



DRK-Bildungswerke UNSER PROGRAMM 2. Halbjahr 2024

Impressum:

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

Fotos: Adobe Stock, Pixabay, Canva, eigene Fotos

Gestaltung und Layout: Helen Zimmer

Druck: Druckhaus Duisburg OMD GmbH

Wo Sie uns finden:

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

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

DRK-Bildungswerk *Wedau*
Wedauer Markt 8, 47279 Duisburg

DRK-Bildungswerk *Kaßlerfeld*
Gablentzstr. 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

Das Team der DRK-Bildungswerke begrüßt Sie herzlich im 2. Semester 2024. Neben dem Angebot von Bewährtem und Vertrautem möchten wir auch in diesem Jahr mit frischen Kursangeboten, Workshops und Veranstaltungsideen für anregende Impulse sorgen.



Wir freuen uns über eine neue DRK-interne Kooperation. Die DRK-Bildungswerke und der DRK-Nachbarschaftstreff in Wedau machen gemeinsame Sache für die Menschen im Duisburger Süden. Unsere Kurse und Workshops umfassen Eltern-Kind-Angebote für junge Familien sowie Gesundheits- und Bewegungsangebote für Erwachsene. Hier steht die Gemeinschaft im Vordergrund!

Auch im Bereich der Erwachsenenbildung haben wir unser Angebot erweitert. Insgesamt erwartet Sie ein umfangreiches Themen-Repertoire, das Ihnen viele Möglichkeiten zur beruflichen und persönlichen Weiterbildung bietet. Stetig arbeiten wir daran, für unterschiedliche Belange, familiäre Situationen und Lebenslagen eine geeignete Anlaufstelle zu sein und betonen:

Unsere Türen stehen allen interessierten Menschen offen.

Fühlen Sie sich bestärkt, uns anzusprechen, sich beraten zu lassen oder auch Ideen und Wünsche einzubringen. Wenn Sie Unterstützung benötigen, um an unseren Angeboten teilnehmen zu können, dann sprechen Sie uns an. Wir haben verschiedene finanzielle Fördermöglichkeiten und wir finden gemeinsam einen Weg, Ihnen die Teilnahme zu ermöglichen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Durchsicht des neuen Programms und freuen uns darauf, Sie bei den Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

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	
14	Eltern-Kind-Kurse	Neuigkeiten
15		Kurse in der Schwangerschaft
17		Mom-Fitness
20		Eltern-Workshops
26		Kurse
32		Kinder-Workshops
35		Cafés
40		Inklusive Angebote
42	Beratung	Beratungsangebote
47		Familienhilfezentrum/ Beratungsstelle
48		Kommunales Integrationsmanagement
49	Aktiv für die Gesundheit	Kurse
64		Workshops
70		Betriebliche Gesundheitsförderung
71		Selbsthilfe
73	Tanz & Musik	Kurse
78	Kreatives	Kurse
80		Workshops
83		Kochen
85	Erste-Hilfe-Kurse	Rotkreuz-Kurse „Erste Hilfe“ & EH am Kind
87		INHOUSE-Schulungen
88		Kurse „Fit in Erste Hilfe“
91		Individuelle EH-Module
92		Brandschutzausbildung
93	Aus- und Fortbildungen	Aus- und Fortbildungen
97		Reflexionstreffen

Familienbildung in Familienzentren & KiTas	FaBi in FZ & KiTa	98
	Elternstart NRW	100
	Familiencafés	101
	DuisburgerElternSchule	102
	Rucksack / Griffbereit	105
	Unsere KiTas	106
Migration & Integration	DRK-Bildungswerk	107
	Hochfeld	
	Brückenprojekte	112
	Elternarbeit	113
	FGZ	114
Allgemeine Geschäftsbedingungen		117
Leitbild der DRK-Familienbildung		118
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.		119

Zeichenerklärung:



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



Unsere Kurse, die ausschließlich online durchgeführt werden.



Neue Kurse, die dieses Semester erstmalig bei uns stattfinden.

Wo kann ich mich anmelden?

Anmeldemöglichkeiten



INTERNET: www.bildungswerke-drk.de



E-MAIL: Familienbildung@drk-duisburg.de



TELEFONISCH: 0203 / 30 54 70

PERSÖNLICH:



DRK-Bildungswerk STADTMITTE

Erfststr. 15, 47051 Duisburg

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

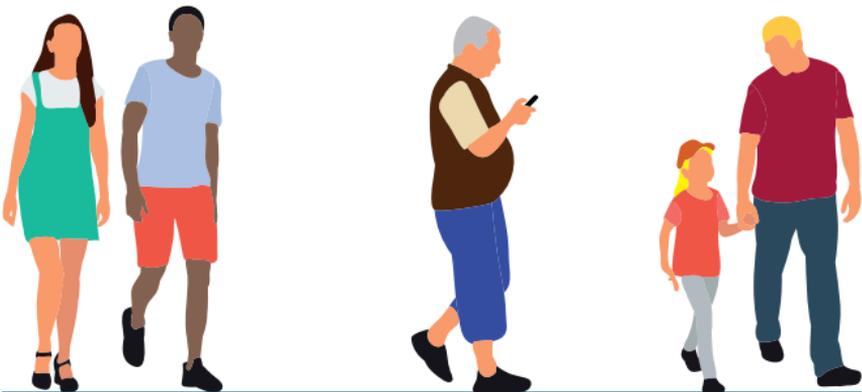


DRK-Bildungswerk FRIEMERSHEIM

Tel.: 02065 / 4 96 36

Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg

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



Abweichende Öffnungszeiten in den Schulferien!

Anmeldebeginn

Anmeldebeginn ist der **17.06.2024 ab 10:00 Uhr**.

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



SEMESTERBEGINN:

02.09.2024

SEMESTERENDE:

06.12.2024



Kursfreie Einzeltage 2024:

03.10. & 01.11.24

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.

Sparkasse Duisburg

IBAN: DE73 3505 0000 0200 2070 33

SWIFT-BIC: DUISDE33XXX

Ermäßigungen

Wir gewähren Menschen in besonderen Lebenslagen Ermäßigungen, sofern uns Landesmittel zur Verfügung stehen. Außerdem erhalten Sie ab dem 3. Kurs pro Semester einen einmaligen Rabatt von 10 € in Verrechnung mit der 3. Kursgebühr. **Sprechen Sie uns gerne an. Ihre Anfrage behandeln wir vertraulich!**

Wir in den Bildungswerken



ANNA ŽALAC

Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 / 30 547 - 13

Anna.Zalac@drk-duisburg.de



VERENA OBEL

Stellv. Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 / 30 547 - 50

Verena.Obel@drk-duisburg.de



LEA ANDERLIK

Verwaltung

0203 / 30 54 7 - 85

Lea.Anderlik@drk-duisburg.de



TONJA CHRIST

Familien- und Erziehungsberatung

0172 / 893 113 4

Tonja.Christ@drk-duisburg.de



JANA-ELENA CLAASSEN

Anmeldung

0203 / 30 54 7 - 0

Jana.Claassen@drk-duisburg.de



MARINA COMANS

Marketing & Kommunikation

0203 / 30 547 - 60

Marina.Comans@drk-duisburg.de



WALTRAUD GUIDO

Kursleitung Eltern & Kind

Waltraud.Guido@drk-duisburg.de



LINA HEIMING

Fachbereichsleitung

Familienbildung

0172 / 893 103 4

Lina.Heiming@drk-duisburg.de

Wir in den Bildungswerken



HERBERT JELONEK
Erste Hilfe-Ausbildung

Bildungswerk@drk-duisburg.de



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



SABRINA KIESLER
Kursleitung Aktiv für die
Gesundheit
0173 / 5447910
Sabrina.Kiesler@drk-duisburg.de



LIANE LAUPRECHT
Familienhilfe sofort vor Ort
Elternpraktikum, Online Beratung
0152 / 530 336 72 & 0203 / 30 547 80
Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de



GINA ROHMANN
Fachbereichsleitung
Erwachsenenbildung
0173 / 57 37 309
Gina.Rohmann@drk-duisburg.de



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



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

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

DRK-Bildungswerk Stadtmittle



DRK-Bildungswerk Stadtmittle



Ertfstr. 15, 47051 Duisburg

Beratung & Anmeldung: **Mo – Fr: 09:30 – 12:30 Uhr,**

Tel.: 0203 - 30 54 70

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 Weiterbildung statt.



DRK-Bildungswerk Friemersheim



Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg



Beratung & Anmeldung: **Mo & Di von 10:00 - 12:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Lina Heiming, Tel.: 0172 - 89 31 034



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 - 24 39 42 5

Kursangebot „Eltern-Kind“

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

Kursangebot „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 im Nachbarschaftstreff Wedau



Wedauer Markt 8, 47279 Duisburg

Ansprechpartnerin: Sabrina Kiesler, Tel.: 0173 - 54 47 910

Seit 2024 besteht eine Kooperation mit dem DRK-Nachbarschaftstreff Wedau.

Bestandsangebote des Nachbarschaftstreffs wie Bingo, gemeinsames Mittagessen und Spielenachmittage ergänzt unser Team durch Angebote der klassischen Familien- und Erwachsenenbildung:



Unsere Kurse und Workshops umfassen Eltern-Kind-Angebote für junge Familien sowie Gesundheits- und Bewegungsangebote für Erwachsene. Zusätzlich bietet das Generationen-Café wertvollen Austausch zwischen Jung und Alt. Hier steht die Gemeinschaft im Vordergrund!

DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld



DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld



Gablenzstr. 22a, 47059 Duisburg

Anmeldung: www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe

Ansprechpartnerin: Dagmar Schmickler, Tel.: 0203 - 3054790

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.

DRK-Bildungswerke und die GEBAG



DRK-Bildungswerke und die GEBAG



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen



Angertalerstr. 102, 47249 Duisburg

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

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



ELTERN-KIND- KURSE

Neuigkeiten aus dem Eltern-Kind-Bereich



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 Rückbildungskurse. 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- 30547-14 (Anrufbeantworter)

Wir freuen uns auf Euch!

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

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 machen könnt.

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

100-G	Sa	10:00-15:00	07.09. - 08.09.24	12 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	
100-H	Sa	10:00-15:00	05.10. - 06.10.24	12 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Anna Lena Gieselmann	
100-I	Sa	10:00-15:00	02.11. - 03.11.24	12 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	
100-J	Sa	10:00-15:00	07.12. - 08.12.24	12 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	

Kurse in der Schwangerschaft



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	29.10. - 10.12.24	14 UE	77,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Katharina Hensel	

Schwangeren Gymnastik

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 erwartet 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.

101-B	Do	19:30-20:30	12.09. - 10.10.24	6 UE	66,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Anna Lena Gieselmann	



Rückbildungskurs nach der Geburt: Zurück zur körperlichen Harmonie

Die Geburt eines Kindes ist ein Anlass zur Freude, der unser Leben auf wundervolle Weise verändert. Doch inmitten dieser Aufregung vergessen wir oft, wie sehr die Schwangerschaft und die Geburt den Körper einer Frau beansprucht und nachhaltig verändert. In dieser Zeit hat der weibliche Körper Unglaubliches geleistet, und es ist wichtig, ihn nach der Geburt angemessen zu unterstützen.

Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, den Beckenboden durch ganzheitliches Training zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern, die Muskeln zu kräftigen und Stress abzubauen. Darüber hinaus bietet er Raum für den wertvollen sozialen Austausch unter Müttern.

Acht bis zwölf Wochen nach der Geburt ist der beste Zeitpunkt, mit dem Rückbildungskurs zu beginnen.

