

Kreisverband Duisburg e.V.

*Wir können helfen*

# DRK-Bildungswerke UNSER PROGRAMM 1. 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 *Angerhausen*  
Angerthaler Str. 102, 47249 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](http://www.bildungswerke-drk.de)

Das Team der DRK-Bildungswerke begrüßt Sie herzlich im 1. 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, Ihnen eine neue bereichernde Kooperation präsentieren zu können. Seit November 2023 nutzt die „Hebammenpraxis im Wasserviertel“ unsere Räumlichkeiten im DRK-Bildungswerk Stadtmitte (siehe S. 13). Durch diese tolle Entwicklung wird unser Eltern-Kind-Angebot wertvoll ergänzt.

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	<b>Allgemeine Hinweise</b>	
13	<b>Eltern-Kind-Kurse</b>	Neuigkeiten
14		Kurse in der Schwangerschaft
16		Mom-Fitness
19		Eltern-Workshops
22		Kurse
29		Kinder-Workshops
32	Cafés	
35	Inklusive Angebote	
37	<b>Beratung</b>	Beratungsangebote
41		Elternpraktikum
42		Familienhilfezentrum/ Beratungsstelle
43	<b>Aktiv für die Gesundheit</b>	Kurse
57		Workshops
66		Betriebliche Gesundheitsförderung
67		Bildungsurlaub
69		Selbsthilfe
70	<b>Tanz &amp; Musik</b>	Kurse
76	<b>Kreatives</b>	Kurse
79		Workshops
80		Kochen
82	<b>Erste-Hilfe-Kurse</b>	Rotkreuz-Kurse „Erste Hilfe“ & EH am Kind
84		INHOUSE-Schulungen
84		Kurse „Fit in Erste Hilfe“
88		Individuelle EH-Module
89		Brandschutzausbildung
90	<b>Aus- und Fortbildungen</b>	Aus- und Fortbildungen
93		Reflexionstreffen

<b>Familienbildung in Familienzentren &amp; KiTas</b>	FaBi in FZ & KiTa	94
	Elternstart NRW	96
	Familiencafés	97
	DuisburgerElternSchule	98
	Rucksack / Griffbereit	101
	Unsere KiTas	102
<b>Migration &amp; Integration</b>	DRK-Bildungswerk	103
	Hochfeld	
	Brückenprojekte	108
	Elternarbeit	109
	FGZ	112
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b>		113
<b>Leitbild der DRK-Familienbildung</b>		114
<b>DRK-Kreisverband Duisburg e.V.</b>		115

## 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](http://www.bildungswerke-drk.de)



**E-MAIL:** [Familienbildung@drk-duisburg.de](mailto:Familienbildung@drk-duisburg.de)



**TELEFONISCH:** 0203 / 30 54 70



**PERSÖNLICH:**  
**DRK-Bildungswerk STADTMITTE**  
Erfststr. 15, 47051 Duisburg

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

Mi: 15:00 - 17:30 Uhr



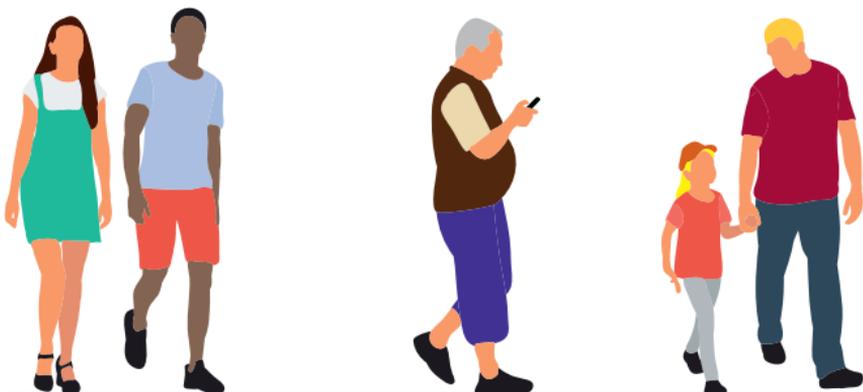
**DRK-Bildungswerk FRIEMERSHEIM**  
**Tel.: 02065 / 4 96 36**  
Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg

Mo: 10:00 - 12:00 Uhr



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

Fr: 10:00 - 12:00 Uhr



Abweichende Öffnungszeiten in den Schulferien!

## Anmeldebeginn

Anmeldebeginn ist der **04.12.2023 ab 10:00 Uhr**.

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



**SEMESTERBEGINN:** 15.01.2024  
**SEMESTERENDE:** 14.06.2024



**Kursfreie Einzeltage 2024:**  
12.02. / 01.05. / 09.05. & 10.05. / 20.05. & 21.05. /  
30.05. & 31.05.

## Verbindliche Anmeldung

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

## Kursgebühren und Teilzahlung

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

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

## Ermäßigungen

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



**HERBERT JELONEK**  
Erste Hilfe-Ausbildung

Bildungswerk@drk-duisburg.de



**CHANTAL JOBS**  
Kursleitung Eltern & Kind  
0172 / 704 978 4  
Chantal.Jobs@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



**OLE PRIES**  
Erste Hilfe-Ausbildung

Bildungswerk@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

## DRK-Bildungswerk Stadtmittle



## DRK-Bildungswerk Stadtmittle



Erftr. 15, 47051 Duisburg

Beratung & Anmeldung: **Mo – Fr: 09:30 – 12:30 Uhr,**  
**Mi: 15:00 – 17:30 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 von 10:00 - 12:00 Uhr**

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



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK-Kreisverband  
Duisburg e.V.  
DRK-Bildungswerke



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 Angerhausen



## DRK-Bildungswerk Angerhausen



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

*Wir können helfen*



Angertalerstr. 102, 47249 Duisburg



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

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

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

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

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

# DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld



## DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld



Gablenzstr. 22a, 47059 Duisburg



Anmeldung: [www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe](http://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.





# 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.

### **Anmeldung Geburtsvorbereitungskurs:**

hebammelena.gvk@gmail.com

### **Anmeldung Rückbildung:**

hebamme-maureen@hotmail.com

Bei Fragen zu Anmeldungen meldet Euch jederzeit unter 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 95€. Weitere Informationen und Anmeldung: [hebammelena.gvk@gmail.com](mailto:hebammelena.gvk@gmail.com)*

100-G	Sa + So	10:00-15:00	06.01. - 07.01.24	12 UE	95,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	
100-H	Sa + So	10:00-15:00	03.02. - 04.02.24	12 UE	95,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	
100-J	Sa + So	10:00-15:00	06.04. - 07.04.24	12 UE	95,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	
100-K	Sa + So	10:00-15:00	04.05. - 05.05.24	12 UE	95,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	
100-L	Sa + So	10:00-15:00	01.06. - 02.06.24	12 UE	95,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	



## Stillvorbereitungskurs in der Schwangerschaft

Stillen ist das Natürlichste der Welt und dennoch erleben nicht alle Mütter ihren Stillstart so unbeschwert, wie sie es sich gewünscht und vorgestellt haben. Der Kurs richtet sich an werdende Mamas sowie an alle Mütter, die schon Kinder geboren haben und ihr Wissen zum Stillen auffrischen und erweitern wollen.

Stillen ist ein großer Teil des Wochenbetts. In diesem Kurs erhältst du fundierte Informationen und wertvolle Tipps, um diese besondere Zeit mit deinem Baby genießen zu können.

