



Deutsches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

DRK-Bildungswerke UNSER PROGRAMM 2. Halbjahr 2025

Unsere DRK-Bildungswerke

Impressum:

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

Fotos: Adobe Stock, Pixabay, Canva, eigene Fotos

Gestaltung und Layout: Helen Zimmer

Druck: Terminal A0 GmbH

Wo Sie uns finden:

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

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

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

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



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

www.bildungswerke-drk.de

DRK-Bildungswerke
Duisburg

Liebe Menschen in Duisburg!

Das Team der DRK-Bildungswerke begrüßt Sie herzlich im 2. Semester 2025.



Weiterhin beschäftigen uns die massiven Kürzungen im Sozial- und Bildungsbereich. Wir haben gemeinsam demonstriert und werden nicht müde, immer wieder auf die gesellschaftlichen Auswirkungen der Kürzungen hinzuweisen. Leider bleibt unser Einfluss auch auf weitere Entscheidungen begrenzt.

Durch die Kürzungen fallen nicht nur einzelne Angebote und Möglichkeiten weg, gerade der Angebotsbereich für spezifische präventive Familienbildungsangebote wird stark reduziert. Personalstellen wurden gestrichen und die in den vergangenen Jahren aufgebauten Hilfesysteme für Familien und enge Zusammenarbeit in den kommunalen Präventionsnetzwerken sind weiter gefährdet.

Leider ist es uns nicht mehr möglich, die Sonderförderung (Erlass oder Vergünstigung der Kursgebühren) anzubieten. Für Einzelfälle sprechen Sie uns trotzdem jederzeit an. Wir werden eine Lösung finden! Wir tun unser Bestes, um alle Kursangebote aufrechtzuhalten und hoffen auf Ihr Verständnis, aber auch auf Ihre weitere Unterstützung und Teilnahme an unseren Kursen. Unser Motto bleibt – unsere Türen stehen allen interessierten Menschen offen!

Fühlen Sie sich bestärkt, uns jederzeit anzusprechen, sich beraten zu lassen oder auch Ideen und Wünsche einzubringen.

Viel Freude in unseren Kursangeboten und wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Ihre Anna Žalac

Leiterin DRK-Bildungswerke



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

4	Allgemeine Hinweise	
13	Eltern-Kind-Kurse	Hebammenpraxis
14		Schwangerschaft
16		Mom-Fitness
21		Eltern-Workshops
24		Kurse
28		Kinder-Workshops
31		Cafés
35		Inklusive Angebote
37	Beratung	Beratungsangebote
43		Familienhilfezentrum/ Beratungsstelle
44		Kommunales Integra- tionsmanagement
46	Aktiv für die Gesundheit	Sommerkurse
48		Kurse
62		Kurse 60+
64		Workshops
72		Gesunde Ernährung & Kochen
74		Betriebliche Gesund- heitsförderung
76		Selbsthilfe
77	Tanz & Musik	Kurse
84	Kreatives	Kurse
85		Workshops
88	Erste-Hilfe-Kurse	Erste-Hilfe-Kurse
90		INHOUSE-Schulungen
92		Kurse „Fit in Erste Hilfe“
93		Individuelle EH-Module
94		Brandschutzausbildung
95	Aus- und Fortbildungen	Aus- und Fortbildungen
97		Reflexionstreffen

Familienbildung in Familienzentren & KiTas	FaBi in FZ & KiTa 98 Offener Treff 100 Duisburger Eltern Schule 101 Rucksack / Griffbereit 104 Unsere KiTas 105
Migration & Integration	DRK-Bildungswerk 107 Hochfeld Brückenprojekte 111 Elternarbeit 112 Familiengrundschulzentren 115
Allgemeine Geschäftsbedingungen	116
Leitbild der DRK-Familienbildung	117
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.	118

Zeichenerklärung:



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



Unsere Kurse, die ausschließlich online durchgeführt werden.



Neue Kurse, die dieses Semester erstmalig bei uns stattfinden.

Wo kann ich mich anmelden?

Anmeldemöglichkeiten



INTERNET: www.bildungswerke-drk.de



E-MAIL: Familienbildung@drk-duisburg.de



TELEFONISCH: 0203 305470

PERSÖNLICH:



DRK-Bildungswerk STADTMITTE

Erftr. 15, 47051 Duisburg

Mo-Fr:

09:30 - 12:30 Uhr

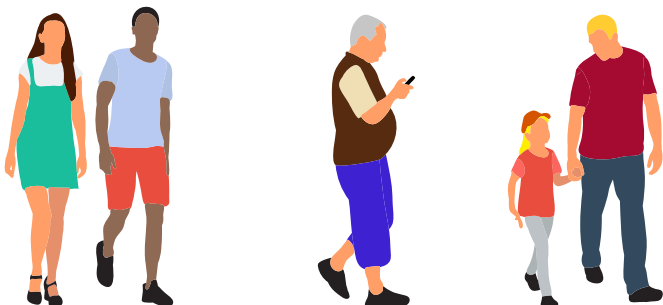


DRK-Bildungswerk FRIEMERSHEIM

Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg

Mo & Di:

10:00 - 12:00 Uhr



Abweichende Öffnungszeiten in den Schulferien!

Anmeldebeginn

Anmeldebeginn ist der **23.06.2025 ab 10:00 Uhr**.

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



SEMESTERBEGINN:

08.09.2025

SEMESTERENDE:

12.12.2025



Kursfreie Einzeltage 2025:

03.10.2025

Verbindliche Anmeldung

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

Kursgebühren und Teilzahlung



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

Sparkasse Duisburg

IBAN: DE73 3505 0000 0200 2070 33

SWIFT-BIC: DUISDE33XXX

Ermäßigungen



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

Wir in den Bildungswerken



ANNA ŽALAC

Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 30547-13

Anna.Zalac@drk-duisburg.de



VERENA OBEL

Stellv. Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 30547-50

Verena.Obel@drk-duisburg.de



TONJA CHRIST

Familien- und Erziehungsberatung

0172 8931134

Tonja.Christ@drk-duisburg.de



MARINA COMANS

Marketing & Kommunikation

0203 282833-51

Marina.Comans@drk-duisburg.de



LINA HEIMING

Fachbereichsleitung

Familienbildung

0172 8931034

Lina.Heiming@drk-duisburg.de



LUKAS HERBERTZ

Anmeldung

0203 30547-0

Lukas.Herbertz@drk-duisburg.de



HERBERT JELONEK

Erste Hilfe-Ausbildung

Bildungswerk@drk-duisburg.de



CHANTAL JOBS

Kursleitung Eltern & Kind

0172 7049784

Chantal.Jobs@drk-duisburg.de



SABRINA KIESLER

Kursleitung Aktiv für die
Gesundheit

0173 5447910

Sabrina.Kiesler@drk-duisburg.de



LIANE LAUPRECHT

Familienhilfe sofort vor Ort
Elternpraktikum, Online Beratung

0152 53033672 & 0203 30547-80

Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de



FATIH HAN ÖZER

Erste Hilfe-Ausbildung

Bildungswerk@drk-duisburg.de



GINA ROHMANN

Fachbereichsleitung
Erwachsenenbildung

0173 5737309

Gina.Rohmann@drk-duisburg.de



NINA ROSSEN RATH

Kursleitung Eltern & Kind

0172 4625021

Nina.Rossenrath@drk-duisburg.de



GÜLTÉN SARACBASı

Kursleitung Eltern & Kind

Guelten.Saracbası@drk-duisburg.de



MICHAEL WAGNER

Koordination und Verwaltung
Erste Hilfe

Bildungswerk@drk-duisburg.de



FELIX WENDT

Verwaltung

0203 30547-85

Felix.Wendt@drk-duisburg.de

DRK-Bildungswerk Stadtmittte



© DRK Duisburg

DRK-Bildungswerk Stadtmittte



Erftstr. 15, 47051 Duisburg

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

Tel.: 0203 305470

Im DRK-Bildungswerk Stadtmittte 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 Stadtmittte Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung statt.



