

**Wir sind Wegbegleiter -
generationenübergreifend**

**Wir bieten sichere Orte für Austausch,
Vertrauen und Entwicklung.**

**Durch unsere Angebote erfahren
Familien Stärkung und Entlastung.**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

**DRK-Bildungswerke
UNSER PROGRAMM
1. Halbjahr 2026**

Impressum:

Herausgeber: DRK-Bildungswerke Duisburg, Erftstr. 15,
47051 Duisburg

Fotos: Adobe Stock, Pixabay, Canva, eigene Fotos

Gestaltung und Layout: Helen Zimmer

Druck: WOWI Druckkultur | Wohlfeld & Wirtz GmbH & Co.KG

Wo Sie uns finden:

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

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

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

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



Besuchen Sie auch unsere Website!
Aktuelle Kurse und Änderungen im
Programm finden Sie unter:

www.bildungswerke-drk.de

DRK-Bildungswerke
Duisburg




DRK Kreisverband
Duisburg e.V.
Bildungswerke

KURS- LEITUNGEN GESUCHT!

(m/w/d)

Kreatives. Qigong,
Betriebliche
Gesundheitsförderung,
Eltern & Kind,
Migration & Integration

 Jetzt bewerben

E-Mail: Familienbildung@drk-duisburg.de
Tel.: 0203 30547-0



Liebe Menschen in Duisburg!

Herzlich willkommen zum neuen Programm der DRK-Bildungswerke! Es freut uns sehr, auch in diesem Semester als Wegbegleiter für Sie da sein zu dürfen. Unser Titelbild „Wir sind Wegbegleiter – generationenübergreifend!“ spiegelt unser Leitbild wider: Wir sind als starke Gemeinschaft von der jungen Familie bis ins hohe Alter füreinander da – als Familie, Nachbarn und Teil des sozialen Netzwerks unserer Stadt.



In einer Zeit, in der sich Bedürfnisse und Herausforderungen stetig wandeln, ist es uns besonders wichtig, Ihnen Unterstützung und Begleitung in allen Lebensphasen anzubieten. Wir verstehen uns als Brückenbauer, die unterschiedliche Generationen und ihre Bedürfnisse miteinander verbinden. Gemeinsam schaffen wir Schnittstellen und Vernetzungsmöglichkeiten, damit wir als starke Gemeinschaft die Herausforderungen des Lebens meistern können.

Unsere Bildungsarbeit lebt von der vertrauensvollen Atmosphäre, die wir für Sie in unseren Angeboten schaffen. Wir möchten Ihnen Raum für Weiterbildung und Austausch bieten und auch in schwierigen Zeiten ein verlässlicher Partner an Ihrer Seite sein. Die gegenwärtigen gesellschaftlichen und politischen Herausforderungen wirken sich auch auf unsere Arbeit aus. Gerade deshalb bieten wir Ihnen in diesem Semester wieder wertvolle und unterstützende Kurse an.

Unsere Türen stehen weiterhin für alle Menschen offen – ob Sie neue Impulse suchen, eine Weiterbildung wünschen oder einfach den Austausch mit anderen Familien erleben möchten. Wir sind für Sie da und freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen!

Mit den besten Wünschen für Ihre Familienzeit, Ihre Lernreise und Ihre wertvollen Begegnungen – wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Ihre Anna Žalac

Leiterin DRK-Bildungswerke



Das DRK-Bildungswerk ist als Teil der Organisation DRK-Landesarbeitsgemeinschaft Familienbildung und Weiterbildung NRW mit dem EFQM-Siegel „Committed to Excellence“ zertifiziert.

4	Allgemeine Hinweise	
13	Eltern-Kind-Kurse	Hebammenpraxis
14		Schwangerschaft
17		Mom-Fitness
20		Eltern-Workshops
21		Kurse
26		Kinder-Workshops
28		Cafés
32		Inklusive Angebote
34	Beratung	Beratungsangebote
40		Familienhilfezentrum/ Beratungsstelle
41		Kommunales Integra- tionsmanagement
42	Aktiv für die Gesundheit	Kurse
57		Kurse 60+
59		Workshops
64		Gesunde Ernährung & Kochen
67		Betriebliche Gesund- heitsförderung
69		Selbsthilfe
71		
72	Tanz & Musik	Kurse
80	Kreatives	Kurse
82		Workshops
83		Erste-Hilfe-Kurse
85		INHOUSE-Schulungen
86		Kurse „Fit in Erste Hilfe“
88		Individuelle EH-Module
89		Brandschutzausbildung
90	Aus- und Fortbildungen	Aus- und Fortbildungen
93		Reflexionstreffen

Familienbildung in Familienzentren & KiTas	FaBi in FZ & KiTa	94
	Offener Treff	96
	Duisburger ElternSchule	97
	Rucksack / Griffbereit	100
	Unsere KiTas	101
Migration & Integration	DRK-Bildungswerk	102
	Hochfeld	
	Brückenprojekte	107
	Elternarbeit	108
	Familiengrundschul- zentren	111
Allgemeine Geschäfts- bedingungen		112
		113
Leitbild der DRK- Familienbildung		114
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.		114

Zeichenerklärung:



Wir haben auch dieses Semester einige Kurse zu-
sätzlich mit Online-Kursplätzen geplant. Zu diesen
Kursen können Sie sich bequem per Videokonfe-
renz (Zoom) in unseren Kursraum zuschalten.



Unsere Kurse, die ausschließlich online durchge-
führt werden.



Neue Kurse, die dieses Semester erstmalig bei uns
stattfinden.

Anmeldemöglichkeiten



INTERNET: www.bildungswerke-drk.de



E-MAIL: Familienbildung@drk-duisburg.de



TELEFONISCH: 0203 305470

PERSÖNLICH:



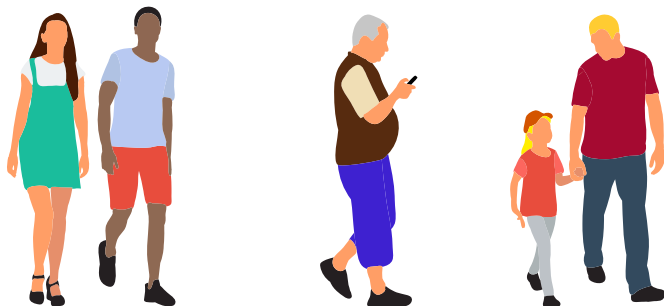
DRK-Bildungswerk STADTMITTE
Erftr. 15, 47051 Duisburg

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



DRK-Bildungswerk FRIEMERSHEIM
Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg

Mo & Di: 10:00 - 12:00 Uhr



Abweichende Öffnungszeiten in den Schulferien!

Anmeldebeginn

Anmeldebeginn ist der **01.12.2025 ab 10:00 Uhr**.

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



SEMESTERBEGINN:

12.01.2026

SEMESTERENDE:

26.06.2026




Kursfreie Einzeltage 2026:

**16.02. / 01.05. / 14. & 15.05. / 25. & 26.05. /
04. & 05.06.**

Verbindliche Anmeldung

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

Kursgebühren und Teilzahlung

Die Gebühren entrichten Sie bitte **bargeldlos** per  **Banküberweisung**. Bitte tragen Sie unbedingt die Kursnummer, Ihren Namen und Ihre Telefonnummer als Verwendungszweck ein. Alternativ besteht die Möglichkeit, die Teilnahmegebühren per **Lastschriftverfahren** zu bezahlen. Dazu benötigen wir einmalig ein SEPA-Mandat von Ihnen. Die Vorlage für die Erteilung des SEPA-Mandats erhalten Sie auf Anfrage.

Bankverbindung

Name: Deutsches Rotes Kreuz,
Kreisverband Duisburg Familienbildungswerk
IBAN: DE73 3505 0000 0200 2070 33
Sparkasse Duisburg
SWIFT-BIC: DUISDE33XXX

Ermäßigungen



Ab dem dem 3. Kurs pro Semester erhalten Sie einen einmaligen Rabatt von 10 € in Verrechnung mit der 3. Kursgebühr.



ANNA ŽALAC

Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 30547-13

Anna.Zalac@drk-duisburg.de



VERENA OBEL

Stellv. Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 30547-50

Verena.Obel@drk-duisburg.de



TONJA CHRIST

Familien- und Erziehungsberatung

0172 8931134

Tonja.Christ@drk-duisburg.de



MARINA COMANS

Marketing & Kommunikation

0203 282833-51

Marina.Comans@drk-duisburg.de



LINA HEIMING

Fachbereichsleitung

Familienbildung

0172 8931034

Lina.Heiming@drk-duisburg.de



LUKAS HERBERTZ

Anmeldung

0203 30547-0

Lukas.Herbertz@drk-duisburg.de



HERBERT JELONEK

Erste Hilfe-Ausbildung

Bildungswerk@drk-duisburg.de



CHANTAL JOBS

Kursleitung Eltern & Kind

0172 7049784

Chantal.Jobs@drk-duisburg.de



SABRINA KIESLER

Kursleitung Aktiv für die

Gesundheit

0173 5447910

Sabrina.Kiesler@drk-duisburg.de



FATIH HAN ÖZER

Erste Hilfe-Ausbildung

Bildungswerk@drk-duisburg.de



NINA ROSSEN RATH

Kursleitung Eltern & Kind

0172 4625021

Nina.Rossenrath@drk-duisburg.de



MICHAEL WAGNER

Koordination und Verwaltung

Erste Hilfe

Bildungswerk@drk-duisburg.de



LIANE LAUPRECHT

Familienhilfe sofort vor Ort
Elternpraktikum, Online Beratung

0152 53033672 & 0203 30547-80

Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de



GINA ROHMANN

Fachbereichsleitung

Erwachsenenbildung

0173 5737309

Gina.Rohmann@drk-duisburg.de



GÜLTÉN SARACBASı

Kursleitung Eltern & Kind

Guelten.Saracbası@drk-duisburg.de



FELIX WENDT

Verwaltung

0203 30547-85

Felix.Wendt@drk-duisburg.de

DRK-Bildungswerk Stadtmittle



© DRK Duisburg

DRK-Bildungswerk Stadtmittle



Erftr. 15, 47051 Duisburg
Beratung & Anmeldung: **Mo – Fr: 09:30 – 12:30 Uhr**,
Tel.: 0203 305470

Im DRK-Bildungswerk Stadtmittle findet schon seit vielen Jahren die Arbeit der Familien- und Erwachsenenbildung statt.

Kursangebot „Eltern-Kind“

Unser Team bietet jungen Familien eine enge Anbindung und einen vertrauensvollen Austausch mit einem vielfältigen Angebot aus Elterncafés, PEKiP, Krabbel- und Spielgruppen, Workshops und den umfassenden Angeboten der Hebammen. Unsere kostenlose Familien- und Erziehungsberatung unterstützt in stressigen und herausfordernden Situationen.

Kursangebot „Aktiv für die Gesundheit“

Mit unseren Kursen und Workshops unterstützen wir die Teilnehmer*innen im eigenverantwortlichen Bemühen um eine gesunde Lebensführung und Gesunderhaltung und regen an zu einer bewussten Auseinandersetzung mit allgemeinen und persönlichen Faktoren, die darauf Einfluss nehmen. Die Kurse und Workshops umfassen die Bereiche Bewegung & Entspannung, Rückengesundheit, Work-Life-Balance, Stressbewältigung und gesunde Ernährung.

Kursangebot „Kreatives“

All unsere Kursangebote schulen die Wahrnehmung, regen an, sich konzentriert mit einer Sache zu beschäftigen und fördern die Individualität. Diese Fähigkeiten können als Kraftquelle und Ressource genutzt werden, um mit Herausforderungen in Beruf und Alltag besser umzugehen.

Des Weiteren finden im DRK-Bildungswerk Stadtmittle Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung statt.

DRK-Bildungswerk Friemersheim



© DRK Duisburg

DRK-Bildungswerk Friemersheim



Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg
Beratung & Anmeldung: **Mo & Di von 10:00 - 12:00 Uhr**
Ansprechpartnerin: Lina Heiming, Tel.: 0172 8931034



Seit 2021 besteht eine Kooperation mit der Hebamme Jessica Hüttl-Czichos, die mit ihrer *Hebammenpraxis Bauchgeflüster* gemeinsam mit uns die Räumlichkeiten in Friemersheim nutzt. Mit einem optimal abgestimmten Kursangebot begleitet sie Sie vom Beginn der Schwangerschaft, über die Rückbildung bis ins Kindergartenalter mit viel Zeit, Verständnis und fachlicher Kompetenz.

Hebamme Jessica Hüttl-Czichos: 0172 2439425

Kursangebot „Eltern-Kind“

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

Kursangebot „Aktiv für die Gesundheit“


Mit unseren Kursen und Workshops unterstützen wir die Teilnehmer*innen im eigenverantwortlichen Bemühen um eine gesunde Lebensführung und Gesunderhaltung und regen an zu einer bewussten Auseinandersetzung mit allgemeinen und persönlichen Faktoren, die darauf Einfluss nehmen. Die Kurse und Workshops umfassen die Bereiche Bewegung & Entspannung, Rückengesundheit, Work-Life-Balance, Stressbewältigung und gesunde Ernährung.

DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld



© DRK Duisburg

DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld

 Gablenzstr. 22a, 47059 Duisburg
Anmeldung: www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe
 Ansprechpartner: Michael Wagner, Bildungswerk@drk-duisburg.de

Seit Sommer 2020 finden im DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld Erste-Hilfe-Kurse sowie ganz- und halbtägigen Erste-Hilfe-Schulungen statt.

Auch die Brandschutz-Schulungen werden hier durchgeführt, da sich der große Innenhof für Löschübungen eignet.

Das DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld erlaubt einen barrierefreien Zugang und ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Auch sind ausreichend Parkmöglichkeiten für unsere Teilnehmenden vorhanden.



**Buche jetzt einen Erste-Hilfe-Kurs in
Duisburg auf drk.de/rotkreuzkurs!**

DRK-Bildungswerke und die GEBAG







© DRK Duisburg

DRK-Bildungswerke und die GEBAG



Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

-  **Offene Tür Biegerhof**
Angentalerstr. 102, 47249 Duisburg
 Ansprechpartnerin: Sedef Dumoulin, Tel.: 0172 6742565
-  **Nachbarschaftstreff Rheinhausen**
Herderstr. 25, 47226 Duisburg
 Ansprechpartnerin: Sedef Dumoulin, Tel.: 0172 6742565

Die DRK-Bildungswerke Duisburg führen in Kooperation mit der GEBAG das Projekt „Offene Tür Biegerhof“ in Wanheim-Angerhausen und den „Nachbarschaftstreff“ in Rheinhausen durch.

Die Wohnumgebungen sind geprägt von Heterogenität, wodurch das Zusammenleben vor Ort vor besonderen Herausforderungen steht. Mit den Angeboten der DRK-Bildungswerke sollen alle Menschen aus der Umgebung erreicht werden mit dem Ziel, nachbarschaftliche Beziehungen aufzubauen und zu stärken.

Neben Bewegungs- und Entspannungsangeboten werden auch Kreativkurse und spezielle Begleitangebote für Kinder und Jugendliche durchgeführt. Dabei werden andere Träger und Vereine miteinbezogen und unterstützt.



© DRK Duisburg / Chantal Jobs



ELTERN-KIND-KURSE

Hebammenpraxis Wasserviertel



©Jana Dehnen



Hej,
wir sind die Hebammen Maureen und Lena. Seit November 2023 bieten wir Euch im DRK-Bildungswerk Stadtmitte **Angebote zur Betreuung in der Schwangerschaft und im Wochenbett** an. Ob Ihr also gerade erst Euren positiven Schwangerschaftstest in der Hand haltet, Ihr kurz vor Eurem errechneten Entbindungstermin steht oder Ihr schon entbunden habt und verzweifelt nach einer Hebamme sucht – meldet Euch gern.

Unsere Praxis befindet sich in der ersten Etage und bietet Euch eine schöne und familiäre Atmosphäre. In der Schwangeren- und Wöchnerinnenambulanz bieten wir Euch eine umfassende Betreuung in unserer Praxis an.

Dazu gehören:

- Beratungsgespräche in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft
- K-Taping
- Wochenbettbetreuung
- Stillberatung
- Beikostgespräche

Zusätzlich gibt es in den wunderschönen Bewegungsräumen des DRK unsere Geburtsvorbereitungs- und Schwangerschaftskurse. Alle Infos findet Ihr hier im Programmheft, auf der Website und bei uns persönlich.

Bei Fragen meldet Euch jederzeit bei:

hebamme-maureen@hotmail.com

oder

hebamme.annalena@web.de.

Telefon: 0203 3054714 (Anrufbeantworter)

Wir freuen uns auf Euch!



© Canva

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Liebe werdende Eltern, der Geburtsvorbereitungskurs unterstützt Euch in einer der spannendsten Phasen Eures Lebens. Was erwartet Euch in diesem Intensivkurs?

Umfassende Vorbereitung: Der Intensivkurs deckt alle wichtigen Themen ab - von der körperlichen Veränderung während der Schwangerschaft über die verschiedenen Phasen der Geburt (auch Kaiserschnittentbindung) bis hin zur Betreuung im Wochenbett. Ihr werdet mit nötigem Wissen ausgestattet, um selbstbewusst und sicher in die Geburt zu gehen.