Alle wichtigen Themen rund ums Stillen werden angesprochen: Wunder der Muttermilch, Bonding, Stillpositionen, Hilfsmittel, Stillhäufigkeit, zu viel/ zu wenig Milch, Milchstau, wundte Brustwarzen, Ernährung beim Stillen, Ammenmärchen.

Eltern können auch gerne gemeinsam zum Kurs kommen.

101-B	Sa	10:00-12:15	20.01.2024	3 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lisa Veittes	
101-C	Sa	10:00-12:15	16.03.2024	3 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lisa Veittes	
101-D	So	10:00-12:15	28.04.2024	3 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lisa Veittes	
101-E	Sa	10:00-12:15	06.07.2024	3 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lisa Veittes	
101-F	So	10:00-12:15	18.08.2024	3 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lisa Veittes	

## Mom-Fitness



### 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](mailto:hebamme-maureen@hotmail.com)

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

102-A	Do	18:30-19:45	04.01. - 22.02.24	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Maureen Kennel	
102-B	Do	18:30-19:45	07.03. - 16.05.24	16 UE	gebührenfrei
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 Gebärmuttersenkung 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	24.01. - 13.03.24	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl - Czichos	
103-B	Mi	18:00-19:15	08.05. - 26.06.24	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl - Czichos	

### Rückbildung mit Baby

103-C	Do	11:00-12:30	25.01. - 14.03.24	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Jessica Hüttl - Czichos	
103-D	Do	11:00-12:30	02.05. - 27.06.24	16 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	Di	11:00-12:00	23.01. - 19.03.24	9 UE	54,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				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-A	Mi	18:00-19:30	17.01. - 06.03.24	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Marlies Hundeck	
106-B	Mi	18:00-19:30	13.03. - 22.05.24	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Marlies Hundeck	

## 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 & 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	03.02.2024	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Chantal Jobs	
116-B	Sa	10:00-11:30	20.04.2024	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

## Eltern-Workshops



### Workshop „Rückentrageweisen mit Tragesystem oder Tuch“

Du möchtest dein Baby gerne mit dem Tragesystem oder Tragetuch auf deinem Rücken tragen, bist aber unsicher, worauf du dabei achten solltest? Wie bekommt man sein Baby sicher auf den Rücken und auch wieder runter? All das erfährst du in diesem Workshop und du hast die Gelegenheit, verschiedene Techniken mit einer Demopuppe und auch mit deinem Baby auszuprobieren. Vorhandene Tragesysteme/Tragetücher können gerne zum Workshop mitgebracht werden.

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

116-C	Sa	10:00-11:30	08.06.2024	2 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

### Workshop „Von Babybrei bis Fingerfood“ - dein Start in die Beikost

Die ersten Monate sind vergangen und bald ist dein Baby bereit für den Beikost-Start. Doch wann sollte man am besten beginnen? Und womit? Brei, Familientisch oder eine Mischung?

Diese und weitere Fragen klären wir im Workshop. Partner\*innen oder auch interessierte Großeltern können gerne mitkommen. Und dein Baby natürlich auch.

117-A	Sa	13:00-14:30	20.01.2024	2 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Lisa Veittes	
117-B	Sa	13:00-14:30	16.03.2024	2 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Lisa Veittes	
117-C	So	13:00-14:30	28.04.2024	2 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Lisa Veittes	

## Eltern-Workshops



117-D	Sa	13:00-14:30	06.07.2024		2 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Lisa Veittes		
117-E	So	13:00-14:30	18.08.2024		2 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Lisa Veittes		

### 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:** Jessica Hüttl - Czichos 0172 - 2439425

118-A	Do	12:30-13:30	14.03.2024			10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Jessica Hüttl - Czichos		
118-B	Do	12:30-13:30	27.06.2024		1 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Jessica Hüttl - Czichos		



## 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	10:45-12:00	17.01. - 14.02.24	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
119-B	Mi	10:45-12:00	21.02. - 20.03.24	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
119-C	Mi	10:45-12:00	10.04. - 15.05.24	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
119-D	Di	09:30-10:30	16.01. - 19.03.24	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



#### Juni - August '23 Babys

120-A	Do	09:00-10:30	18.01. - 13.06.24	36 UE	136,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

#### April - Juni '23 Babys

120-B	Do	10:45-12:15	18.01. - 21.03.24	20 UE	76,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

#### Oktober - Dezember '23 Babys

120-C	Mi	09:00-10:30	17.01. - 12.06.24	38 UE	144,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

#### August - September '23 Babys

122-B	Do	09:30-11:00	18.01. - 13.06.24	36 UE	136,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

## Kurse

### Januar - März '23 Babys

122-D	Do	11:15-12:45	18.01. - 21.03.24	20 UE	76,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

### Januar - März '24 Babys

122-E	Do	11:15-12:45	11.04. - 13.06.24	16 UE	60,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

### Oktober - Dezember '23 Babys

123-A	Fr	11:30-13:00	19.01. - 14.06.24	36 UE	136,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

## Babyfitness im Januar - April '23 geborene 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	19.01. - 14.06.24	36 UE	115,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Sibel Eraslan	

## Baby-Treff für Mütter mit zwei oder mehr Kindern

Du hast ein Baby bekommen und schon ein oder mehrere größere Kinder? Du hast im Alltagsstress wenig Zeit nur für dein Neugeborenes? Du wünschst dir Austausch mit anderen Mehrfachmüttern über Familienthemen wie Erziehung, Kita/ Schule, Geschwisterkonflikte, Partnerschaft usw.? Komm vorbei, knüpfe Kontakte und genieße eine kleine Auszeit mit deinem Baby. Herausforderungen sollen genauso Platz finden wie die positiven Erlebnisse als wachsende Familie. Gemeinsamkeiten verbinden und stärken!

125-G	Fr	09:30-11:00	19.01. - 14.06.24	36 UE	115,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

## Miniclub ab 12 Monate

Euer PEKiP-Kurs ist zu Ende und Ihr wünscht Euch Austausch mit anderen Eltern? Ihr legt Wert darauf, dass Euer Baby weiterhin in Kontakt mit anderen Kindern kommt? Im Miniclub warten altersgerechte Spiel- und Bewegungsangebote auf Euch.

In schöner Atmosphäre lernt Ihr Lieder und Fingerspiele kennen, die Babys begeistern, und die in Stresssituationen zu Hause Rettungsanker sein können. Unsere Angebote zielen darauf ab, Euch als Familie in den Mittelpunkt zu stellen, und Euch bei einer starken Eltern-Kind Bindung zu unterstützen.

127-A	Mo	09:00-10:30	15.01. - 10.06.24	36 UE	115,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	

127-D	Mo	15:00-16:30	15.01. - 10.06.24	36 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	17.01. - 12.06.24	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter	

129-B	Mi	15:00-17:15	17.01. - 12.06.24	57 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

129-C	Mi	14:30-17:30	17.01. - 12.06.24	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter, Carina Meier	

## Kurse



### Fit wie ´n Turnschuh - Bewegungsangebot für Kleinkinder

#### Für Kleinkinder 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	16.01. - 11.06.24	19 UE	76,00€
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	15.01. - 10.06.24	36 UE	115,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

129-S	Di	09:30-11:00	16.01. - 11.06.24	38 UE	121,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	



## „Hier spielt die Kindermusik“ - Eltern & Kinder musizieren

**Für Eltern mit Kindern von 6 - 24 Monaten**



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 Kniereiter kennen, tanzen zu unserer Lieblingsmusik oder hören Klanggeschichten.