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: hebamme-maureen@hotmail.com

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

102-A	Do	18:00-19:15	12.09. - 31.10.24	16 UE	erstattungsfähig
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Maureen Kennel	

Rückbildungsgymnastik

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

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

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

Anmeldung: Jessica Hüttl - Czichos, 0172 - 2439425

Rückbildung ohne Baby

103-A	Mi	18:00-19:15	28.08. - 09.10.24	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl - Czichos	
103-B	Mi	18:00-19:15	30.10. - 11.12.24	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl - Czichos	

Rückbildung mit Baby

103-C	Do	11:00-12:15	29.08. - 10.10.24	12 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Jessica Hüttl - Czichos	
103-D	Do	11:00-12:15	31.10. - 12.12.24	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Jessica Hüttl - Czichos	

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 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	23.09. - 02.12.24	11 UE	66,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				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

106-B	Mi	18:00-19:30	04.09. - 06.11.24	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Marlies Hundeck	

Vortrag „Draußen zuhause: Naturzeit mit Kindern in NRW spannend gestalten“

Mit Wald, Wiesen, Mooren, Heidelandschaft, vielen Seen und fließenden Gewässern bietet NRW abwechslungsreiche Möglichkeiten für Ausflüge in die Natur und für kleine Familien-Abenteuer. Auf schmalen Abenteuerpfaden durch Wald und Wiesen streifen, Pause am Bachufer machen, Burgruinen, Spielplätze und tolle Kletterbäume entdecken - die Möglichkeiten sind so vielfältig wie abwechslungsreich.

Die Wander-Bloggerin und Buchautorin Natalie Dickmann nimmt dich mit zu ihren Lieblingsplätzen in ihrer Heimat am Niederrhein und verrät dabei ihre besten Tipps und Tricks, um Kinder für Zeit in der Natur zu begeistern. Auch im benachbarten Ruhrgebiet war sie viel unterwegs und erzählt von den besten Natur-Zielen in der Metropolregion und -passend für einen Ausflug oder einen Urlaub in Wohnortnähe - in der Eifel und im Sauerland.

Bevor es zum Abschluss einen Austausch in offener Gesprächsrunde gibt, empfiehlt Natalie Dickmann verschiedene Medien, mit denen du deinen nächsten Ausflug in die Natur vorbereiten kannst.

Referentin: Natalie Dickmann, Wanderbloggerin und Buchautorin

113-B	Do	19:15-21:30	10.10.2024	3 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Natalie Dickmann	

Elternworkshop „Umgang mit Schulproblemen und Mobbing Erfahrungen meines Kindes“

Du fühlst dich hilflos, ratlos oder überfordert, weil dein Kind plötzlich mit Schulproblemen nach Hause kommt? Du bekommst gut gemeinte Ratschläge aus deinem Umfeld, die dir aber nicht weiterhelfen? Dir fehlt Unterstützung vonseiten der Schule, die du für die Situation mit verantwortlich siehst? Das fühlt sich womöglich so an, als wärst du handlungsunfähig und nicht in der Lage, die belastende Situation zu verändern.

Eine wirkliche Chance auf Veränderung hat dein Kind dann, wenn du dich selbst mit dem Thema und deinen eigenen Gefühlen und Gedanken dahinter auseinandersetzt.

Im Workshop wirst du dabei unterstützt, aus der Opferhaltung herauszukommen und wieder stark und handlungsfähig zu werden. Dein Kind dient in diesem Konzept als dein Spiegelbild. Wenn du dich mit der Situation auseinandersetzt, hat das eine positiv verändernde Wirkung auf dich und auch auf dein Kind: es kann sich an dir

orientieren, bekommt ein Gefühl von Sicherheit und kann sich so gut weiterentwickeln.

Fragen und Infos: mara.neles@t-online.de

Preis: 97€ pro Person (für das 2.Elternteil nur 47€),
Bürgergeldempfänger 47€ (für das 2. Elternteil nur 27€)

113-C	Sa	11:00-14:00	21.09.2024	4 UE	97,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Mara Neles	

Elternworkshop „Umgang mit Wut und Widerstand innerhalb der Familie“

Wut und Widerstand können deinen Familienalltag negativ beeinflussen. Dabei wünschst du dir einfach nur Harmonie und dass deine Kinder glücklich sind. Sie sollen aber auch „hören“ und sich an die Familienregeln halten.

Wenn du das Gefühl hast, du machst alles, um für Harmonie im Familienalltag zu sorgen, und kommst dabei regelmäßig an deine Kapazitätsgrenze, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich! Du lernst, deine Gefühle zu regulieren, sie nicht an deine Kinder weiterzugeben und aus der Erschöpfung rauszukommen. Du lernst, deine eigene Wut von der deines Kindes zu unterscheiden, und du übernimmst Verantwortung für Konfliktsituationen. So werden die Anforderungen an dich selbst und auch an deine Kinder überprüft und verändert. Ziel des Workshops ist es, unangenehme Gefühle loszulassen, um entspannt in den Familienalltag zurückzukehren.

Fragen und Infos: mara.neles@t-online.de

Preis: 97€ pro Person (für das 2.Elternteil nur 47€),
Bürgergeldempfänger 47€ (für das 2. Elternteil nur 27€)

113-D	Sa	11:00-14:00	09.11.2024	4 UE	97,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Mara Neles	

Eltern-Workshops



Infoveranstaltung - „Beruflicher Wiedereinstieg für Mütter“

Eine Infoveranstaltung für Mütter im Elterncafé mit Beschäftigung für Kinder.

In Duisburg werden viele Arbeitskräfte gesucht. Welche Fachkräfte werden gebraucht?

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit und dem Jobcenter unterstützen die DRK-Bildungswerke Duisburg beim beruflichen Wiedereinstieg.

Das sind die Themenschwerpunkte:

- Wie finde ich eine Qualifizierung, eine Ausbildung oder einen Job?
- Wie bewerbe ich mich richtig?
- Wie kann ich mit Arbeitgeber*innen gute Lösungen finden, wenn ich in Teilzeit arbeiten muss?

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit und des Jobcenter Duisburg geben Tipps und beantworten Fragen. Auch Einzelgespräche sind möglich!

Informationen und Anmeldung: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de oder 01525 3033672.

113-E	Fr	09:30-11:30	15.11.2024	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004					Liane Lauprecht

Individuelle Trageberatung

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

Das Tragen von Babys wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Entwicklung und Bindung aus. Doch häufig liegen die Tragehilfen und Tücher aus Unsicherheit monatelang im Schrank. In der individuellen Trageberatung könnt Ihr verschiedene Tragesysteme ausprobieren und unter Anleitung optimieren. Verschiedene Bindeweisen können nach Wunsch erlernt werden, auch die Rücken- und Hüfttrageweise sowie das Tragen von Geschwisterkindern.

Weitere Infos und Terminvereinbarung:

Chantal Jobs, 0172 - 7049784 oder Chantal.Jobs@drk-duisburg.de

115-C				2 UE	40,00€
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 und Handtuch

116-A	Sa	10:00-11:30	14.12.2024	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Chantal Jobs	
116-B	Sa	10:00-11:30	07.09.2024	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Eltern-Workshops



Workshop „Makramee - Schlüsselanhänger“

Gemeinsam kreativ werden verbindet und macht Freude! In diesem Elternworkshop kneten wir einen Schlüsselanhänger aus Baumwolle. Makramee ist eine alte Knüpfttechnik mit der sich individuelle und hübsche Gegenstände erschaffen lassen. An diesem Abend nimmt jede*r Teilnehmer*in ein besonderes und selbstgemachtes Geschenk mit nach Hause. Das Material ist inklusive.

117-A	Di	17:00-19:15	08.10.2024	3 UE	10,50€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	

Workshop „Basteln mit Epoxid“

Gemeinsam kreativ werden verbindet und macht Freude! In diesem Workshop arbeiten wir mit dem besonderen Material Epoxidharz. Langlebige und bunte Gegenstände lassen sich damit gießen oder veredeln, indem kleine Dekorationen wie Glitzer oder Blumen ins Epoxidharz eingearbeitet werden. So gestaltet jede*r Teilnehmer*in einen eigenen, individuellen Schlüsselanhänger in Form eines Wunsch-Buchstabens. Das Material ist inklusive.

Termine: 27.9. + 2.10.

117-B	Fr	16:30-18:00	27.09. - 02.10.24	4 UE	14,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Yasemin Strauß	

Workshop „Beikost - von der Milch zum Brei“

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

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



Anmeldung über die Hebamme Jessica Hüttl - Czichos 0172/2439425

118-A	Do	12:30-14:00	10.10.2024	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Jessica Hüttl - Czichos	
118-B	Do	12:30-14:00	12.12.2024	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Jessica Hüttl - Czichos	

Kino für Eltern - „Liebe, Wut und Milchzähne“

Als junger Vater, der seinen Kindern eigentlich liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur Domenik Schuster in seinem Film LIEBE, WUT & MILCHZÄHNE, weshalb er sich im Alltag mit seinen Kindern immer wieder in eine Art Erziehungsautomat verwandelt, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Denn dieser Erziehungsautomat hat rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will.

Bleibt nur zu klären: Woher kommt dieser Erziehungsautomat? Wie schlimm ist er wirklich? Und wie um alles in der Welt wird man ihn wieder los?

Ein Film für alle Eltern, die neue Wege gehen wollen - und sich dabei ab und zu verlaufen.

118-C	Sa	17:00-18:30	21.09.2024	2 UE	6,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Nina Rossenrath	



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

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

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

119-A	Mi	11:00-12:15	04.09. - 09.10.24	12 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
119-B	Mi	11:00-12:15	30.10. - 04.12.24	12 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
119-D	Mo	09:30-10:30	02.09. - 18.11.24	10 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Wedau, PEKiP-Raum				Nina Rossenrath	
119-E	Di	09:30-10:30	10.09. - 26.11.24	10 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	



PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Bewegungsspiele und Sinnesanregungen für Babys ab der 6. Lebenswoche

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

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch



April - Juni '24 Babys

120-A	Do	09:00-10:30	05.09. - 05.12.24	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Oktober - Dezember '23 Babys

120-C	Mi	09:00-10:30	04.09. - 04.12.24	24 UE	91,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Juli - September '24 Babys

120-D	Mo	11:30-13:00	02.09. - 02.12.24	24 UE	91,20€
DRK-Bildungswerk Wedau, PEKiP-Raum			Nina Rossenrath		

Januar - März '24 Babys

120-E	Do	11:00-12:30	05.09. - 05.12.24	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Kurse

Juni - August '24 Babys

122-B	Do	09:30-11:00	05.09. - 05.12.24	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

März - Mai '24 Babys

122-C	Di	11:00-12:30	03.09. - 03.12.24	24 UE	91,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Januar - März '24 Babys

122-E	Do	11:15-12:45	05.09. - 05.12.24	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Oktober - Dezember '23 Babys

123-A	Fr	11:30-13:00	13.09. - 06.12.24	20 UE	76,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Babyfitness im Januar - April '24 Babys

Mit Hilfe von Handling sind Babys bereits sehr früh in der Lage, sich besser zu regulieren, gegen den Schwerkrafteinfluss in die Aufrichtung zu kommen und sich harmonisch zu bewegen. Das fördert die Selbstwahrnehmung und Eigenempfindung. In diesem Kurs findest du altersgerechte Babygymnastik sowie Spiel- und Bewegungsreize als stimulierende Übungen. Diese kräftigen den Stütz- und Bewegungsapparat des Säuglings, fördern seine Entwicklung und stärken die sozialen Beziehungen. Außerdem machen die Übungen und Spiele viel Spaß und es gibt genügend Raum für Austausch zu den Themen, die dich bewegen.

125-B	Fr	09:00-10:30	06.09. - 06.12.24	22 UE	70,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Sibel Eraslan	

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-D	Mo	15:00-16:30	02.09. - 02.12.24	24 UE	76,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Bewegungs-Safari für Kleinkinder

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson

Toben, hüpfen, rennen, klettern - in unserem offenen Bewegungsangebot gibt es viele unterschiedliche Bewegungselemente und Sinnesanregungen, die Spaß machen, und die Motorik Eurer Kinder fordern und fördern. Gemeinsames Spielen in Bewegung bringt Freude und Abwechslung in den Alltag mit Eurem Kleinkind und Ihr könnt ungezwungen andere Eltern kennenlernen. Es gibt keine festen Zeiten, kommt vorbei!



129-A	Mi	09:30-12:30	04.09. - 04.12.24	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter	

129-B	Mi	15:00-17:15	04.09. - 04.12.24	36 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

129-C	Mi	14:30-17:30	04.09. - 04.12.24	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter, Carina Meier	

Bewegungs-Safari für Kleinkinder - Halloweenespecial

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson

Heute wird Halloween gefeiert! Verkleidungen und Partylaune erwünscht.



