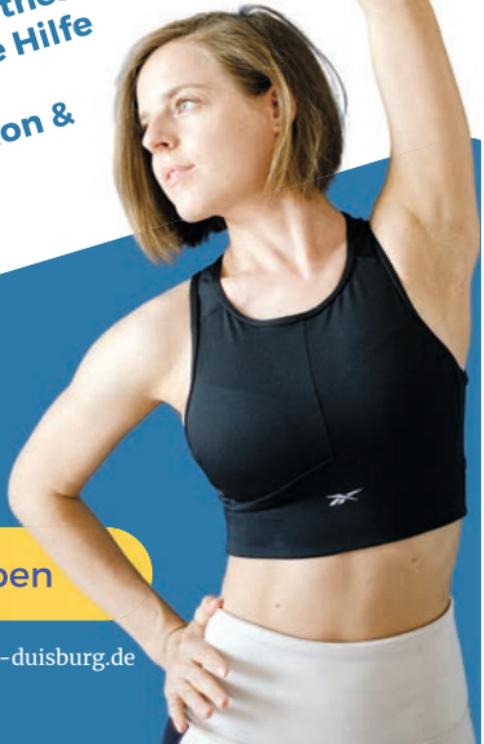
(m/w/d)

Tanzen, Qigong & Fitness,
Eltern & Kind, Erste Hilfe
Ausbilder*innen,
Kreatives, Migration &
Integration



Jetzt bewerben

E-Mail: Familienbildung@drk-duisburg.de
Tel.: 0203 / 30 547 - 0





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

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