Entspannung und Wohlbefinden: Ihr lernt verschiedene Techniken zur Entspannung und Schmerzlinderung kennen, darunter Atemtechniken und Geburtspositionen.

Stillen und alternative Ernährungsmethoden: Hier erfahrt Ihr alles Wichtige über die Grundlagen des Stillens, verschiedene Stillpositionen und alternative Ernährungsmethoden.

Praktische Übungen: Praktische Übungen bereiten Euch gezielt auf den Geburtsprozess vor. Durch das Üben verschiedener Atemtechniken, Geburtspositionen und Entspannungsmethoden lernt Ihr verschiedene „Werkzeuge“ kennen, die Euch während der Geburt unterstützen können.

Gemeinschaft und Austausch: Während des Kurses könnt Ihr Eure Erfahrungen teilen, Fragen stellen und wertvolle Kontakte knüpfen.

Der Geburtsvorbereitungskurs ist für alle werdenden Eltern, unabhängig von Eurer Erfahrung oder Geburtsplanung. Ziel des Kurses ist es, Euch zu unterstützen und mit Vertrauen und Wissen auszustatten, damit ihr eine positive und selbstbestimmte Geburtserfahrung erleben könnt. Meldet Euch noch heute für den Geburtsvorbereitungskurs an und sichert Euch einen Platz!

Der Kursbeitrag wird für werdende Mütter von der Krankenkasse übernommen, Partner zahlen einen Beitrag in Höhe von 110€. Weitere Informationen und Anmeldung: hebammelena.gvk@gmail.com

100-A	Sa	10:00-15:00	10.01. - 11.01.26	12 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Anna Lena Gieselmann	

100-B	Sa	10:00-15:00	07.03. - 08.03.26	12 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Anna Lena Gieselmann	

100-C	Sa	10:00-15:00	02.05. - 03.05.26	12 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Anna Lena Gieselmann	

100-D	Sa	10:00-15:00	04.07. - 05.07.26	12 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Anna Lena Gieselmann	

Yoga in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist immer eine sehr besondere und aufregende Zeit. Yoga kann diese individuelle Reise durch eine achtsame, nährnde und stärkende Praxis begleiten. Angepasst an die individuellen Bedürfnisse und eventuellen Beschwerden der Schwangeren, wird eine ganzheitliche Praxis mit Körperübungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama) sowie Entspannung, Stille und Meditation geboten. Du bekommst hier die Möglichkeit, den körperlichen Veränderungen sowie den anstehenden Veränderungen in deinem Leben Raum zu geben und dich mit dir selber und deinem Kind zu verbinden. Gleichzeitig werden körperliche Beschwerden gelindert und dein Körper sanft gekräftigt und gedehnt. Yoga in der Schwangerschaft kann dich somit dabei unterstützen, dich körperlich und geistig auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.

101-A	Di	18:30-20:00	13.01. - 17.02.26	12 UE	66,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Katharina Hensel	

101-B	Di	18:30-20:00	24.02. - 24.03.26	10 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Katharina Hensel	

101-C	Di	18:30-20:00	14.04. - 12.05.26	10 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Katharina Hensel	

101-D	Di	18:30-20:00	19.05. - 30.06.26	12 UE	66,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Katharina Hensel	



© Canva

Schwangerengymnastik

Die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft und der wachsende Babybauch haben große Auswirkungen auf deine Körperhaltung und dein Wohlbefinden.

Dieser Kurs bietet dir die ideale Möglichkeit, deinen Körper zu stärken und vor allem die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. In den 5 Kursstunden erwartest dich eine Mischung aus sanften und sportlichen Übungen, die dich ganzheitlich durch die Schwangerschaft begleiten.

An diesem Kurs kannst du ab der 14. Woche bis zur Entbindung teilnehmen.

102-A	Do	18:30-20:00	22.01. - 19.02.26	10 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Anna Lena Gieselmann		
102-B	Do	18:30-20:00	26.02. - 26.03.26	10 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Anna Lena Gieselmann		
102-C	Do	18:30-20:00	16.04. - 21.05.26	10 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Anna Lena Gieselmann		
102-D	Do	18:30-20:00	28.05. - 02.07.26	10 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Anna Lena Gieselmann		

Postnatal-Yoga

Die ersten Wochen nach der Geburt deines Kindes sind eine wundervolle Erfahrung, die dich und deinen Körper aber gleichzeitig sehr fordern können. Eine speziell auf diese Bedürfnisse ausgerichtete Yogapraxis kann dabei helfen, die körperlichen, geistigen und emotionalen Herausforderungen und Veränderungen zu verarbeiten und auszugleichen. Der Fokus der Praxis liegt also darauf, sich bewusst mit dem eigenen Körper zu verbinden, diesen sanft wieder zu kräftigen, zu dehnen und zu bewegen und gleichzeitig in die Entspannung finden. Gezielte Körperübungen helfen dabei, die Körpermitte wieder zu stabilisieren und Verspannungen zu lösen. Die bewusste Verbindung mit dem Atem und Zeiten der Stille und des Nachspürens geben Raum für Erholung und Regeneration.

103-A	Di	17:00-18:15	13.01. - 24.03.26	18 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Katharina Hensel		
103-B	Di	17:00-18:15	14.04. - 30.06.26	18 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Katharina Hensel		

Rückbildungsgymnastik

Dieser Rückbildungskurs ist eine ganzheitliche Sporteinheit, um die durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchte Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu stärken, Blasenschwäche und Gebärmutter senkung vorzubeugen und körperliche Veränderungen zurückzubilden. Mit der Rückbildung kannst du ab der 6. Woche nach der Geburt deines Kindes beginnen - unabhängig davon, ob du per Spontangeburt oder Kaiserschnitt entbunden hast.

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

Anmeldung: Jessica Hüttl - Czichos, 0172 2439425

103-C	Mi	18:00-19:15	28.01. - 18.03.26	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum			Jessica Hüttl - Czichos Raum		
103-D	Mi	18:00-19:15	06.05. - 24.06.26	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum			Jessica Hüttl - Czichos Raum		



© DRK Duisburg / Lina Heiming

Rückbildungskurs für verwaiste Mütter (*Sternenmamas)

Dieser spezielle Kurs richtet sich an dich, wenn du dein Baby vor, während oder nach der Geburt verloren hast. In einer Gruppe mit Müttern, die das gleiche Schicksal erlebt haben, ist Raum für Trauer, Austausch und sensible Gespräche.

Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, wieder Vertrauen in deinen Körper zu finden, und ihn behutsam zu stärken. Es werden Übungen für die Körperwahrnehmung durchgeführt, die den Beckenboden unterstützen. Bestimmte Muskelgruppen werden trainiert. Entspannungsübungen gehören auch dazu, damit du dich wieder mit deinem Körper verbinden kannst. Das Angebot ist kostenlos und wird von einer erfahrenen Hebamme durchgeführt.

Weitere Infos:

Hebamme Marlies Hundeck, 0152 03111155

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

103-E	Mi	18:00-19:30	18.02. - 25.03.26	12 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Marlies Hundeck	

Mom Pilates

Im Mom Pilates verbinden wir tiefenmuskuläre Übungen mit Stretching und Spaß. Bei uns Mamas, besonders kurz nach der Schwangerschaft, entstehen häufig muskuläre Schwächen und eine einseitige Haltung. Darauf nehmen wir Rücksicht und beziehen insbesondere den Beckenboden und Rumpf mit ein. Elemente aus dem Yoga machen den Kurs zu einem ganzheitlichen Sportpaket für dein Wohlbefinden. Dein Baby (bis max. 1 Jahr) darfst du gern mitbringen. Wenn du jemanden hast, dem du dein Baby anvertrauen kannst, genieße die Stunde nur für dich.

105-A	Mo	11:00-12:00	19.01. - 23.03.26	12 UE	66,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Lina Heiming	

Mama-Fitness-Kurs - mit oder ohne Kind

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Rückbildung wieder etwas für sich und ihren Körper tun möchten - wahlweise mit oder ohne Kind (bis ca. 1,5 Jahre).

Im Mittelpunkt steht ein effektives Ganzkörpertraining, das speziell auf die Bedürfnisse nach der Rückbildung abgestimmt ist. Bauch, Beine, Po und Beckenboden werden gezielt gestärkt, damit du dich wieder kraftvoll und wohl in deinem Körper fühlst.

Du entscheidest selbst: Komm allein für eine kleine Auszeit oder bring dein Kind mit. Die Kleinen können in deiner Nähe auf der Matte liegen oder mit dem bereitgestellten Spielzeug spielen - alles ist entspannt und kindgerecht gestaltet.

Egal ob mit oder ohne Kind - der Kurs schenkt dir Bewegung, Energie und eine Stunde nur für dich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, Getränk

105-B	Fr	09:00-10:00	23.01. - 27.03.26	12 UE	62,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Halima Niermann	

105-C	Fr	09:00-10:00	24.04. - 26.06.26	9 UE	46,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Halima Niermann	

ZUMBA®

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

106-A	Mo	17:30-18:30	05.01. - 23.02.26	11 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Deborah Michalewski	

KleiderTausch - Nachhaltig. Stylish. Gemeinsam.

Hast du Kleidung im Schrank, die du kaum trägst - aber zu schön ist, um sie verstauben zu lassen? Dann ist unser KleiderTausch für Frauen genau das Richtige für dich!

Tausche deine Lieblingsstücke statt sie neu zu kaufen - so schonen wir gemeinsam Ressourcen, Umwelt und Geldbeutel. Entdecke neue Outfits, lerne tolle Frauen kennen und genieße einen inspirierenden Abend voller Stil, Nachhaltigkeit und guter Laune.

Mitbringen: Gut erhaltene, saubere Kleidung & Accessoires, die du gerne weitergeben möchtest.

114-A	Fr	18:00-20:00	17.04.2026	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	

Workshop „Babymassage für Paare“

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

Gebühr: 10€/Person (Familienmitglieder melden sich bitte einzeln an.)

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

116-A	Sa	10:00-11:30	07.02.2026	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Babymassage

In unseren 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



© DRK Duisburg / Chantal Jobs

Themen des ersten Lebensjahres. Es bleibt genügend Raum für Fragen und Austausch.

Euer Baby sollte beim Start des Kurses maximal 3 Monate alt sein.

Wir freuen uns auf Euch!

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

119-A	Do	09:00-10:00	05.02. - 05.03.26	6 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lina Heiming	



PEKiP

(Prager-Eltern-Kind-Programm)

Bewegungsspiele und Sinnesanregungen für Babys ab der 6. Lebenswoche

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

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

Januar - März '25 Babys

120-B	Do	09:00-10:30	15.01. - 26.03.26	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

122-E	Di	11:15-12:45	13.01. - 24.03.26	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

April - Juni '25 Babys

120-E	Do	11:00-12:30	15.01. - 25.06.26	38 UE	144,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
122-D	Di	09:15-10:45	13.01. - 23.06.26	40 UE	152,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Mai - Juli '25 geborene Babys

122-A	Mo	11:15-12:45	12.01. - 15.06.26	36 UE	136,80€
DRK-KiTa Buchholz				Nina Rossenrath	

Juni - August '25 Babys

121-A	Mi	11:00-12:30	14.01. - 24.06.26	42 UE	159,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
122-B	Do	09:15-10:45	15.01. - 25.06.26	38 UE	144,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

August - Oktober '25 Babys

121-B	Mo	09:15-10:45	19.01. - 15.06.26	34 UE	129,20€
DRK-KiTa Buchholz				Nina Rossenrath	

Oktober - Dezember '25 Babys

120-D	Mi	09:00-10:30	14.01. - 24.06.26	42 UE	159,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
122-C	Do	11:15-12:45	15.01. - 25.06.26	38 UE	144,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Januar - März '26 Babys

120-C	Do	09:00-10:30	16.04. - 25.06.26	18 UE	68,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
122-F	Di	11:15-12:45	14.04. - 23.06.26	20 UE	76,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Krabbelgruppe

Du wünschst dir Austausch mit anderen Eltern und legst Wert darauf, dass dein Kind mit Gleichaltrigen in Kontakt kommt? In der Krabbelgruppe warten altersgerechte Spiel- und Bewegungsangebote auf Euch. In schöner Atmosphäre 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 Monaten

126-A	Mo	10:45-12:15	12.01. - 22.06.26	38 UE	136,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Stefanie Lauter	

Für Babys von 6 - 12 Monaten

126-B	Mo	09:00-10:30	12.01. - 22.06.26	38 UE	136,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Stefanie Lauter	

Miniclub ab 12 Monate

Euer PEKIP-Kurs ist zu Ende und Ihr wünscht Euch Austausch mit anderen Eltern? Ihr legt Wert darauf, dass Euer Baby weiterhin in Kontakt mit anderen Kindern kommt? Im Miniclub warten altersgerechte Spiel- und Bewegungsangebote auf Euch. In schöner Atmosphäre lernt Ihr Lieder und Fingerspiele kennen, die Babys begeistern, und die in Stresssituationen zu Hause Rettungsanker sein können.

Unsere Angebote zielen darauf ab, Euch als Familie in den Mittelpunkt zu stellen, und Euch bei einer starken Eltern-Kind-Bindung zu unterstützen.

127-A	Fr	10:00-11:30	16.01. - 26.06.26	34 UE	119,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

127-B	Di	09:00-10:30	13.01. - 23.06.26	40 UE	144,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	



© DRK Duisburg / Lina Heiming

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 die Motorik Eurer Kinder fordern und fördern. Gemeinsames Spielen in Bewegung

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

Es gibt keine festen Zeiten, kommt vorbei!

129-A	Mi	09:30-12:30	14.01. - 24.06.26	88 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter	
129-B	Di	15:00-17:15	13.01. - 23.06.26	63 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
129-C	Do	15:00-17:15	15.01. - 25.06.26	60 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Gülten Saracbasi	

Entdecke die Welt mit Montessori - Ein liebevoller Kurs für Kinder von 1-2 Jahren

Willkommen zu unserem Montessori-Abenteuer für Eure Kinder im Alter von 1 bis 2 Jahren! In diesen wunderbaren ersten Lebensjahren sind Kinder wie kleine Forscher*innen, die jeden Tag neugierig die Welt um sich herum entdecken wollen. Mit diesem liebevoll gestalteten Kurs wird diese natürliche Neugierde unterstützt und dein Kind angeregt, die Umwelt aktiv und mit allen Sinnen zu erforschen.

Nach dem Schlüsselprinzip „Hilf mir, es selbst zu tun!“ kannst du dein Kind intensiv beobachten und in einer Gruppe mit Gleichaltrigen spielerisch begleiten. Die Montessori-Theorie, vielfältige Ideen für zu



© Canva

Hause und Zeit für Austausch werden dich während der gemeinsamen Kurszeit bereichern.

130-A	Mo	09:00-10:30	19.01. - 23.03.26	16 UE	64,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Melanie Sartor	
130-B	Mo	09:00-10:30	20.04. - 22.06.26	18 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Melanie Sartor	
130-C	Mo	10:45-12:15	19.01. - 23.03.26	16 UE	64,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Melanie Sartor	
130-D	Mo	10:45-12:15	20.04. - 22.06.26	18 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Melanie Sartor	

ZUMBA® Kids

Dieser Kurs ist perfekt für jüngere Zumba®-Fans! Beim Zumba® Kids sind Musik und Choreos speziell auf Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren abgestimmt. Sich bewegen und zur Lieblingsmusik tanzen mit ganz viel Spaß - darum geht's in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe und etwas zu trinken

131-A	Mo	16:15-17:00	12.01. - 23.03.26	10 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Deborah Michalewski	



© DRK Duisburg / Chantal Jobs

Karnevalsparty für Kids

Für Kinder von 2-6 Jahren mit Begleitperson

Helau und Alaaf! Heute feiern wir gemeinsam eine bunte Karnevalsparty. Verkleidet Euch nach Lust und Laune. Dann wird getanzt, gespielt und gesungen! Püschchen machen und snacken könnt ihr im Elterncafé, während im großen Kursraum die Party steigt.



129-F	Fr	15:15-17:30	13.02.2026	3 UE	9,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Basteln zu Ostern mit Kids

Für Eltern mit Kindern zwischen 4 - 6 Jahren

Du hast Lust zu basteln, traust es dir aber alleine nicht zu? Hier hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit deinem Kind was Individuelles zu basteln. In gemütlicher Atmosphäre bei Tee und Keksen werden wir gemeinsam kreativ. Das Material ist inklusive. Bitte alte Sachen oder eine Schürze anziehen.

112-A	Mo	15:00-16:30	23.03.2026	2 UE	9,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

112-B	Mi	15:30-17:00	25.03.2026	2 UE	9,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	

Backworkshop zu Karneval

Für Grundschul Kinder mit Begleitperson

Wenn du auf der Suche nach besonderen Backideen bist, dann bist du bei uns genau richtig! Bunt und kreativ - mit einfachen Mitteln backen und dekorieren wir süße und leckere Cupcakes.