© DRK Duisburg

DRK-Bildungswerk Friemersheim



Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg



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

Ansprechpartnerin: Lina Heiming, Tel.: 0172 8931034



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

Hebamme Jessica Hüttl-Czichos: 0172 2439425

Kursangebot „Eltern-Kind“

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



© DRK Duisburg

DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld



Gablenzstr. 22a, 47059 Duisburg

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



Ansprechpartner: Michael Wagner, Bildungswerk@drk-duisburg.de

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

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

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



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

DRK-Bildungswerke und die GEBAG



© DRK Duisburg

DRK-Bildungswerke und die GEBAG



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen



Offene Tür Biegerhof

Angertalerstr. 102, 47249 Duisburg



Ansprechpartnerin: Sedef Dumoulin, Tel.: 0172 6742565



Nachbarschaftstreff Rheinhausen

Herderstr. 25, 47226 Duisburg



Ansprechpartnerin: Sedef Dumoulin, Tel.: 0172 6742565

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

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

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



© Lina Heiming - DRK Duisburg



ELTERN-KIND- KURSE

Hebammenpraxis Wasserviertel



©Jana Dehnen



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

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

Dazu gehören:

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

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

Bei Fragen meldet Euch jederzeit bei:

hebamme-maureen@hotmail.com

oder

hebamme.annalena@web.de.

Telefon: 0203 3054714 (Anrufbeantworter)

Wir freuen uns auf Euch!

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Liebe werdende Eltern,

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

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

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

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

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

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

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

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

100-A	Sa & So	10:00-15:00	06.09. - 07.09.25	12 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	
100-B	Sa & So	10:00-15:00	08.11. - 09.11.25	12 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Anna Lena Gieselmann	

Yoga in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist immer eine sehr besondere und aufregende Zeit. Yoga kann diese individuelle Reise durch eine achtsame, nährnde und stärkende Praxis begleiten. Angepasst an die individuellen Bedürfnisse und eventuellen Beschwerden der Schwangeren, wird eine ganzheitliche Praxis mit Körperübungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama) sowie Entspannung, Stille und Meditation geboten.

Du bekommst hier die Möglichkeit, den körperlichen Veränderungen sowie den anstehenden Veränderungen in deinem Leben Raum zu geben und dich mit dir selber und deinem Kind zu verbinden. Gleichzeitig werden körperliche Beschwerden gelindert und dein Körper sanft gekräftigt und gedehnt. Yoga in der Schwangerschaft kann dich somit dabei unterstützen, dich körperlich und geistig auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.

101-A	Di	18:30-20:00	02.09. - 07.10.25	12 UE	66,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Katharina Hensel	
101-B	Di	18:30-20:00	28.10. - 09.12.25	14 UE	77,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Katharina Hensel	

Schwangerengymnastik

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

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

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

101-C	Di	18:30-19:30	02.09. - 30.09.25	5 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	
101-D	Di	18:30-19:30	28.10. - 02.12.25	5 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Lena Gieselmann	

Mom-Fitness



© Canva

Postnatal-Yoga

Die ersten Wochen nach der Geburt deines Kindes sind eine wundervolle Erfahrung, die dich und deinen Körper aber gleichzeitig sehr fordern können. Eine speziell auf diese Bedürfnisse ausgerichtete Yogapraxis kann dabei helfen, die körperlichen, geistigen und emotionalen Herausforderungen und Veränderungen zu verarbeiten und auszugleichen.

Der Fokus der Praxis liegt also darauf, sich bewusst mit dem eigenen Körper zu verbinden, diesen sanft wieder zu kräftigen, zu dehnen und zu bewegen und gleichzeitig in die Entspannung finden. Gezielte Körperübungen helfen dabei, die Körpermitte wieder zu stabilisieren und Verspannungen zu lösen. Die bewusste Verbindung mit dem Atem und Zeiten der Stille und des Nachspürens geben Raum für Erholung und Regeneration.



101-E	Di	17:00-18:15	02.09. - 07.10.25	10 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Katharina Hensel	
101-F	Di	17:00-18:15	28.10. - 09.12.25	11 UE	60,50€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Katharina Hensel	

Workshop: Mit Yoga durch die Rauhnächte - Eine Reise zur inneren Einkehr

Die Rauhnächte sind eine ganz besondere Zeit des Jahres - eine Zeit der Stille, der Reflexion und des Übergangs. In diesem Workshop kombinieren wir sanfte Yoga-Übungen, Atemtechniken und Rituale mit der magischen Energie der Rauhnächte, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, um so das vergangene Jahr abschließen und uns mit Klarheit und Intention auf das neue Jahr ausrichten zu können.

In Theorie und Praxis erfährst du, was die Rauhnächte sind, wie uns Rituale durch die Rauhnächte begleiten können und welche Bedeutung das Zelebrieren der Rauhnächte für unsere moderne Zeit haben kann. Unterstützt durch kleinere und größere Yoga-Einheiten gehen wir in

die Verkörperung und Verbindung mit diesen theoretischen Inhalten und schaffen uns durch Bewegung, Atmung und Innehalten in der Stille Raum für die Selbsterfahrung und Selbstreflexion. Du erhältst Ideen und einen kleinen Leitfaden, wie du die Rauh Nächte für dich nutzen kannst. In einem Anschluss treffen kommen wir nach den Rauh Nächten noch einmal zusammen, um uns auszutauschen und die Rauh Nächte gemeinsam ausklingen zu lassen.

102-A	Sa Di	10:00-13:00 18:30-20:00	13.12.25 & 06.01.26	8 UE	68,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Katharina Hensel	

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. Wir erheben lediglich eine Anmeldegebühr von 32€.

Versäumte Kursstunden (egal aus welchem Grunde) werden in Rechnung gestellt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

102-C	Do	18:30-19:45	18.09. - 06.11.25	16 UE	32,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Maureen Kennel	

Mom-Fitness



© Canva

Rückbildungsgymnastik

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

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

Anmeldung: Jessica Hüttl - Czichos, 0172 2439425

Rückbildung ohne Baby

103-A	Mi	18:00-19:15	27.08. - 08.10.25	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl-Czichos	
103-B	Mi	18:00-19:15	29.10. - 10.12.25	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl - Czichos	

Rückbildung mit Baby

103-C	Do	11:00-12:15	28.08. - 09.10.25	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Jessica Hüttl - Czichos	
103-D	Do	11:00-12:15	30.10. - 11.12.25	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Jessica Hüttl - Czichos	



© Chantal Jobs - DRK Duisburg

„Walk and talk“ - Babyspaziergang am Töppersee

Du bist gerne an der frischen Luft unterwegs und suchst Kontakt und Austausch mit anderen Eltern? Gemeinsam könnt Ihr den Spätsommer in der Natur genießen und Themen, die Euch bewegen, besprechen. Ob mit Tragesystem oder Kinderwagen - jede*r ist willkommen!