Lieblingsmusik oder hören Klanggeschichten.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung

133-A	Mo	11:00-12:00	15.01. - 18.03.24	12 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Chantal Jobs	

## „Spiel dich stark“ Bewegungskurs für 2-5 jährige Kinder

Die Kinder erfahren ihren eigenen Körper und wie viel Spaß es machen kann, diesen in Bewegung zu bringen. Durch immer andere Spiele werden die Kinder bereits früh an richtige Sportspiele herangeführt, entwickeln ein gesundes Körperbewusstsein, verbessern ihre Körper- und Bewegungskoordination und schulen gleichzeitig ihr Sozialverhalten. Durch diese bewegte Selbsterfahrung werden die Kinder von innen heraus gestärkt. Dies sorgt zusätzlich für ein gesundes körperliches und emotionales Gleichgewicht.

135-A	Di	15:30-16:30	16.01. - 05.03.24	8 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Cathrin Bertram	

135-B	Di	15:30-16:30	12.03. - 14.05.24	8 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Cathrin Bertram	

## Kinderyoga

In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch - mit viel Fantasie und Spaß - an Yoga herangeführt, um so das Körperbewusstsein zu stärken. Mit Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen verbessern wir zusätzlich die Motorik und die Konzentrationsfähigkeit, die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein und sorgen für körperliche, geistige und emotionale Ausgeglichenheit. Die Eltern dürfen dabei sein oder im Elterncafé nebenan warten.

### Für Kinder von 3-5 Jahren

136-A	Di	16:45-17:30	16.01. - 20.02.24	6 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Cathrin Bertram	

### Für Kinder von 6-8 Jahren

136-B	Di	16:45-17:30	12.03. - 30.04.24	6 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Cathrin Bertram	

### Für Kinder von 9-11 Jahren

136-C	Di	16:45-17:30	07.05. - 18.06.24	6 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Cathrin Bertram	

## FERIEN-SPECIALS

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

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



Bildungswerke.drk



Bildungswerke.drk



## Backworkshop zu Ostern

### Für Grundschul Kinder mit einer Begleitperson

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

**Bitte mitbringen:** Schürze, Dose

159-A	So	11:00-12:30	10.03.2024	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sibel Eraslan	

## Basteln zu Ostern mit Baby

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

112-A	Di	10:00-11:30	19.03.2024	2 UE	7,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Chantal Jobs	

## Basteln zu Ostern mit Kleinkind

### Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

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

112-B	Di	15:00-16:30	19.03.2024	2 UE	7,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	

## Basteln zu Muttertag mit Kleinkind

### Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

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

112-C	Di	15:00-16:30	07.05.2024	2 UE	7,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	



### 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	17.01. - 07.02.24	4 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Natalie Fleder	
112-E	Di	16:30-17:30	27.02. - 19.03.24	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](http://www.dghk.de)

**Termine:** über die Kursleiterin Nina Rossenrath, 0172 - 462 50 21, [duisburg-spiele@dghk-rr.de](mailto:duisburg-spiele@dghk-rr.de)

114-C	So	15:00-18:00	07.01. - 07.07.24	28 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	



## 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. Forschen & Entdecken, Kreatives, Bewegungs-Safari oder Mottoparty? Individuelle Vorstellungen und Wünsche sprechen wir mit Euch ab und planen gemeinsam eine besondere Veranstaltung, die zu Eurem Kind passt. Der Kindergeburtstag wird von einer pädagogisch geschulten Kursleitung organisiert und begleitet. Die Eltern/ erwachsenen Begleitpersonen werden mit ins Geburtstags-Programm eingebunden und tragen die Verantwortung für die „Geburtstags-Rasselbande“. **Termine und Preise auf Anfrage!**



### Bewegungssafari & Kaffeeklatsch im Elterncafé (1-4 Jahre)

3 Stunden plus 30min Aufbau und 15min Abbau	130€
+ kleines Bastelangebot für bis zu 10 Kinder	15€
+ Glitzertattoos	5€
+ Spiele wie Topfschlagen, Eierlaufen ...	-

### Bastelworkshop (4-8 Jahre)

2 Stunden incl. Material für bis zu 10 Kinder	100€
+ eine weitere Stunde für Kaffeeklatsch	25€

### Backworkshop z.B. Pizza, Muffins, Kekse ... (6-9 Jahre)

3 Stunden incl. gemeinsamem Essen im Anschluss. Bewegungsmöglichkeiten zum Austoben und Material für bis zu 10 Kinder	150€
---	------

### Ansprechpartnerinnen:

**Stadtmitte:** Nina Rossenrath, [Nina.Rossenrath@drk-duisburg.de](mailto:Nina.Rossenrath@drk-duisburg.de)

**Friemersheim:** Chantal Jobs, [Chantal.Jobs@drk-duisburg.de](mailto:Chantal.Jobs@drk-duisburg.de)

## Elterncafé



# Elterncafé ☕

## ÖFFNUNGSZEITEN STADTMITTE

**Montag, Mittwoch, Donnerstag**

09:30 - 12:30 Uhr

**Donnerstag**

14:30 - 17:30 Uhr

## ÖFFNUNGSZEITEN FRIEMERSHEIM

**Montag, Mittwoch & Donnerstag**

09:30 - 12:30 Uhr





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	15.01. - 10.06.24	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Elke Volk	
180-B	Mo	09:30-12:30	15.01. - 10.06.24	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Saracbasi	
180-D	Mi	09:30-12:30	17.01. - 12.06.24	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Elke Volk	
181-A	Mi	09:30-12:30	17.01. - 12.06.24	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Liane Lauprecht, Tonja Christ	
181-B	Do	09:30-12:30	18.01. - 13.06.24	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Stefanie Lauter	
181-C	Do	09:30-12:30	18.01. - 13.06.24	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Sabine Meyer	
181-D	Do	14:30-17:30	18.01. - 13.06.24	72 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Saracbasi	

## Familiencafés



Im Generationencafé treffen sich junge Familien und Menschen der Großelterngeneration, um Kontakte zu knüpfen, voneinander zu lernen und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen.

GENERATIONEN  
CAFÉ

Nicht nur junge Menschen können vom Erfahrungsschatz der älteren profitieren, sondern auch umgekehrt - das Angebot lebt durch den generationsübergreifenden Austausch.

181-H	Mo	15:00-17:15	15.01. - 10.06.24	54 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	



Im **Café Regenbogen** 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	05.01. - 05.07.24	21 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Madita Hausteil, Joanna Warkentin	



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

**Jeden 1. Sonntag im Monat. Eine Voranmeldung bei [Jana.Claassen@drk-duisburg.de](mailto:Jana.Claassen@drk-duisburg.de) ist erforderlich.**

181-G	So	10:00-13:00	07.01. - 02.06.24	24 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Jana-Elena Claaßen, Sibel Eraslan	

## 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](mailto:Lina.Heiming@drk-duisburg.de) oder 0172-8931034

185-A	Mo	18:00-20:15	22.01. - 17.06.24	18 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	10:00-12:15	13.01. - 08.06.24	18 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Sabine Meyer	

Beachte auch unser Beratungsangebot „Schwangerschaft mit Diagnose Trisomie 21 – Was nun?“ auf S. 40.