129-E	Do	14:30-17:30	31.10.2024	4 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Sibel Eraslan	

Kurse



Fit wie'n Turnschuh - Bewegungsangebot für Kleinkinder

Für Kinder von 1 bis 2,5 Jahre mit Begleitperson

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

129-F	Di	16:00-17:00	03.09. - 03.12.24	16 UE	64,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Spiel- und Kontaktgruppe

Für Kleinkinder ab 1 Jahr

In der Spiel- und Kontaktgruppe hat dein Kind Gelegenheit, Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln, ohne deine schützende Nähe entbehren zu müssen. Aufbauend auf den Inhalten der PEKiP- und Babygruppen werden deinem Kind altersgerechte Entwicklungsmöglichkeiten geboten. Bewegung, Fantasie und Kreativität stehen dabei im Vordergrund.

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

129-R	Mo	09:30-11:00	02.09. - 02.12.24	24 UE	76,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

129-S	Di	09:30-11:00	03.09. - 03.12.24	24 UE	76,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Entdecke die Welt mit Montessori

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

Ein liebevoller Kurs für Kinder von 1-2 Jahre

130-A	Mo	09:00-10:30	02.09. - 02.12.24	24 UE	84,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Melanie Sartor	

Ein liebevoller Kurs für Kinder von 2-3 Jahre

130-B	Mo	10:45-12:15	02.09. - 02.12.24	24 UE	84,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Melanie Sartor	

„Hier spielt die Kindermusik“ - Eltern & Kinder musizieren



Gemeinsames Singen und Musizieren wirken sich positiv auf Körper, Geist und Seele des Kindes aus. In diesem Kurs werdet Ihr mit musikalischen Kinderspielen vertraut gemacht. In der Gruppe singen wir gemeinsam Kinderlieder, spielen mit einfachen Instrumenten, lernen Fingerspiele sowie Knieritter kennen, tanzen zu unserer Lieblingsmusik oder hören Klanggeschichten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Für Eltern mit Kindern von 6 - 18 Monaten

133-A	Fr	10:30-11:15	27.09. - 06.12.24	8 UE	32,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Yasemin Strauß	

Für Eltern mit Kindern von 18 - 24 Monaten

133-B	Fr	11:30-12:15	27.09. - 06.12.24	8 UE	32,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Yasemin Strauß	

Kleine Naturforscher*innen in Aktion: Experimente mit Luft

Ein luftiger Forschertag für Eltern mit ihren Kindern von 4 bis 8 Jahren.

Warum lässt sich ein Luftballon in der Flasche nicht aufblasen und können wir den Flaschengeist austricksen? Können wir mit unserem Atem eine kleine Rakete antreiben? Wie können wir unseren Herzschlag oder andere Geräusche besser hören? Können wir mit unsichtbarer Luft bunte Bilder malen? Und kann man sich auf einen Luftballon stellen, ohne dass er platzt?

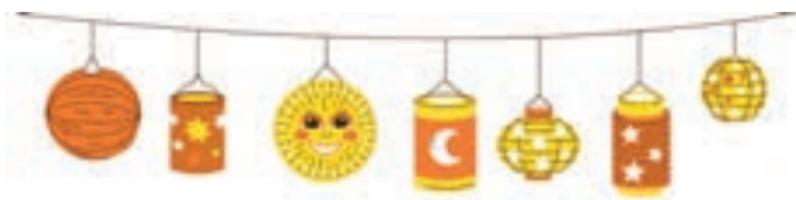
Mit verschiedenen Experimenten machen wir Luft sichtbar, hörbar, fühlbar und riechbar und gehen vielen Forschungsfragen auf den Grund.

111-A	Sa	14:00-15:30	23.11.2024	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Doris Hellmich	

Laternen basteln mit Kleinkind

Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

St. Martin steht vor der Tür und du hast noch keine Laterne für dein Kind? Du hast Lust, selbst zu basteln, traust es dir aber alleine nicht zu? Hier hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit deinem Kleinkind eine individuelle Laterne zu basteln. In gemütlicher Atmosphäre bei Tee und Keksen werden wir gemeinsam kreativ. Das Material ist inklusive. Bitte alte Sachen oder eine Schürze anziehen.



111-B	Di	10:00-11:30	03.12.2024	2 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Yasemin Strauß	

112-A	Mi	15:00-16:30	30.10.2024	2 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

112-B	Di	15:00-16:30	29.10.2024	2 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Wedau, Mehrzweckraum				Nina Rossenrath	

112-C	Mi	16:00-17:30	30.10.2024	2 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Yasemin Strauß	

Selbstbehauptungs- und Resilienz-Training

Für Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Kurs erlernen Eure Kinder spielerisch und sehr interaktiv konkrete Strategien und Handlungsoptionen im Umgang mit heiklen Situationen, z. B. Beleidigungen oder Gewaltandrohung im Alltag. Trainiert werden auch die Wahrnehmung von Gefühlen und deren Bedeutung mit der wichtigen Botschaft: „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	28.08. - 25.09.24	4 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Natalie Fleder	

Stark auch ohne Muckis®

Dieser Kurs ist ein Folgekurs für alle Kinder, die bereits am Selbstbehauptungs- und Resilienz-Training teilgenommen haben.

Nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis®“ wird das Selbstbewusstsein deines Kindes gestärkt, sodass es gut mit herausfordernden Situationen und Konflikten umgehen kann. Achtsamkeitsübungen helfen, den Fokus auf das Positive zu lenken. Das Ganze natürlich mit viel Spaß, Bewegung und Kreativität.

112-E	Mi	16:30-17:30	02.10. - 06.11.24	4 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				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	01.09. - 01.12.24	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

Kinder-Workshops



Kindergeburtstag feiern im DRK-Bildungswerk Stadtmitte und Friemersheim

Was für ein toller Geburtstag! Kommt zu uns und feiert diesen besonderen Tag mit Familie und Freund*innen. Hier könnt ihr Euch austoben und spielen und Euren Kaffeetisch nach Lust und Laune gestalten. Eine pädagogisch geschulte Kursleitung begleitet Eure Kinder bei der Bewegungssafari und bietet gerne auch ein Kreativ-Angebot nach Eurem Motto an. Individuelle Vorstellungen und Wünsche sprechen wir gemeinsam ab und planen einen Geburtstag, der zu Eurem Kind passt. Die erwachsenen

Begleitpersonen werden ins Geburtstagsprogramm eingebunden und tragen die Verantwortung für die „Geburtstags-Rasselbande“.

Termine auf Anfrage!

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

Kindergeburtstag feiern

IN DEN DRK-BILDUNGSWERKEN

Bewegungssafari & Kaffeeklatsch im Elterncafé (1-5 Jahre)

3 Stunden plus 30min Aufbau und 15min Abbau	135€
+ kleines Bastelangebot für bis zu 10 Kinder	20€
+ Glitzertattoos	5€
+ Spiele wie Topfschlagen, Eierlaufen ...	-

Ansprechpartnerinnen:

Stadtmitte: Nina Rossenrath, Nina.Rossenrath@drk-duisburg.de

Friemersheim: Chantal Jobs, Chantal.Jobs@drk-duisburg.de



Elterncafé ☕

ÖFFNUNGSZEITEN STADTMITTE

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

Montag & Donnerstag
15:00 - 17:15 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN FRIEMERSHEIM

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



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	02.09. - 02.12.24	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé					Chantal Jobs
180-B	Mo	09:30-12:30	02.09. - 02.12.24	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004					Gülten Saracbasi
180-D	Mi	09:30-12:30	04.09. - 04.12.24	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé					Elke Volk
181-B	Do	09:30-12:30	05.09. - 05.12.24	44 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé					Elke Volk
181-C	Do	09:30-12:30	05.09. - 05.12.24	44 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004					Gülten Saracbasi
181-D	Do	15:00-17:15	05.09. - 05.12.24	33 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004					Gülten Saracbasi

Giraffencafé - Elterncafé mit Themen der Gewaltfreien Kommunikation



Im Zusammenleben der Familie gibt es täglich kleinere oder auch größere Konflikte. Vielleicht sind da manchmal aber auch Fragezeichen und Konflikte in dir. Hin und wieder hat die Umwelt Meinungen zu deiner Erziehung, die dich verunsichern, vielleicht beängstigen oder wütend machen.

Eine Möglichkeit, Konflikte für alle Seiten zufriedenstellend zu betrachten, ist eine bedürfnisorientierte Kommunikation. Diese Form der Kommunikation lädt zum Fühlen ein. Sie heißt die Wut, aber auch die Angst oder die Scham willkommen und achtet auf die Gleichwertigkeit der Bedürfnisse aller.

Es geht darum, Wege zu finden, sich auch in stressigen Situationen vertrauensvoll und wohlmeinend zu begegnen. Im Giraffen-Café kannst du das besprechen, üben und vielleicht sogar am Konflikt wachsen.

Warum das Café Giraffen-Café heißt, erfährst du vor Ort. Alle sind willkommen, auch Eltern und Großeltern ohne Fragen und Konflikte!

181-E	Mi	09:30-12:30	04.09. - 04.12.24	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Liane Lauprecht, Tonja Christ	

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	02.08. - 06.12.24	15 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Madita Haustein, 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 bei Jana.Claassen@drk-duisburg.de ist erforderlich.**

181-G	So	10:00-13:00	01.09. - 01.12.24	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Jana-Elena Claaßen, Sibel Eraslan	



Samstagsfrühstück für Alleinerziehende im DRK-Bildungswerk Friemersheim an jedem 1. Samstag im Monat. **Eine Voranmeldung bei Lina.Heiming@drk-duisburg.de ist erforderlich.**

181-I	Sa	10:00-13:00	07.09. - 02.11.24	12 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Selin Ok, Malin Pingen	

Generationencafé



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



Generationencafé Mitte

Das Generationencafé findet alle 2 Wochen statt.

181-J	Mo	15:00-17:00	09.09. - 02.12.24	18 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	



Generationencafé Wedau

Das Generationencafé findet einmal im Monat statt.

181-K	Do	15:00-17:00	12.09. - 12.12.24	12 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Wedau, Mehrzweckraum				Sabrina Kiesler, Nina Rossenrath	

Netzwerktreffen Alleinerziehende

„Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen.“ Und wenn du allein mit Kindern in der Stadt lebst?

Die Duisburger Bürgerplattform DUaktiv und die DRK-Bildungswerke laden alleinerziehende Mütter und Väter herzlich ein zum „Netzwerktreffen für Alleinerziehende“.

Triff andere Alleinerziehende bei Kaffee, Tee und Gebäck zum gemeinsamen Austausch und werde Teil eines neuen Netzwerks. Denn: Gemeinsam ist man stärker!

Verbindliche Anmeldungen mit Anzahl und Alter der Kinder über Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

182-A	Sa	14:30-17:30	09.11.2024	4 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Liane Lauprecht	

Inklusive Angebote

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 alle vier Wochen 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	18:00-20:00	02.09. - 02.12.24	12 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004					Lina Heiming

Selbsthilfegruppe Trisomie 21

Sam21 ist eine Gruppe für Familien und Angehörige/ Freunde 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 einmal im Monat im DRK-Bildungswerk Friemersheim. Infos und Anmeldung bei Sabine Meyer.

186-B	Sa	13:00-16:00	10.08. - 14.12.24	20 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé					Sabine Meyer

Beachte auch unser Beratungsangebot „Schwangerschaft mit Diagnose Trisomie 21 – Was nun?“ auf S. 45.



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. Sie treffen andere Kinder, die in einer ähnlichen Situation sind, und sie verstehen.