Bitte mitbringen: Schürze, Dose

112-C	Mi	16:00-17:30	11.02.2026	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Nina Rossenrath	

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 wird auch die Wahrnehmung von Gefühlen und deren Bedeutung mit der wichtigen Botschaft: „Jedes Gefühl ist ok, aber nicht jede Handlung, die daraus hervorgehen 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	Mi	16:30-17:30	14.01. - 04.02.26	4 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Natalie Fleder	

112-E	Di	16:30-17:30	05.05. - 02.06.26	4 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Natalie Fleder	

112-G	Mi	16:30-17:30	04.03. - 25.03.26	4 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Natalie Fleder	

Spiele-Nachmittag für hochbegabte Kinder und ihre Familien

Die Spiele-Nachmittage bieten hochbegabten Kindern und ihren Familien die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, andere Familien kennenzulernen und sich auszutauschen. Auch das liebste Gesellschafts- oder Kartenspiel trägt zu einem schönen und entspannten Sonntagnachmittag bei. Ausführliche Infos zum Thema Hochbegabung findet Ihr auf der Homepage der DGHK: www.dghk.de. **Termine:** über die Kursleiterin Nina Rossenrath, 0172 462 50 21, duisburg-spiele@dghk-rr.de

114-C	So	15:00-18:00	11.01. - 07.06.26	20 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	



© Canva

Elterncafé

Unsere offenen **Elternstart-Cafés** sind ein kostenloses Familienbildungsangebot für Eltern und andere Erziehungsberechtigte in NRW mit Kindern im ersten Lebensjahr. In unserem Elternstart-Café bieten wir Euch Raum für Austausch, Anregungen zu Elternthemen und ein buntes Spielangebot in modernen, hellen Räumen, die für Babys und Kinder im Kindergartenalter ausgestattet sind.

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

180-A	Mo	09:30-12:30	12.01. - 22.06.26	80 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé			Chantal Jobs		
180-B	Di	09:30-12:30	13.01. - 23.06.26	84 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé			Stefanie Lauter		
180-C	Mi	09:30-12:30	14.01. - 24.06.26	88 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé			Elke Volk		
180-D	Do	09:30-12:30	15.01. - 25.06.26	80 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé			Elke Volk		
181-A	Mo	09:30-12:30	12.01. - 22.06.26	80 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004			Gülten Saracbasi		
181-B	Di	09:30-12:30	13.01. - 23.06.26	84 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004			Carina Meier		
181-C	Mi	09:30-12:30	14.01. - 24.06.26	88 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004			Nina Rossenrath		
181-D	Do	09:30-12:30	15.01. - 25.06.26	80 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004			Gülten Saracbasi		



© DRK Duisburg / Helen Zimmer

Elterncafé ☕

ÖFFNUNGSZEITEN STADTMITTE

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

ÖFFNUNGSZEITEN FRIEMERSHEIM

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



Café Regenbogen



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

Jeden 1. Freitag im Monat.

181-F	Fr	16:00-18:15	02.01. - 07.08.26	21 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Madita Hausteil, Fraya-Lilly Langheit	

Alleinerziehenden-Café



Wir laden herzlich zum gemeinsamen Samstags- und Sonntagsfrühstück ein. Hier treffen sich Kleinstfamilien und quatschen, lachen, essen und leben das, was einen Familienalltag auch ausmacht: Gemeinschaft und eine ausgedehnte Frühstückskultur. Für Beschäftigung für die Kinder wird gesorgt.



Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende im DRK-Bildungswerk Stadtmitte an jedem 1. Sonntag im Monat. **Eine Voranmeldung ist erforderlich.**

181-G	So	10:00-12:15	11.01. - 07.06.26	15 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath, Sibel Eraslan	



Samstagsfrühstück für Alleinerziehende im DRK-Bildungswerk Friemersheim an jedem 1. Samstag im Monat. **Eine Voranmeldung ist erforderlich.**

181-I	Sa	10:00-12:15	10.01. - 30.05.26	18 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Selin Ok, Malin Pinggen	



© Canva

Early-Moms



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

In diesem offenen Elterncafé treffen sich Gleichaltrige, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Sie können sich austauschen, offene Fragen klären und sich gegenseitig unterstützen. Gleichzeitig bekommen sie Anregungen für den Alltag mit ihren Kindern - es wird gespielt, gesungen, gebastelt und vieles mehr.

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

Bei Rückfragen wendet Euch bitte an:
Barbara Lupino, Tel.: 0203 94169070

Inklusive Angebote

Unsere inklusiven Angebote heißen ALLE Menschen mit Toleranz und Offenheit willkommen.

Wir erschaffen Akzeptanz und Normalität für Familien mit Kindern mit Diagnose und helfen, dem großen Ziel der Inklusion näher zu kommen. Bei uns soll sich jede*r wohlfühlen und in herausfordernden Zeiten Unterstützung erfahren. Neurodivergenz und Behinderung sollen nicht als Beeinträchtigung, sondern in ihrer Einzigartigkeit betrachtet werden, die auch viele Chancen mit sich bringt.

AD(H)S Stammtisch für Eltern

Du hast ein Kind mit der Diagnose AD(H)S oder bist selbst betroffen? Einmal im Monat treffen wir uns zum Austausch, denn du bist nicht allein mit dem täglichen Struggle und den besonderen Herausforderungen, die die Diagnose AD(H)S innerhalb der Familie mit sich bringt. Bei uns findest du Verständnis und Akzeptanz. Wir treffen uns einmal im Monat montags von 18:00 - 20:00 Uhr im DRK-Bildungswerk Stadtmitte.

Für weitere **Infos und die Anmeldung** wendet Euch bitte an unsere erfahrene Kursleiterin Lina Heiming: Lina.Heiming@drk-duisburg.de oder 0172 8931034.

185-A	Mo	18:00-20:15	19.01. - 22.06.26	18 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Lina Heiming	

Selbsthilfegruppe Trisomie 21

Sam21 ist eine Gruppe für Familien, Angehörige und Freund*innen von und für Menschen mit Trisomie 21 und anderen Behinderungen. Hier tauschen wir uns aus, stellen Fragen und finden Antworten. Wir unterstützen uns gegenseitig und alle bewegenden Themen finden einen Platz. Kinder haben genügend Platz zum Spielen und Toben.

Werdende Eltern mit Sorgen und Ängsten sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden 2. Samstag im Monat im DRK-Bildungswerk Friemersheim.

Weitere **Infos und Anmeldung**:

Sabine Meyer, hilfevonsam21@outlook.de

186-B	Sa	13:00-16:00	10.01. - 11.07.26	24 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Sabine Meyer	

Beachte auch unser Beratungsangebot „**Schwangerschaft mit Diagnose Trisomie 21 – Was nun?**“ auf S. 37.



© Canva

Geschwistertreff „MEINE ZEIT“

In diesem Angebot finden Geschwisterkinder von chronisch kranken und behinderten Kindern und deren Eltern Begleitung und Unterstützung.

Das Leben dieser Geschwister ist von besonderen Erfahrungen und Fragestellungen geprägt, für die im Familienalltag häufig nicht genug Zeit vorhanden ist. Sie lernen sehr früh, Rücksicht zu nehmen und ihre eigenen Wünsche nach Aufmerksamkeit und Anerkennung zurückzustellen.

Hier setzt unser Angebot an: Im Geschwistertreff bieten wir den Kindern Raum für Austausch zu eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Fragen. Hier stehen einmal die Geschwister im Mittelpunkt! In Gesprächen, Spielen und kreativen Prozessen werden die Themen bearbeitet, die die Kinder mitbringen und wünschen.

Das machen wir bei unseren Treffen:

- gemütliches Beisammensein der Eltern und Kinder mit Getränken und Snacks
- Gespräche über schöne und schwierige Situationen in den Familien
- kreatives Gestalten und Malen
- Sport- und Bewegungsangebote
- drinnen und draußen spielen und toben

Ziel ist es, die Ressourcen und Kompetenzen der Geschwister in ihrer sehr speziellen Kindheit zu stärken.

Anmeldung und Infos zu den Terminen:

Barbara Lupino: 0173 7822668 / Barbara.Lupino@drk-duisburg.de

187-A	Mo	10:00-11:30	12.01. - 22.06.26		gebührenfrei
Heilpädagogisch-Integrative DRK Kita Beeckerwerth					n.n.



© Canva



BERATUNG

Beratungsangebote



GLAUB
NICHT
ALLES,
WAS DU
DIR
ERZÄHLST.

© Helen Zimmer - DRK Duisburg

Online-Beratung

Exklusiv in den DRK-Bildungswerken Duisburg: Online-Beratung! Kompetent, vertraulich und auf Augenhöhe.

Es geht Ihnen nicht gut und Sie möchten die Kurve kriegen, ohne das Haus zu verlassen? Das geht jetzt auch bei uns!

Einfach einen Online-Termin über unsere Website www.onlineberatung-drk.de vereinbaren und je nach Wunsch telefonisch, über WhatsApp, im Live- oder Videochat beraten werden!

☎ 0172 6753299

www.onlineberatung-drk.de



Gefördert durch die

**AKTION
MENSCH**

Familienhilfe sofort vor Ort

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

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Geklärt werden Themen wie:

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

Unser Angebot:

Zuhören: Worum geht es?

Sortieren: Was sollte zuerst geklärt werden?

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



© Stadt Duisburg / Tanja Pickartz

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

Ansprechpartnerin:

Liane Lauprecht



Tel.: 01525 3033672

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 Weichen gestellt werden, „bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist“. Jede Unzufriedenheit, Sorge oder Angst und jede Überforderung ist es wert, besprochen zu werden.

Die Familien- und Erziehungsberatung ist ein offenes Angebot für alle Eltern – von der Geburt des Kindes an bis zum Erwachsenwerden der Kinder. In der Situation mit 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 8931134

Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de



© Canva

Schreibbabyambulanz – Hilfe aus der Elternkrise

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

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

Ansprechpartnerin:

Tonja Christ



Tel.: 0172 893113 4

Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de

Beratungsangebot Schwangerschaft mit Diagnose Trisomie 21 – Was nun?

Sabine Meyer hat selbst einen Sohn mit Trisomie 21 und möchte ihre Erfahrungen mit anderen teilen. 2019 hat sie erfolgreich eine Selbsthilfegruppe (Sam21) für Eltern und Kinder mit Trisomie 21 ins Leben gerufen. Seitdem berät sie Eltern in der Schwangerschaft mit der Diagnose Down Syndrom.

In ihrer Sprechstunde bietet Sabine Meyer wichtige Informationen zur Entscheidungsfindung, Hilfestellungen und Klärung von Unsicherheiten. Es geht hierbei nicht um eine medizinische Beratung, sondern um ein Gespräch, in dem alle psychosozialen Themen angesprochen werden können. Sabine Meyer geht empathisch auf Sorgen und Ängste ein, unabhängig davon, wie Ihre persönliche Entscheidung am Ende ausfällt. Das Wichtigste ist: Sie sind nicht allein!

Wichtige Fragen können Sie im Einzelgespräch oder als Familie gemeinsam mit Sabine Meyer besprechen:

- Was ist Trisomie 21 überhaupt?
- Was bedeutet die Diagnose für mich und meine Familie?
- Wie wird mein Umfeld reagieren?
- Bin ich den Anforderungen gewachsen?
- Will ich das Kind bekommen?

Kommen Sie gern in die offene Sprechstunde oder vereinbaren Sie einen Termin mit **Sabine Meyer**: 0163 3357234.

186-A				gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé			Sabine Meyer	

AD(H)S Elternberatung

Wenn Ihr Kind eine Diagnose erhält oder Sie den Verdacht haben, es könnte ADHS haben, kann das zu Unsicherheiten in der ganzen Familie führen. Als Eltern möchten Sie Ihr Kind so gut es geht unterstützen, wissen aber vielleicht nicht, wo Sie anfangen sollen.

Lina Heiming ist ADHS-Elternberaterin und selbst betroffene Mutter. Sie begleitet andere Eltern bei den ersten Schritten hin zur Diagnose und unterstützt bei allem, was Eltern selbst in der Hand haben: das eigene Verhalten und die damit verbundenen Reaktionen auf das Kind. Denn häufig haben sich innerhalb der Familie und in Bezug auf Schule oder Kindergarten schon Muster eingestellt, die es zu hinterfragen gilt.

In der Beratung geht es darum, (wieder) mehr Selbstwertgefühl und eine positive Sicht zu entwickeln. Es geht um neue Wege – Wege aus der Negativschleife hin zu einem verbundenen Miteinander.

Ansprechpartnerin:

Lina Heiming



Tel.: 0172 8931034

Mail: Lina.Heiming@drk-duisburg.de

185-B				gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004			Lina Heiming	



© Stadt Duisburg / Tanja Pickartz

Elternpraktikum mit Babysimulatoren

Das Elternpraktikum ist ein Projekt des DRK-Familienbildungswerks und des Jugendamts der Stadt Duisburg und wird seit 10 Jahren regelmäßig und erfolgreich mit den Klassen der Jahrgangsstufe 9 an Duisburger Schulen durchgeführt. Das Elternpraktikum bietet den Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit den Verantwortlichkeiten von Elternschaft auseinanderzusetzen, indem sie eine Woche lang für einen Babysimulator verantwortlich sind, der die Bedürfnisse eines echten Babys simuliert.

Sie erwerben Kenntnisse zu den Themen

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

und erlernen Handlungsstrategien zum Thema Elternschaft.

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

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

Ansprechpartnerin:

Liane Lauprecht



Tel.: 01525 3033672

Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

Familienhilfezentrum



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

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

Leiterin FHZ / Abteilungsleitung Soziale Arbeit

Beate Meuthen Tel.: 0203 410693-0

Stellv. Leiterin FHZ

Claudia Pfeifer Tel.: 0203 410693-13

Sozialpädagogische Tagesgruppe

Tanja Möller Tel.: 0203 410693-20

Heilpädagogisch-Integrative Tagesgruppe

Christa Klöppels Tel.: 0203 410693-21

Integrationsagentur

Semra Parmak Tel.: 0203 410693-14

Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration

Sachgebietsleitung:

Cornelia Spitzlei Tel.: 0157 76076630

Unsere Beratungsschwerpunkte sind:

- Beratung und Unterstützung von Flüchtlingen im Asylverfahren
- Sicherung des Aufenthaltstatus und Aufenthaltsverfestigung
- Schulische Integration und Fördermöglichkeiten der Kinder
- Berufliche Integration/ Hilfen bei der Arbeitsplatzsuche und bei arbeitsrechtlichen Fragen
- Familienzusammenführung
- Verbesserung der Gesundheitsversorgung
- Unterstützung bei der Wohnraumsuche
- Vermittlung zu anderen Fachdiensten

Kommunales Integrationsmanagement – Regionale Supportcenter (RSC)



Zusammen mit mehreren anderen Trägern und der Stadt beteiligt sich der DRK Kreisverband Duisburg e.V. an der **Beratung für Menschen mit Migrationshintergrund** in zwei Duisburger Standorten:

RSC Nord



Duisburger Str. 241, 47166 Duisburg
kim-nord@stadt-duisburg.de
Tel.: 0203 94065358

RSC Mitte/Süd



Brückenstr. 30, 47053 Duisburg
kim-mitte@stadt-duisburg.de
Tel.: 0203 60802707

Wir helfen Ihnen bei Ihren Fragen, vermitteln Sie an die zuständigen Stellen und begleiten Sie bei Ihrem Start:

- Wo erhalte ich Unterstützung bei Behördengängen?
- Welche Bleibeperspektiven habe ich?
- Wo finde ich einen Sprachkurs?
- Wie finde ich eine Arbeits- / Ausbildungsstelle?
- Wie melde ich mein Kind an? (Geburt, Kindergarten, Schule etc.)
- Welche medizinische Versorgung steht mir zu?
- Wie schütze ich mich vor Wohnungslosigkeit?
- Allgemeines

Wir helfen Ihnen!

Wir beraten Menschen mit Zuwanderungsgeschichte kostenlos.



Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine der bekanntesten Yoga-Richtungen.

Typische Übungen wie der Sonnengruß, die Kobra und weitere klassische Asanas prägen diesen Stil. Im Mittelpunkt stehen Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Auf diesem Übungsweg erleben die Teilnehmer*innen Yoga als wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung und Gesundheitsprävention. Sie schulen ihre Körperwahrnehmung und -haltung, erkennen Stressfaktoren im Berufs- und Alltagsleben und lernen, eingefahrene, belastende Verhaltensmuster positiv zu verändern.