## Inklusive Angebote



### 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.

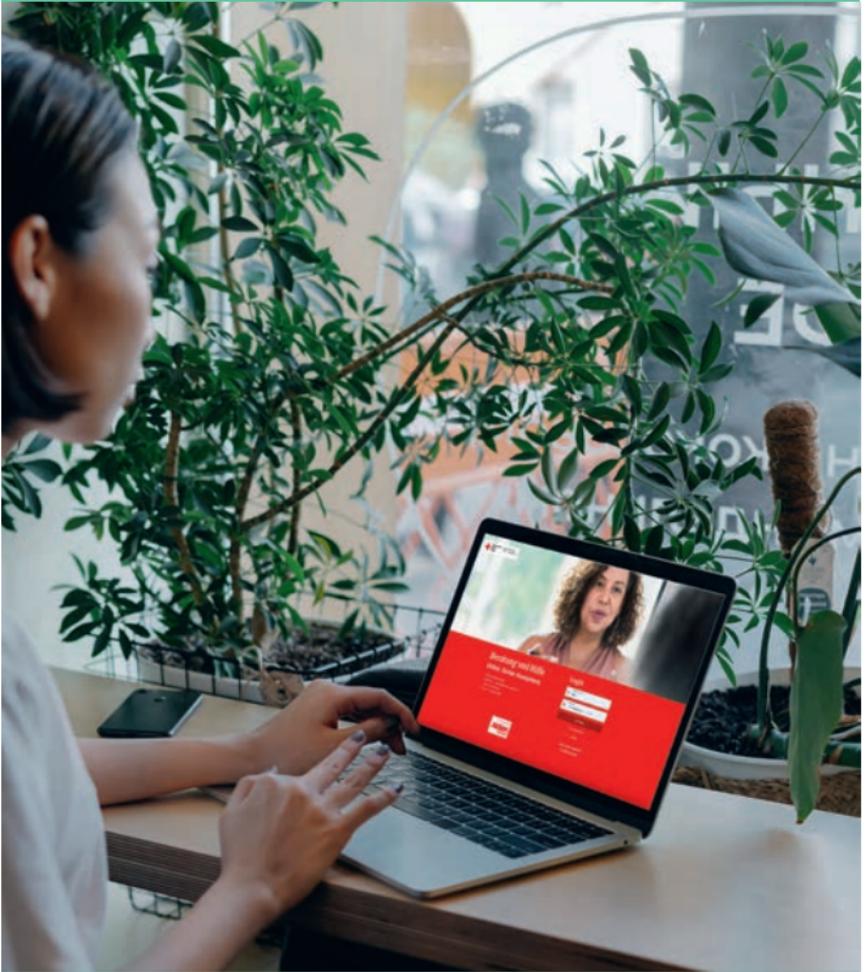
Das machen wir bei unseren Treffen:

- 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](mailto:Barbara.Lupino@drk-duisburg.de)

187-A		10:30-13:30		gebührenfrei
Heilpädagogisch-Integrative DRK Kita Beeckerwerth			Kerstin Möller, Waltraud Guido	



# BERATUNG

# Beratungsangebote

## 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!

Gefördert durch die **Aktion MENSCH** Einfach einen Online-Termin über unsere Website vereinbaren: **[www.onlineberatung-drk.de](http://www.onlineberatung-drk.de)** und je nach Wunsch telefonisch, über WhatsApp, im Live- oder Videochat beraten werden!



0172 - 67 53 299

## Familienhilfe sofort vor Ort

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

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

### Geklärt werden Themen wie:

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

### Unser Angebot:

**Zuhören:** Worum geht es?

**Sortieren:** Was sollte zuerst geklärt werden?

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



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

### **Ansprechpartnerin:**

**Liane Lauprecht**



Tel.: 015 25 / 303 36 72

Mail: [Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de](mailto: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 Geburt des Kindes an bis zum Erwachsenwerden der Kinder. In der Situation mit dem Neugeborenen, mit Kleinkindern, aber auch mit Grundschulkindern und Pubertierenden fühlen Eltern sich oft hilflos und ohnmächtig bzw. schlichtweg überfordert. Dies kann sich dann belastend auf die gesamte Familiensituation sowie auf die Partnerschaft auswirken.

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

### **Ansprechpartnerin:**

**Tonja Christ**



Tel.: 0172 / 89 31 13 4

Mail: [Tonja.Christ@drk-duisburg.de](mailto:Tonja.Christ@drk-duisburg.de)



### Babystress – Hilfe aus der Elternkrise

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

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

**Ansprechpartnerin:**  
**Tonja Christ**



Tel.: 0172 / 89 31 13 4

Mail: [Tonja.Christ@drk-duisburg.de](mailto: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?



- 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](mailto: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“



© Robert Kneschke – stock.adobe.com



# 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	15.01. - 10.06.24	36 UE	126,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Zalac	
220-W	Mo	17:45-19:15	15.01. - 10.06.24	36 UE	115,20€
Online, R 2				Anna Zalac	
222-A	Mo	19:30-21:00	15.01. - 10.06.24	36 UE	126,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Zalac	
222-W	Mo	19:30-21:00	15.01. - 10.06.24	36 UE	115,20€
Online, R 2				Anna Zalac	
224-A	Mo	18:15-19:45	15.01. - 10.06.24	32 UE	112,00€
DRK-FZ/KiTa Schwedenheim				Verena Obel	
226-A	Di	17:30-19:00	16.01. - 11.06.24	34 UE	119,00€
DRK-KiTa Buchholz				Uta Stolze	
228-W	Di	18:30-20:00	16.01. - 11.06.24	34 UE	108,80€
Online, R 3				Sabine Gwildies	

230-A	Di	19:15-20:45	16.01. - 11.06.24	38 UE	133,00€
DRK-KiTa Buchholz				Zübeyde Sürgit	
234-A	Mi	18:00-19:30	17.01. - 12.06.24	34 UE	119,00€
DRK-KiTa Buchholz				Uta Stolze	
238-A	Do	19:15-20:45	18.01. - 13.06.24	32 UE	112,00€
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	15.01. - 10.06.24	17 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Martin van Hüüt	
244-A	Mo	11:00-12:15	15.01. - 10.06.24	17 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Martin van Hüüt	

## Kurse



### Yin Yoga

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.

#### Yin Yoga mit Klangschalen

Zu den Inhalten dieses Kurses gehören zusätzlich geführte Meditationen mit Klangschalen – für die extra Entspannung am Abend.

**Termine:** 15.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03., 08.04., 22.04., 06.05., 27.05. + 10.06.2024

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

248-A	Mo	20:00-21:30	15.01. - 10.06.24	22 UE	77,00€
DRK-KiTa Buchholz				Sabine Schulz	

#### Yin Yoga

Eine wohltuende Auszeit am Nachmittag zum Stressabbauen und Krafttanken – z. B. nach dem Job.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

249-A	Mi	15:00-16:30	17.01. - 12.06.24	17 UE	119,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte				Nicole Cramer	

## 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.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

262-A	Do	16:30-17:45	18.01. - 13.06.24	16 UE	96,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Helga van der Grinten	
263-A	Do	18:00-19:15	18.01. - 13.06.24	16 UE	96,00€
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.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

266-A	Do	19:45-20:45	18.01. - 13.06.24	18 UE	82,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Frank Bäsner	
266-W	Do	19:45-20:45	18.01. - 13.06.24	18 UE	75,60€
Online, R 2				Frank Bäsner	

## Kurse



### 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.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

270-A	Mo	19:00-20:30	15.01. - 03.06.24	32 UE	112,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
272-A	Di	09:30-10:30	16.01. - 04.06.24	16 UE	73,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Silvia Lambertz	
274-A	Di	10:45-11:45	16.01. - 04.06.24	16 UE	73,60€
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 entspanntes Miteinander.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