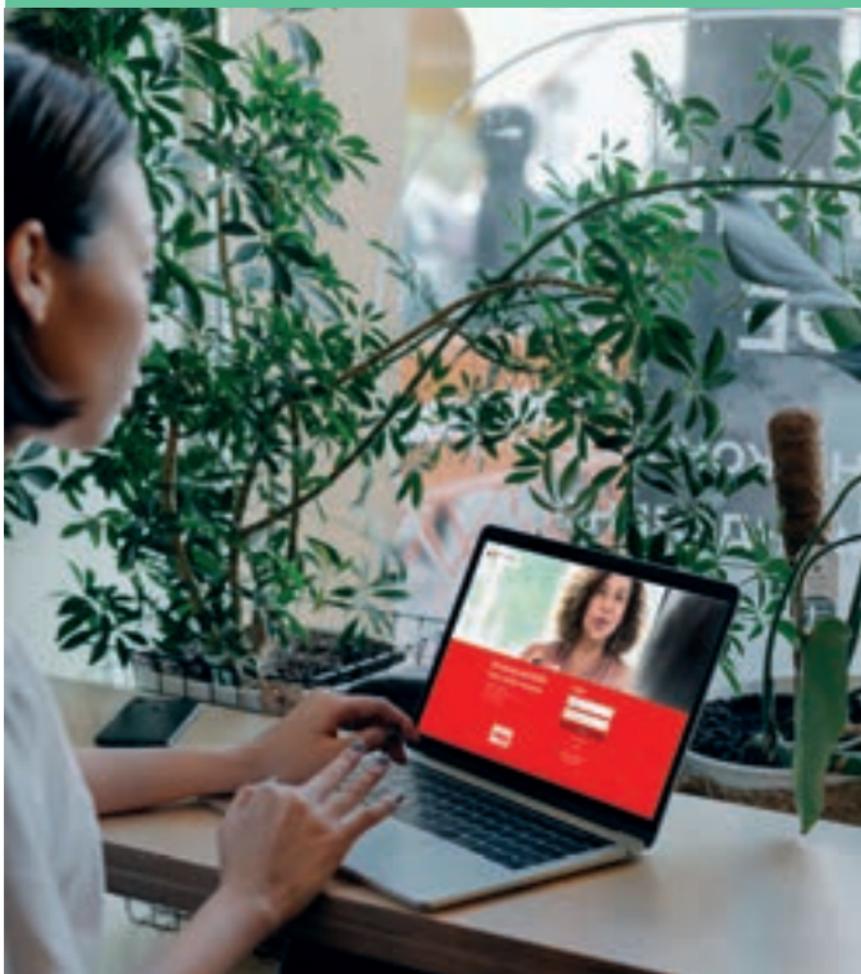
Das machen wir bei unseren Treffen:

- 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 oder Barbara.Lupino@drk-duisburg.de

187-A		10:30-13:30			gebührenfrei
Heilpädagogisch-Integrative DRK Kita Beeckerwerth					n.n.



BERATUNG

ALLES WIRD GUT!



Online-Beratung

NEU 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 - 67 53 299

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 Duissern, Altstadt, Neudorf und Kaßlerfeld.

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Geklärt werden Themen wie:

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

Unser Angebot:

Zuhören: Worum geht es?

Sortieren: Was sollte zuerst geklärt werden?

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

Beratungsangebote



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

Ansprechpartnerin:

Liane Lauprecht



Tel.: 015 25 / 303 36 72

Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

DRK Familien- und Erziehungsberatung

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

Wir möchten Sie zum Beratungsgespräch einladen, auch wenn Sie glauben, Ihre Fragestellung sei doch nur ein „Problemchen“. Oft nehmen Familien Beratung erst in Anspruch, wenn die Situation schon in Schieflage geraten ist. Im Klärungsgespräch mit erfahrenen Beraterinnen können hilfreiche 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 / 89 31 13 4

Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de



Babystress – Hilfe aus der Elternkrise

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

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

Ansprechpartnerin:

Tonja Christ



Tel.: 0172 / 89 31 13 4

Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de

Beratungsangebot Schwangerschaft mit Diagnose Trisomie 21 – Was nun?

Jeden 1. Freitag im Monat steht Ihnen Sabine Meyer mit ihrer Beratung zur Seite. Sie hat selbst einen Sohn mit Trisomie 21 und möchte ihre Erfahrungen mit anderen teilen. 2019 hat sie eine erfolgreiche Selbsthilfegruppe (Sam21) für Eltern und Kinder mit Trisomie 21 ins Leben gerufen und berät seitdem Eltern in der Schwangerschaft mit der Diagnose Down Syndrom. Sabine Meyer bietet in ihrer Sprechstunde wichtige Informationen zur Entscheidungsfindung, Hilfestellungen und Klärung von Unsicherheiten. Es geht hierbei nicht um eine medizinische Beratung, eher um ein Gespräch, in dem alle psychosozialen Themen angesprochen werden können. Sabine Meyer geht empathisch auf Sorgen und Ängste ein, egal wie Ihre persönliche Entscheidung am Ende ausfällt. Das wichtigste ist: Sie sind nicht allein!

Wichtige Fragen können Sie alleine oder als Familie gemeinsam mit ihr besprechen:

- Was ist Trisomie 21 überhaupt?
- Was bedeutet die Diagnose für mich und meine Familie?
- Wie wird mein Umfeld reagieren?

Beratungsangebote



- 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

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.: 015 25 – 303 36 72

Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

Familienhilfezentrum



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

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

Leiterin FHZ /Stellv. Abteilungsleitung Soziale Arbeit

Beate Meuthen Tel.: 0203 / 410693-0

Stellv. Leiterin FHZ

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

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

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.



© FatCamera – Getty Images Signature



AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

Kurse



Hatha-Yoga



Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg mit vielfältigen Körperhaltungen, sanften Bewegungen und intensiven Atemübungen. Stark eingebunden in Beruf und/ oder Familie erfahren die Kursteilnehmer*innen auf diesem Übungsweg eine immer besser werdende, ganzheitliche Selbstregulierung durch Entspannungsübungen, Übungen der Stille und der Körperwahrnehmung. Sie lernen, über die Körperwahrnehmung Stressfaktoren in ihrem Leben (beruflich wie auch im Alltag) zu erkennen und eingespielte, negativ wirkende Handlungsweisen und Körperhaltungen positiv zu verändern.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

220-A	Mo	17:45-19:15	02.09. - 02.12.24	22 UE	77,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Zalac	
220-W	Mo	17:45-19:15	02.09. - 02.12.24	22 UE	70,40€
Online, R 2				Anna Zalac	
222-A	Mo	19:30-21:00	02.09. - 02.12.24	22 UE	77,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Zalac	
222-W	Mo	19:30-21:00	02.09. - 02.12.24	22 UE	70,40€
Online, R 2				Anna Zalac	
224-A	Mo	18:15-19:45	02.09. - 02.12.24	20 UE	70,00€
DRK-FZ/KiTa Schwedenheim				Verena Obel	
226-A	Di	17:30-19:00	03.09. - 10.12.24	22 UE	77,00€
DRK-KiTa Buchholz				Uta Stolze	

228-A	Di	17:30-19:00	03.09. - 03.12.24	24 UE	84,00€
DRK-Bildungswerk Wedau, Mehrzweckraum				Ilona Seifert	
230-A	Di	19:15-20:45	03.09. - 03.12.24	20 UE	70,00€
DRK-KiTa Buchholz				Zübeyde Sürgit	
234-A	Mi	18:00-19:30	04.09. - 04.12.24	22 UE	77,00€
DRK-KiTa Buchholz				Uta Stolze	
238-A	Do	19:15-20:45	05.09. - 05.12.24	20 UE	70,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Mareike Meister	

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 mitbringen: Handtuch, Getränk

242-A	Mo	09:30-10:45	02.09. - 02.12.24	20 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Martin van Hüüt	
244-A	Mo	11:00-12:15	02.09. - 02.12.24	20 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Martin van Hüüt	

Kurse



Meditatives Yoga 60+



Mit meditativen Yoga-Übungen Kraft schöpfen und wahrnehmen, wie sich der Körper im Moment der Ruhe und in der Bewegung anfühlt - gerade im fortgeschrittenen Alter und mit gewissen körperlichen Einschränkungen profitieren Kursteilnehmer*innen von den Vorteilen dieser besonders sanften Yoga-Praxis. Zu den Inhalten dieses Kurses gehören zusätzlich geführte Meditationen, Elemente des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung.

Dadurch leistet dieser Kurs insbesondere im Alter einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung und führt zu einer ganzheitlichen Entspannung. Kursteilnehmer*innen sollten noch in der Lage sein, am Boden zu üben.

246-A	Mo	10:00-10:45	02.09. - 02.12.24	12 UE	42,00€
DRK-Bildungswerk Wedau, Mehrzweckraum				Ilona Seifert	

Yin Yoga mit Klangschalen

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

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.

Zu den Inhalten dieses Kurses gehören zusätzlich geführte Meditationen mit Klangschalen.

Termine: 09.09., 23.09., 07.10., 28.10., 11.11. + 25.11.2024

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

248-A	Mo	20:00-21:30	09.09. - 25.11.24	12 UE	42,00€
DRK-KiTa Buchholz				Sabine Schulz	

Yin Yoga am Morgen - Dein guter Start in den Tag



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

Yin Yoga ist ein ruhiger und sanfter Yoga-Stil, der hauptsächlich im Liegen oder Sitzen praktiziert wird. Die Positionen werden über mehrere Minuten gehalten, wodurch auch das tiefere Bindegewebe - wie bei einer Akupunktur - angesprochen wird. Verklebungen und Blockaden werden so auf sanfte Weise gelöst und die Flexibilität verbessert.

Diese besonders sanfte Yogapraxis lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, schult die Achtsamkeit und schafft ein Bewusstsein dafür, was durch berufliche und/ oder private Verpflichtungen aus dem Gleichgewicht geraten ist. Kursteilnehmer*innen lernen, bestehenden Ungleichgewichten nachhaltig entgegenzuwirken.

250-A	Di	08:00-09:00	03.09. - 03.12.24	16 UE	55,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Nicole Cramer	

Yin Yoga in der Mittagspause



Viele Menschen arbeiten im Büro und verbringen die meiste Zeit des Büroalltags im Sitzen. Rückenschmerzen und Haltungprobleme sind häufige Folgen. Yin Yoga in der Mittagspause entspannt den Körper, löst Blockaden, führt zu einer aufrechten Haltung und stärkt die Muskulatur. Gleichzeitig steigert die aktive Pause das Wohlbefinden, die Stimmung und die Motivation.

251-A	Di	12:30-13:15	03.09. - 03.12.24	12 UE	42,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Nicole Cramer	

Yoga Flow



Beim Yoga Flow werden verschiedene Asanas (Körperhaltungen) in einem dynamischen Stil praktiziert. Schwerpunkt hierbei ist die Synchronisierung von Atmung und Bewegung.

Da die Übungen fließend ineinander übergehen, kann Yoga Flow den Körper auf vielfältige Weise trainieren und stärken.

Teilnehmer*innen erleben Yoga als (selbst-) wirksame Methode zur Stressbewältigung und Prävention. Sie lernen, über die Körperwahrnehmung Stressfaktoren in ihrem Leben (beruflich wie auch im Alltag) zu erkennen und eingespielte, negativ wirkende Handlungsweisen und Körperhaltungen positiv zu verändern.

254-A	Di	17:45-19:15	03.09. - 03.12.24	24 UE	84,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Dunja Naderi		

255-A	Fr	17:00-18:30	06.09. - 13.12.24	22 UE	77,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Mingyue Wang		

Yoga für DICH & deinen Rücken

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die im Berufsleben und/ oder Alltag einseitigen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind. Ein Kurs für Menschen mit Rückenbeschwerden, Schulter-, Nacken- und Gelenkproblemen und alle, die sanftes Üben unter professioneller Anleitung wünschen.

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

262-A	Do	16:30-17:45	19.09. - 05.12.24	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Helga van der Grinten		

263-A	Do	18:00-19:15	19.09. - 05.12.24	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Helga van der Grinten		

Mach mal Yoga



Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die im Berufsleben und / oder Alltag einseitigen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind. Die klassischen Asanas kräftigen die Muskulatur und verbessern die Körperhaltung und Beweglichkeit. Die regelmäßige Teilnahme am Kurs lindert bestehende Beschwerden wie Rückenschmerzen und steigert die Fähigkeit zur Entspannung. Auch

Übungen, die leicht in den Berufs- und Familienalltag integriert werden können, sind Bestandteil des Kurses.