220-A	Mo	17:45-19:15	12.01. - 13.07.26	44 UE	165,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Žalac	

220-W	Mo	17:45-19:15	12.01. - 13.07.26	44 UE	154,00€
Online, R 2				Anna Žalac	

222-A	Mo	19:30-21:00	12.01. - 13.07.26	44 UE	165,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Žalac	

222-W	Mo	19:30-21:00	12.01. - 13.07.26	44 UE	154,00€
Online, R 2				Anna Žalac	

224-A	Mo	18:00-19:30	12.01. - 22.06.26	32 UE	120,00€
DRK-FZ/KiTa Schwedenheim				Verena Obel	

225-A	Mo	19:00-20:30	12.01. - 22.06.26	36 UE	135,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Mareike Meister	

226-A	Di	17:30-19:00	13.01. - 23.06.26	42 UE	157,50€
DRK-KiTa Buchholz				Uta Stolze	

230-A	Di	19:15-20:45	13.01. - 23.06.26	38 UE	142,50€
DRK-KiTa Buchholz					

234-A	Mi	18:00-19:30	14.01. - 24.06.26	44 UE	165,00€
DRK-KiTa Buchholz				Uta Stolze	

236-A	Do	19:45-20:45	15.01. - 25.06.26	26 UE	100,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Frank Bäsner	



© DRK Duisburg / Marina Comans



AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT



© DRK Duisburg / Marina Comans

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein besonders sanfter Stil, der auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene zu tiefer Entspannung führt. Die Positionen (Asanas) werden länger gehalten als in anderen Yoga-Formen, sodass Loslassen und Regeneration intensiv erlebt werden können.

Kursteilnehmer*innen lernen, über die Körperwahrnehmung Stressfaktoren in ihrem Leben (beruflich wie auch im Alltag) zu erkennen und eingespielte, negativ wirkende Denkmuster, Handlungsweisen und Körperhaltungen positiv zu verändern.

Yin Yoga am Morgen

Entspannt und ohne Druck in den Berufs- oder Familienalltag starten – das ist möglich mit Yin Yoga am Morgen.

238-A	Di	08:30-09:30	13.01. - 02.06.26	25 UE	95,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Gabriele Haneld	

Yin Yoga mit Klangschalen

Zu den Kursinhalten gehören geführte Meditationen mit Klangschalen.

Termine: 02.02., 23.02., 09.03., 23.03. + 13.04.2026

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

240-A	Mo	20:00-21:30	02.02. - 13.04.26	10 UE	40,00€
DRK-KiTa Buchholz				Sabine Schulz	

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist ein vielseitiger Yoga-Stil, der ein tieferes Bewusstsein für das eigene Sein und die persönlichen Bedürfnisse fördert.

Abgeschlossene Übungsreihen zu verschiedenen (Lebens-) Themen, Atemübungen, Meditationen, Mantras und Tiefenentspannung unterstützen Erkenntnisprozesse, stärken die Belastbarkeit und fördern das Vertrauen ins Leben. Körper und Geist finden neue Kraft, um den Herausforderungen in Beruf und Alltag mit mehr Gelassenheit und Zuversicht zu begegnen. **Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.**

Termine: 09.02., 02.03., 16.03., 30.03. + 20.04.2026

Bitte mitbringen: gemütliche Kleidung, Yogamatte, Decke, ein (Sitz-)Kissen

242-A	Mo	20:00-21:30	09.02. - 20.04.26	10 UE	40,00€
DRK-KiTa Buchholz				Sabine Schulz	

Yoga für Frauen - sanft und meditativ

In diesem Kurs ausschließlich für Frauen werden besonders sanfte, meditative und regenerierende Asanas (Körperhaltungen) praktiziert, die Körper und Geist entspannen und dabei helfen, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Die Teilnehmerinnen erfahren Yoga als wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Über die Körperwahrnehmung lernen sie, Stressfaktoren im beruflichen und privaten Alltag zu erkennen und bewusst gegenzusteuern. Eingespielte, negativ wirkende Denkmuster, Bewegungsabläufe oder Körperhaltungen können Schritt für Schritt positiv verändert werden - für mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

243-A	Mo	17:15-18:45	02.03. - 22.06.26	24 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Sabine Gwildies	

Yoga Flow

Im Yoga Flow werden verschiedene Asanas (Körperhaltungen) in einem dynamischen Stil miteinander verbunden. Im Mittelpunkt stehen die Synchronisation von Atmung und Bewegung sowie fließende

Übergänge, die eine harmonische Abfolge erzeugen. Diese Praxis kräftigt und mobilisiert den Körper auf vielfältige Weise.

Die Teilnehmer*innen erfahren Yoga als wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Durch die Schulung der Körperwahrnehmung lernen sie, Stressfaktoren im Berufs- und Alltagsleben wahrzunehmen und bewusst zu regulieren. Belastende Verhaltensmuster und negativ wirkende Körperhaltungen können Schritt für Schritt positiv verändert werden - für mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit.

244-A	Di	17:45-19:15	13.01. - 30.06.26	38 UE	142,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Dunja Naderi	



Folgt uns auf Instagram und Facebook...

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

Restorative Yoga - Sanftes Yoga mit Klang

Restorative Yoga ist ein ruhiger, regenerativer Stil, der auf körperliche und geistige Tiefenentspannung ausgerichtet ist. Wie beim Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger gehalten - jedoch ohne muskuläre Anspannung. Unterstützt durch Hilfsmittel wie Bolster, Blöcke und Decken kann der Körper vollständig loslassen, das Nervensystem zur Ruhe kommen und Regeneration einsetzen. **NEU**

Geführte Meditationen und der Einsatz von Klangschalen vertiefen die Entspannung. Menschen, die im beruflichen oder privaten Alltag stark gefordert sind, finden in diesem Kurs Raum zur Erholung und Gesunderhaltung. Er richtet sich an alle, die ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit bewusst Zeit und Aufmerksamkeit schenken möchten.

246-A	Mi	16:30-17:30	14.01. - 24.06.26	29 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Oksana Pisapia	

Yoga für DICH & deinen Rücken

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die im Berufs- oder Alltagsleben einseitigen Belastungen, langem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind. Er eignet sich besonders für Personen mit Rückenbeschwerden, Schulter-, Nacken- oder Gelenkproblemen sowie für alle, die sanftes Üben unter professioneller Anleitung suchen.

Die Teilnehmer*innen erwartet ein entspanntes Umfeld in kleiner Gruppe, gezielte Yoga-Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Entspannungstechniken sowie wertvolle Gesundheitstipps für Zuhause.

248-A	Do	16:30-17:45	15.01. - 25.06.26	28 UE	110,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Helga van der Grinten	
249-A	Do	18:00-19:15	15.01. - 25.06.26	28 UE	110,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Helga van der Grinten	





© Canva

Yoga für Männer

Ein Kurs speziell für Männer! Ob Anfänger oder Fortgeschrittene - im Mittelpunkt steht eine ausgewogene Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Die Teilnehmer erfahren, wie Yoga den Körper stärkt, den Geist fokussiert und hilft, übermäßige Anspannung abzubauen. So können sie den Herausforderungen in Beruf und Alltag gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger begegnen.

250-A	Do	17:00-17:45	15.01. - 09.07.26	22 UE	82,50€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Maria Goj	

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das Dehn- und Kräftigungsübungen mit Entspannungseinheiten verbindet. Durch die gezielte Aktivierung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert, wodurch Körperhaltung, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn verbessert werden. Ein Kurs für alle, die im Beruf oder im Alltag Stress, einseitigen körperlichen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind.

Bitte mitbringen: Yogamatte

252-A	Mo	17:30-18:30	09.02. - 06.07.26	24 UE	90,00€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	
253-A	Mi	10:30-11:30	14.01. - 24.06.26	26 UE	100,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Angela Schmidt	
255-A	Do	19:00-20:00	22.01. - 25.06.26	25 UE	95,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Mingyue Wang	



© DRK Duisburg / Marina Comans

Pilates in der Mittagspause

Viele Menschen arbeiten im Büro und verbringen den Großteil ihres Tages sitzend, was häufig zu Rückenschmerzen und Haltungsproblemen führt. Pilates in der Mittagspause entspannt, löst Blockaden, fördert eine aufrechte Haltung und kräftigt die Muskulatur. Gleichzeitig steigert die aktive Pause das Wohlbefinden, die Stimmung und die Motivation.

Besonders an diesem Kurs: Je nach Wetterlage kann das Training draußen im schönen Außengelände des Kneipp-Vereins oder im Vereinsheim stattfinden.

Bitte mitbringen: Yogamatte

256-A	Do	12:00-12:45	12.02. - 09.07.26	18 UE	90,00€
Kneipp-Verein Duisburg in Wedau, Strohweg 7, 47279 Duisburg				Sabrina Kiesler	

Qigong

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Der Begriff bedeutet „Übung zur Pflege der Lebensenergie“. Durch sanfte, fließende Bewegungen und bewusste Körperwahrnehmung entwickeln die Teilnehmer*innen ein feineres Gespür für die Auswirkungen von Belastungen im Berufs- und Alltagsleben und lernen, diese gezielt auszugleichen. Die Übungen stärken die Muskeln und den Bewegungsapparat, fördern Flexibilität und Gelenkigkeit und wirken positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Gleichzeitig beruhigt sich der Geist und findet zu innerer Zentrierung. So entsteht eine nachhaltige Wirkung für Prävention, Rehabilitation und Selbstheilung. Unabhängig vom Alter leistet dieser Kurs einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung.

Ergänzend beinhaltet der Montagskurs geführte Meditationen aus dem Stillen Qigong.

260-A	Mo	19:00-20:30	19.01. - 15.06.26	34 UE	127,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
261-A	Di	09:30-10:30	20.01. - 16.06.26	22 UE	85,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
262-A	Di	10:45-11:45	20.01. - 16.06.26	22 UE	85,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

Qigong - Offenes Training

Ein offenes und ergänzendes Training für Kursteilnehmer*innen mit Qigong-Erfahrung und alle Interessierten. Das Training umfasst 1 ½ Stunden. Im Anschluss bleibt genügend Raum für Austausch und ein entspanntes Miteinander.

263-A	So	11:00-13:15	25.01.2026	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
263-B	So	11:00-13:15	22.02.2026	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
263-C	So	11:00-13:15	29.03.2026	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

Ausgleichsgymnastik

Einseitige Belastungen im Beruf und Alltag können zu Verspannungen und Fehlhaltungen führen. Die Ausgleichsgymnastik verbindet Kräftigungs- und Dehnübungen mit bewusster Körperwahrnehmung und Entspannung, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der Kurs fördert die Beweglichkeit, Koordination sowie das Körpergefühl und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung.

266-A	Mo	15:00-16:00	12.01. - 01.06.26	21 UE	75,20€
Turnhalle TuS Baerl				Annegret Wagner	
267-A	Mo	18:00-18:45	12.01. - 22.06.26	20 UE	70,00€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Werner Behrendt	
268-A	Mo	19:00-19:45	12.01. - 22.06.26	20 UE	70,00€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Werner Behrendt	

Rückenfit - mach mit!

Der Kurs richtet sich an Menschen, die im Berufs- oder Alltagsleben einseitigen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind. Trainiert werden Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur sowie die Fähigkeit zur bewussten Entspannung.

Das gemeinsame Training löst Verspannungen, fördert Beweglichkeit und beugt zukünftigen Beschwerden vor. Bestandteil des Kurses sind zudem Übungen, die sich leicht in den Berufs- oder Familienalltag integrieren lassen.

270-A	Mo	18:45-19:45	09.02. - 06.07.26	24 UE	84,60€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	
271-A	Di	17:45-18:45	13.01. - 23.06.26	28 UE	98,70€
DRK-FZ/KiTa Schwedenheim				Werner Behrendt	
272-A	Mi	19:45-20:45	14.01. - 24.06.26	29 UE	103,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Frank Bäsner	

Rückenfit - mach mit! In- & Outdoor

Die Besonderheit bei diesem Kurs ist die Möglichkeit, je nach Wetterlage, das sehr schöne Außengelände des Vereins zu nutzen (Outdoor) oder im Vereinsheim (Indoor) zu trainieren.

273-A	Do	13:00-13:45	12.02. - 09.07.26	18 UE	90,00€
Kneipp-Verein Duisburg in Wedau, Strohweg 7, 47279 Duisburg				Sabrina Kiesler	

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs richtet sich an Menschen, die im Beruf oder Alltag einseitigen Belastungen, langem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind. Im Mittelpunkt stehen die Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur, die Mobilisation der Gelenke sowie gezielte Dehnübungen zur Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit. Ergänzend werden Inhalte der Rückenschule vermittelt, die das Bewusstsein für eine gesunde Körperhaltung stärken und rückenfreundliches Verhalten nachhaltig fördern..

276-A	Di	18:00-19:00	13.01. - 23.06.26	28 UE	98,70€
Turnhalle Pestalozzischule				Angela Schmidt	
278-A	Do	09:15-10:15	22.01. - 25.06.26	24 UE	84,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Gina Rohmann	



© Canva

Core-Training - Stärkung der Körpermitte

Core-Training wirkt den negativen Folgen langen Sitzens im Beruf oder Alltag entgegen. Im Fokus stehen Bauch, Rücken, Beine und Gesäß - die großen Muskelgruppen, die die Körperhaltung und Stabilität unterstützen. Gezielte Übungen stärken die Muskulatur der Körpermitte, fördern die Beweglichkeit und verbessern die Körperwahrnehmung und -haltung.

280-A	Di	19:45-20:45	13.01. - 23.06.26	26 UE	94,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Hannelore Waniek	

Nordic Walking in der Mittagspause

Viele Menschen arbeiten im Büro oder Home Office und sitzen einen Großteil ihres Arbeitstages unbeweglich vor dem Bildschirm. Rückenschmerzen, Fehlhaltungen und Verspannungen sind häufige Folgen. Und auch wenn der Arbeitstag erst halb herum ist, fühlt man sich oft schon mittags müde und ausgelaugt.

Nordic-Walking in der Mittagspause ist ideal, um Kraftreserven wieder aufzuladen, Stress abzubauen, und den Körper sanft durchzubewegen. In kleinen Schritten wird die rückschonende Diagonal-Technik erlernt, jede*r trainiert seinem Leistungsstand entsprechend. Die aktive Pause an der frischen Luft steigert das Wohlbefinden, die Stimmung und die Motivation, um den Rest des Arbeitstages entspannt und kraftvoll zu meistern.

Treffpunkt: Regattabahn/ Bertasee am Wasserspielplatz, Friedrich-Alfred-Allee , 47055 Duisburg

Bitte mitbringen: Nordic Walking-Stöcke, bequeme Sportschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung

284-A	Mi	12:30-13:15	11.02. - 08.07.26	20 UE	80,00€
Bertasee, Friedrich-Alfred-Allee, 47055 Duisburg				Sabrina Kiesler	

Faszien-Sport

Stress, Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen im Beruf und Alltag können dazu führen, dass Faszien verkleben und verhärten. Faszien-sport löst Spannungen, fördert die Durchblutung und bringt nachhaltig mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit in den Körper. Gleichzeitig wird Stress abgebaut und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Kursort: Die Turnhalle GGS Lauenburger Allee, Standort Waterbergpfad befindet sich direkt gegenüber der „Heilpädagogischen KiTa Buchholz“ des DRK (Swakopmunder Str.).

Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszienrolle

286-A	Mi	17:55-18:55	14.01. - 24.06.26	26 UE	94,00€
Turnhalle GGS Lauenburger Allee, Standort Waterbergpfad				Franziska Warg	

Bewegungstraining für Frauen

Bewegung stärkt den Körper und das Wohlbefinden - in jedem Alter. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Rückenschmerzen, Verspannungen, postoperativen Beschwerden oder einer Schwäche der Bauchdecke und des Beckenbodens mit einem ganzheitlichen Training aktiv entgegenwirken möchten.

Im Mittelpunkt stehen Mobilität, Kraft, Ausdauer, Stabilität, Rückenfitness und Koordination. Das Training unterstützt nachhaltig die Gesundheit, fördert ein besseres Körpergefühl und trägt dazu bei, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag zu erhalten.

290-A	Do	09:00-09:45	15.01. - 25.06.26	18 UE	63,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Angela Schmidt	

291-A	Do	10:00-10:45	15.01. - 25.06.26	18 UE	63,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Angela Schmidt	

292-A	Do	18:00-18:45	15.01. - 09.07.26	22 UE	77,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Maria Goj	



© Canva

Blieb` fit - mach mit!

Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Entspannung sind wichtige Voraussetzungen, um Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und Stress in Beruf und Alltag vorzubeugen. Im Mittelpunkt stehen gezielte Übungen für Arme, Beine sowie für die Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein entspannter Ausklang rundet jede Stunde ab.

294-A	Do	12:00-12:45	15.01. - 09.07.26	20 UE	70,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Werner Behrendt	

Feldenkrais

Einseitige Belastungen im Beruf, langes Sitzen und Bewegungsmangel führen häufig zu Verspannungen, Rückenschmerzen und Müdigkeit. Die Feldenkrais-Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz, der mehr Bewegung in den Berufs- und Familienalltag integriert und die Bewegungsqualität verbessert. Langsame, ungewohnte Bewegungsabläufe - im Liegen, Sitzen oder Stehen - ermöglichen, das funktionale Zusammenspiel der Körperbewegungen neu zu organisieren.



Die Teilnehmer*innen lernen, übermäßige Anspannung zu lösen und Bewegungen ökonomischer auszuführen. So können sie beruflichen und privaten Anforderungen freier, entspannter und leistungsfähiger begegnen.