280-A	So	11:00-13:15	28.01.2024	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
280-B	So	11:00-13:15	25.02.2024	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
280-C	So	11:00-13:15	24.03.2024	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	



*Folgt uns auf Instagram  
und Facebook...*

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

## Kurse



### 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	15.01. - 03.06.24	16 UE	70,40€
Turnhalle TuS Baerl				Annegret Wagner	
291-A	Mo	18:00-18:45	15.01. - 10.06.24	16 UE	52,80€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Gaby Fleigl	
292-A	Mo	19:00-19:45	15.01. - 10.06.24	16 UE	52,80€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Gaby Fleigl	

### 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, Handtuch, Getränk

300-A	Mo	17:30-18:30	15.01. - 17.06.24	17 UE	74,80€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	
302-A	Mi	10:30-11:30	07.02. - 12.06.24	13 UE	57,20€
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.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Handtuch, Getränk

308-A	Mo	18:45-19:45	15.01. - 17.06.24	17 UE	74,80€
DRK-KiTa Buchholz			Sabrina Kiesler		
309-A	Di	17:45-18:45	16.01. - 11.06.24	17 UE	74,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Lea Anderlik		
310-A	Mi	19:45-20:45	17.01. - 12.06.24	19 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Frank Bäsner		
310-W	Mi	19:45-20:45	17.01. - 12.06.24	19 UE	76,00€
Online, R 3			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	15.01. - 10.06.24	18 UE	72,00€
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.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

318-A	Di	18:00-19:00	16.01. - 11.06.24	19 UE	83,60€
Turnhalle Pestalozzischule			Theresia Redding		
320-A	Do	09:15-10:15	18.01. - 20.06.24	16 UE	70,40€
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	16.01. - 11.06.24	19 UE	60,80€
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.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Handtuch, Getränk

326-A	Di	19:45-20:45	16.01. - 11.06.24	19 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Hannelore Waniek		



## Entspannung für Senior\*innen

Viele ältere Menschen leiden unter Stress, Einsamkeit, dem Verlust eines geliebten Menschen, Existenzängsten und/ oder gesundheitlichen Problemen. Hinzu kommt: Sie haben in ihrem Leben bereits viel erlebt und erreicht und wissen oft nicht, wie sie selbst zur Ruhe kommen können. Dieser Kurs leitet dazu an, Ruhe und Entspannung aktiv herbeizuführen, zu üben und zu intensivieren.

Inhalte und Themen des Kurses sind u. a.:

- Hilfe bei 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

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

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

330-A	Mi	17:00-18:30	17.01. - 20.03.24	20 UE	68,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	
330-B	Mi	17:00-18:30	10.04. - 12.06.24	18 UE	61,20€
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, Getränk

332-A	Mi	17:55-18:55	17.01. - 12.06.24	19 UE	83,60€
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.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

334-A	Do	09:00-09:45	18.01. - 13.06.24	17 UE	56,10€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Joanna Warkentin	
335-A	Do	10:00-10:45	18.01. - 13.06.24	17 UE	56,10€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Joanna Warkentin	
336-A	Do	18:00-18:45	18.01. - 13.06.24	18 UE	59,40€
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 erwarten ein Muskelaufbautraining zur Stärkung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Beim gemeinsamen Training lernen die Teilnehmer außerdem, rückschonende Bewegungsabläufe in Beruf und Alltag zu integrieren.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Handtuch, Getränk

340-A	Do	17:00-17:45	18.01. - 13.06.24	18 UE	59,40€
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.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

342-A	Do	17:00-17:45	18.01. - 13.06.24	17 UE	56,10€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Werner Behrendt	
344-W	Fr	19:00-19:45	19.01. - 14.06.24	18 UE	54,00€
Online, R 2				Frank Bäsner	



## 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.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

350-A	Fr	10:45-11:45	19.01. - 28.06.24	18 UE	86,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	
350-W	Fr	10:45-11:45	19.01. - 28.06.24	18 UE	77,40€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	
351-A	Fr	12:00-13:00	19.01. - 28.06.24	18 UE	86,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	
351-W	Fr	12:00-13:00	19.01. - 28.06.24	18 UE	77,40€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	





## Entspannung & mentales Training für Ungeduldige

Geduld hilft uns, nichts zu übersehen, was wichtig für uns ist. Wer geduldig ist, hat Vertrauen, denn alles hat seinen Sinn und alles passiert zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Geduld schafft Harmonie. Wer Geduld hat, lässt die Dinge in Ruhe heranreifen. Wer geduldig ist, lebt im Hier und Jetzt und würdigt den Moment.

In diesem Workshop lernen Kursteilnehmer\*innen ihren „Geduldsmuskel“ über einfache und schnell umsetzbare Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zu trainieren, um bei all den Herausforderungen im Job und Alltag gelassen zu bleiben.

**Bitte mitbringen:** Snack, Getränk, dicke Socken

356-A	So	11:00-15:00	28.01.2024	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)

357-A	So	12:30-17:30	18.02.2024	6 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Gabriele Neumann	

## Workshops



### Systemische Familienaufstellung

Manchmal braucht es mehr als nur gute Vorsätze, um Ziele im Leben und inneres Wachstum zu erreichen.

Mit Systemischer Familienaufstellung kommen eine ganz neue Dynamik, Kraft und Klarheit ins Spiel. Dies hilft, Blockaden und dem Leben nicht mehr dienliche verhärtete Verhaltensmuster zu lösen.

#### Termine:

Die Workshops „Systemische Familienaufstellung“ finden jeweils an einem Wochenende - Samstag und Sonntag - statt. Die Uhrzeiten sind:

Samstags von 12:00 - 18:00 Uhr

Sonntags von 10:00 - 14:00 Uhr

#### Gebühren:

Teilnahme mit eigener Aufstellung: 90 € (Ermäßigung möglich)

Teilnahme ohne eigene Aufstellung: 50 € (Ermäßigung möglich)

**Bei der Anmeldung bitte angeben, ob eine Teilnahme mit eigener Aufstellung gewünscht ist.**

#### Weitere Informationen:

Liane Lauprecht

01525 303 3672

Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

358-A	Sa+So		24.02. - 25.02.24	12 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Bettina Heinz		
358-B	Sa+So		22.06. - 23.06.24	12 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Bettina Heinz		



## 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

360-A	So	11:00-15:00	25.02.2024	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

## Fasten am Wohnort

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

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

Es handelt sich um einen Fastenkurs für Gesunde im Rahmen der Erwachsenenbildung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Voraussetzung für die Teilnahme ist die Vorlage des vollständig ausgefüllten Gesundheitsfragebogen (Zusendung nach Anmeldung).** Die Anwesenheit am Einführungsabend wird angeraten.

Kontraindikationen berechtigen die Kursleitung in Einzelfällen, die

# Workshops

Teilnahme am Kurs „Fasten für Gesunde“ auszuschließen.