266-A	Do	19:45-20:45	05.09. - 05.12.24	14 UE	50,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Frank Bäsner	

266-W	Do	19:45-20:45	05.09. - 05.12.24	14 UE	46,20€
Online, R 2				Frank Bäsner	



*Folgt uns auf Instagram
und Facebook...*

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

Qigong

Qigong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin. Der Name bedeutet „Übung oder Methode zur Pflege der Lebenskraft/-energie“. Die Übungen schulen Kursteilnehmer*innen darin, über die Körperwahrnehmung Stressfaktoren in ihrem Leben (beruflich wie auch im Alltag) zu erkennen und auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Sie stärken den Bewegungsapparat und die Muskulatur, fördern Flexibilität und Gelenkigkeit und wirken positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Der Geist beruhigt sich während der Übungen und wird innerlich zentriert, sodass eine effektive und nachhaltige Wirkung für Prävention, Rehabilitation und Selbstheilung erreicht wird. Auf diese Weise leistet dieser Kurs - unabhängig vom Alter - einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung.

Zu den Inhalten des Montagskurses gehören zusätzlich geführte Meditationen aus dem Stillen Qigong.

270-A	Mo	19:00-20:30	02.09. - 02.12.24	24 UE	84,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Silvia Lambertz		
272-A	Di	09:30-10:30	03.09. - 03.12.24	16 UE	55,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Silvia Lambertz		
274-A	Di	10:45-11:45	03.09. - 03.12.24	16 UE	55,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			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 gespanntes Miteinander.

276-A	So	11:00-13:15	29.09.2024	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Silvia Lambertz		
276-B	So	11:00-13:15	24.11.2024	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Silvia Lambertz		

Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen in Beruf und/ oder Alltag sind vielfach Ursache für Schäden am Bewegungsapparat. Durch die Kombination von Muskelkräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Kursteilnehmer*innen, bestehenden Ungleichgewichten und negativ wirkenden Körperhaltungen nachhaltig entgegenzuwirken. Auf diese Weise leistet dieser Kurs einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Mobilität, Koordination und Gesunderhaltung.

290-A	Mo	15:00-16:00	02.09. - 09.12.24	16 UE	52,80€
Turnhalle TuS Baerl				Annegret Wagner	
291-A	Mo	18:00-18:45	02.09. - 02.12.24	12 UE	39,60€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Werner Behrendt	
292-A	Mo	19:00-19:45	02.09. - 02.12.24	12 UE	39,60€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Werner Behrendt	

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das Dehn- und Kräftigungsübungen mit Entspannungseinheiten kombiniert. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit die Körperhaltung, Flexibilität und der Gleichgewichtssinn verbessert. Ein Kurs für alle, die im Berufsleben und/ oder Alltag Stress, einseitigen körperlichen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind.

Bitte mitbringen: Yogamatte

300-A	Mo	17:30-18:30	02.09. - 02.12.24	16 UE	52,80€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	
301-A	Mi	09:00-10:00	04.09. - 02.12.24	14 UE	48,40€
KiTa R146; Städt. Integrative KiTa Am Holderbusch 13				Sabrina Kiesler	
302-A	Mi	10:30-11:30	04.09. - 04.12.24	12 UE	39,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Angela Schmidt	

Rückenfit - mach mit!



Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die im Berufsleben und/ oder Alltag einseitigen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind. Im Kurs trainieren Teilnehmer*innen nicht nur die Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur, sondern auch die Fähigkeit, bewusst abzuschalten und zu entspannen. Das gemeinsame Training löst Verspannungen, steigert die Beweglichkeit und beugt zukünftigen Beschwerden vor. Auch Übungen, die leicht in den Berufs- und Familienalltag integriert werden können, sind Bestandteil des Kurses.

308-A	Mo	18:45-19:45	02.09. - 02.12.24	16 UE	52,80€
DRK-KiTa Buchholz			Sabrina Kiesler		
309-A	Di	17:45-18:45	03.09. - 03.12.24	12 UE	39,60€
DRK-FZ/KiTa Schwedenheim			Lea Anderlik		
310-A	Mi	19:45-20:45	04.09. - 04.12.24	16 UE	52,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Frank Bäsner		
310-W	Mi	19:45-20:45	04.09. - 04.12.24	16 UE	48,00€
Online, R 2			Frank Bäsner		

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.

314-W	Mo	18:15-19:15	02.09. - 02.12.24	16 UE	48,00€
Online, R 3			Agnes Masiarek-Sommer		



Wirbelsäulengymnastik

Für Menschen, die im Berufsleben und/ oder Alltag einseitigen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind, ist Wirbelsäulengymnastik das optimale Training für den Rücken mit hohem Gesundheitswert. Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wirken Fehlhaltungen entgegen und Kursteilnehmer*innen lernen, sich im Berufs- und Alltagsleben rückenfreundlich zu verhalten.

318-A	Di	18:00-19:00	03.09. - 03.12.24	16 UE	52,80€
Turnhalle Pestalozzischule				Theresia Redding	
320-A	Do	09:15-10:15	05.09. - 05.12.24	13 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Gina Rohmann	

Relax - Durch Entspannung neue Kraft tanken! Online-Kurs



Durch Stressfaktoren im Leben (beruflich wie auch im Alltag) fällt es vielen Menschen schwer, abzuschalten und zu entspannen. Durch gezielte Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, leichte Bewegungsübungen) lernen Kursteilnehmer*innen, enormen Anspannungen und dem Druck von außen entgegenzuwirken und weitere Kraftressourcen zu aktivieren. Entspannt kann man den Herausforderungen im Job oder zu Hause deutlich besser begegnen.

324-W	Di	19:00-19:45	03.09. - 03.12.24	12 UE	38,40€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Core-Training - Stärkung der Körpermitte

Core-Training wirkt negativen Folgen von zu langem Sitzen auf der Arbeit oder auch zu Hause entgegen: Bauch, Rücken, Oberschenkel und Po sind die Körperpartien, die schwerpunktmäßig trainiert werden. Die Muskulatur wird gestärkt und das Gewebe gestrafft. So können diese großen Muskelpartien ihre Halte- und Stützfunktion wieder besser erfüllen.

Ein Kursangebot zur Förderung der Mobilität, Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Körperhaltung und -stabilität.

326-A	Di	19:45-20:45	03.09. - 03.12.24	16 UE	52,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Hannelore Waniek	

Beweglich bleiben im Alter - mit Sitzgymnastik



Gerade mit steigendem Alter ist Bewegung wichtig, um mobil zu bleiben und sich fit zu halten. Eine gute Möglichkeit für alle, die eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit haben, ist Sitzgymnastik. Mit einfachen Übungen zur Stabilisation und Koordination sowie zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur leistet dieser Kurs einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung.

328-A	Mi	11:00-11:45	04.09. - 04.12.24	11 UE	36,30€
DRK-Bildungswerk Wedau, Mehrzweckraum				Sabrina Kiesler	

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, 47057 Duisburg

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

329-A	Mi	12:30-13:15	04.09. - 04.12.24	11 UE	38,50€
Regattabahn, 47057 Duisburg				Sabrina Kiesler	

Gesund & voller Energie im Alter



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

Dieser Kurs leitet dazu an, Ruhe und Entspannung aktiv herbeizuführen,

zu üben und zu intensivieren.

Inhalte und Themen des Kurses sind u. a.:

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, dicke Socken

330-A	Mi	17:00-18:30	04.09. - 04.12.24	24 UE	84,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Faszien-Sport

Stress, Bewegungsmangel oder zu starke, ungünstige körperliche Belastungen in Beruf und Alltag sorgen dafür, dass unsere Faszien verkleben und nach und nach immer härter werden. Vielleicht zieht oder schmerzt es an einigen Körperstellen sogar. Faszien-Sport lindert Verhärtungen und Verspannungen, baut Stress ab und führt den Körper nachhaltig zu mehr Entspannung, Leichtigkeit und einem höheren Energielevel.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Faszienrolle

332-A	Mi	17:55-18:55	04.09. - 18.12.24	16 UE	52,80€
Turnhalle GGS Lauenburger Allee, Standort Waterbergpfad				Franziska Warg	



Bewegungstraining für Frauen

Ein Kursangebot für alle Frauen, die unterschiedlichen Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit (z. B. Rückenschmerzen, Verspannungen, postoperative Schmerzen, Bauchdecken- und Beckenbodenschwäche) mit einem ganzheitlichen Training entgegenwirken wollen. Schwerpunkte des Kurses sind: Förderung und Erhaltung der Mobilität, Kraft, Ausdauer und Stabilisation, Rückenfitness und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten. Auf diese Weise leistet dieser Kurs - unabhängig vom Alter - einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung.

334-A	Do	09:00-09:45	05.09. - 05.12.24	10 UE	33,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Joanna Warkentin	
335-A	Do	10:00-10:45	05.09. - 05.12.24	10 UE	33,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Joanna Warkentin	
336-A	Do	18:00-18:45	05.09. - 05.12.24	11 UE	36,30€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Maria Goj	

Rückenfit für Männer

Ein Kurs für Männer, die im Berufsleben und/ oder Alltag einseitigen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind. Die Kursteilnehmer erwartet ein Muskelaufbautraining zur Stärkung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Beim gemeinsamen Training lernen die Teilnehmer außerdem, rüchenschonende Bewegungsabläufe in Beruf und Alltag zu integrieren.

340-A	Do	17:00-17:45	05.09. - 05.12.24	11 UE	36,30€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Maria Goj	

Bleib fit - mach mit!

Beweglichkeit, Fitness, eine kräftige Muskulatur und die Fähigkeit zur Entspannung sind die Grundlage, mangelnder Bewegung, Fehlhaltungen und Stress auf der Arbeit und im Alltag entgegenzuwirken. Gezielte Übungen für Arme, Beine und besonders für Bauch und Rücken stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Ein entspannter Ausklang rundet die Stunde ab.

342-A	Do	17:00-17:45	05.09. - 05.12.24	13 UE	42,90€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Werner Behrendt	

Feldenkrais



Die körperlich einseitige Belastung im Berufsleben und/ oder im Alltag ist für den Körper eine Herausforderung. Das stundenlange Sitzen und die mangelnde Bewegung führen zu Verspannungen, Rückenschmerzen und Müdigkeit.

Die Feldenkrais-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das mehr Bewegung in den Berufs- und Familienalltag integriert und eine neue Bewegungsqualität entwickelt: Feldenkrais führt die Menschen wieder an die Wurzeln ihrer Vitalität zurück. Die Vielfalt von langsamen und sanften, oft ungewohnten Bewegungsabläufen (liegend, sitzend oder aufgerichtet) ermöglicht, das funktionale Zusammenspiel der Körperbewegungen neu zu organisieren. Kursteilnehmer*innen lernen u. a., ein schädliches Zuviel an Kraft und Anspannung aufzulösen, um freier und leistungsfähiger mit den Herausforderungen in Beruf und Alltag umgehen zu können.

350-A	Fr	10:45-11:45	06.09. - 06.12.24	12 UE	54,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	

350-W	Fr	10:45-11:45	06.09. - 06.12.24	12 UE	48,60€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	

351-A	Fr	12:00-13:00	06.09. - 06.12.24	12 UE	54,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	

351-W	Fr	12:00-13:00	06.09. - 06.12.24	12 UE	48,60€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	

Workshops



Stressreduktion & Stärkung der Gesundheit mit Waldbaden

Wald tut gut - und Waldbaden noch mehr! Begleitet von Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen lernen Teilnehmer*innen das Waldbaden als Methode kennen, das Immunsystem zu stärken, Stress (ob beruflich oder privat) zu reduzieren und innere Ruhe und mehr Gelassenheit zu finden.

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

354-A	Sa	11:00-14:00	07.09.2024	4 UE	21,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

Selbstfürsorge - Ein Workshop in Selbstliebe

Dieser Workshop gibt wichtige Impulse zur Stärkung des Selbstvertrauens, um mit den Herausforderungen des Lebens - ob beruflich oder privat - gelassener und selbstsicher umgehen zu können. Das Trainingskonzept basiert auf verschiedenen Methoden der Entspannung und Stressbewältigung, die auch in Beruf und Alltag umgesetzt werden können.