Trageberaterin Chantal beantwortet dabei gerne Fragen rund um dein Baby und gibt wertvolle Tipps zum Tragen.

Treffpunkt: Töppersee Rheinhausen

Infos & Kontakt: Chantal Jobs, 0172 7049784

Bitte mitbringen: Tragehilfe-/ Tuch oder Kinderwagen, Tasse/ Cup für ein Getränk

104-A	Di	12:00-13:30	02.09. - 30.09.25	10 UE	30,00€
Außer Haus				Chantal Jobs	

Mom Pilates

Im Mom Pilates verbinden wir tiefenmuskuläre Übungen mit Stretching und Spaß. Bei uns Mamas, besonders kurz nach der Schwangerschaft, entstehen häufig muskuläre Schwächen und eine einseitige Haltung. Darauf nehmen wir Rücksicht und beziehen insbesondere den Beckenboden und Rumpf mit ein. Elemente aus dem Yoga machen den Kurs zu einem ganzheitlichen Sportpaket für dein Wohlbefinden.

Dein Baby (bis max. 1 Jahr) darfst du gern mitbringen. Wenn du jemanden hast, dem du dein Baby anvertrauen kannst, genieße die Stunde nur für dich.

105-A	Mo	11:00-12:00	08.09. - 01.12.25	13 UE	75,40€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Lina Heiming	

Mom-Fitness



© Canva

ZUMBA®



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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe und etwas zu trinken

106-A	Mo	17:30-18:30	25.08. - 06.10.25	7 UE	35,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Deborah Michalewski	

Rückbildungskurs für verwaiste Mütter (*Sternenmamas)

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

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

Weitere Infos:

Hebamme Marlies Hundeck, 0152 03111155

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

106-B	Mi	18:00-19:30	10.09. - 08.10.25	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Marlies Hundeck	

Elternworkshop „Abenteuer Wut“

Wir fühlen die Wut, wenn sie uns buchstäblich überfällt. Sie ist schneller als unser Denken. Unser Gesicht wird rot, die Augenbrauen ziehen sich zusammen, der Blick verengt sich, das Herz klopft und wir werden von verurteilenden Gedanken überflutet. Unsere Wut wurde ausgelöst und gleich werden wir etwas sagen, das alles noch viel schlimmer macht. Und wofür wir uns später schämen werden. Kennst Du das? Dann herzlich Willkommen im Workshop zum Umgang mit Wut!

Im Workshop gehen wir auf Entdeckungsreise und finden heraus, was unsere mütterliche/ väterliche Wut uns sagen will. Außerdem entdecken wir das „verborgene Geschenk des Ärgers“ auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg).

Leitung: Tonja Christ (vom CNVC zertifizierte Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation)

113-D	So	09:30-14:00	09.11.2025	6 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Tonja Christ	

Elternworkshop „Pubertät - der Tanz auf dem Vulkan“

Der Workshop unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können.

Pubertierende Jugendliche begegnen uns, indem sie uns mehr oder weniger offen ihre Gefühle zeigen: Neugierig auf (fast) alles, was gefährlich ist. Oder viel zu wütend, viel zu schüchtern und in sich zurückgezogen. Wenig zuversichtlich oder sogar hilflos. Motiviert für alles Mögliche, nur nicht für das, was vermeintlich wichtig ist. Weinend, schimpfend, lebhaft oder genervt erleben Eltern ihre Kinder. Und plötzlich knallen Türen. Die Situation scheint außer Kontrolle. Alle sind überfordert.

Durch Gefühlsäußerungen möchten die Jugendlichen Gefühls-Reaktionen in uns auslösen und auf erfüllte bzw. unerfüllte Bedürfnisse hinweisen. Doch der Umgang mit Emotionen, insbesondere mit starken und als negativ empfundenen, wirkt auf viele Eltern kompliziert und angsteinflößend.

Im geschützten Rahmen entwickeln wir auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg) neue Strategien für ein familiäres Miteinander in dieser für alle schwierigen Zeit. Einen neuen Zugang zu sich selbst und den Kindern zu finden, klar, kraftvoll und authentisch Grenzen zu setzen und Feedback (statt Kritik!) so zu

Eltern-Workshops

formulieren, dass es mich und die anderen auch erreicht und berührt, sind Ziele dieses Workshops.

Leitung: Tonja Christ (vom CNVC zertifizierte Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation)

113-E	So	09:30-14:00	16.11.2025	6 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Tonja Christ	

Elternworkshop „Mobbing“

Welches Verhalten ist eigentlich Mobbing? Wann geht das los und wo kommt das her? Wie kannst du dein Kind davor schützen, gemobbt zu werden oder selbst zu mobben? Und wie habe ich meine ganz persönliche Mobbing-Erfahrung aufgearbeitet?

Mobbing ist eine Empfindung. Eine Bewertung. Denn mit dem Blick der Gewaltfreien Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg) auf das, was beim Mobbing eigentlich passiert, sehen wir weder Täter noch Opfer, sondern einen Menschen, der sein Bestmögliches tut, um sich seine Bedürfnisse zu erfüllen. Dieser Mensch ist nicht böse, sondern braucht Hilfe dabei, sich diese Bedürfnisse so zu erfüllen, dass es für alle okay ist. Wir werden in diesem Workshop und zu diesem teils sehr sensiblen Thema zwischen Schmerz, Scham und Schuld in einen reflektierten Austausch kommen und mit Übungen aus der Gewaltfreien Kommunikation herausfinden, was Mobbing genau ist, wie du dein Kind vor Mobbing schützen kannst und auch davor, selbst zu mobben.

Leitung: Tonja Christ (vom CNVC zertifizierte Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation)

113-F	So	09:30-14:00	23.11.2025	6 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Tonja Christ	

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	15.11.2025	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Chantal Jobs	

116-B	Sa	10:00-11:30	06.09.2025	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

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.

Weitere Infos & Anmeldung: Hebamme Jessica Hüttl - Czichos, 0172 2439425

118-A	Do	12:30-14:00	09.10.2025	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Jessica Hüttl-Czichos	

118-B	Do	12:30-14:00	11.12.2025	2 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 3 Monate alt sein.
Wir freuen uns auf Euch!