296-A	Fr	10:45-11:45	16.01. - 26.06.26	22 UE	110,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	

296-W	Fr	10:45-11:45	16.01. - 26.06.26	22 UE	98,60€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	

297-A	Fr	12:00-13:00	16.01. - 26.06.26	22 UE	110,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	

297-W	Fr	12:00-13:00	16.01. - 26.06.26	22 UE	98,60€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	

Locker vom Hocker - Aktiv trotz körperlicher Beeinträchtigungen



Bewegung ist gerade für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen wichtig, um Kraft, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Sanfte Übungen im Sitzen oder Stehen - von langsam bis dynamisch - unterstützen die Mobilität und erleichtern Alltagsbewegungen. Ergänzend fördern Atem- und Entspannungsübungen die innere Ruhe und tragen zur Stressreduktion bei. Ein respektvolles und humorvolles Miteinander in entspannter Atmosphäre unterstützt das Wohlbefinden und steigert die Lebensfreude.

Der Kurs ist auch für Menschen mit Parkinson oder Multipler Sklerose geeignet, insbesondere bei leichten bis mittleren Beeinträchtigungen.

298-A	Fr	18:30-19:15	16.01. - 26.06.26	19 UE	71,25€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Frank Bäsner	

Erholung & Entspannung für pflegende Angehörige

Die Pflege eines geliebten Menschen ist wertvoll - und zugleich oft sehr kräftezehrend. Im Alltag bleibt wenig Zeit, um auf sich selbst zu achten. Dieser Kurs lädt herzlich dazu ein, neue Kraft zu tanken, Entspannung zu finden und wieder bei sich selbst anzukommen.

Was die Teilnehmer*innen erwartet:

- Übungen zur mentalen Stärkung
- Entspannungstechniken für akute Stresssituationen im (Pflege-) Alltag
- Zeit zum Durchatmen & Erholen

Weitere Themen des Kurses sind:

- Anzeichen von Überlastung erkennen und rechtzeitig gegensteuern
- Eigene Grenzen wahrnehmen und achtsam setzen
- Umgang mit schwierigen Situationen („Altersstarrsinn“,

Schuldgefühle, belastende Glaubenssätze)

- Kommunikation, die entlastet und stärkt
- Selbstwertgefühl aufbauen und neue Perspektiven gewinnen

Raum für individuelle Fragen & Sorgen:

Neben den Übungen bleibt genügend Zeit für Austausch, individuelle Themen und gegenseitige Unterstützung.

Termine: 10.01., 07.02., 07.03., 18.04., 09.05. + 06.06.2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Snack, Getränk

300-A	Sa	10:30-12:00	10.01. - 06.06.26	12 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Iris Riesener		

Fit trotz Fulltime-Job mit Low-Impact-Training @home



Beim Low-Impact-Training ist die Belastung im Vergleich zur bekannten HIT-Variante deutlich geringer und das Workout schonender. Es senkt den Stresspegel und wirkt negativen Folgen von langem Sitzen und Stehen sowie einseitigen körperlichen Belastungen im Job oder auch zu Hause entgegen. Kursteilnehmer*innen erwartet ein Ganzkörpertraining mit individuell anpassbarer Intensität: Verbesserung der Körperhaltung und -stabilisierung, Muskelaufbau und Förderung der Beweglichkeit.

308-W	Mo	18:15-19:15	12.01. - 22.06.26	26 UE	94,00€
Online, R 3			Agnes Masiarek-Sommer		

Relax - Durch Entspannung neue Kraft tanken!



Durch Stress im Beruf oder Privatleben fällt es vielen Menschen schwer, abzuschalten und zu entspannen. In diesem Kurs lernen Teilnehmer*innen gezielte Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Bewegungsübungen kennen. So werden enormen Anspannungen und äußeren Drucksituationen wirkungsvoll entgegengewirkt und zusätzliche Kraftressourcen aktiviert. Entspannt lassen sich die Anforderungen im Beruf und Alltag deutlich besser bewältigen.

310-W	Di	19:00-19:45	13.01. - 23.06.26	21 UE	78,75€
Online, R 2			Frank Bäsner		

Yoga mit Hilfsmitteln (60+)

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

Gerade im Alter leistet dieser Yoga-Kurs einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Mobilität, Koordination und Gesunderhaltung. Durch den Einsatz verschiedener Stützen (Wand, Hocker) und diverser Hilfsmittel (Blöcke, Gurte, Kissen) werden zahlreiche Variationen klassischer Yoga-Haltungen unter fachkundiger Anleitung erlernt. Dadurch lässt sich 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. Kursteilnehmer*innen sollten noch in der Lage sein, auch am Boden zu üben.

Bitte beachten: Der Kursraum befindet sich in der 2. Etage und ist nur über Treppen erreichbar.

340-A	Mo	09:30-10:45	12.01. - 22.06.26	33 UE	130,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Oksana Pisapia		

340-B	Mo	11:00-12:15	12.01. - 22.06.26	33 UE	130,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Oksana Pisapia		

Yoga auf dem Stuhl 60+

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die die positiven Wirkungen des Yoga erfahren möchten - auch mit gewissen körperlichen Einschränkungen. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen oder mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt und an individuelle Möglichkeiten angepasst. Im Mittelpunkt stehen achtsame Bewegung, bewusste Atmung und vertiefte Körperwahrnehmung. Die Übungen fördern die Beweglichkeit, innere Balance und Entspannung und tragen so zur Gesunderhaltung sowie zum körperlichen und mentalen Wohlbefinden bei.



Bitte beachten: Der Kursraum befindet sich in der 2. Etage und ist nur über Treppen erreichbar.

343-A	Mi	15:15-16:15	14.01. - 24.06.26	29 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Oksana Pisapia		



© DRK Duisburg / Iris Riesener

Beweglich bleiben im Alter - mit Sitzgymnastik

Gerade im höheren Alter ist regelmäßige Bewegung wichtig, um Mobilität, Beweglichkeit und Kraft zu erhalten. Sitzgymnastik bietet Menschen mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit eine sichere Möglichkeit, aktiv zu bleiben. Durch einfache Übungen zur Stabilisation, Koordination sowie zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur werden die körperlichen Funktionen gestärkt und die Gesunderhaltung nachhaltig unterstützt.

345-A	Mi	11:00-11:45	11.02. - 08.07.26	20 UE	70,00€
ETuS e. V., Masurenallee 331, 47279 Duisburg				Sabrina Kiesler	

Gesund & voller Energie im Alter

Viele ältere Menschen erleben Stress, Einsamkeit, den Verlust geliebter Menschen, Existenzängste oder gesundheitliche Einschränkungen. Gleichzeitig haben sie im Leben bereits viel erreicht und wissen oft nicht, wie sie aktiv zur Ruhe kommen können.

Dieser Kurs zeigt, wie Ruhe und Entspannung gezielt herbeigeführt, geübt und vertieft werden können.

Inhalte und Themen des Kurses:

- Hilfe bei Schlafschwierigkeiten: Übungen vor dem Einschlafen, Atemtechniken für einen besseren Schlaf
- Entspannung im Sitzen oder Liegen: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, kontrolliertes Atmen zur Stressbewältigung, Traumreisen
- Mobilisierung: Atemübungen zur Unterstützung beim Gehen oder Treppensteigen, sanfte Bewegungsübungen
- Gedächtnistraining

Schon während des Kurses stellen sich körperliches und geistiges Wohlbefinden ein. Darüber hinaus bietet die Gruppe genügend Raum für Erfahrungsaustausch und gemeinsame Aktivitäten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, dicke Socken

348-A	Mi	17:00-18:30	14.01. - 25.03.26	22 UE	82,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

348-B	Mi	17:00-18:30	15.04. - 24.06.26	22 UE	82,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Overthinking - Wenn ständiges Grübeln zum Problem wird

Ständiges Grübeln kann negative Denkmuster erzeugen, die Körper, Geist und das Wohlbefinden belasten und sich auch auf die Motivation und Leistungsfähigkeit auswirken. Perfektionismus, Selbstkritik, diffuse Ängste oder belastende äußere Ereignisse können zum sogenannten „Overthinking“ beitragen.

Der Workshop vermittelt Strategien, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Entspannungsübungen, mentales Training und praktische Übungen helfen, Stress abzubauen, Gelassenheit zu entwickeln und die persönliche Resilienz zu stärken - ein Beitrag zur Gesunderhaltung und zur Bewältigung beruflicher und alltäglicher Anforderungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Snack, Getränk

360-A	So	11:00-15:00	18.01.2026	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Fasten am Wohnort

Fasten ist seit Jahrhunderten in unserer Kultur fest verankert. Der Verzicht auf Nahrung steht in allen Erscheinungsformen in Verbindung mit Reinigung und Erneuerung. Dies kann in geistiger wie auch in körperlicher Sicht verstanden werden und mit einer schonenden Ernährungsumstellung einen Neuanfang bedeuten.

In der Kombination von Fasten, Bewegung und Entspannung nach der Methode von Dr. Otto Buchinger erleben Kursteilnehmer*innen eine Auszeit für Körper und Seele in gewohnter häuslicher Umgebung. Sie lernen die Kraft der Pause kennen und schätzen – eine nachhaltige Ressource, um mit Herausforderungen in Beruf und Alltag besser umzugehen.

Es handelt sich um einen Fastenkurs für Gesunde im Rahmen der Erwachsenenbildung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. **Voraussetzung für die Teilnahme ist die Vorlage des vollständig ausgefüllten Gesundheitsfragebogen (Zusendung nach Anmeldung).** Die Anwesenheit am Einführungsabend wird angeraten. Kontraindikationen (z. B. medizinische Gründe) berechtigen die Kursleitung in Einzelfällen, die Teilnahme am Kurs „Fasten für Gesunde“ auszuschließen.

Enthaltene Leistungen:

- Tägliche Treffen mit mentaler und praktischer Begleitung durch eine Fastenwoche nach Buchinger/Lützner
- Gemeinsame Herstellung der Fastenbrühe in der Lehrküche
- Gemeinsame Wanderung mit Entspannungsübung zum Abschluss im Freien
- Vorträge zum Thema Fasten und Vollwerternährung
- Handouts zu den Vorträgen und weiteren Themen rund ums Fasten und Ernährung
- Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Apfel in der Lehrküche
- Ernährungs- und Rezepttipps für die Auftage sowie Buchempfehlungen

Kursleiterin: Sabine Schnare, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)

Termine:

Einführungsabend: Fr, 06.02.2026, 17:00-20:00 Uhr, R 111

1. Treffen: Sa, 21.02.2026, 10:00-13:45 Uhr, R 432 (Lehrküche)
2. Treffen: So, 22.02.2026, 12:00-15:45 Uhr, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
3. Treffen: Mo, 23.02.2026, 18:00-19:30 Uhr, R 327
4. Treffen: Di, 24.02.2026, 18:00-19:30 Uhr, R 220
5. Treffen: Mi, 25.02.2026, 18:00-19:30 Uhr, R 221
6. Treffen: Do, 26.02.2026, 17:00-20:00 Uhr, R 328
7. Treffen: Sa, 28.02.2026, 10:00-13:00 Uhr, R 432 (Lehrküche)

361-A	Fr		06.02. - 28.02.26	28 UE	115,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111			Sabine Schnare		



© DRK Duisburg / Andreas Peifer

Box' dich stressfrei!

Schlagfertigkeit, die richtige Balance, das passende Distanzgefühl und die Ausweichbewegung im richtigen Moment- all das sind wichtige Fähigkeiten im Boxring, aber auch im „Ring des Lebens“. Diese Fähigkeiten lassen sich lernen und trainieren - darum geht es in diesem Workshop.

Teilnehmer*innen erwartet:

- ein bewegungsorientiertes Konzept
- aktives Boxtraining
- fundierte Informationen zu Stress und Stressregulation

Der Workshop richtet sich besonders an Menschen, die im Beruf und Alltag einem hohen Stressniveau ausgesetzt sind. Die vermittelten Methoden unterstützen dabei, Belastungen gelassener zu begegnen, die persönliche Resilienz zu stärken und die eigene Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern. Wissen hilft! Boxen auch :-)

Die Veranstaltung kann auf Anfrage auch zu anderen Terminen für Firmen, Organisationen und Ämter gebucht werden.

Bitte mitbringen: bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung, Sportschuhe, Getränk und Pausensnack, etwas zum Notieren (Papier, Tablet oder Laptop)

362-A	Sa	10:00-13:00	07.02.2026	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Andreas Peifer		
362-B	Sa	16:00-19:00	18.04.2026	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Andreas Peifer		

Selbstfürsorge - Ein Workshop in Selbstliebe

Der Workshop gibt Impulse zur Stärkung des Selbstvertrauens und unterstützt dabei, Herausforderungen des Lebens - ob beruflich oder privat - gelassener und selbstsicher zu meistern. Das Trainingskonzept kombiniert Methoden der Entspannung und Stressbewältigung, die direkt in den Berufs- und Familienalltag integriert werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Snack, Getränk

364-A	So	11:00-15:00	22.02.2026	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Stressbewältigung & Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, innezuhalten und dem gegenwärtigen Moment offen, neugierig und zugewandt zu begegnen. Sie unterstützt dabei, den eigenen Körper, Gefühle und Bedürfnisse klarer wahrzunehmen und ungünstige Verhaltensmuster oder destruktive Glaubenssätze nach und nach abzulegen.

Teilnehmer*innen lernen, Stresssituationen - ob beruflich oder privat - gelassener zu begegnen und ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Auf diese Weise leistet der Workshop einen Beitrag zur Gesunderhaltung und Förderung der persönlichen Resilienz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Snack, Getränk

368-A	So	11:00-15:00	08.03.2026	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Qi-Akupressur und aktive Entgiftung im Frühjahr

Bereits vor rund 4000 Jahren entwickelte sich die Akupressur in China als „kleine Schwester“ der Akupunktur. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmer*innen eine Einführung in das Leitbahnsystem der chinesischen Medizin und entwickeln ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körper, Energiefluss und Selbstheilungskräften.

Jede Einheit kombiniert zwei wirkungsvolle Übungsbereiche:

- **Qi-Akupressur:** Sanfte, achtsame Übungen im Sitzen - in Ruhe und Präsenz - fördern die Körperwahrnehmung und unterstützen die Regeneration.

- **Aktive Entgiftung:** Lebendige Klopfübungen im Stehen stimulieren die Leitbahnen, lösen Blockaden und regen den Energiefluss an.

Im Frühjahr liegt der Fokus auf der Leber- und Gallenblasenleitbahn, die nach traditioneller chinesischer Medizin eine besondere Rolle für Entgiftung und Erneuerung spielt.

369-A	So	15:00-18:00	08.03.2026	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Silvia Lambertz	

Nordic Walking - Einstieg mit der richtigen Technik

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: feste, gut eingelaufene Sportschuhe, dem Wetter angemessene Kleidung; Leihstöcke stehen zur Verfügung

370-A	Mi	11:00-12:30	11.03. + 18.03.26	4 UE	25,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

Die Kraft der Stille

In diesem Workshop lernen Teilnehmer*innen durch Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, wieder bewusster in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Die Übungen finden schweigend - in absoluter Stille - statt und bieten einen Ausgleich zum hektischen Berufsleben und zu alltäglichen Belastungen. Auf diese Weise leistet der Workshop einen Beitrag zur Gesunderhaltung und Förderung der persönlichen Resilienz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Snack, Getränk

372-A	So	11:00-15:00	19.04.2026	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	



© DRK Duisburg / Andreas Peifer

Frei von Aggression - Gelassen handeln, Stärke zeigen

Aggression ist ein natürliches Gefühl - entscheidend ist, wie wir damit umgehen. In diesem praxisorientierten Workshop lernen die Teilnehmer*innen, Wut und innere Anspannung bewusst wahrzunehmen, zu verstehen und in konstruktive Bahnen zu lenken.

Im Mittelpunkt steht die Stärkung der Selbstkontrolle und die Entwicklung alternativer Handlungsstrategien für herausfordernde Situationen im Beruf, Alltag oder sozialen Umfeld.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in Ursachen und Dynamiken von Aggression
- Praktische Übungen zur Selbstreflexion und Emotionsregulation
- Kommunikations- und Deeskalationstechniken
- Boxtraining als körperliches Ventil - unter fachlicher Anleitung und in sicherem Rahmen
- Stärkung von Selbstbewusstsein, Körperwahrnehmung und gegenseitigem Respekt

Der Workshop richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene, die lernen möchten, mit Aggressionen, Stress oder Frustration souveräner umzugehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung, Sportschuhe, Getränk und Pausensnack, etwas zum Notieren (Papier, Tablet oder Laptop)

374-A	Sa	10:00-14:00	16.05.2026	5 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Andreas Peifer	



© Canva

LebensFreude - Strategien für innere Balance und Wohlbefinden

Oft genügen neue Gedankenimpulse und etwas Übung, um wieder mehr Freude und Erfüllung im Berufs- oder Familienalltag zu erleben. Lebensfreude kann erlernt und trainiert werden!

Kursteilnehmer*innen lernen mentale Übungen kennen, die helfen, destruktive Glaubenssätze abzulegen und die innere Balance zu stärken. Hierin liegt die Chance, (wieder) mehr Lebensfreude in den Alltag zu bringen und herausfordernden Situationen - ob beruflich oder privat - kraftvoll und zuversichtlich zu begegnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Snack, Getränk

376-A	So	11:00-15:00	17.05.2026	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Entspannen mit Klangschalen

Wer sich nach einer Auszeit vom hektischen Berufs- oder Familienalltag sehnt, findet in diesem Workshop den idealen Raum zum Entspannen. Unter fachkundiger Anleitung erleben die Teilnehmer*innen die wohltuende Wirkung von Klangschalen und sammeln erste eigene Erfahrungen mit dieser besonderen Entspannungsmethode.