Bitte mitbringen: Snack, Getränk, dicke Socken

356-A	So	11:00-15:00	15.09.2024	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Nordic Walking -

2-tägige Schulung für Anfänger*innen

Nordic-Walking ist der ideale Ausdauersport für Menschen ohne Sporterfahrung, zum Einstieg nach einer längeren Sportpause oder nach einer Rehabilitationsmaßnahme. In kleinen Schritten wird die rüchenschonende 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

360-A	Fr	15:00-16:30	20.09. - 27.09.24	4 UE	20,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

Fit im Office - mit Mobility Training

Der Mensch an sich ist für Bewegung geschaffen. Eine überwiegend sitzende Tätigkeit läuft seiner eigentlichen Natur zuwider. Die relativ unbewegte Aufrichtung des Rumpfes über lange Stunden ist zu einseitig. Die Hüftbeugemuskulatur ist ständig kontrahiert. Herz-Kreislauf-Tätigkeit, Atmung und Verdauung sind reduziert. Der anhaltende Fokus auf Bildschirm, Papier und Telefon führt häufig zu Fehlbelastungen der Halswirbelsäule und, und, und...

Ein durchaus überschaubares, aber regelmäßiges Mobilitäts-Training ist unerlässlich, um Körperbalance, Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten.

Der Workshop bietet ein solides Paket von wissenswerten Fakten und praktischen Übungen: sinnvolle Pausengestaltung in Büro und Home-Office werden besprochen, geplant, und geübt. Hilfreiche Ausgleichsübungen für den Feierabend oder für das Wochenende werden erarbeitet.

Die Veranstaltung kann auch zu anderen Terminen von Firmen, Organisationen und Ämtern angefragt und gebucht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken, Getränke, einen Pausensnack

362-A	So	12:00-16:00	22.09.2024	5 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Ulla Böltz	

Workshops



Natur-Entspannung im Doppelpack -

Ein Waldbad für Zwei

Im eng getakteten Berufs- und Familienalltag kommt Zeit zu Zweit meistens zu kurz! In diesem Workshop gibt es Natur-Entspannung im Doppelpack: egal ob Paar, Eltern-Kind-Duo, Freund*innen oder Geschwister - der Workshop ist für alle geeignet, die zu Zweit eine Auszeit von beruflichen und privaten Verpflichtungen nehmen möchten.

Im Wald gibt es viel zu entdecken: Begleitet von Entspannungsübungen und Meditationen lernen Teilnehmer*innen das Waldbaden als Methode kennen, Stress (ob beruflich oder privat) zu reduzieren und innere Ruhe und mehr Gelassenheit zu finden.

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

366-A	Sa	12:00-14:15	05.10.2024	3 UE	15,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

Stressbewältigung & Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet Innehalten und dem gegenwärtigen Moment offen, neugierig und zugewandt statt bewertend zu begegnen. Den eigenen Körper, Gefühle und Wünsche klarer und bewusster wahrzunehmen, sind einige der positiven Effekte des Achtsamkeitstrainings. Hierin liegt die Chance, ungünstige Verhaltensmuster und destruktive Glaubenssätze zu erkennen und nach und nach abzulegen. Teilnehmer*innen lernen methodisch, Stresssituationen - ob beruflich oder privat - entspannter zu begegnen und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

Bitte mitbringen: Snack, Getränk, dicke Socken

368-A	So	11:00-15:00	06.10.2024	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

„Box‘ dir den Stress vom Leib“ - Entspannt und Gelassen im Ring des Lebens

Für Menschen, die in unterschiedlichen Lebenssituationen - ob beruflich oder privat - erhöhten Stressbelastungen ausgesetzt sind, bietet dieser Workshop ein solides Gesamtpaket aus wissenswerten Fakten und praktischen Übungen:

Im ersten Teil des Workshops lernen Teilnehmer*innen den Ursprung von Stressreaktionen - aus evolutionärer Sicht - kennen und erfahren, wie sich Stress heutzutage im modernen Alltag darstellt. Dabei werden insbesondere die Systeme (inneres und äußeres) in den Blick genommen, in denen sich die Teilnehmer*innen bewegen, und in denen Stress auftritt bzw. auftreten kann. Mit gezielten Coaching-Tools werden mögliche Stressoren besprochen und Teilnehmer*innen arbeiten methodisch an einer effektiven Regulierung.

Eine zentrale Rolle für die Stressregulierung spielt Bewegung. Der zweite Teil des Workshops bietet den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Boxen als Stressbewältigungsmethode auszuprobieren und sich „den Stress vom Leib zu boxen“. Außerdem verbessern ausgewählte Übungen das Körpergefühl und fördern die Selbstwirksamkeit, was ebenfalls zur Stressregulation beiträgt.

Die Veranstaltung ist besonders gut geeignet für Menschen, die sich im Beruf und Alltag einem (zu) hohen Stressniveau ausgesetzt fühlen. Wissen hilft! Bewegung auch! :-)

Die Veranstaltung kann auch zu anderen Terminen von Firmen, Organisationen und Ämtern angefragt und gebucht werden.

Bitte mitbringen: bequeme & bewegungsfreundliche Kleidung, Sportschuhe, Getränk, Pausensnack

370-A	Sa	10:00-13:00	12.10.2024	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Andreas Pfeifer	

Rücken „to go“

„Coffee to go“ geht schnell, ist unkompliziert, aber manchmal essentiell. So ähnlich ist es in diesem Workshop auch.

Inhaltlich geht es - kurz und bündig - um die zahlreichen alltäglichen Einflussfaktoren, die auf Dauer große Wirkung im Rücken entfalten:

- Rücken-gerechtes Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen
- Ergonomie am Arbeitsplatz und in der Mediennutzung

Workshops

- Stress-Spirale und Rückengesundheit
- Body-Mind-Zusammenhänge (Selbstbild, Rolle(n) und Stimmung im Zusammenspiel mit Spannung und Haltung)
- Typ-, Alters- und Berufs- gerechtes Bewegungstraining

Im Workshop werden keine Bewegungsübungen durchgeführt. Es geht um Fakten, Erkenntnisse und Einsichten. Come in. Go out. Stay healthy.

Die Veranstaltung kann auch zu anderen Terminen von Firmen, Organisationen und Ämtern angefragt und gebucht werden.

Bitte mitbringen: Getränke, einen Pausensnack

374-A	Sa	10:00-13:00	02.11.2024	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110				Ulla Böltz	

Die Kraft der Stille

Mit Hilfe von Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen lernen Teilnehmer*innen dieses Workshops, sich selbst (wieder) zu spüren. Diese Übungen werden schweigend - in absoluter Stille - durchgeführt. Ein Ausstieg aus dem lauten Alltag und/ oder dem beruflichen Stress.

Bitte mitbringen: Snack, Getränk, dicke Socken

376-A	So	11:00-15:00	10.11.2024	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Entspannen mit Klangschalen

Dieser Workshop ist eine hervorragende Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun und unter fachkundiger Anleitung erste eigene Erfahrungen mit Klangschalen zu sammeln. Teilnehmer*innen erleben und erlernen konkrete Klangübungen zur (Tiefen-) Entspannung, Stressreduktion und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Ein Ausstieg aus dem lauten Alltag und/ oder dem beruflichen Stress.

Bitte mitbringen: eigene Klangschalen (falls vorhanden)

378-A	So	12:30-17:30	17.11.2024	6 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Gabriele Neumann	



Mehr Kraft & Energie in der dunklen Jahreszeit

Gerade in der dunklen Jahreszeit fühlen sich viele Menschen oft matt, müde und antriebslos. Dieser Workshop bietet ein solides Paket von wissenswerten Fakten zur Stärkung des Immunsystems und praktischen Übungen gegen den Winterblues. Hilfreiche Entspannungsmethoden und mentales Training steigern das Wohlbefinden, die Stimmung und die Motivation, um gestärkt in den Berufs- und/ oder Familienalltag zurückzukehren.

Bitte mitbringen: Snack, Getränk, dicke Socken

380-A	So	11:00-15:00	24.11.2024	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Betriebliche Gesundheitsförderung



Betriebliche Gesundheitsförderung

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

- Rückengesundheit
- Work-Life-Balance
- Bewegung & Entspannung
- Ausgewogene Ernährung im Berufsalltag
- Gesunder Schlaf
- 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 - 57 37 30 9

Mail: Gina.Rohmann@drk-duisburg.de



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
- Selbsthilfegruppe „Recovered Codependents“ (Telefonmeeting)
- Selbsthilfegruppe für Menschen in der Erwerbsminderungsrente

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





*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 / 28 28 33 18
Anja.Schwarzbach-Kram@drk-duisburg.de

**Natürlich unterstützen Sie uns auch
mit einer Spende:**
Sparkasse Duisburg
IBAN DE 43 3505 0000 0200 2065 06
BIC DUISDE33XXX

Hier online
registrieren





© Halfpoint - stock.adobe.com



TANZ & MUSIK

Kurse



Gitarrenkurs - Volle Saite



Der Kurs bietet eine Einführung in die faszinierende Welt der Akustikgitarre, um bestehende Kenntnisse zu vertiefen, Neues zu lernen und das eigene spielerische Repertoire zu erweitern. Vermittelt und intensiv geübt werden verschiedene Anschlagetechniken, Zupfmuster, Akkorde, Barregriffe, einfache Riffs und Improvisation.

Spielende aller Erfahrungsstufen sind willkommen, sofern sie bereits die gängigen offenen Akkorde auf der Gitarre beherrschen. Kenntnisse im Notenlesen sind von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

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

410-A	So	15:30-17:00	15.09. - 08.12.24	14 UE	49,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Lennart Brömme	

Line Dance

Der Kurs richtet sich an Fans von Country- und Pop-Musik, die den beliebten Gruppentanz Line Dance lernen möchten. Getanzt wird „solo“, aber synchron in Reihen und Linien vor- und nebeneinander. Neue Teilnehmer*innen sind schnell in der Lage, mit nur wenigen Schrittfolgen und ganz viel Spaß in der Gruppe mitzutanzten.

Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

422-A	Mi	16:00-17:00	04.09. - 20.11.24	13 UE	46,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	

424-A	Mi	17:15-18:15	04.09. - 20.11.24	13 UE	46,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	

Line Dance-Schnupperkurs

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

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

Termine: 08.09., 22.09., 06.10. + 03.11.2024

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

425-A	So	16:15-17:45	08.09. - 03.11.24	8 UE	28,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

Disco Fox für Anfänger*innen



Disco Fox ist ein mitreißender Paartanz, der sich perfekt für alle Musikrichtungen von Disco bis zu aktuellen Charts eignet.

In diesem Kurs werden die Grundschrte, Drehungen und Figuren des Disco Fox vermittelt. Keine Vorkenntnisse erforderlich - jede*r ist willkommen, egal ob allein oder als Paar!

Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

426-A	Mi	18:30-19:15	18.09. - 20.11.24	8 UE	28,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	



Kurse



Tanzkurs Standard/ Latein

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Gemeinsam erlernen die Kursteilnehmer*innen 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.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

430-A	Mi	19:30-21:00	04.09. - 27.11.24	23 UE	80,50€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
432-A	So	18:00-19:30	01.09. - 10.11.24	21 UE	73,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

Schnupperkurs Standard/ Latein

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Gemeinsam erlernen die Kursteilnehmer*innen 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.



Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

433-A	Mo	18:30-20:00	16.09. - 04.11.24	12 UE	42,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	



Queer Dance - Tanzkurs Standard/ Latein für gleichgeschlechtliche* Paare - Schnupperkurs

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

Termine: 01.09., 15.09., 29.09., 13.10., 27.10. + 10.11.2024

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

434-A	So	16:15-17:45	01.09. - 10.11.24	12 UE	42,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

Clipdance 40+

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

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

440-A	Fr	18:00-19:30	13.09. - 06.12.24	20 UE	70,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Marion Bachmann	



KREATIVES

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.

500-A	Di	18:00-20:15	03.09. - 03.12.24	33 UE	85,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 433				Margot Schenk-Wrobel	

Nähkurs für jedes Nählevel

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 zum Kurs.