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

119-A	Do	09:00-10:00	18.09. - 09.10.25	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lina Heiming	

PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Bewegungsspiele und Sinnesanregungen für Babys ab der 6. Lebenswoche

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

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch



Oktober - Dezember '24 Babys

120-C	Mi	09:00-10:30	10.09. - 10.12.25	24 UE	91,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
121-F	Do	11:15-12:45	11.09. - 11.12.25	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	



© Canva

Januar - März '25 Babys

120-B	Do	09:00-10:30	11.09. - 11.12.25	24 UE	91,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
122-E	Di	11:15-12:45	09.09. - 09.12.25	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

April - Juni '25 Babys

120-E	Do	11:00-12:30	11.09. - 11.12.25	24 UE	91,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
122-D	Di	09:15-10:45	09.09. - 09.12.25	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Juni - August '25 Babys

121-A	Mi	11:00-12:30	10.09. - 10.12.25	24 UE	91,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
122-B	Do	09:15-10:45	11.09. - 11.12.25	22 UE	83,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Krabbelgruppe

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

Kurse



© Lina Heiming - DRK Duisburg

Für Babys von 3 - 6 Monaten

126-B	Mo	09:00-10:30	22.09. - 15.12.25	22 UE	79,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Cagla Altinok	

Für Babys von 6 - 12 Monaten

126-A	Mo	10:45-12:15	22.09. - 15.12.25	22 UE	79,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Cagla Altinok	

Miniclub ab 12 Monate

Euer Baby -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 Kleinkinder 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-B	Di	09:00-10:30	09.09. - 02.12.25	22 UE	79,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	
127-D	Do	15:00-16:30	18.09. - 11.12.25	22 UE	79,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Cagla Altinok	

Bewegungs-Safari für Kleinkinder

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson



Toben, hüpfen, rennen, klettern - in unserem offenen Bewegungsangebot gibt es viele unterschiedliche Bewegungselemente und Sinnesanregungen, die Spaß machen, und die die Motorik Eurer Kinder fordern

und fördern. Gemeinsames Spielen in Bewegung bringt Freude und Abwechslung in den Alltag mit Eurem Kleinkind und Ihr könnt ungezwungen andere Eltern kennenlernen. Es gibt keine festen Zeiten, kommt vorbei!

129-A	Mi	09:30-12:30	10.09. - 17.12.25	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter	
129-B	Di	15:00-17:15	16.09. - 16.12.25	36 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Cagla Altinok	
129-C	Do	14:30-17:30	11.09. - 18.12.25	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Gülten Saracbasi	

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

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

Nach dem Schlüsselprinzip „Hilf mir, es selbst zu tun!“ kannst du dein Kind intensiv beobachten und in einer Gruppe mit Gleichaltrigen spielerisch begleiten. Die Montessori-Theorie, vielfältige Ideen für zu Hause und Zeit für Austausch werden dich während der gemeinsamen Kurszeit bereichern.

130-A	Mo	09:00-10:30	08.09. - 06.10.25	10 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Melanie Sartor	
130-B	Mo	10:45-12:15	08.09. - 06.10.25	10 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Melanie Sartor	
130-C	Mo	09:00-10:30	27.10. - 08.12.25	14 UE	56,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Melanie Sartor	
130-D	Mo	10:45-12:15	27.10. - 08.12.25	14 UE	56,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Melanie Sartor	

Kurse/ Kinder-Workshops

ZUMBA® Kids



Dieser Kurs ist perfekt für jüngere Zumba®-Fans! Beim Zumba® Kids sind Musik und Choreos speziell auf Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren abgestimmt. Sich bewegen und zur Lieblingsmusik tanzen mit ganz viel Spaß – darum geht's in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe und etwas zu trinken

131-A	Mo	16:15-17:15	15.08. - 06.10.25	7 UE	35,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Deborah Michalewski	

Workshop „Herbstbasteln“ für Kids

Für Kinder von 6-9 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

Der Herbst ist da! Du möchtest gern mit deinem Kind kreativ werden, dir fehlen aber Ideen und Materialien? Lass dich von uns herbstlich inspirieren und bastle gemeinsam mit deinem Kind etwas aus Naturmaterial. In gemütlicher Atmosphäre bei Tee und Keksen erlebt ihr gemeinsam eine kreative Zeit.

112-B	Mo	15:00-16:30	06.10.2025	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

Workshop „Laternen basteln“

Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

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

Das Material ist inklusive. Bitte alte Sachen oder eine Schürze anziehen.

111-B	Mo	15:00-16:30	27.10.2025	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	
111-C	Mi	15:30-17:00	29.10.2025	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	



© Nina Rossenrath - DRK Duisburg

Weihnachtsbasteln mit Kleinkind

Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Du hast Lust, kreativ zu werden, traust es dir aber alleine nicht zu? Hier hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit deinem Kleinkind etwas Individuelles zu basteln. In gemütlicher Atmosphäre bei Tee und Keksen werden wir gemeinsam kreativ.

Das Material ist inklusive. Bitte alte Sachen oder eine Schürze anziehen.

111-D	Mi	15:30-17:00	10.12.2025	2 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	

Workshop „Weihnachtskarten basteln“ für Kids

Für Eltern mit Kindern von 3-6 Jahren

Du möchtest gern mit deinem Kind kreativ werden, dir fehlen aber Ideen und Materialien? Lass dich von uns weihnachtlich inspirieren und bastle gemeinsam mit deinem Kind Weihnachtskarten. In gemütlicher Atmosphäre bei Tee und Keksen erlebt ihr gemeinsam eine intensive und besinnliche Zeit.

112-A	Mo	15:00-16:30	01.12.2025	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

Kekse und Krümel - Weihnachtsbacken für Groß und Klein

Für Kinder von 3 - 6 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

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

Kinder-Workshops

Bitte mitbringen: Schürze, Keksdose

113-A	Mo	15:00-16:30	08.12.2025	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Nina Rossenrath	

Selbstbehauptungs- und Resilienz-Training Für Kinder von 6-10 Jahren

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

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

112-D	Mi	16:30-17:30	10.09. - 01.10.25	4 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Natalie Fleder	

112-G	Mi	16:30-17:30	05.11. - 26.11.25	4 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Natalie Fleder	

Spiele-Nachmittag für hochbegabte Kinder und ihre Familien

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

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

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

114-C	So	15:00-18:00	07.09. - 07.12.25	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	



© Helen Zimmer - DRK Duisburg

Elterncafé ☕

ÖFFNUNGSZEITEN STADTMITTE

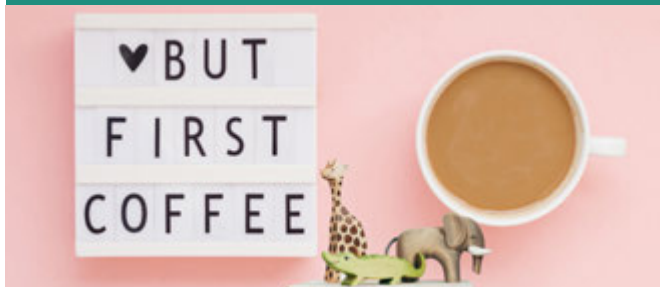
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
09:30 - 12:30 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN FRIEMERSHEIM

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



Elterncafé



© Canva

Elterncafé

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

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



180-A	Mo	09:30-12:30	08.09. - 08.12.25	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	
180-D	Mi	09:30-12:30	10.09. - 10.12.25	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Elke Volk	
180-E	Do	09:30-12:30	11.09. - 11.12.25	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Elke Volk	
181-A	Mo	09:30-12:30	08.09. - 08.12.25	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Saracbasi	
181-B	Di	09:30-12:30	09.09. - 09.12.25	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Carina Meier	
181-C	Do	09:30-12:30	11.09. - 11.12.25	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Saracbasi	
181-D	Mi	09:30-12:30	10.09. - 10.12.25	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

Café Regenbogen



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

Jeden 1. Freitag im Monat.