Anhand konkreter Klangübungen wird (Tiefen-) Entspannung gefördert, Stress abgebaut und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte unterstützt – eine wunderbare Gelegenheit, sich selbst etwas Gutes zu tun – mit nachhaltiger Wirkung für Wohlbefinden und innere Balance.

Bitte mitbringen: eigene Klangschalen (falls vorhanden)

377-A	So	12:30-17:30	24.05.2026	6 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Gabriele Neumann	

Workshops



© Canva

Waldbaden - Stress reduzieren, Gesundheit stärken

Der Wald tut gut - und Waldbaden noch mehr! In diesem Workshop lernen die Teilnehmer*innen, Waldbaden als Methode zur Förderung der Gesundheit und Stressreduktion einzusetzen. Begleitet von Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen erfahren sie, wie sich das Immunsystem stärken lässt und wie innere Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit im Berufs- und Alltagsleben gefördert werden können.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Unterlage zum Sitzen, leichte Rucksackverpflegung

378-A	Sa	11:00-14:00	30.05.2026	4 UE	25,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg			Sabine Schmidt		

Gesundheit für Körper, Geist & Seele

Begleitet von Meditations- und Entspannungsübungen lernen die Teilnehmer*innen Methoden kennen, die das Immunsystem stärken, Stress abbauen und die Gesundheit von Körper und Geist fördern. Gezielte Übungen sensibilisieren dafür, welche Bereiche durch berufliche und private Anforderungen aus dem Gleichgewicht geraten sind und unterstützen dabei, die innere Balance wiederherzustellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Snack, Getränk

380-A	So	11:00-15:00	14.06.2026	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Iris Riesener		

Gesunde Ernährung & Kochen



© DRK Duisburg / Marina Comans

Kochclub - Gesund Kochen

Der Kochclub bringt Abwechslung in die heimische Küche. Unsere Kursleiterin führt Schritt für Schritt durch die Rezepte und zeigt, wie einfach in kurzer Zeit vielseitige und gesunde Menüs zubereitet werden können.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung trägt zum Erhalt der Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden bei. Dieser Kurs vermittelt dabei Kompetenzen und stellt einen Ausgleich zum stressigen Arbeits- oder Familienalltag dar.

Jeder Kursabend endet mit einem gemeinsamen Essen der selbst zubereiteten Menüs in gemütlicher Atmosphäre.

Termine: 17.01., 14.02., 21.03., 18.04., 16.05. + 20.06.2026

400-A	Sa	16:00-19:00	17.01. - 20.06.26	24 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Susanne Besel	





© Canva

Kochkurse aus der Reihe „Nachhaltiges Kochen“ in Kooperation mit PRO VITA NATURKOST - ULLI KOCHT!

„Es geht um alles!“ Unter diesem Motto führen die Kursleitenden in die Welt des nachhaltigen Kochens ein:

- Wie sieht eine Ernährung mit Zukunft aus?
- Welche Lebensmittel brauchen wir und wie werden diese optimal zubereitet?
- Wo sind unsere Zutaten beheimatet und wie energieaufwendig ist deren Transport?

Um diese Fragen geht es in den Kochkursen, selbstverständlich begleitet von leckeren und teilweise ausgefallenen Rezepten, die gemeinsam umgesetzt werden. Den Abschluss eines Kurses bildet dann das gemeinsame Genießen der kulinarischen Kreationen.

Gekocht wird vegetarisch – mit Bio-Zutaten von höchster Qualität.

Kursort:

PRO VITA NATURKOST – ULLI KOCHT!
Peterstal 32, 47051 Duisburg

Über aktuelle Kochkurse informieren wir auf unserer Website www.bildungswerke-drk.de und unseren Social Media-Kanälen.



© Canva

Betriebliche Gesundheitsförderung

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bieten die DRK-Bildungswerke Duisburg für Firmen, Organisationen, Ämter und Schulen u. a. folgende Module an:

- Ausgewogene Ernährung im Berufsalltag
- Bewegung & Entspannung
- Resilienz
- Rückengesundheit
- Work-Life-Balance
- Zeit- und Stress-Management

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.

Individuelle Angebote in Form von Einzelveranstaltungen, Kursen, langfristigen Gesundheitsförderungsprojekten oder Bildungsurlaub erhalten Sie auf Anfrage.

Ansprechpartnerin:

Gina Rohmann



Tel.: 0173 5737309

Mail: Gina.Rohmann@drk-duisburg.de

DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz Rhein-Ruhr GmbH

Ganzheitliche Betreuung für gesunde Mitarbeitende

Ergänzend zu unseren Angeboten der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt die DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz Rhein-Ruhr GmbH Unternehmen, Organisationen und öffentliche Einrichtungen dabei, Gesundheitsprävention gesetzeskonform, wirksam und praxisnah umzusetzen.

Als Tochtergesellschaft des DRK-Kreisverbands Duisburg verbinden wir medizinisches Know-how mit sozialer Verantwortung – für eine ganzheitliche Gesundheitsstrategie im Betrieb.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Arbeitsmedizinische Vorsorge
- Eignungsuntersuchungen (z. B. für Fahrerlaubnisse, Feuerwehr, Rettungsdienst)
- Gefährdungsbeurteilungen, Begehungen, Arbeitsschutzausschuss-Teilnahme
- Beratung und Begleitung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement
- Beteiligung an Gesundheitstagen und Betrieblicher Gesundheitsförderung sowie Betrieblichen Gesundheitsmanagement-Maßnahmen
- Verkehrsmedizinische Untersuchungen inkl. Reaktionstests
- Schulungen, Unterweisungen und individuelle Mitarbeiterberatung

Unsere Ärztinnen und Ärzte arbeiten eng mit Arbeitgebern, Beschäftigten und Interessenvertretungen zusammen – vertraulich, lösungsorientiert und im Sinne der langfristigen Beschäftigungsfähigkeit. So entsteht ein starkes Netzwerk für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz – ergänzend zu Kursen, Workshops und Präventionsmodulen der DRK-Bildungswerke.

Kontakt:

DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz Rhein-Ruhr GmbH

Geschäftsführerin & Leitende Betriebsärztin:

Dr. med. Ingeborg Erichsen

Tel.: 0203 34868600

E-Mail: Arbeitsmedizin@drk-duisburg.de



© Canva

Gemeinsam stark in der Selbsthilfegruppe!

Eine unerwartete Diagnose, ein plötzlicher Einschnitt in den Lebensalltag, Sucht, psychische oder soziale Probleme – es gibt viele Gründe, sich einsam und hilflos zu fühlen. Mediziner*innen und Psycholog*innen können in vielen Situationen fachlichen Rat erteilen, doch sie werden die Situation immer aus einem anderen, übergeordneten Blickwinkel betrachten. Was den Betroffenen zusätzlich hilft, ist zu wissen, dass sie mit ihren Problemen, Ängsten und Sorgen nicht allein sind. Dass andere Menschen dieselben oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Und dass sie einen Weg gefunden haben, damit umzugehen. Genau diese persönliche Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen.

In den DRK-Bildungswerken treffen sich u. a. folgende Gruppen regelmäßig:

- Anonyme Alkoholiker
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikattacken (für Betroffene bis 35 Jahre)
- Entspannungsgruppe für Menschen mit Depressionen
- Selbsthilfegruppe für Menschen im Autismus-Spektrum

Weitere Informationen, Termine und Ansprechpersonen finden Sie hier: <https://www.bildungswerke-drk.de/start/programm/gesund-leben/selbsthilfegruppen>





© Halfpoint- stock.adobe.com



TANZ & MUSIK

DRK Kreisverband
Duisburg e.V.



*Seit mehr als 155 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 282833-18
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



Gitarrenkurs für Anfänger*innen



In entspannter Atmosphäre lernen Teilnehmer*innen Schritt für Schritt die Basics des Gitarrenspiels.

Für wen?

Für absolute Beginner*innen und alle, die ihre Gitarre endlich (mal wieder) spielen möchten und ihre Grundlagen auffrischen möchten.

Lerninhalte:

- Einführung: Aufbau und Stimmung der Gitarre
- Erste Akkorde (Dur & Moll) und einfache Griffe
- Rhythmusübungen & Schlagmuster für Einsteiger*innen
- Spielen der ersten einfachen Songs
- Grundlagen der Akkord- und Tabulatur-Lesung
- Übungen zur Fingerkoordination
- Erste Schritte im Melodiespiel (einfache Riffs & Melodien)

Ziele des Kurses:

Nach Abschluss können die Teilnehmer*innen erste Pop-Songs spielen, grundlegende Akkorde sicher greifen und sie wissen, wie man selbstständig üben kann.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen - egal ob jung oder alt. Alles, was man braucht, ist eine eigene Gitarre und Freude an Musik.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Kapodaster

410-A	Di	18:00-19:30	13.01. - 24.03.26	22 UE	93,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Maximilian Schiefelbein		
410-B	Di	18:00-19:30	14.04. - 23.06.26	20 UE	85,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Maximilian Schiefelbein		

Gitarrenkurs - Volle Saite



Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene und bietet die Gelegenheit, mit anderen Gitarrist*innen gemeinsam - unter professioneller Anleitung - zu musizieren. Im Kurs werden verschiedene Techniken und Musikstile berücksichtigt und so aufbereitet, dass jede*r sofort mitspielen kann!

Ein Kurs für Gitarrist*innen, die ihre Fähigkeiten und den eigenen musikalischen Horizont erweitern möchten.

Lerninhalte des Kurses sind:

I. Akkordspiel und Technik:

1. Die Teilnehmer*innen festigen und erweitern ihr Repertoire an offenen Akkorden und Zupfmustern.
2. Die Teilnehmer*innen wenden gängige Schlagmuster sicher an (z. B. 4/4, 3/4, Offbeat).
3. Die Teilnehmer*innen begleiten bekannte Lieder sicher und flüssig mit Akkorden und Rhythmus.

II. Tabulaturen und Leadsheets:

1. Die Teilnehmer*innen lernen Leadsheets (Text + Akkorde) und Tabulaturen lesen und anzuwenden.

III. Gruppenspiel:

1. Die Gruppe spielt gemeinsam Lieder im Takt und mit abgestimmtem Tempo.
2. Die Teilnehmer*innen hören aktiv aufeinander und passen sich rhythmisch an.

IV. Musikalischer Ausdruck:

1. Die Gruppe gestaltet Lieder gemeinsam durch Variieren von Dynamik und Einteilen von Rollen.
2. Die Teilnehmer*innen wechseln zwischen verschiedenen Spieltechniken, z. B. Strumming und Zupfen.

V. Repertoire:

1. Die Teilnehmer*innen können ein Repertoire an Songs spielen.

VI. Musikalische Selbstständigkeit:

1. Die Teilnehmer*innen begleiten Gesang oder andere Instrumente spontan passend und sicher und können schnell unbekannt/neue Songs lernen.
2. Die Teilnehmer*innen bekommen ein Grundverständnis für Musiktheorie und können so z. B. Songs in für sie passende Tonarten transponieren (z. B. mit Kapodaster).

Bitte mitbringen: Akustikgitarre, Plektrum, Stimmgerät

411-A	Di	19:45-21:15	13.01. - 24.03.26	22 UE	93,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Maximilian Schiefelbein		
411-B	Di	19:45-21:15	14.04. - 23.06.26	20 UE	85,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Maximilian Schiefelbein		

Gib' dir eine Stimme - im Frauenchor!

„I raise up my voice - not so that I can shout, but so that those without a voice can be heard.“ (Malala Yousafzai)

Wir haben eine Stimme und sollten diese viel öfter nutzen! Chöre sind mehr als Musikgruppen. Sie fördern Gemeinschaft, Kreativität und verbessern musikalische Fähigkeiten. Die individuelle Förderung im Chor steigert zudem die Motivation und das Selbstbewusstsein. Frei von Druck und Perfektion geht die Aufmerksamkeit hin zum bewussten Umgang mit der eigenen (Sing-) Stimme: Atemtechnik, Tonansatz, Klangschönheit sowie musikalischer Ausdruck bilden die Grundlage für das gemeinsame Singen - von Evergreen bis Pop, von Country bis Rock.

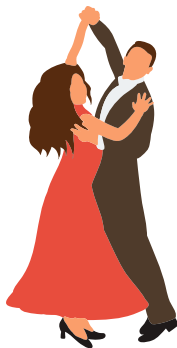
412-A	Di	19:00-20:00	13.01. - 23.06.26	26 UE	100,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110				Juliane Laghanke	

Clipdance 40+

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

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

418-A	Fr	18:00-19:30	16.01. - 26.06.26	36 UE	135,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Marion Bachmann	



Line Dance

In diesem Kurs wird der beliebte Gruppentanz Line Dance erlernt! Getanzt wird „solo“, aber synchron in Reihen und Linien nebeneinander und hintereinander. Auch ohne Vorkenntnisse können neue Teilnehmer*innen einsteigen: Mit einfachen Schrittfolgen, ein wenig Übung und Geduld finden alle ihren Platz in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe für den Kursraum; Straßenschuhe und Absätze bleiben bitte draußen.

422-A	Mi	16:00-17:00	14.01. - 17.06.26	24 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum Iris Tauber					
424-A	Mi	17:15-18:15	14.01. - 17.06.26	24 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum Iris Tauber					
426-A	Mi	18:30-19:15	14.01. - 17.06.26	18 UE	67,50€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum Iris Tauber					
427-A	Do	15:00-16:30	15.01. - 19.03.26	16 UE	68,00€
DRK-KiTa Buchholz				Iris Tauber	
427-B	Do	15:00-16:30	16.04. - 18.06.26	14 UE	59,50€
DRK-KiTa Buchholz				Iris Tauber	
428-A	Sa	15:00-16:30	24.01. - 28.02.26	12 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum Iris Tauber					
428-B	Sa	15:00-16:30	21.03. - 16.05.26	14 UE	52,50€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum Iris Tauber					
429-A	So	16:15-17:45	18.01., 01.02., 01.03., 29.03., 26.04. + 10.05.26	12 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

Workshop Line Dance

Einsteiger*innen willkommen - Line Dance in entspannter Atmosphäre ausprobieren und erste Schrittfolgen lernen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe für den Kursraum; Straßenschuhe und Absätze bleiben bitte draußen.

430-A	Sa	14:00-16:15	17.01.2026	3 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
430-B	Sa	14:00-16:15	13.06.2026	3 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	

Tanzkurs Standard/ Latein

Kursteilnehmer*innen lernen die Grundschritte und neue Figuren von 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. Alle Tanzkurse bauen aufeinander auf.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe für den Kursraum; Straßenschuhe und Absätze bleiben bitte draußen.

431-A	Mi	19:30-21:00	14.01. - 10.06.26	35 UE	131,25€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
432-A	So	18:00-19:30	11.01. - 10.05.26	27 UE	101,25€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Iris Tauber		

Queer Dance -

Tanzkurs Standard/ Latein für queere Paare

Dieser Kurs richtet sich an queere Paare, die Standard- und lateinamerikanische Tänze wie Rumba, Cha-Cha, Samba, Jive und Walzer erlernen oder vorhandene Grundkenntnisse auffrischen möchten. Tanzen verbindet - gepflegt wird ein offenes Miteinander in einer angenehmen, respektvollen Atmosphäre.

Termine: 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 19.04., 03.05. + 17.05.2026

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe für den Kursraum; Straßenschuhe und Absätze bleiben bitte draußen.

434-A	So	16:15-17:45	11.01. - 17.05.26	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Iris Tauber		



© Canva

Disco-Fox

Im Disco-Fox-Kurs lernen Kursteilnehmer*innen die Grundschritte und beliebte Figuren kennen. Der Kurs ist eine ideale Gelegenheit, sowohl Neues zu lernen als auch bereits vorhandene Fähigkeiten zu vertiefen.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe für den Kursraum; Straßenschuhe und Absätze bleiben bitte draußen.

438-A	Sa	16:45-18:15	24.01. - 28.02.26	12 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
438-B	Sa	16:45-18:15	21.03. - 16.05.26	14 UE	52,50€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	

Workshop Disco-Fox

Einsteiger*innen willkommen - Disco-Fox in entspannter Atmosphäre ausprobieren und erste Figuren lernen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und saubere Hallenturnschuhe für den Kursraum; Straßenschuhe und Absätze bleiben bitte draußen.

439-A	Sa	16:45-19:00	17.01.2026	3 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
439-B	Sa	16:45-19:00	13.06.2026	3 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	



© Canva



KREATIVES



© DRK Duisburg / Gina Rohmann

Gold- und Silberarbeiten

In diesem Kurs erlernen Teilnehmer*innen verschiedene Grundtechniken für Gold- und Silberarbeiten: Sägen, Schmieden, Feilen, Löten, Schmirgeln, Polieren und vieles andere mehr. Unter fachkundiger Anleitung entstehen Schritt für Schritt individuelle Schmuckstücke. Das nötige Material kann über die Kursleiterin erworben werden.