Bitte mitbringen: Nähgarn, Stecknadeln, Schere, Handnähnadel, Maßband, das entsprechende Schnittmuster

506-A	Di	18:00-21:00	03.09. - 03.12.24	48 UE	124,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Erika Mende	

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



Bildungswerke.drk



Zeichnen lernen



Dieser Kurs bietet eine breite Palette an Möglichkeiten, Zeichenfähigkeiten zu verbessern und der eigenen Kreativität Ausdruck zu verleihen. Schritt für Schritt lernen Teilnehmer*innen verschiedene Techniken, die vielseitig und schnell umsetzbar sind. Mit Bleistift oder Rötel auf Papier arbeitend, werden die Grundlagen der Komposition, Perspektive und Anordnung und die Prinzipien von Licht und Schatten vermittelt, um beeindruckende Darstellungen zu erschaffen.

Das sind die Schwerpunkte:

- Stillleben
- Portraits
- Anatomie und Figur
- Typographie und Kalligraphie

Dieser Kurs bietet nicht nur künstlerische Inspiration, sondern fördert auch die persönliche Weiterentwicklung durch den Erwerb neuer Fähigkeiten und Techniken.

Besondere künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da auf jeden Kenntnisstand individuell eingegangen wird.

Teilnahmegebühr inkl. Materialien.

518-A	Mi	18:00-20:15	04.09. - 11.12.24	36 UE	115,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Liv Christ	

Kreativ-Workshop „Kerzen gießen & gestalten“

Facts und Infos rund um das Kerzengießen lernen und dabei selbst kreativ werden - im Kerzen-Workshop gestalten und gießen Teilnehmer*innen eigene Kerzen nach individuellem Geschmack. Nach einer Einführung in die verwendeten Materialien werden die einzelnen Schritte genau erklärt, um im Anschluss auch zu Hause Kerzen herstellen zu können.

Jede*r gießt und gestaltet 2 persönliche Kerzen. Dabei kann aus unterschiedlichen Farben und Formen gewählt werden.

Teilnahmegebühr inkl. Materialien.

519-A	So	14:00-16:15	08.09.2024	3 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Naime Bilmen	
519-B	So	14:00-16:15	06.10.2024	3 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Naime Bilmen	



Näh-Workshop

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 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

520-A	Sa	10:30-13:30	21.09. - 28.09.24	8 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Stephanie Königs	
520-B	Sa	10:30-13:30	09.11. - 16.11.24	8 UE	40,00€
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 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.

522-A	So	15:00-17:15	29.09.2024	3 UE	39,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Anna Zalac	

Workshops



Kreativ-Workshop „Filz-Engel gestalten“

Filzen ist nicht nur eines der ältesten Handwerke überhaupt, sondern auch ein kreativer Ausgleich zum stressigen Job oder Familienalltag! In diesem Workshop werden die Teilnehmer*innen mit der Filztechnik vertraut gemacht und gestalten Schritt für Schritt individuelle Engel aus Filz. Als Weihnachts- oder Schutzengel eignen sich die Filzfiguren nicht nur als nachhaltige Deko. Auch als Geschenk sind sie etwas ganz Besonderes!

Teilnahmegebühr inkl. Materialien.

526-A	So	14:00-15:30	03.11.2024	2 UE	22,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Naime Bilmen	
526-B	So	14:00-15:30	10.11.2024	2 UE	22,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Naime Bilmen	

Kreativ-Workshop „Adventskranz binden“

In diesem Workshop lernen Teilnehmer*innen Schritt für Schritt, einen eigenen festlichen Adventskranz aus einem Stroh-Rohling zu binden. Verwendet werden dazu eine ganze Reihe verschiedener Materialien wie Tannen- und Eibenzweige, Ilex, Efeu, Hortensienblüten sowie Buchs- und Koniferenzweige. So fließt die Kreativität - ein Ausgleich zum stressigen Job und hektischen Alltag in der Vorweihnachtszeit. Der Kranz wird in den Farben Grün, Holzbraun, Silber, Weiß/ Beige, Rot und Rosa/ Lila gehalten (Hortensienblütenfarben).

Weitere Deko wie Holzsterne, kleine Kugeln und andere Kleinstdeko sind in der Teilnahmegebühr mit inbegriffen.

Bitte mitbringen: eigene Kerzen

530-A	Do	17:00-21:00	28.11.2024	3 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Anna Zalac	



Gemeinsam Kochen!

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

Termine und Preise auf Anfrage.

DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432					

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: 28.09., 02.11., 30.11. + 14.12.2024

562-A	Sa	16:00-19:00	28.09. - 14.12.24	16 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Susanne Besel	

Internationales Kochen

Internationale Gerichte bringen Abwechslung in die heimische Küche. Unsere Kursleiter*innen führen Schritt für Schritt durch die Rezepte und zeigen, wie einfach und in kurzer Zeit abwechslungsreiche und gesunde Gerichte zubereitet werden können. Eine vielseitige und ausgewogene Ernährung trägt zum Erhalt der Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden bei. Die Workshops vermitteln dabei Kompetenzen und stellen einen Ausgleich zum stressigen Arbeits- oder Familienalltag dar. Erweitern Sie mit internationalen Traditions- und Familienrezepten Ihr kulinarisches Repertoire und besuchen Sie einen oder gleich mehrere Abende unserer Workshop-Reihe „Internationales Kochen“! Jeder Workshop endet mit einem gemeinsamen Essen der selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Atmosphäre.

Jeder Workshop ist auch für Vegetarier*innen geeignet.
Teilnahmegebühr inkl. Speisen & Getränke.

Internationales Kochen - Lahmacun

Dieser Kochworkshop bietet die Möglichkeit, in die Aromen des Nahen Ostens einzutauchen und zu lernen, wie man den perfekten Teig zubereitet, eine herzhaft gewürzte Füllung zubereitet und dieses beliebte Gericht knusprig gebacken serviert.



563-A	So	12:30-16:15	06.10.2024	5 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Meltem Saracbasi	



Internationales Kochen - Französische Küche

Dieser Kochworkshop bietet die Möglichkeit, die Kunst der französischen Küche zu entdecken. Das Angebot erstreckt sich von der bäuerlichen Küche bis zu den exklusiven Spezialitäten.

563-B	Sa	17:00-21:00	09.11.2024	5 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sabine Comans	

Internationales Kochen - Orientalische Mezze-Tafel

Dieser Kochworkshop bietet die Möglichkeit, die gesellige Atmosphäre einer traditionellen Mezze-Tafel zu erleben. Gemeinsam werden verschiedene kleine Gerichte zubereitet, die sich perfekt zum Teilen und Probieren eignen.



563-C	So	12:30-17:00	10.11.2024	6 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Meltem Saracbasi	



© 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: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe/rotkreuzkurs-erste-hilfe.html>



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

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

Diese Erste-Hilfe-Schulung erfüllt die Voraussetzung für Erzieher*innen auf Grundlage der DGUV 304-001. Die Bescheinigung ist 2 Jahre gültig. Innerhalb dieser Zeit 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: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe/rotkreuzkurs-eh-am-kind.html>

Weitere Termine auf Anfrage.



INHOUSE-Schulungen

Alle Kursformen sind auf Wunsch auch in Ihren Räumlichkeiten durchführbar. Die Kurse finden in der Regel von 08:00 Uhr bis 16:00 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.

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

Erste Hilfe für Senior*innen



Wir zeigen, dass Erste Hilfe auch im reiferen Alter leicht erlernbar und 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 (Zuckerkrankheit)
- Schlaganfall
- Atemnot
- Herzinfarkt
- Knochenbrüche nach Stürzen
- Vermittlung und Üben der Stablen Seitenlage
- Hilfe bei Verbrennungen und Verbrühungen
- Absetzen eines Notrufes
- Sinn und Zweck eines Funkfingers (Hausnotruf)

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

684-A	Sa	14:00-17:30	07.12.2024	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				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 20 € / TN. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Dagmar.Schmickler@drk-duisburg.de

„Fit in Erste Hilfe“ für Babysitter*innen

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

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

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

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

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

666-A	Sa	10:00-13:30	16.11.2024	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	



© Jörg F. Müller / DRK

Intensivkurs „Erste Hilfe am Baby“

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

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

667-A	Sa	09:00-12:00	24.08.2024	3 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				n.n.	
668-A	Sa	09:00-12:00	05.10.2024	3 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				n.n.	
669-A	Sa	09:00-12:00	30.11.2024	3 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				n.n.	

„Fit in Erste Hilfe“ bei Kleinkindern

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

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

680-A	Sa	10:00-13:30	07.09.2024	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	

Erste-Hilfe-Kurse



© A. Zelck / DRK e.V.

„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: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe.html>

683-A	Mo	13:00-16:30	26.08.2024	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	

„Fit in Erste Hilfe“ für Zweiradfahrende



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

Wir machen Sie in diesem Kurs fit für die notwendigen Maßnahmen bei Unfällen und Verletzungen unter Beteiligung von Zweiradfahrenden.

Abwechslungsreich und praxisorientiert werden folgende Themenbereiche besprochen und geübt:

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

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.

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

691-A	Sa	14:00-17:30	17.08.2024	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	



© A. Zelck / DRK e.V.

Individuelle Erste-Hilfe-Module

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

Angebote Module, Dauer jeweils 2 UE:

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

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

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

Es werden die Kursnummern 242EB850-900 vergeben.



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.

Rechnung erfolgt nach Teilnahme.

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

800	Mo	13:00-17:00	11.11.2024	4 UE	120,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Lothar Jaspers	
801-A	Mo	13:00-17:00	01.07.2024	4 UE	120,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Lothar Jaspers	



AUS- UND FORTBILDUNGEN



DRK-Konzept „Fit fürs Babysitting“

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

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

Das Lernprogramm umfasst u. a. folgende Inhalte:

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

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

Wichtiger Hinweis zur Online-Anmeldung:

Da sich das Angebot an (minderjährige) Jugendliche richtet, muss die Online-Anmeldung durch einen Erziehungsberechtigten erfolgen. Deshalb ist beim Anmelden der Name des Erziehungsberechtigten einzugeben.

904-A	Sa & So	10:00-16:00	12.10. - 13.10.24	16 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 04				Nina Rossenrath	

Es wird empfohlen, zusätzlich den DRK-Kurs „Fit in Erste Hilfe für Babysitter*innen“ (S. 88) zu belegen.



Mann spricht empathisch!

Kommunikationstraining für Männer

Im Arbeitsalltag soll man seinen Mann stehen, durchsetzungsstark durchgreifen und nach Feierabend einfühlsam auf den/ die Partner/ in und Familie eingehen. Klingt das widersprüchlich oder lässt sich beides sogar vorteilhaft miteinander vereinbaren?

In diesem Training werden Kursteilnehmer an konkreten eigenen Beispielen neue Wege erkunden, die das Spektrum ihrer kommunikativen Fähigkeiten erweitern. So können sie sich klar und wertschätzend mit ihrem Umfeld verständigen, um das zu bekommen, was sie brauchen.

Grundlage des Trainings sind u. a. die Methoden von Dr. Marshall B. Rosenberg. Kursteilnehmer lernen u. a.:

- respektvoll mit starken Gefühlen umzugehen,
- gehörte Kritik nicht persönlich zu nehmen,
- klare und eindeutige Grundlagen zu schaffen und Beobachtungen von Bewertungen zu trennen,
- aufkeimende Konflikte konstruktiv zu klären,
- verbindliche Absprachen zu treffen,
- wertschätzend um das zu bitten, was sie wirklich brauchen,
- Lösungen zu finden, die alle Beteiligten zufriedenstellen.

905-A	Sa+So	09:30-16:30	26.10. - 27.10.24	18 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 328				Horst Schmitt	



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

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

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

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

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

Die Veranstaltung richtet sich an pädagogische Fachkräfte in der Elternarbeit.

Termine auf Anfrage!



Ansprechpartnerin:

Barbara Lupino, Tel.: 0203 / 94 169 070

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 unsere Fachbereichsleiterin Dagmar Schmickler: Dagmar.Schmickler@drk-duisburg.de

Es werden die Kursnummern 242EB920-950 vergeben.