## Enthaltene Leistungen:

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

**Kursleiterin:** Sabine Schnare, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)

## Termine:

- Einführungsabend: Mi, 28.02.2024, 17:00-20:00 Uhr, R 328
- 1.Treffen: Sa, 16.03.2024, 09:30-13:15 Uhr, R 432 (Lehrküche)
- 2.Treffen: So, 17.03.2024, 12:00-15:45 Uhr, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
- 3.Treffen: Mo, 18.03.2024, 18:00-19:30 Uhr, R 327
- 4.Treffen: Di, 19.03.2024, 18:00-19:30 Uhr, R 327
- 5.Treffen: Mi, 20.03.2024, 18:00-19:30 Uhr, R 221
- 6.Treffen: Do, 21.03.2024, 17:00-20:00 Uhr, R 328
- 7.Treffen: Sa, 23.03.2024, 10:00-13:00 Uhr, R 432 (Lehrküche)

364-A		28.02. - 23.03.24	28 UE	106,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte			Sabine Schnare	

## Time for a Change - Zeit für Veränderung

In der Unternehmenskultur gibt es den Begriff des „Change Managements“ und speziell dafür qualifizierte Kräfte, „Change Manager“, die einen Veränderungsprozess (mit) konzipieren, zielkonforme und realisierbare Maßnahmen durchführen und/ oder begleiten, den Ablauf regelmäßig kontrollieren und zum Schluss für Konsolidierung sorgen.

Change Management gibt es auch in „Klein! Fein! Mein!“.

In der Veranstaltungsreihe wird gemeinsam erarbeitet, welche konkreten Schritte jeder einzelnen Person helfen können, um eine gewünschte Veränderung, ein gesetztes Ziel zu erreichen.



Thematische Schwerpunkte sind:

Dringlichkeit, Vision, kurz- und langfristige Ziele, Umsetzung, „kritische“ Faktoren, mentale und praktische Unterstützung, Umgang mit Frust, Erfolgskontrolle, Verstetigung/ Etablierung...

Und last but not least: Sich freuen und sich feiern!

Es ist völlig unwichtig, mit welcher inneren Idee von Veränderung teilgenommen wird. Gewisse Erkenntnisse, Schritte und Strukturen des Change Managements entfalten sich zuverlässig in jedem einzelnen Falle.

366-A	Sa	10:00-12:15	02.03. - 16.03.24	9 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Ulla Böltz	

## 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	17.03.2024	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

### 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 (Kissen oder dünne Decke), leichte Rucksackverpflegung

372-A	Sa	11:00-14:00	13.04.2024	4 UE	21,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

### 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
- 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	20.04.2024	8 UE	40,00€
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	21.04.2024	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

## 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.**

380-A	So	12:00-16:00	28.04.2024	5 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Ulla Böltz	

## Workshops

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

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

384-A	Fr	16:00-17:30	03.05. - 10.05.24	4 UE	20,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

### 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 (Kissen oder dünne Decke), leichte Rucksackverpflegung

388-A	Sa	11:00-13:00	04.05.2024	2 UE	14,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	



## LebensFreude

Oftmals bedarf es lediglich neuer Gedankenimpulse und etwas Übung, um das Herz wieder höher schlagen zu lassen und sich selbst sowie den Berufs- und/ oder Familienalltag wieder als erfüllend und glücklich zu erleben. Denn: Lebensfreude kann man lernen und trainieren!

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

392-A	So	11:00-15:00	26.05.2024	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

## Gesundheit für Körper & Geist

Begleitet von Meditations- und Entspannungsübungen lernen Teilnehmer\*innen Methoden kennen, das Immunsystem zu stärken, Stress (beruflich oder privat) zu reduzieren und damit die Gesundheit von Körper und Geist zu stärken.

Teilnehmer\*innen werden außerdem darin geschult, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was durch berufliche und/ oder private Verpflichtungen aus dem Gleichgewicht geraten ist, und mit gezielten Übungen bestehenden Ungleichgewichten nachhaltig entgegenzuwirken.

396-A	So	11:00-15:00	16.06.2024	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	



### 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](mailto:Gina.Rohmann@drk-duisburg.de)



### **Bildungsurlaub „Gewaltfreie Kommunikation“ (nach Marshall B. Rosenberg)**

**Mit der Kraft der Verbundenheit die Zukunft gestalten**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg verändert schon heute unsere Art des Miteinanders auf allen Ebenen des Lebens:

Liebe, Erziehung, Schule, Arbeit, unsere globalisierte Welt – überall da, wo alte Muster nicht (mehr) funktionieren, braucht es einen neuen Ansatz, wie wir mit uns selbst und anderen umgehen, um mit der Kraft der Empathie neue Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken.

Die GFK ist eine Lebenshaltung – eine wertschätzende Haltung zu sich selbst und anderen. Sie unterstützt Menschen dabei, unangenehme Gefühle als Hinweisschilder unerfüllter Bedürfnisse wahrzunehmen, sich selbst und anderen Menschen bewusster zu zuhören, respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken und in (emphatischer) Verbindung zu bleiben.

In diesem Bildungsurlaub werden Teilnehmer\*innen die Basics der GFK kennenlernen, vertiefen und in praktischen Übungen anwenden. Anhand von Situationen und Anliegen aus dem Berufs- und Privatleben wird gezeigt, erarbeitet und geübt, wie sich durchaus komplexe Kommunikationsprobleme mit anderen lösen lassen.

Dabei wird es nicht nur um die Kommunikation mit anderen Menschen, sondern auch um den inneren Dialog mit sich selbst gehen:

- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse übernehmen und anderen ihre Verantwortung überlassen
- Vorwürfe und Kritik anderer als Chance nutzen
- Konstruktiv Feedback geben und erbitten
- Grenzen setzen und „Nein“ sagen
- aufrichtig und authentisch sein
- den eigenen Ärger verstehen und zum Ausdruck bringen
- mit Wut und Ärger des Gegenübers umgehen

## Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen, die die GFK noch nicht oder nur ansatzweise kennengelernt haben, und die das Potential dieser Methode und Haltung erfahren und erleben möchten. Alle Teilnehmer\*innen können hier gemeinsam für sich neue Wege finden, mit Kreativität und innerer Kraft ihre Denk- und Handlungsspielräume zu erweitern.

Die Kursgröße ist auf maximal 14 Personen beschränkt, sodass in vertraulicher Atmosphäre mit vielen praktischen Übungen intensiv gearbeitet werden kann.

Wir akzeptieren Bildungsgutscheine.

*Wir sind als Bildungsträger nach EFQM und als Einrichtung der Arbeitnehmer\*innen-Weiterbildung nach §10 ff. des Arbeitnehmer\*innen-Weiterbildungsgesetzes des Landes Nordrhein-Westfalen (AWbG) anerkannt.*

*Damit sind wir berechtigt, Bildungsmaßnahmen nach AWbG durchzuführen und werden auf der Liste der anerkannten Bildungsträger geführt. Siehe <https://www.brd.nrw.de> › schule › Weiterbildung (AWbG) anerkannte Einrichtungen im Regierungsbezirk Düsseldorf.*

400-A	Mo-Fr	10:00-17:00	22.04. - 26.04.24	38 UE	360,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte			Tonja Christ, Liv Christ		



## 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)

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





© Halfpoint – stock.adobe.com



# TANZ & MUSIK



## Tanzen ist Lebensfreude

Gemeinsames Tanzen macht Spaß und hilft, sich von beruflichem Stress und Alltagsorgen zu lösen. Außerdem hält Tanzen fit und beeinflusst das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und die Kondition positiv. Die Kursteilnehmer\*innen erwarten sowohl angeleitete Kreis- und Gruppentänze als auch freies Tanzen nach Lust und Laune. Getanzt wird zu passender Musik von Country bis Pop. Tänzerische Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung. **Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.**

**Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

420-A	Mo	19:00-20:00	08.01. - 18.03.24	10 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
420-B	Mo	19:00-20:00	08.04. - 27.05.24	7 UE	30,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	