181-F	Fr	16:00-18:15	05.09. - 05.12.25	12 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Madita Hausteine, Fraya-Lilly Langheit	

Alleinerziehenden-Café



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



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

181-G	So	10:00-12:15	07.09. - 07.12.25	12 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath, Sibel Eraslan	



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

181-I	Sa	10:00-12:15	06.09. - 06.12.25	12 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Selin Ok, Malin Pingen	



© Canva

Early-Moms



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

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

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

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

Inklusive Angebote

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

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

AD(H)S Stammtisch für Eltern

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

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

185-A	Mo	18:00-20:15	15.09. - 08.12.25	12 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Lina Heiming	

Selbsthilfegruppe Trisomie 21

Sam21 ist eine Gruppe für Familien, Angehörige und Freund*innen von und für Menschen mit Trisomie 21 und anderen Behinderungen. Hier tauschen wir uns aus, stellen Fragen und finden Antworten. Wir unterstützen uns gegenseitig und alle bewegenden Themen finden einen Platz. Kinder haben genügend Platz zum Spielen und Toben. werdende Eltern mit Sorgen und Ängsten sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden 2. Samstag im Monat im DRK-Bildungswerk Friemersheim.

Weitere **Infos und Anmeldung**:

Sabine Meyer, hilfevonsam21@outlook.de

186-B	Sa	13:00-16:00	13.09. - 13.12.25	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Sabine Meyer	

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

Inklusive Angebote



© Canva

Geschwistertreff „MEINE ZEIT“

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

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

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

Das machen wir bei unseren Treffen:

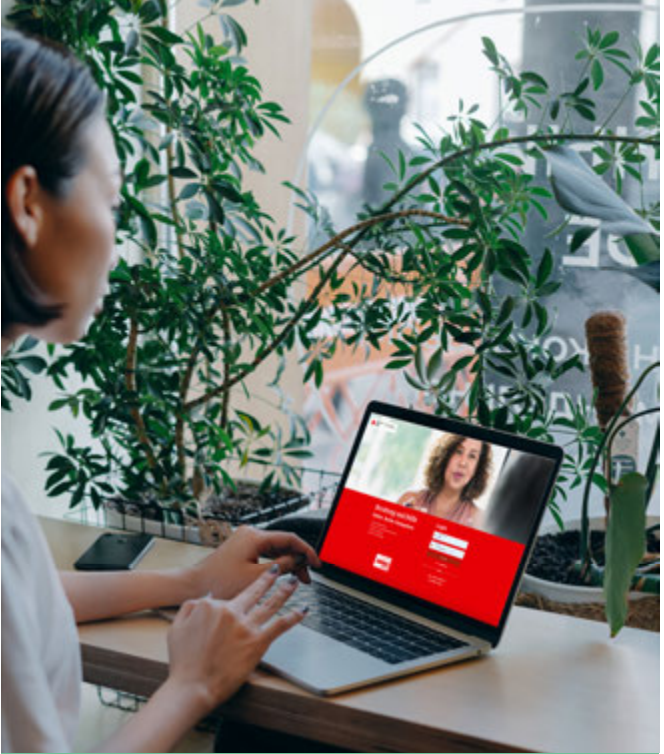
- gemütliches Beisammensein der Eltern und Kinder mit Getränken und Snacks
- Gespräche über schöne und schwierige Situationen in den Familien
- kreatives Gestalten und Malen
- Sport- und Bewegungsangebote
- drinnen und draußen spielen und toben

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

Anmeldung und Infos zu den Terminen:

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

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



© Canva



BERATUNG

Beratungsangebote

ICH GEH' HEUTE MAL RAUS...



... aus mir selbst!

© Helen Zimmer - DRK Duisburg

Online-Beratung

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

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

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



0172 6753299

www.onlineberatung-drk.de



Gefördert durch die

Aktion MENSCH

Familienhilfe sofort vor Ort

Das Beratungsangebot im Rahmen des Projektes „Familienhilfe sofort vor Ort“ ist ein offenes Angebot für alle Familien aus 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?



© Canva

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

Ansprechpartnerin:
Liane Lauprecht



Tel.: 01525 3033672

Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

DRK Familien- und Erziehungsberatung

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

Wir möchten Sie zum Beratungsgespräch einladen, auch wenn Sie glauben, Ihre Fragestellung sei doch nur ein „Problemchen“. Oft nehmen Familien Beratung erst in Anspruch, wenn die Situation schon in Schieflage geraten ist. Im Klärungsgespräch mit erfahrenen Beraterinnen können hilfreiche Weichen gestellt werden, „bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist“. Jede Unzufriedenheit, Sorge oder Angst und jede Überforderung ist es wert, besprochen zu werden.

Die Familien- und Erziehungsberatung ist ein offenes Angebot für alle Eltern – von der Geburt des Kindes an bis zum Erwachsenwerden der Kinder. In der Situation mit Neugeborenen, mit Kleinkindern, aber auch mit Grundschulkindern und Pubertierenden fühlen Eltern sich oft hilflos und ohnmächtig bzw. schlichtweg überfordert. Dies kann sich dann belastend auf die gesamte Familiensituation sowie auf die Partnerschaft auswirken.

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

Ansprechpartnerin:
Tonja Christ



Tel.: 0172 8931134

Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de

Beratungsangebote



© Canva

Schreibbabyambulanz – 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 893113 4

Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de

Beratungsangebot Schwangerschaft mit Diagnose Trisomie 21 – Was nun?

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

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

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

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

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

AD(H)S Elternberatung

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



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

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

Ansprechpartnerin:

Lina Heiming



Tel.: 0172 8931034

Mail: Lina.Heiming@drk-duisburg.de

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



© DRK Duisburg

Elternpraktikum mit Babysimulatoren

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

Sie erwerben Kenntnisse zu den Themen

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

und erlernen Handlungsstrategien zum Thema Elternschaft.

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

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

Ansprechpartnerin:

Liane Lauprecht



Tel.: 01525 3033672

Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

Familienhilfezentrum



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

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

Leiterin FHZ / Abteilungsleitung Soziale Arbeit

Beate Meuthen

Tel.: 0203 410693-0

Stellv. Leiterin FHZ

Claudia Pfeifer

Tel.: 0203 410693-13

Sozialpädagogische Tagesgruppe

Tanja Möller

Tel.: 0203 410693-20

Heilpädagogisch-Integrative Tagesgruppe

Christa Klöppels

Tel.: 0203 410693-21

Integrationsagentur

Semra Parmak

Tel.: 0203 410693-14

Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration

Sachgebietsleitung:

Cornelia Spitzlei

Tel.: 0157 76076630

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

Kommunales Integrationsmanagement – Regionale Supportcenter (RSC)



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

RSC Nord



Duisburger Str. 241, 47166 Duisburg

kim-nord@stadt-duisburg.de

Tel.: 0203 94065358

RSC Mitte/Süd



Brückenstr. 30, 47053 Duisburg

kim-mitte@stadt-duisburg.de

Tel.: 0203 60802707

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

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

Wir helfen Ihnen!

Wir beraten Menschen mit Zuwanderungsgeschichte kostenlos.



© FatCamera – Getty Images Signature



AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

Sommerkurse



© Canva

Sommerkurs Hatha-Yoga



Es gibt viele verschiedene Yoga-Richtungen, doch kaum eine ist so bekannt wie Hatha-Yoga. Dieser Stil schließt unter anderem den Sonnengruß, die Kobra und weitere Übungen mit ein, die klassisch mit Yoga assoziiert werden. Hatha-Yoga besteht aus drei wesentlichen Säulen: Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Auf diesem Übungswerk erleben Teilnehmer*innen Yoga als (selbst-) wirksame Methode zur Stressbewältigung und Prävention. Sie lernen, über die Körperwahrnehmung Stressfaktoren in ihrem Leben (beruflich wie auch im Alltag) zu erkennen und eingespielte, negativ wirkende Handlungsweisen und Körperhaltungen positiv zu verändern.