© oksix – stock.adobe.com



FAMILIENBILDUNG IN FAMILIENZENTREN & KITAS



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 / 30 547-13

Elternstart-Treff

Der offene „Elternstart-Treff“ ist ein kostenloses Familienbildungsangebot **für Eltern und andere Erziehungsberechtigte in NRW mit Kindern im ersten Lebensjahr.**

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

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

Die Kurse finden von August - Dezember 2024 statt und werden unter den Kursnummern 242ES 1 bis 300 geführt.

Interessierte wenden sich bitte an unsere Ansprechpartnerin



Barbara Lupino, Tel.: 0203 / 94 169 070





Early-Moms

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

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

Inklusive Eltern-Kind-Gruppe

„Es ist normal, verschieden zu sein.“

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

Afrikanisches Elterncafé

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

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartnerin



Barbara Lupino, Tel.: 0203 / 94 169 070

DuisburgerElternSchule

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

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

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

Die Kurse finden von August bis Dezember 2024 statt und werden unter den Kursnummern 242Bs/EK/GG/OT 1 bis 300 geführt.



Bärenstark und Bärenschlau

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



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

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



Unsere Ansprechpartnerin **Barbara Lupino** informiert Sie gerne über unsere Angebote, Tel.: 0203 / 94 169 070

Elternkompetenz

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

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

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



© Rawpixel.com – stock.adobe.com

Gut gestärkt in die Schule

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

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

Themen / Inhalte der Elterntreffen

- **Mein Kind kommt in die Schule**

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

- **Welche Schule soll es sein?**

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

- **Leben in der Schulklasse**

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

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

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Ordnung?

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

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

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

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

- **Angekommen!?**

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



Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartnerin **Barbara Lupino**, Tel.: 0203 / 94 169 070

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 August bis Dezember statt und werden unter den Kursnummern 242RU/GB1 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

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Ansprechpartnerin



Barbara Lupino, Tel.: 0203 / 94169070

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 / 70 90 890

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: **Susanne Gierszal**, Tel.: 0203 / 70 36 36

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 / 80 87 90



© Rawpixel.com – stock.adobe.com



MIGRATION & INTEGRATION

DRK-Bildungswerk Hochfeld



© DKJS – Alessia Epp

DRK-Bildungswerk Hochfeld



Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg



Tel.: 0203 / 94 16 90 70

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

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

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





ANNA ŽALAC

Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 / 30 547 - 13

Anna.Zalac@drk-duisburg.de



VERENA OBEL

Stellv. Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 / 30 547 - 50

Verena.Obel@drk-duisburg.de



MARIANNA BRONDARBIT

Koordinationsassistentz

Brückenprojekte

0162 / 2617135

Marianna.Brondarbit@drk-duisburg.de



MARILENA BUZOIANU

Elternbegleitung

Kursleitung Brückenprojekte

0173 / 81 502 73

Marilena.Buzoianu@drk-duisburg.de



SEDEF DUMOULIN

Elternbegleitung, Koordinations-
assistentz Brückenprojekte

0172 / 674 256 5

Sedef.Dumoulin@drk-duisburg.de



JULIA FRIESEN

FGZ-Leitung GGS Friedenstraße

0173 / 703 396 0

Julia.Friesen@drk-duisburg.de



CHANNEL GERARDS

Kursleitung Brückenprojekte

Channel.Gerards@drk-duisburg.de



DEISLAVA GEORGIEVA

Kursleitung Brückenprojekte

01522 / 258 271 8

Desislava.Georgieva@drk-duisburg.de



BARBARA LUPINO
Fachbereichsleitung
Migration & Integration
0203 / 94 169 070
Barbara.Lupino@drk-duisburg.de



CARMEN MIHAI
Elternbegleitung

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



ANDREA MOLDERING
Pädagogische Begleitung
Kursleitung Projekte
0173 / 527 323 3
Andrea.Moldering@drk-duisburg.de



ASENA ORDUKAYA
Kursleitung Brückenprojekte

Asena.Ordukaya@drk-duisburg.de



FANCHE RADEVA
Elternbegleitung, Kursleitung
Brückenprojekte
0172 / 893 106 1
Fanche.Radeva@drk-duisburg.de



DILAY SCHESSLER
FGZ-Leitung GGS Brückenstraße
Koordination Elternarbeit
0173 / 78 225 97
Dilay.Schettler@drk-duisburg.de



JESSICA SCHRÖDER
Kursleitung Brückenprojekte

Jessica.Schroeder@drk-duisburg.de



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



MICHAEL WAGNER
Verwaltung

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



JOANNA WARKENTIN
Koordinationsassistentz
Brückenprojekte

0173 / 248 739 2
Joanna.Warkentin@drk-duisburg.de



ROBIN SIMON
FGZ-Leitung GGS Hochfelder Markt,
Kursleitung Brückenprojekte

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



VIKTORIA STOYANOVSKA
Kursleitung Brückenprojekte

Viktoria.Stoyanovska@drk-duisburg.de

FlüKids-Gruppen für geflüchtete und zugewanderte Familien

„FlüKids“ ist ein Bildungsangebot für geflüchtete und zugewanderte Familien mit Kindern ohne KiTa-Platz. Auf Grund der Situation der geflüchteten Familien wird dieses Projekt seit Januar 2016 flächendeckend in 15 Stadtteilen in Duisburg durchgeführt. Das Angebot findet in Form von Eltern-Kind-Gruppen (FlüKids EKI), Spielgruppen (FlüKids Mini) und Vorschulgruppen (FlüKids 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 werden unter den Kursnummern 24FKA-24FKZ und 24F3A bis 24F3Z geführt.

Willkommensangebote für neu zugewanderte Kinder und Jugendliche ohne Schulplatz

Viele Kinder in Duisburg warten schon lange auf einen Schulplatz. Besonders betroffen sind Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren. Daher führt das DRK in Kooperation mit der Stadt Duisburg, dem Kommunalen Integrationszentrum und mehreren Bildungsträgern seit September 2018 ein Kursangebot für Jugendliche ohne Schulplatz durch.

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

Die Kurse werden unter den Kursnummern 24WAE bis 24WAZ geführt.



Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Fachbereichsleitung **Barbara Lupino**, Tel.: 0203 / 94 169 070

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



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



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 werden unter den Kursnummern 242EL40 bis 320 geführt.



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



© 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. Derzeit führen wir individuelle Angebote an der GGS Brückenstraße und GGS Bruckhausen durch.

Die Kurse finden von werden unter den Kursnummern 242EM200 bis 300 geführt.



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

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 werden unter den Kursnummern 242EE220 bis 300 geführt.



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



Familiengrundschulzentren



Angelehnt an das Konzept von Familienzentren an Kindertageseinrichtungen setzen die Familiengrundschulzentren die kommunale Präventionskette im Primarbereich fort. Unsere Koordinator*innen fördern an drei Grundschulen (GGs Brückenstraße, GGS Friedens-

straße, 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 werden unter den Kursnummern 242FG200 bis 300 geführt.

Kontakt:



Robin Simon

Tel.: 0172 / 46 015 93

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



Dilay Schettler

Tel.: 0173 / 78 225 97

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



Julia Friesen

Tel.: 0173 / 703 396 0

(GGs Friedenstraße) Mail: Julia.Friesen@drk-duisburg.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Verbindliche Anmeldung

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

Abmeldung/Rücktritt

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

Rückerstattung der Teilnahmegebühren

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

Datenschutz

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

Haftung

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

Aufsichtspflicht

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

Schließzeiten

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

Ihre Meinung ist uns wichtig

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

Sprechttag

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 23.09.2024 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 fortgeschrittenen Qualitätsstandards. Wir sind intern und extern mit einer Vielzahl von Arbeitsfeldern vernetzt, die für Familien in ihrem Erziehungsalltag relevant sind.

Das Netzwerk - Unser Verhältnis zu anderen

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

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

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

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

Kreisgeschäftsführer	Andreas Keienburg Andreas.Keienburg@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-328
Assistenz der Kreisgeschäftsführung	Vinuar Amuka Vinuar.Amuka@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-380
Referentin für Marketing & Kommunikation	Helen Zimmer Helen.Zimmer@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-350
Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer	Volker Klaus Volker.Klaus@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-313
Sachgebietskoordination und Controlling Verwaltung Soziale Arbeit und Bildung	Naime Bilmen Naime.Bilmen@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-340
Fachberatung und Sachgebietsleitung KiTa	Barbara Seidel Barbara.Seidel@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-341
DRK-Bildungswerke Ertfstr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac Familienbildung@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-13
Erste-Hilfe-Ausbildung Ertfstr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmickler Bildungswerk@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-90
Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“ Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlynski Schwedenheim@drk-duisburg.de	Tel.: 7090890
Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Vanessa Bothe Kita-Be@drk-duisburg.de	Tel.: 808790
Heilpädagogische Kindertagesstätte Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Susanne Gierszal Kita-Bu@drk-duisburg.de	Tel.: 703636
Familienhilfezentrum Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen FHZ@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-0
Integrationsagentur	Semra Parmak Semra.Parmak@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-14
Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration	Cornelia Spitzlei Cornelia.Spitzlei@drk-duisburg.de	Tel.: 0157-76076630
Büro Meiderich:	Weissenburger Straße 15 47137 Duisburg	Tel.: 411580
Büro Neudorf:	Liliencronstr. 1 47057 Duisburg	Tel.: 94057952

DRK Kreisverband Duisburg e.V.

DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH Geschäftsführer

Martin Szemkus
GFPflege@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-342

Ambulante Pflege

Süd

Carolin Kohistani
AP-Sued@drk-duisburg.de

Tel.: 751637

Mitte

Nadine Aniol
AP-Mitte@drk-duisburg.de

Tel.: 93060-0

Nord

Jeanette Strathmann
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

Dorthe Volmerig
AP-Oberhausen@drk-duisburg.de

Tel.: 0208/8590060

Demenz-Wohngemeinschaft

Beata Huppers-Losiewicz
DWG-Neumuehl@drk-duisburg.de

Tel.: 94090370

Tagespflege

Rheinhausen

Claudia Ferriere
TP-Rheinhausen@drk-duisburg.de

Tel.: 9885610

Mariencampus

Carolin Kohistani
TP-Mariencampus@drk-duisburg.de

Tel.: 41842951

Haus-Notruf-Dienst

Virginia Beil
HND@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-333

Blutspendebeauftragter

Sascha.Ravens
@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-312

Nachbarschaftstreff

Wedau

Carolin Kohistani
NT-Wedau@drk-duisburg.de

Tel.: 751637

Rheinhausen

Hannelore Andres
NT-Rheinhausen@drk-duisburg.de

Tel.: 02065-9889994

BBZ Friemersheim

Petra Jeske
BBZ-Friemersheim@drk-duisburg.de

Tel.: 02065-9889991

Menüservice (Apetito)

Firma Apetito
menueservice@drk-aperito.de

Tel.: 2809420

Fahrdienste DRK Duisburg

Dialysefahrten, Krankenfahrten, Sonderfahrten

Leitstelle@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-388

Jugendrotkreuz

Kinder- und Jugendzentrum Sterntalerhaus

Westender Str. 36 b
47138 Duisburg

Sven.Marin
@drk-duisburg.de

Tel.: 4196-300

Rotkreuzgemeinschaften Ehrenamt / Einsatzdienste

KSB@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-324

Stiftung Deutsches Rotes Kreuz Duisburg

Stiftung@drk-duisburg.de

Tel.: 34868600

DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz GmbH

Ltd. Betriebsärztin

Dr. med. Ingeborg Erichsen
Ingeborg.Erichsen@drk-duisburg.de



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK Kreisverband
Duisburg e.V.
Bildungswerke



KURS- LEITUNGEN GESUCHT!

(m/w/d)

Kreatives, Qigong,
Betriebliche
Gesundheitsförderung,
Eltern & Kind,
Erste Hilfe Ausbilder*innen,
Migration & Integration



Jetzt bewerben

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



DRK Kreisverband Duisburg e.V.

DRK-Bildungswerke Duisburg

Erfstraße 15, 47051 Duisburg

Tel: 0203 / 30547 - 0

Familienbildung@drk-duisburg.de



www.bildungswerke-drk.de



www.facebook.com/bildungswerke.drk



www.instagram.com/bildungswerke.drk/