## 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:** Wechselschuhe, Getränk

422-A	Mi	16:00-17:00	10.01. - 12.06.24	19 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
424-A	Mi	17:15-18:15	10.01. - 12.06.24	19 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
426-A	Mi	18:30-19:15	10.01. - 12.06.24	19 UE	62,70€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	



*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



## 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:** 21.01., 04.02., 25.02., 10.03., 21.04. + 05.05.2024

**Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

428-A	So	16:15-17:45	21.01. - 05.05.24	12 UE	39,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

## 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:** Wechselschuhe, Getränk

430-A	Mi	19:30-21:00	10.01. - 05.06.24	37 UE	122,10€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
432-A	So	18:00-19:30	14.01. - 12.05.24	29 UE	95,70€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	



## Kurse



### Queer Dance - Tanzkurs Standard/ Latein für gleichgeschlechtliche\* Paare

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

**Termine:** 14.01., 28.01., 18.02., 03.03., 24.03., 14.04., 28.04. + 12.05.2024

**Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

434-A	So	16:15-17:45	14.01. - 12.05.24	16 UE	52,80€
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:** Wechselschuhe, Getränk

440-A	Fr	18:00-19:30	19.01. - 14.06.24	36 UE	122,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Marion Bachmann	



## „Lagerfeuer-Songs“ - Stimmungsvolle Lieder für akustische Gitarre

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

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

**Der Kurs findet 14-tägig statt.**

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

450-A	So	14:00-15:30	21.01. - 09.06.24	20 UE	70,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110				William Klein	



# 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	30.01. - 11.06.24	51 UE	132,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 433				Margot Schenk-Wrobel	

## Ran an die Maschine - Nähkurse sind im Trend

Selbstgenähte Kleidung ist wie ein Schmuckstück. Der neue Stoff inspiriert; Stück für Stück fügt man ihn zusammen, gibt verschiedene Details hinzu und wird immer kreativer. Kursteilnehmer\*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.

506-A	Di	18:00-21:00	16.01. - 19.03.24	40 UE	104,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Erika Mende	

506-B	Di	18:00-21:00	09.04. - 11.06.24	36 UE	93,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Erika Mende	

## Nähwerkstatt

Ein guter Ausgleich zum stressigen Berufs- und Familienalltag sind kreative Tätigkeiten. In der Nähwerkstatt erhalten Teilnehmer\*innen fachkundige Hilfe und Tipps, um schwierigere Nähprojekte umzusetzen und Neues zu lernen und auszuprobieren. Die Nähwerkstatt richtet sich an Kursteilnehmer\*innen mit etwas Näherfahrung, die ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern wollen. Dieses Angebot richtet sich nicht an Anfänger\*innen. Die Nähwerkstatt findet **einmal im Monat** statt.

**Termine:** 20.01., 17.02., 16.03., 20.04., 18.05., + 15.06.2024

**Bitte mitbringen:** Materialien/ Nähprojekte

510-A	Sa	11:00-14:00	20.01. - 15.06.24	24 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Stefanie Königs	

## Workshops



### English 50+

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ab 50 Jahre, die ihre Englischkenntnisse methodisch auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Mit Übungen, Konversation und Lektüre lernen Sie, sich besser zu verständigen. Englischkenntnisse vertiefen in einer kleinen Gruppe ist die Devise dieses Kurses.

512-A	Di	11:00-12:30	16.01. - 14.05.24	32 UE	112,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Susanne Besel	

### Workshop - Pastellmalerei

An diesem Abend erschaffen die Teilnehmer\*innen in gemütlicher Atmosphäre ein eigenes Kunstwerk - ein Ausgleich zum stressigen Berufs- und/ oder Alltagsleben!

Mit pudrigen Pastellkreiden entstehen duftig-zarte oder auch intensiv-leuchtende Bilder. Gemalt wird auf farbigem, weißem oder schwarzem Papier, auf dem sich die Farbkraft der Kreiden besonders schön entfaltet.

Gern ein Fotomotiv mitbringen, das dann mit Unterstützung der Kursleiterin als Bildvorlage dienen kann. Besondere künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Teilnehmer\*innen Schritt für Schritt angeleitet werden.

**Teilnahmegebühr inkl. Materialien.**

**Bitte mitbringen:** Bitte auf unempfindliche Kleidung achten oder einen Kleiderschutz mitbringen.

520-A	Mi	18:00-21:00	13.03.2024	4 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Gudrun Mack	



## 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	05.05.2024	3 UE	39,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Anna Zalac	

## Workshop - Malen mit den Farben der Natur

Über Jahrhunderte hinweg haben Künstler\*innen ihre Farben selber hergestellt. Heute ist es bequemer, es gibt alles käuflich zu erwerben. Farben aus natürlichen Substanzen selber herzustellen, hat damit einen ganz eigenen Reiz gewonnen. Aus verschiedenen Früchten, Gemüse oder Blättern gewonnene Pigmente werden im Workshop mit dem Bindemittel Gummi Arabicum zu Aquarellfarben verarbeitet, mit denen anschließend duftige Bilder in Schichten entstehen.

Bereits fertiggestellten Farben bringt die Kursleiterin mit, damit es direkt losgehen kann. Besondere künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Teilnehmer\*innen Schritt für Schritt angeleitet werden. **Teilnahmegebühr inkl. Materialien.**

**Bitte mitbringen:** eigene Pinsel, kleine Gefäße für die hergestellten Farben; bitte auf unempfindliche Kleidung achten oder einen Kleiderschutz mitbringen.

524-A	Mi	18:00-21:00	19.06.2024	4 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Gudrun Mack	

# Kochen



## 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 - Kochen in geselliger Runde

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:** 13.01., 10.02., 09.03., 12.04., 04.05. + 08.06.2024

562-A	Sa	16:00-19:00	13.01. - 08.06.24	24 UE	72,00€
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 - Küche aus Apulien und Sizilien

An diesem Abend wird ein vegetarisches Menü mit Rezepten aus Apulien und Sizilien zubereitet.



563-A	Fr	17:00-21:00	05.04.2024	5 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sabine Comans	

## Internationales Kochen - Jordanische/ Libanesische Küche



An diesem Abend wird ein jordanisch/ libanesisches Menü zubereitet.

563-B	So	17:00-21:00	21.04.2024	5 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sawsan Al Zoubi	

## Internationales Kochen - Türkische Küche

Ein Abend voller türkischer Köstlichkeiten - Zubereiten und Genießen eines 100% vegetarischen Menüs in geselliger Runde.



563-C	Sa	17:00-21:00	27.04.2024	5 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sedef Dumoulin	



© New Africa – stock.adobe.com



# 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, OGATAs, 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](mailto: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)

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](mailto:Dagmar.Schmickler@drk-duisburg.de)

## Erste Hilfe für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige unterstützen häufig Familienmitglieder bei Aktivitäten des täglichen Lebens, die nicht mehr selbständig durchgeführt werden können. Sie beraten, unterstützen und übernehmen – vollständig oder teilweise – anfallende Tätigkeiten.

Doch was ist zu tun, wenn sich die gesundheitliche Situation der 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	22.06.2024	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	



© Jörg F. Müller / DRK

### Intensivkurs „Erste Hilfe am Baby“

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

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.

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

667-A	Sa	09:00-12:00	27.01.2024	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	
668-A	Sa	09:00-12:00	09.03.2024	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	
669-A	Sa	09:00-12:00	20.04.2024	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	
670-A	Sa	09:00-12:00	08.06.2024	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	

### „Fit in Erste Hilfe“ bei Kleinkindern

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



© A. Zelck / DRK e.V.