502-A	Di	18:00-20:15	03.02. - 23.06.26	54 UE	145,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 433				Margot Schenk-Wrobel	

Nähen lernen

Ein guter Ausgleich zum stressigen Berufs- und Familienalltag sind kreative Tätigkeiten. Teilnehmer*innen erlernen Grundlagen des Nähens, um eigene Nähprojekte umsetzen zu können: Maßnehmen, Zuschneiden, Nähen an der Nähmaschine. Teilnehmer*innen, die bereits Näherfahrung haben, vertiefen und festigen ihre Kenntnisse in diesem Kurs.

Eine Nähmaschine wird zur Verfügung gestellt. Es wird kein festes Nähprojekt vorgegeben - wer möchte, bringt sein eigenes Projekt mit.

Bitte mitbringen: eine Materialliste wird nach Anmeldung verschickt; Materialien für das eigene Nähprojekt nach Bedarf

504-A	Sa	10:30-13:30	24.01. & 07.02.26	8 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Stephanie Königs	
505-A	Sa	10:30-13:30	18.04. & 09.05.26	8 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Stephanie Königs	

Kreativ-Workshop „Stich für Stich nähen lernen!“

Teilnehmer*innen erlernen Grundlagen des Nähens, um eigene Nähprojekte umsetzen zu können: Maßnehmen, Zuschneiden, Nähen an der Nähmaschine. Teilnehmer*innen, die bereits Näherfahrung haben, vertiefen und festigen ihre Kenntnisse in diesem Workshop.

Eine Nähmaschine wird zur Verfügung gestellt. Es wird kein festes Nähprojekt vorgegeben - wer möchte, bringt sein eigenes Projekt mit.

Bitte mitbringen: eine Materialliste wird nach Anmeldung verschickt; Materialien für das eigene Nähprojekt nach Bedarf

510-A	Sa	10:30-14:30	14.03.2026	5 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326			Stephanie Königs		

Kreativ-Workshop „Trockenblumenring“

Ein guter Ausgleich zu beruflichen und privaten Verpflichtungen sind kreative Tätigkeiten. In diesem Workshop lernen Teilnehmer*innen Schritt für Schritt, einen Trockenblumenring nach eigenem Geschmack zu gestalten. Der Trockenblumenkranz eignet sich z. B. als besondere und nachhaltige Deko für die Wand, macht sich aber auch im Fenster oder an der Tür gut. Auch als Geschenk zu Ostern oder zum Muttertag ist er etwas ganz Besonderes.

Im Workshop wird eine große Auswahl an getrockneten Blumen und Gräsern in verschiedenen Farben zur Verfügung gestellt. Auch Ring, Draht und Schere liegen bereit.

Teilnahmegebühr inkl. Materialien.

514-A	So	15:00-17:15	15.03.2026	3 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326			Anna Žalac		

KREATIVKURSE & WORKSHOPS

Wir planen derzeit noch weitere Kurse & Workshops im Kreativbereich. Schauen Sie auf unserer Website oder unseren Social Media Kanälen nach aktuellen Angeboten!

www.bildungswerke-drk.de

[bildungswerke.drk](https://www.instagram.com/bildungswerke.drk)

[bildungswerke.drk](https://www.facebook.com/bildungswerke.drk)



© A. Zelck/DRK-Service GmbH



ERSTE-HILFE- 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:



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 kann 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:



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. 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.

Für Fragen zu unseren Erste-Hilfe-Angeboten erreichen Sie uns unter: Bildungswerk@drk-duisburg.de.

Erste Hilfe für Senior*innen

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

Themen:

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

Die Kursgebühr wird am Kurstag bei der Kursleitung **per EC-Zahlung** beglichen. Bitte beachten Sie, dass Barzahlung nicht möglich ist.



Anmeldung nur online möglich:

621-A	Mo	14:00-17:30	18.05.2026	4 UE	25,00€
DRK R257; DRK Gablenzstr. 22a				Herbert Jelonek	

Erste Hilfe für pflegende Angehörige

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

Dies ist ein Kursangebot für alle Einrichtungen für Senior*innen, Vereine und Selbsthilfegruppen. Gerne kommen 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 25 € / TN.

Termine auf Anfrage ca. 4 Wochen im Voraus. Für Fragen zu unseren Erste-Hilfe-Angeboten erreichen Sie uns unter: Bildungswerk@drk-duisburg.de

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 wird am Kurstag bei der Kursleitung **per EC-Zahlung** beglichen. Bitte beachten Sie, dass Barzahlung nicht möglich ist.



Anmeldung nur online möglich:

601-A	Sa	09:00-12:00	17.01.2026	3 UE	25,00€
DRK R257; DRK Gablenzstr. 22a			Fatih Han Özer		
602-A	Sa	09:00-12:00	07.03.2026	3 UE	25,00€
DRK R257; DRK Gablenzstr. 22a			Fatih Han Özer		
603-A	Sa	09:00-12:00	09.05.2026	3 UE	25,00€
DRK R257; DRK Gablenzstr. 22a			Fatih Han Özer		
604-A	Sa	09:00-12:00	13.06.2026	3 UE	25,00€
DRK R257; DRK Gablenzstr. 22a			Fatih Han Özer		



© Jörg F. Müller / DRK e.V.

„Fit in Erste Hilfe“ bei Kleinkindern

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern und andere 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 wird am Kurstag bei der Kursleitung **per EC-Zahlung** beglichen. Bitte beachten Sie, dass Barzahlung nicht möglich ist.



Anmeldung nur online möglich:

631-A	Fr	10:00-13:30	27.06.2025	4 UE	25,00€
DRK R257; DRK Gablenzstr. 22a			Fatih Han Özer		

„Fit in Erste Hilfe“ für Pflegekräfte

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

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



Anmeldung nur online möglich:

611-A	Mo	13:00-16:30	22.06.2026	4 UE	25,00€
DRK R257; DRK Gablenzstr. 22a			Herbert Jelonek		



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

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

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

Es werden die Kursnummern 261EB850-900 vergeben.



© Canva

Ausbildung Brandschutz

Zum Schutz der Mitarbeitenden eines Unternehmens sind nicht nur betriebliche Ersthelfende, sondern auch Brandschutzhelfende vorgeschrieben. Wir bilden Sie aus zum Brandschutzhelfenden 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 Brandschutzhelfenden ergibt sich aus der Gefährdungsbeurteilung. Ein Anteil von fünf Prozent der Beschäftigten ist bei normaler Brandgefährdung (z. B. Büronutzung) nach ASR A 2.2 in der Regel ausreichend.

Gemäß den Vorschriften der Berufsgenossenschaften darf die Ausbildung zum Brandschutzhelfenden 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.

Abrechnung erfolgt im Anschluss an die Teilnahme.



Anmeldung nur online möglich:

801	Mo	13:00-17:00	12.01.2026	4 UE	120,00€
Gablenzstr.22a				Lothar Jaspers	
802	Mo	13:00-17:00	09.02.2026	4 UE	120,00€
Gablenzstr.22a				Lothar Jaspers	
803	Mo	13:00-17:00	09.03.2026	4 UE	120,00€
Gablenzstr.22a				Lothar Jaspers	

Erster Tag der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) im Pott: GFK erleben - Verbindung schaffen, Konflikte wandeln

Worum geht's?

Premiere: Zum ersten Mal findet ein ganzer Tag rund um die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Ruhrgebiet statt. Menschen, die in der Haltung der GFK in der Region leben, beschäftigen sich seit Jahren intensiv mit der Veränderung im Umgang mit Konflikten - in sich selbst, in der Familie, im Beruf, im Umgang mit dem Klima oder in politischen Zusammenhängen. Erfahrene GFK-Trainer*innen teilen ihre Erfahrungen und Methoden, um empathische Beziehungen zu stärken und persönliche Entwicklung zu unterstützen.

GFK ist mehr als eine Technik: Sie ist eine Haltung hin zum Konflikt, die es ermöglicht, wirklich zu verstehen, was im Gegenüber und in einem selbst geschieht. Sie unterstützt dabei, Gefühle frei von Scham oder Angst auszudrücken und Beziehungen tiefer zu gestalten. Gleichzeitig fördert sie die Wahrnehmung und Vertretung der eigenen Bedürfnisse - für mehr Klarheit, Verbindung und Leichtigkeit.

Der Tag bietet die Möglichkeit, GFK lebendig zu erleben, neue Perspektiven zu gewinnen und zu erfahren, was empathisches Miteinander im Sinne der GFK bedeutet.

Für wen?

- Interessierte, die GFK kennenlernen möchten
- Menschen, die schon Erfahrungen in der GFK gesammelt haben, und Lust auf Austausch, Vernetzung, Weiterentwicklung und die Eröffnung neuer Räume haben
- Alle, die erfahren möchten, wie Worte Türen öffnen, statt Mauern zu errichten

Programm und Highlights:

- Praxisnahe Workshops für Einsteiger*innen und Erfahrene mit hochqualifizierten Trainer*innen
- Impulse für Alltag, Beruf und Beziehungen
- Raum für Austausch, Vernetzung und gemeinsames Lernen
- Wertschätzende, offene Atmosphäre

Teilnahmegebühr:

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme an ausgewählten Workshops sowie zwei warme Suppen, Kaffee, Tee und Kuchen.

Dieser erste GFK-Tag im Pott bietet eine einmalige Gelegenheit, die Gewaltfreie Kommunikation in ihrer Vielfalt und Praxis zu erleben. Ein Tag, der inspiriert, bereichert und die Basis für ein empathisches



AUS- UND FORTBILDUNGEN

Miteinander in Alltag, Beruf und persönlichen Beziehungen legt.

Veranstaltungsort: Aula der Gustav-Heinemann-Realschule, Landgerichtsstraße 17, 47051 Duisburg

Fragen zur Veranstaltung beantwortet Tonja Christ, 0172 8931134.

900-A	So	10:00-17:00	22.03.2026	8 UE	65,00€
Aula der Gustav-Heinemann-Realschule, Landgerichtsstraße 17, 47051				Tonja Christ	

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

Dialog bezeichnet eine Gesprächsform, die auf Achtung und Respekt basiert. Gleichwürdigkeit und Gleichwertigkeit aller Teilnehmenden, aktives Zuhören, gemeinsames Nachdenken und das Suchen nach möglichen Lösungen bilden die wesentliche Grundlage.

Im Kontext der Erwachsenen-, Familien- und speziell der Elternbildung bedeutet dies: Teilnehmende erwartet keine klassische Wissensvermittlung. Sie werden vielmehr in dialogischen Angeboten begleitet, eigene Wege und Lösungen zu entdecken und zu reflektieren.

Die Leitung der Gruppe versteht sich als Begleitung innerhalb der Lerngruppe. Sie bringt sich offen und authentisch als Persönlichkeit ein und schafft einen geschützten Lernraum, in dem unterschiedliche Perspektiven gleichberechtigt nebeneinanderstehen. Gleichzeitig unterstützt sie die Teilnehmenden dabei, ihre eigenen Stärken zu erkennen und weiterzuentwickeln.

In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit den Grundlagen des Dialogischen Arbeitens auseinander. Sie probieren Methoden praktisch aus, reflektieren die Erfahrungen und überlegen gemeinsam, welche Bedeutung die dialogische Haltung für die Erwachsenen-, Familien- und Elternbildung im Praxisalltag hat.

Die Veranstaltung richtet sich an pädagogische Fachkräfte in der Elternarbeit.

Termine und Gebühren auf Anfrage.

Ansprechpartnerin:

Barbara Lupino, Tel.: 0203 94169070

E-Mail: Barbara.Lupino@drk-duisburg.de



© Canva

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 u. a.:

- Kollegialer Austausch und Fallberatung
- Pädagogischer Input
- Entwicklungspsychologische Grundlagen
- Praxisorientierte Anregungen
- Zielgruppenorientiertes Arbeiten
- Arbeiten im interkulturellen Kontext
- Hilfe 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 Barbara Lupino: Barbara.Lupino@drk-duisburg.de

Es werden die Kursnummern 261EB920-950 vergeben.



© DRK Duisburg / Marina Comans



FAMILIENBILDUNG IN FAMILIENZENTREN & KITAS

Familienbildung in Familienzentren & KiTas



© Feenstaub Entertainment - DRK Duisburg

Bildungsangebote in Familienzentren & KiTas

Das Aufgabenfeld der Familienbildung umfasst die Förderung, Unterstützung und Bildung von Familie in allen Ausprägungen und in allen Lebensphasen.

Viele Familien in Duisburg sind vor besondere Herausforderungen gestellt. Für diese Familien erstellen wir bedarfsorientierte Angebote unter Berücksichtigung des interkulturellen Kontextes. Mit den Angeboten werden Brücken zwischen den Familien und den Bildungseinrichtungen gebaut. Vernetzung und Kooperationen zeichnen diese Arbeit im Sozialraum aus.

Unsere Programmschwerpunkte:

- Eltern und Kinder
- Gesundheitsförderung
- Bewegung & Entspannung
- Kreativ-Angebote
- Berufliche und persönliche Weiterbildung/ Qualifizierung

Individuelle Angebote in Form von Einzelveranstaltungen, Kursen, langfristigen Projekten oder Bildungsurlaub erhalten Sie auf Anfrage.

Lassen Sie sich von unseren Angeboten inspirieren:

<https://www.bildungswerke-drk.de>



Ansprechpartnerin:

Anna Žalac, Tel.: 0203 30547-13



© Canva

Offener Treff

Der „Offene Treff“ ist ein kostenloses Familienbildungsangebot. Themen sind z. B. die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit der neuen und auch anstrengenden Familiensituation. Moderiert von einer pädagogischen Fachkraft tauschen sich Mütter und Väter aus über ihren Alltag und den Umgang mit ihren Kindern. Sie bekommen Anregungen und Tipps für den Familienalltag, mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle, einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung und Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

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

Die Kurse finden von Januar - Juni 2026 statt und werden unter den Kursnummern 261ES 1 bis 300 geführt.



Ansprechpartnerin:

Barbara Lupino, Tel.: 0203 94169070

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. Johannes Schopp: „Eltern Stärken – Dialogische Elternseminare“) an. Verschiedene Erfahrung- und Entwicklungshintergründe und kulturelle Verschiedenheiten können als Ressourcen genutzt werden.

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

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2026 statt und werden unter den Kursnummern 261BSK/EK/GG/OT 1 bis 300 geführt.

Elternkompetenz

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

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

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



© Rawpixel.com – stock.adobe.com

Gut gestärkt in die Schule

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

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

Themen / Inhalte der Elterntreffen

- **Mein Kind kommt in die Schule**

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

- **Welche Schule soll es sein?**

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

- **Leben in der Schulklasse**

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

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

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Ordnung?

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


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

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

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

- **Angekommen!?**

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

 **Ansprechpartnerin:**
Barbara Lupino, Tel.: 0203 94169070

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 zusätzliche Elternveranstaltungen durchgeführt. Diese haben das Ziel, die Erfahrungen der Kinder im Projekt in die Lebenswelt der Familien zu integrieren und insgesamt positive Veränderungen herbeizuführen.

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

Bärenstark & Bärenschlau goes to school


Bärenstark & Bärenschlau goes to school ist ein Projekt in Kooperation mit dem Schulamt der Stadt Duisburg. Es ist ein ganzheitliches, alltagsintegriertes Konzept zur Sprachförderung, das auf dem bewährten Projekt **Bärenstark & Bärenschlau** der Duisburger Elternschule aufbaut und sich speziell an Schulkinder ohne KiTa-Erfahrung richtet.



Mit den Schwerpunkten „Bewegung, Entspannung und Ernährung“ erfolgt die Sprachförderung sehr praxisnah im Schulalltag, so dass die Kinder spielerisch und ganzheitlich in ihrer sprachlichen Entwicklung gefördert werden.

Das Projekt wird in ausgewählten Grundschulen verschiedener Stadtteile umgesetzt.

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2026 statt und werden unter den Kursnummern 261BB 200 - 350 geführt.

 **Ansprechpartnerin:**
Barbara Lupino, Tel.: 0203 94169070

Sprachförderung und Elternkompetenz

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

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

Das Projekt **Rucksack** ist ein Sprach- und Bildungsprogramm für Eltern von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Eltern und Kursleitung treffen sich einmal in der Woche für 2 Stunden in der Kindertageseinrichtung. Die Kinder werden währenddessen von Erzieher*innen und/oder speziell für das Projekt eingesetzten Kinderbetreuungskräften betreut. Das Programm ist auf die inhaltliche und organisatorische Vernetzung von professioneller und familiärer Sprachförderung ausgerichtet. Eltern erarbeiten die Rucksack-Themen unter Anleitung der Kursleitung sehr kleinschrittig und gut strukturiert; sie erhalten dabei zahlreiche Anregungen für Aktivitäten, die sie zu Hause mit ihren Kindern umsetzen können. Die mit den Erwachsenen bearbeiteten Hauptthemen werden durch die Sprachförderung der Kinder in der Kindertageseinrichtung parallelisiert. Auf diese Weise werden Kinder in der Kindertageseinrichtung und im Elternhaus ergänzend gefördert. Im **Rucksack-Programm** wird auch dem Austausch und der Reflexion zu Fragen der Elternkompetenz Raum gegeben. Die Kurse finden von Januar bis Juni 2026 statt und werden unter den Kursnummern 261RU/GB 1 bis 300 geführt.