Termine: 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 11.08. + 18.08.2025

200-A	Mo	17:45-19:15	23.06. - 18.08.25	12 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Anna Zalac		
200-W	Mo	17:45-19:15	23.06. - 18.08.25	12 UE	42,00€
Online, R 2			Anna Zalac		
202-A	Mo	19:30-21:00	23.06. - 18.08.25	12 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Anna Zalac		
202-W	Mo	19:30-21:00	23.06. - 18.08.25	12 UE	42,00€
Online, R 2			Anna Zalac		

Outdoor-Sommerkurs Kundalini-Yoga

Ein Kurs für alle, die Yoga gern inmitten der Natur praktizieren.

Kundalini-Yoga ist sehr vielseitig und freudvoll und möchte ein tieferes Verständnis und Bewusstsein für unser Sein sowie die persönlichen Bedürfnisse erreichen.

Abgeschlossene Übungsreihen zu verschiedenen (Lebens-) Themen, Atemübungen, Meditationen, die Verwendung von Mantras sowie Tiefenentspannung sind Werkzeuge, die neben Erkenntnisgewinn auch die persönliche Belastbarkeit erhöhen und das Vertrauen ins Leben stärken. Blockaden auf körperlicher und geistiger Ebene lassen sich lösen. Körper und Geist werden gestärkt, um die täglichen Herausforderungen in Beruf und Alltag mit mehr Gelassenheit und Optimismus zu bewältigen.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Bei gutem Wetter findet der Kurs auf dem wunderschönen Außengelände des Kneippvereins statt. Bei schlechtem Wetter kann im Vereinsheim trainiert werden.

Bitte mitbringen: gemütliche Kleidung, eine Yogamatte, eine Wolldecke zur Tiefenentspannung, ein (Sitz-) Kissen

206-A	Mo	17:00-18:30	14.07. - 04.08.25	8 UE	40,00€
Kneipp-Verein Duisburg in Wedau, Strohweg 7, 47279 Duisburg				Sabine Schulz	

Outdoor-Sommerkurs Pilates

Ein Kurs für alle, die gern an der frischen Luft trainieren.

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingssystem für den gesamten Körper. Trainiert werden insbesondere Flexibilität, Koordination, Kraft und Muskelspannung. Alle Übungen werden im Einklang mit einer bewussten Atmung und hoher Konzentration durchgeführt. Teilnehmer*innen, die im Berufsleben und/ oder Alltag Stress, einseitigen körperlichen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind, profitieren nachhaltig von diesem Kursangebot: Pilates korrigiert falsche Haltungen, erhöht die körperliche Vitalität und belebt Geist und Seele.

Bei gutem Wetter findet der Kurs auf dem wunderschönen Außengelände des Kneippvereins statt. Bei schlechtem Wetter kann im Vereinsheim trainiert werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte

210-A	Mo	18:15-19:15	04.08. - 01.09.25	6 UE	30,00€
Kneipp-Verein Duisburg in Wedau, Strohweg 7, 47279 Duisburg				Sabrina Kiesler	

Kurse



© Marina Comans - DRK Duisburg

Hatha-Yoga



Es gibt viele verschiedene Yoga-Richtungen, doch kaum eine ist so bekannt wie Hatha-Yoga. Dieser Stil schließt den Sonnengruß, die Kobra und weitere Übungen mit ein, die klassisch mit Yoga assoziiert werden. Hatha-Yoga konzentriert sich im Wesentlichen auf Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Auf diesem Übungsweg erleben Teilnehmer*innen Yoga als (selbst-) wirksame Methode zur Stressbewältigung und Prävention. Sie lernen, über die Körperwahrnehmung Stressfaktoren in ihrem Leben (beruflich wie auch im Alltag) zu erkennen und eingespielte, negativ wirkende Handlungsweisen und Körperhaltungen positiv zu verändern.

220-A	Mo	17:45-19:15	08.09. - 08.12.25	20 UE	75,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Zalac	
220-W	Mo	17:45-19:15	08.09. - 08.12.25	20 UE	70,00€
Online, R 2				Anna Zalac	
222-A	Mo	19:30-21:00	08.09. - 08.12.25	20 UE	75,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Anna Zalac	
222-W	Mo	19:30-21:00	08.09. - 08.12.25	20 UE	70,00€
Online, R 2				Anna Zalac	
223-A	Mo	19:00-20:30	08.09. - 08.12.25	22 UE	82,50€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Mareike Meister	
224-A	Mo	18:00-19:30	08.09. - 08.12.25	20 UE	75,00€
DRK-FZ/KiTa Schwedenheim				Verena Obel	
226-A	Di	17:30-19:00	09.09. - 09.12.25	24 UE	90,00€
DRK-KiTa Buchholz				Uta Stolze	

228-A	Di	17:30-19:00	09.09. - 09.12.25	24 UE	90,00€
ETuS e. V., Masurenallee 331, 47279 Duisburg				Ilona Seifert	
230-A	Di	19:15-20:45	09.09. - 09.12.25	20 UE	75,00€
DRK-KiTa Buchholz			Zübeyde Sürgit		
234-A	Mi	18:00-19:30	10.09. - 10.12.25	24 UE	90,00€
DRK-KiTa Buchholz			Uta Stolze		
236-A	Do	19:45-20:45	11.09. - 11.12.25	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Frank Bäsner		

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

@BILDUNGSWERKE.DRK AUF INSTAGRAM

@BILDUNGSWERKE.DRK AUF FACEBOOK

*Folgt uns auf Instagram
und Facebook...*

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

Yin Yoga mit Klangschalen

Yin Yoga ist ein besonders sanfter Yoga-Stil, der auf allen Ebenen - mental, emotional und physisch - in tiefe Entspannung führt. Die Positionen/ Asanas werden länger gehalten als in anderen Yoga-Formen, sodass ein tiefes Loslassen und Regeneration stattfinden können. Zu den Inhalten des Kurses gehören geführte Meditationen mit Klangschalen.

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.

Termine: 22.09., 06.10., 03.11., 17.11. + 01.12.2025

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

240-A	Mo	20:00-21:30	22.09. - 01.12.25	10 UE	40,00€
DRK-KiTa Buchholz				Sabine Schulz	

Kundalini-Yoga



Kundalini-Yoga ist sehr vielseitig und freudvoll und möchte ein tieferes Verständnis und Bewusstsein für unser Sein sowie die persönlichen Bedürfnisse erreichen. Abgeschlossene Übungsreihen zu verschiedenen (Lebens-) Themen, Atemübungen, Meditationen, die Verwendung von Mantras sowie Tiefenentspannung sind Werkzeuge, die neben Erkenntnisgewinn auch die persönliche Belastbarkeit erhöhen und das Vertrauen ins Leben stärken. Blockaden auf körperlicher und geistiger Ebene lassen sich lösen. Körper und Geist werden gestärkt, um die täglichen Herausforderungen in Beruf und Alltag mit mehr Gelassenheit und Optimismus zu bewältigen.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Termine: 29.09., 27.10., 10.11., 24.11. + 08.12.2025

Bitte mitbringen: gemütliche Kleidung, eine Yogamatte, eine Wolldecke zur Tiefenentspannung, ein (Sitz-) Kissen

242-A	Mo	20:00-21:30	29.09. - 08.12.25	10 UE	40,00€
DRK-KiTa Buchholz				Sabine Schulz	

Yoga Flow

Beim Yoga Flow werden verschiedene Asanas (Körperhaltungen) in einem dynamischen Stil praktiziert. Schwerpunkt hierbei ist die Synchronisierung von Atmung und Bewegung. Da die Übungen fließend ineinander übergehen, kann Yoga Flow den Körper auf vielfältige Weise trainieren und stärken.