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	01.06.2024	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	

## “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.

683-A	Mo	13:00-16:30	11.03.2024	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	

## „Fit in Erste Hilfe“ für Motorradfahrer\*innen

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

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

Abwechslungsreich und praxisorientiert werden folgende Themenbereiche besprochen und geübt:

# Erste-Hilfe-Kurse

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

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

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	27.04.2023	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	

## Individuelle Erste-Hilfe-Module

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

### Angebotene Module, Dauer jeweils 2 UE:

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

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

Für Rückfragen stehen wir gerne unter [Bildungswerk@drk-duisburg.de](mailto:Bildungswerk@drk-duisburg.de) oder unter 0203-3054790 zur Verfügung.

Es werden die Kursnummern 241FB850-900 vergeben.



## Ausbildung Brandschutz

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

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

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

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

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

800	Mo	13:00-17:00	22.01.2024	4 UE	120,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Lothar Jaspers	
801-A	Mo	13:00-17:00	26.02.2024	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.

**Termine:** 09.09. und 16.09.2023

904-A	Sa	10:00-16:00	09.03. - 16.03.24	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. 85) zu belegen.



### **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](mailto:Dagmar.Schmickler@drk-duisburg.de)

Es werden die Kursnummern 241FB920-950 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 Januar - Juni 2024 statt und werden unter den Kursnummern 241ES 1 bis 300 geführt.

Interessierte wenden sich bitte an unsere Projektleiterin



**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 Projektleiterin



**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 Januar bis Juni 2024 statt und werden unter den Kursnummern 241Bs/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 Projektleiterin **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  
Fachbereichsleitung **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. Während der Einschränkungen durch die Pandemie wird weitestgehend online gearbeitet. Die Kurse finden von Januar bis Dezember Juni statt und werden unter den Kursnummern 241RU/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 Fachbereichsleitung



**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. Das Familienzentrum ist zertifiziert als „Haus der kleinen Forscher®“ und „SchlauMäuse®-Kindergarten“. Die pädagogische Arbeit ist an den Situationsorientierten Ansatz angelehnt. Auch Erziehungs- und Familienberatung und ein Elterncafé (1x im Monat gemeinsames Frühstück) finden hier statt.



Ansprechpartnerin: **Ilona Mlynski**, Tel.: 0203 / 70 90 890

Die **KiTa Buchholz** ist eine 4-gruppige heilpädagogische Kindertagesstätte mit insgesamt 36 Plätzen und befindet sich im Stadtteil Duisburg-Buchholz. Die Aufnahme der Kinder erfolgt ab dem 3. Lebensjahr bis zur Einschulung. Mithilfe der heilpädagogischen Einzel- und Kleingruppenförderung und anderen Therapie- und Förderformen wird Kindern mit unterschiedlichsten motorischen Einschränkungen, Entwicklungsrückständen, Syndromen, geistigen Behinderungen und auch Schwerstmehrfachbehinderungen, z.B. auch mit Sondenernährung, ein Rahmen geboten, in dem sie miteinander und voneinander lernen können. Die Pädagog\*innen und Therapeut\*innen unterstützen die Kinder beim möglichst unbeschwertem Beisammensein, beim gemeinsamen Lernen sowie beim möglichst barrierefreien Erkunden ihrer KiTa und Umwelt.

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



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

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



Ansprechpartnerin: **Nadine Mühl**, 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.



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

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

Geleitet von:



Bundministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



deutscher Kita-  
Preis

Eltern

DEUTSCHE  
STIFTUNG

freizeit+

didacta

Kooperationspartner:



**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

0203 / 94 169 699

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

0203 / 94 169 699

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

0203 / 94 169 699

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

0203 / 94 16 96 99  
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 24DKA bis 24DKZ 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 24 WAZ geführt.



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

## Elternbegleitung in Kooperation mit den Frühen Hilfen

NOVITAS BKK



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

Folgende Aufgaben ergeben sich für die 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



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Starke Netzwerke Elternbegleitung für geflüchtete und zugewanderte Familien

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

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

Außerdem werden konkrete Hilfestellungen gegeben (z. B. beim Eintritt in die Schule). Das Netzwerk Elternbegleitung unterstützt neu zugewanderte Familien bedarfsorientiert beim Ankommen mit folgenden Angeboten: Co-Moderation/Übersetzung und 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 JJ24EL40 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 JJ24EM200 bis 250 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 J24EE220 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 J24FG200 bis 300 geführt.

### Kontakt:

- 📞

<b>Robin Simon</b>	Tel.: 0172 / 46 015 93	
(GGs Hochfelder Markt)	Mail: <a href="mailto:Robin.Simon@drk-duisburg.de">Robin.Simon@drk-duisburg.de</a>	
- 📞

<b>Dilay Schettler</b>	Tel.: 0173 / 78 225 97	
(GGs Brückenstraße)	Mail: <a href="mailto:Dilay.Schettler@drk-duisburg.de">Dilay.Schettler@drk-duisburg.de</a>	
- 📞

<b>Julia Friesen</b>	Tel.: 0173 / 703 396 0	
(GGs Friedenstraße)	Mail: <a href="mailto:Julia.Friesen@drk-duisburg.de">Julia.Friesen@drk-duisburg.de</a>	

# 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 22.01.2024 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

<b>Kreisgeschäftsführer</b>	Andreas Keienburg Andreas.Keienburg@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-328
<b>Assistenz der Kreisgeschäftsführung</b>	Vinuar Amuka Vinuar.Amuka@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-380
<b>Referentin für Marketing &amp; Kommunikation</b>	Helen Zimmer Helen.Zimmer@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-30
<b>Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer</b>	Volker Klaus Volker.Klaus@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-313
<b>Sachgebietskoordination und Controlling Verwaltung Soziale Arbeit und Bildung</b>	Naime Bilmen Naime.Bilmen@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-340
<b>Fachberatung und Sachgebietsleitung KiTa</b>	Barbara Seidel Barbara.Seidel@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-341
<b>DRK-Bildungswerke</b> Ertfstr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac Familienbildung@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-13
<b>Erste-Hilfe-Ausbildung</b> Ertfstr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmickler Bildungswerk@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-90
<b>Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“</b> Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlynski Schwedenheim@drk-duisburg.de	Tel.: 7090890
<b>Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte</b> Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Nadine Mühl Kita-Be@drk-duisburg.de	Tel.: 808790
<b>Heilpädagogische Kindertagesstätte</b> Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Susanne Gierszal Kita-Bu@drk-duisburg.de	Tel.: 703636
<b>Familienhilfezentrum</b> Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen FHZ@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-0
<b>Integrationsagentur</b>	Semra Parmak Semra.Parmak@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-14
<b>Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration</b>	Cornelia Spitzlei Cornelia.Spitzlei@drk-duisburg.de	Tel.: 0157-76076630
<b>Büro Meiderich:</b>	Weissenburger Straße 15 47137 Duisburg	Tel.: 411580
<b>Büro Neudorf:</b>	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

## **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**

Katja.Steigenhoefer  
@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-324

## **Stiftung Deutsches Rotes Kreuz Duisburg**

Stiftung@drk-duisburg.de

## **DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz GmbH**

Ltd. Betriebsärztin

Tel.: 34868600

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

DRK Kreisverband  
Duisburg e.V.  
DRK-Bildungswerke



# KURS- LEITUNGEN GESUCHT!

(m/w/d)

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



Jetzt bewerben

E-Mail: [Familienbildung@drk-duisburg.de](mailto: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](http://www.bildungswerke-drk.de)



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



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