Ansprechpartnerinnen des Kommunalen Integrationszentrums:
Swetlana Pineker, Tel.: 0203 2838107, E-Mail: s.pineker@stadt-duisburg.de & Elisabeth Wegner, Tel.: 0203 2836652, E-Mail: e.wegner@stadt-duisburg.de

Ansprechpartnerin:
Barbara Lupino, Tel.: 0203 9416907

Unsere KiTas

Das **Familienzentrum Schwedenheim** ist eine 6-gruppige Kindertageseinrichtung im Stadtteil Duisburg-Hochfeld für Kinder ab 2 Jahren bis zur Einschulung. Ungeachtet der Religion, Nationalität, sozialen Herkunft, Stärken und Schwächen jedes einzelnen Kindes spielen, lachen und lernen hier bis zu 130 Kinder. Unter Einbeziehung der verschiedenen Bildungsbereiche stehen dabei die Entwicklungsbedürfnisse und die aktuellen Interessen der Kinder im Vordergrund. Die enge Zusammenarbeit mit den Eltern liegt uns sehr am Herzen. Wir beraten und unterstützen in schwierigen Lebenslagen und stärken die Eltern-Kind-Bindung durch Elternberatung. Das Familienzentrum ist zertifiziert als „SchlauMäuse®-Kindergarten“ und bei der „Stiftung Kinder forschen“.

Ansprechpartnerin: Ilona Mlynski, Tel.: 0203 7090890

Die 4-gruppige **Heilpädagogische Kindertagesstätte Buchholz** bietet Kindern ab 3 Jahren mit unterschiedlichsten Entwicklungsverzögerungen und -besonderheiten sowie körperlichen und/ oder kognitiven Handicaps eine gezielte und sehr individualisierte Entwicklungsförderung. In jeder Gruppe werden 8 bis 10 Kinder bis zum Schuleintritt betreut und gefördert. Jedes Kind wird in seiner Einzigartigkeit und mit seinen individuellen Ressourcen wahrgenommen. Größtmögliche Selbstständigkeit in allen Entwicklungsbereichen ist Ziel unserer Förderpläne. Alle Kinder werden in den Gruppen von therapeutischen und pädagogischen Fachkräften individuell begleitet. In unserer Arbeit wenden wir qualifizierte Hilfen an, um allen Kindern Kommunikation zu ermöglichen: Alle Kinder lernen, mit Gebärden unterstützt zu kommunizieren, Symbolsprache zu verstehen und anzuwenden oder auch komplexe elektronische Kommunikationsgeräte zu nutzen. Eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern liegt uns sehr am Herzen.

Ansprechpartnerin: Aleksandra Glinski, Tel.: 0203 703636

Das **Familienzentrum RheinRiesen** ist eine inklusiv konzipierte Kindertagesstätte. In 3 heilpädagogischen und 2 integrativen Gruppen spielen und lernen insgesamt 57 Kinder mit und ohne Förderbedarf gemeinsam. Das pädagogische Handeln stützt sich auf die Grundsätze der Reggio-Pädagogik. Jedem Kind wird nach seinem individuellen Entwicklungsstand ein vielfältiges Bildungsangebot und passgenaue Unterstützung zur Verfügung gestellt. Da die sprachlichen Fähigkeiten vieler Kinder (noch) eingeschränkt sind, bieten wir im Alltag der KiTa vielfältige und konstante UK-Unterstützungen (Unterstützte Kommunikation) und Hilfsmittel an. Projektarbeit gehört bei uns zum pädagogischen Alltag und findet - je nach Interessen und Bedürfnissen der Kinder - auch gruppenübergreifend statt. Unser interdisziplinäres Team aus Pädagog*innen und Therapeut*innen stehen in enger Erziehungspartnerschaft mit den Sorgeberechtigten und begleiten die Kinder auf den Weg zur größtmöglichen Selbstständigkeit.

Ansprechpartnerin: Vanessa Bothe, Tel.: 0203 808790



© DRK Duisburg / Helen Zimmer





MIGRATION & INTEGRATION



© DKJS – Alessia Epp

DRK-Bildungswerk Hochfeld

 Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg

 **Tel.: 0203 94169070**

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 zeichnen diese Arbeit im Sozialraum aus.





ANNA ŽALAC

Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 30547-13

Anna.Zalac@drk-duisburg.de



VERENA OBEL

Stellv. Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 30547-50

Verena.Obel@drk-duisburg.de



DESI SLAVA GEORGIEVA

Kursleitung Brückenprojekte

01522 2582718

Desislava.Georgieva@drk-duisburg.de



BARBARA LUPINO

Fachbereichsleitung

Migration & Integration

0203 94169070

Barbara.Lupino@drk-duisburg.de



HANAN BOUGRINE

Kursleitung Brückenprojekte

Hanan.Bougrine@drk-duisburg.de



MARILENA BUZOIANU

Elternbegleitung

Kursleitung Brückenprojekte

0173 8150273

Marilena.Buzoianu@drk-duisburg.de



CARMEN MIHAI

Elternbegleitung

0173 6815339

Carmen.Mihai@drk-duisburg.de



ANDREA MOLDERING

Pädagogische Begleitung

Kursleitung Projekte

0173 5273233

Andrea.Moldering@drk-duisburg.de



ÜLKÜ DOGAN

Kursleitung Projekte

Ulku.Dogan@drk-duisburg.de



SEDEF DUMOULIN

Elternbegleitung, Koordinations-
assistenz Brückenprojekte

0172 6742565

Sedef.Dumoulin@drk-duisburg.de



FANCHE RADEVA

Elternbegleitung,

Kursleitung Brückenprojekte

0172 8931061

Fanche.Radeva@drk-duisburg.de



DILAY SCHETTLER

FGZ-Leitung GGS Brückenstraße

Koordination Elternarbeit

0173 7822597

Dilay.Schettler@drk-duisburg.de



JULIA FRIESEN

FGZ-Leitung GGS Friedenstraße

0173 7033960

Julia.Friesen@drk-duisburg.de



CHANNEL GERARDS

Kursleitung Brückenprojekte

Channel.Gerards@drk-duisburg.de



JESSICA SCHRÖDER

Kursleitung Brückenprojekte

Jessica.Schroeder@drk-duisburg.de



ROBIN SIMON

FGZ-Leitung GGS Hochfelder
Markt, Kursleitung Brückenprojekte

0172 4601593

Robin.Simon@drk-duisburg.de



AUDREY SITOU TASSI
 Koordinationsassistentin FlüKids
 und Bundesprojekt „Akti(f)“
 Audrey.Tassi@drk-duisburg.de



VICTORIA STEINDORF
 Verwaltung FlüKids
 Victoria.Steindorf@drk-duisburg.de



SABINE STEINHAUS
 Verwaltung
 0203 94169070
 Sabine.Steinhaus@drk-duisburg.de

JANINA STAROBINSKA
 Kursleitung Brückenprojekte
 Janina.Starobinska@drk-duisburg.de



MICHAEL WAGNER
 Verwaltung
 0203 94169699
 Michael.Wagner@drk-duisburg.de



© DRK Duisburg / Marina Comans

FlüKids-Gruppen für Familien mit Kindern ohne KiTa-Platz

„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 Maxi) 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 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 finden von Januar bis Juni 2026 statt und werden unter den Kursnummern 26FKA-26FKZ und 26F3A bis 26F3Z geführt.

Elternbegleitung in Kooperation mit den Frühen Hilfen




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 Elternbegleiter*innen, um Lücken in der kommunalen Präventionskette zu schließen:

- Kooperation mit Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen: Dadurch lernen die Elternbegleiter*innen die Familien bereits in der Schwangerschaft kennen und begleitet sie in Angelegenheiten, die die werdende Familie betreffen, z. B. Vorsorgeuntersuchungen begleiten, zu weiteren Kooperationspartnern vermitteln, Erstausstattung anschaffen, Kleiderkammern zeigen, auf bestehende (Bildungs-) Angebote aufmerksam machen und ggfs. dorthin begleiten.
- Des Weiteren besteht am Petershof in Marxloh 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

Ansprechpartnerin:

Dilay Schettler, Tel.: 0173 7822597



Gefördert von:



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 Nachbereitung 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 finden von Januar bis Juni 2026 statt und werden unter den Kursnummern 261EL 1 - 350 geführt.

Ansprechpartnerin:

Dilay Schettler, Tel.: 0173 7822597



Kofinanziert von der
Europäischen Union



© REDPIXEL – stock.adobe.com

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.

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2026 statt und werden unter den Kursnummern 261EM 200 - 350 geführt.

Ansprechpartnerin:
Dilay Schettler, Tel.: 0173 7822597

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 Hochfeld in Kooperation mit dem evangelischen Bildungswerk und der AWO an den Hochfelder Grundschulen ein niedrigschwelliges Beratungsangebot durch. Hier werden ratsuchende Eltern von geschulten Berater*innen aus der eigenen Community mit ihren Anliegen angenommen, beraten und unterstützt.

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2026 statt und werden unter den Kursnummern 261EE 200 - 350 geführt.

Ansprechpartnerin:
Dilay Schettler, Tel.: 0173 7822597



© DRK Duisburg / Marina Comans

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

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2026 statt und werden unter den Kursnummern 261FG 200 - 250 geführt

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2026 statt und werden unter den Kursnummern 261FG 200 - 250 geführt

Kontakt:

- Robin Simon** Tel.: 0172 4601593
 (GGG Hochfelder Markt) Mail: Robin.Simon@drk-duisburg.de
- Dilay Schettler** Tel.: 0173 7822597
 (GGG Brückenstraße) Mail: Dilay.Schettler@drk-duisburg.de
- Julia Friesen** Tel.: 0173 7033960
 (GGG Friedenstraße) Mail: Julia.Friesen@drk-duisburg.de

Verbindliche Anmeldung

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

Abmeldung/Rücktritt

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

Rückerstattung der Teilnahmegebühren

Ist nur bei Absage des Kurses durch die DRK-Bildungswerke möglich. Ausgefallene Einzeltermine werden nach Möglichkeit im aktuellen Halbjahr nachgeholt oder hinten angehängt. Bei Nichtteilnahme, die die Teilnehmenden selbst zu vertreten haben, z. B. Urlaub oder Krankheit, kann eine Rückerstattung nicht erfolgen.

Mahngebühren

Bei der 2. Mahnung wird eine Mahngebühr in Höhe von 5,00€ berechnet, bei jeder weiteren Mahnung erhöht sich die Mahngebühr um diesen Betrag. Dies gilt nicht für eine Mahnung, durch die der Verzug begründet wird. Den Teilnehmenden steht der Nachweis frei, dass der Anspruch von 5,00€ nicht oder nicht in der geforderten Höhe entstanden ist.

Datenschutz

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

Haftung

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

Aufsichtspflicht

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

Schließzeiten

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

Ihre Meinung ist uns wichtig

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

Sprechtag

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 11.02.2025 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 28283-0
info@drk-duisburg.de

Fax: 0203 28283-398
www.drk-duisburg.de

Kreisgeschäftsführung Kgf@drk-duisburg.de Tel.: 28283-328

Assistenz der Kreisgeschäftsführung Vinuar Amuka
Vinuar.Amuka@drk-duisburg.de Tel.: 28283-380

Referentin für Marketing & Kommunikation Helen Zimmer
Helen.Zimmer@drk-duisburg.de Tel.: 28283-350

Stabsstelle der Abteilungen Soziale Arbeit und Bildung Koordination, Controlling und Verwaltung Ehrenamtskoordination Naime Bilmen
Naime.Bilmen@drk-duisburg.de Tel.: 28283-340

Abteilungsleiterin Kindertagesstätten Fachberatung Kindertagesstätten Barbara Seidel
Barbara.Seidel@drk-duisburg.de Tel.: 28283-341

DRK-Bildungswerke Anna Žalac
Familienbildung@drk-duisburg.de Tel.: 30547-13

Erste-Hilfe-Ausbildung Michael Wagner
Bildungswerk@drk-duisburg.de Tel.: 30547-90

Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“ Ilona Mlynski
Schwedenheim@drk-duisburg.de Tel.: 7090890
Heerstraße 181
47053 Duisburg

Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte Vanessa Bothe
Kita-Be@drk-duisburg.de Tel.: 808790
Heisterbacher Str. 7 a
47139 Duisburg

Heilpädagogische Kindertagesstätte Aleksandra Glinski
Kita-Bu@drk-duisburg.de Tel.: 703636
Swakopmunder Str. 28
47249 Duisburg

Familienhilfezentrum Beate Meuthen
FHZ@drk-duisburg.de Tel.: 410693-0
Bayreuther Str. 40
47166 Duisburg

Integrationsagentur Semra Parmak
Semra.Parmak@drk-duisburg.de Tel.: 410693-14

Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration Cornelia Spitzlei
Cornelia.Spitzlei@drk-duisburg.de Tel.: 0157-76076630

Büro Meiderich: Weissenburger Straße 15
47137 Duisburg Tel.: 411580

Büro Neudorf: Lilienconstr. 1
47057 Duisburg Tel.: 94057952

DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH Geschäftsführer Martin Szemkus
GFPflege@drk-duisburg.de Tel.: 28283-342

Ambulante Pflege

Süd Dorthe Volmerig
AP-Sued@drk-duisburg.de Tel.: 751637

Nord Elisabeth Reuvers
AP-Nord@drk-duisburg.de Tel.: 93060-0

West Georgina Benninghoff
AP-West@drk-duisburg.de Tel.: 02065-3048010

Neumühl Beata Huppers-Losiewicz
AP-Neumuehl@drk-duisburg.de Tel.: 94090370

Ambulante Pflege Oberhausen Jolante Kandziara
AP-Oberhausen@drk-duisburg.de Tel.: 0208 8590060

Homberg Georgina Benninghoff
AP-West@drk-duisburg.de Tel.: 02065 3048010

Demenz-Wohngemeinschaft Beata Huppers-Losiewicz
DWG-Neumuehl@drk-duisburg.de Tel.: 94090370

Tagespflege Claudia Ferriere
Rheinhausen
TP-Rheinhausen@drk-duisburg.de Tel.: 9885610

Mariencampus Stefan Lhotak
TP-Mariencampus@drk-duisburg.de Tel.: 41842951

Homberg Francisca Mendes-Llerandi
TP-Mariencampus@drk-duisburg.de Tel.: 0152 09230950

Haus-Notruf-Dienst Sascha Ravens
HND@drk-duisburg.de Tel.: 28283-333

Blutspendebeauftragter Sascha Ravens
@drk-duisburg.de Tel.: 28283-312

Nachbarschaftstreff Petra Jeske
BBZ Friemersheim
BBZ-Friemersheim@drk-duisburg.de Tel.: 02065 9889991

Menüservice (Apetito) Firma Apetito
menueservice@drk-aperito.de Tel.: 2809420

Fahrdienste DRK Duisburg Leitstelle@drk-duisburg.de
Dialysefahrten, Krankenfahrten, Sonderfahrten Tel.: 28283-388

Jugendrotkreuz Kinder- und Jugendzentrum Sterntalerhaus Sven.Marin
Westender Str. 36 b
47138 Duisburg @drk-duisburg.de Tel.: 4196-300

Rotkreuzgemeinschaften Ehrenamt / Einsatzdienste KSB@drk-duisburg.de Tel.: 28283-324

Stiftung Deutsches Rotes Kreuz Duisburg Stiftung@drk-duisburg.de

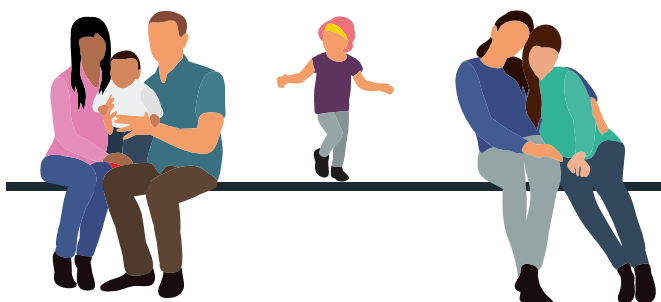
DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz GmbH Ltd. Betriebsärztin
Dr. med. Ingeborg Erichsen
Ingeborg.Erichsen@drk-duisburg.de Tel.: 34868600

Ltd. Sicherheitsingenieur
Dipl.-Ing. Stefan Herms-Haking

Wir begleiten Familien in ihren Bedürfnissen durch verschiedene Lebensphasen.

Wir sehen Schnittstellen und schaffen Vernetzung im Sozialraum.

Wir ermöglichen Lernen in einer unterstützenden (und familiären) Atmosphäre.



DRK Kreisverband Duisburg e.V.

DRK-Bildungswerke Duisburg

Erfststraße 15, 47051 Duisburg

Tel: 0203 30547-0

Familienbildung@drk-duisburg.de



www.bildungswerke-drk.de



www.facebook.com/bildungswerke.drk



www.instagram.com/bildungswerke.drk