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

244-A	Di	17:45-19:15	09.09. - 09.12.25	22 UE	82,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Dunja Naderi	
246-A	Fr	17:00-18:30	12.09. - 12.12.25	22 UE	82,50€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Mingyue Wang	

Yoga für DICH & deinen Rücken

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

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

248-A	Do	16:30-17:45	18.09. - 11.12.25	16 UE	65,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Helga van der Grinten	
249-A	Do	18:00-19:15	18.09. - 11.12.25	16 UE	65,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Helga van der Grinten	



Kurse

Yoga für Männer



Ein Yoga-Kurs speziell für Männer! Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - dieser Kurs bietet eine perfekte Einführung in Yoga-Übungen, die auf Kraft, Beweglichkeit und Entspannung abzielen. Kursteilnehmer erleben, wie Yoga den Körper stärkt und den Geist fokussiert und lernen, ein schädliches zu viel an Kraft und Anspannung aufzulösen, um freier und leistungsfähiger mit den Herausforderungen in Beruf und Alltag umgehen zu können.

250-A	Do	17:00-17:45	11.09. - 11.12.25	12 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Maria Goj

Yoga für Frauen - sanft und meditativ



In diesem Kurs nur für Frauen werden besonders sanfte, meditative und regenerierende Asanas praktiziert, die darauf abzielen, Körper und Geist zu entspannen und wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Teilnehmerinnen dieses Kurses erleben Yoga als (selbst-) wirksame Methode zur Stressbewältigung und Prävention. Sie lernen, über die Körperwahrnehmung Stressfaktoren in ihrem Leben (beruflich wie auch im Alltag) zu erkennen und eingespielte, negativ wirkende Handlungsweisen und Körperhaltungen positiv zu verändern.

251-A	Mo	17:15-18:45	27.10. - 08.12.25	14 UE	52,50€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum					Sabine Gwildies

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.

252-A	Mo	17:30-18:30	08.09. - 08.12.25	14 UE	55,00€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	

253-A	Mi	10:30-11:30	10.09. - 10.12.25	13 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Angela Schmidt	

254-A	Mi	17:30-18:30	10.09. - 10.12.25	16 UE	60,00€
DRK-FZ/KiTa Schwedenheim				Mingyue Wang	



© Canva

255-A	Do	19:00-20:00	11.09. - 11.12.25	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Mingyue Wang	

Pilates in der Mittagspause



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

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

Bitte mitbringen: Yogamatte

256-A	Do	12:00-12:45	11.09. - 11.12.25	10 UE	50,00€
Kneipp-Verein Duisburg in Wedau, Strohweg 7, 47279 Duisburg				Sabrina Kiesler	

Fit in den Morgen - mit Yogilates



Yogilates, eine Kombination aus Yoga und Pilates, ist eine großartige Möglichkeit, mit mehr Energie und Balance in den Berufs- und/ oder Familienalltag zu starten. Es fördert sowohl die körperliche Stärke als auch die Flexibilität. Durch die Verbindung von Atemkontrolle, sanften Dehnübungen und Kräftigungsbewegungen hilft es, den Körper zu aktivieren und den Geist zu fokussieren.

258-A	Mi	09:00-10:00	10.09. - 10.12.25	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Dunja Naderi	

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.

260-A	Mo	19:00-20:30	01.09. - 01.12.25	24 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
261-A	Di	09:30-10:30	02.09. - 02.12.25	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
262-A	Di	10:45-11:45	02.09. - 02.12.25	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

Qigong - Offenes Training

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

263-A	So	11:00-13:15	14.09.2025	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
263-B	So	11:00-13:15	26.10.2025	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
263-C	So	11:00-13:15	30.11.2025	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

Ausgleichsgymnastik

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

266-A	Mo	15:00-16:00	01.09. - 08.12.25	16 UE	56,40€
Turnhalle TuS Baerl				Annegret Wagner	
267-A	Mo	18:00-18:45	08.09. - 08.12.25	12 UE	42,00€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Werner Behrendt	
268-A	Mo	19:00-19:45	08.09. - 08.12.25	12 UE	42,00€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Werner Behrendt	

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.

270-A	Mo	18:45-19:45	08.09. - 08.12.25	14 UE	51,70€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	
271-A	Di	17:45-18:45	09.09. - 09.12.25	14 UE	51,70€
DRK-FZ/KiTa Schwedenheim				Werner Behrendt	
272-A	Mi	19:45-20:45	10.09. - 10.12.25	16 UE	56,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Frank Bäsner	

Rückenfit - mach mit!

In- & Outdoor

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

273-A	Do	13:00-13:45	11.09. - 11.12.25	10 UE	50,00€
Kneipp-Verein Duisburg in Wedau, Strohweg 7, 47279 Duisburg				Sabrina Kiesler	

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.

276-A	Di	18:00-19:00	09.09. - 09.12.25	16 UE	56,40€
Turnhalle Pestalozzischule				Angela Schmidt	

278-A	Do	09:15-10:15	18.09. - 11.12.25	13 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Gina Rohmann	

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 Körperteile, 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.

280-A	Di	19:45-20:45	09.09. - 09.12.25	16 UE	56,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Hannelore Waniek	

Nordic Walking in der Mittagspause

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

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

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

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

284-A	Mi	12:30-13:15	10.09. - 10.12.25	11 UE	44,00€
Bertasee, Friedrich-Alfred-Allee, 47055 Duisburg				Sabrina Kiesler	

Grundkurs Nordic Walking - Einstieg mit der richtigen Technik



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

285-A	Do	10:00-11:30	18.09. - 25.09.25	4 UE	20,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

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.

Kurse

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszienrolle

286-A	Mi	17:55-18:55	10.09. - 17.12.25	16 UE	56,40€
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.

290-A	Do	09:00-09:45	11.09. - 11.12.25	10 UE	35,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Sabrina Kiesler	
291-A	Do	10:00-10:45	11.09. - 11.12.25	10 UE	35,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Sabrina Kiesler	
292-A	Do	18:00-18:45	11.09. - 11.12.25	12 UE	42,00€
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.

294-A	Do	12:00-12:45	11.09. - 11.12.25	12 UE	42,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Werner Behrendt	



© Canva

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.

296-A	Fr	10:45-11:45	12.09. - 12.12.25	13 UE	65,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	
296-W	Fr	10:45-11:45	12.09. - 12.12.25	13 UE	58,00€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	
297-A	Fr	12:00-13:00	12.09. - 12.12.25	13 UE	65,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	
297-W	Fr	12:00-13:00	12.09. - 12.12.25	13 UE	58,00€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	

Kurse



© Canva

Erholung & Entspannung für pflegende Angehörige

Dieser Kurs leitet die Teilnehmer*innen dazu an, Erholung und Entspannung aktiv herbeizuführen, zu üben und zu intensivieren:

- Übungen zur mentalen Stärkung
- Entspannungsübungen für akute Stresssituationen im (Pflege-) Alltag
- Zeit zum Entspannen & Erholen - Zeit für DICH!

Weitere Themen des Kurses sind:

- Anzeichen von Überlastung & Überforderung erkennen
- Überlastung verhindern
- Wie gehe ich mit „Altersstarrsinn“ um?
- Darf ich Grenzen setzen? Und wie mache ich das?
- Achtsame Kommunikation
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Glaubenssätze aufdecken („Ich muss...“, „Keiner hilft mir ...“)
- Wie gehe ich mit meinem schlechten Gewissen um?
- Wo brauche ich Entlastung und wie kann diese aussehen?

Darüber hinaus gibt es genügend Raum für individuelle Themen, Ängste & Sorgen sowie für den Austausch untereinander.

Termine: 20.09., 25.10. + 22.11.2025

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

300-A	Sa	10:30-12:00	20.09. - 22.11.25	6 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	



© Canva

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



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

308-W	Mo	18:15-19:15	08.09. - 08.12.25	16 UE	56,40€
Online, R 3				Agnes Masiarek-Sommer	

Relax - Durch Entspannung neue Kraft tanken!



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.

310-W	Di	19:00-19:45	09.09. - 09.12.25	12 UE	42,00€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Yoga mit Hilfsmitteln (60+)

Kann ich mit wenig Bewegungserfahrung oder mit gewissen körperlichen Einschränkungen in späten Jahren auch noch Yoga machen? Oh ja, das geht!! Gerade im Alter leistet dieser Yoga-Kurs einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Mobilität, Koordination und Gesunderhaltung. Durch den Einsatz verschiedener Stützen (Wand, Hocker) und diverser Hilfsmittel (Blöcke, Gurte, Kissen) werden zahlreiche Variationen klassischer Yoga-Haltungen unter fachkundiger Anleitung erlernt. Dadurch lässt sich das allgemeine Bewegungsspektrum auch im Alter nochmals erweitern.

Die Grundprinzipien des Yoga bleiben dieselben: Achtsamkeit und Entspannen im Tun. Die Wirkungen ebenso: Vertiefung des Atems, Beruhigung des Vegetativums, Regeneration, Erhalt oder Verbesserung der Beweglichkeit, Verfeinerung des Spürsinn für sich selbst, tiefe Ruhe.

Kursteilnehmer*innen sollten noch in der Lage sein, auch am Boden zu üben.

340-A	Mo	09:30-10:45	08.09. - 08.12.25	20 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Oksana Pisapia	
340-B	Mo	11:00-12:15	08.09. - 08.12.25	20 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Oksana Pisapia	

Meditatives Yoga 60+



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

Dadurch leistet dieser Kurs insbesondere im Alter einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung und führt zu einer ganzheitlichen Entspannung.

342-A	Di	10:00-10:45	09.09. - 09.12.25	12 UE	45,00€
ETuS e. V., Masurenallee 331, 47279 Duisburg				Ilona Seifert	

Beweglich bleiben im Alter - mit Sitzgymnastik



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

344-A	Mi	10:00-10:45	10.09. - 10.12.25	11 UE	38,50€
ETuS e. V., Masurenallee 331, 47279 Duisburg				Sabrina Kiesler	
345-A	Mi	11:00-11:45	10.09. - 10.12.25	11 UE	38,50€
ETuS e. V., Masurenallee 331, 47279 Duisburg				Sabrina Kiesler	

Gesund & voller Energie im Alter

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

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

Inhalte und Themen des Kurses sind u. a.:

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, dicke Socken

348-A	Mi	17:00-18:30	10.09. - 10.12.25	24 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	



© Canva

Sprung in die eigene Größe - Workshop zur inneren Kraft

(auf Basis von GFK nach Marshall B. Rosenberg)

Open Air-Veranstaltung im wunderschönen Außenbereich des Kneipp-Vereins Duisburg.

Auf der Suche nach Verbundenheit und Gemeinschaft gepaart mit der Energie, aufs Wesentliche schauen zu wollen? Eher selten sind wir vollständig davon erfüllt. Oft warten wir auf die richtige Gruppe, die richtigen Freund*innen, die richtige Musik, die richtigen Festivals, die richtige Politik, die richtige Ausbildung, die richtige Literatur oder die richtige Religion.

Der Workshop ist eine Einladung an alle Menschen, die einen Ort voll Verbundenheit, Freude und heilender Gemeinschaft kreieren und halten möchten: einen Ort, an dem ich selbst wirklich willkommen bin und willkommen heiße, dazu gehöre und Zugehörigkeit schenke.

Die Gruppe kann einen Raum der inneren Ganzheit erschaffen, in dem jede*r einzelne bedeutsam und sicher ist. Sie kann anregen, zusammen ein Feld zu modellieren, wo jede*r sein kann, ohne zu leisten oder abzuliefern. Und darüber hinaus kann es ein Feld sein, in dem wir uns üben, in unsere Kraft zu kommen und eine warme, offene Heimat im Herzen zu bilden, so dass ich in mir zu Hause sein kann und auch ein Zuhause für andere sein kann, unabhängig davon, was im Außen passiert. Dabei setzt sich die Gruppe intensiv mit der Bandbreite des Seins auseinander: mit Schmerz und Trauer, Wut und Enttäuschung, Schuld und Scham, aber auch mit Freude und Schwung sowie Ruhe, Entspannung und Leichtigkeit. Auch Konflikte sind durchaus willkommen, um gemeinsam daran zu wachsen.

Der Workshop folgt keinem fertigen Konzept oder vorgegebenen Ziel, sondern ist eine Einladung zu einer Reise der Begegnung „mit mir und anderen“, um dadurch auch der Welt reicher begegnen zu können. Es ist ein Experiment, die Beurteilung von Richtig und Falsch, Gut und Böse, Schön und Hässlich endgültig zu verlassen, um innere Freiheit zu erfahren und zu der Veränderung zu werden, die wir uns sehnlichst

wünschen.

Gemeinsam mit anderen in einer warmen, unterstützenden Gemeinschaft mit ehrlichem und wohlwollendem Feedback richtet sich dieser Workshop an alle Menschen, die schon länger unterwegs sind auf der Suche nach sich, nach dem Ankommen im Selbst, nach Veränderung und Über-den-Tellerrand-sehen-wollen. Das bedeutet, dass Teilnehmer*innen des Workshops keine „Wissensvermittlung“ im klassischen Sinne erwartet, sondern ein Prozess, in dem die Teilnehmer*innen auf der Suche nach tiefer Verbundenheit und Gemeinschaft begleitet werden. Die Leitung der Gruppe ist dabei Teil der „Lerngruppe“ und bringt sich als Persönlichkeit offen und authentisch ein. Sie moderiert und eröffnet den Raum mit Meditationen, Körperarbeit und Übungen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg. Weiteres entwickelt sich aus der Gruppe heraus.

Voraussetzungen für die Teilnahme: hohe Motivation zur Selbstreflexion und zum sich einlassen wollen auf Unbekanntes; großes Interesse an Gruppenprozessen und daran, Unterschiedlichkeit als Reichtum zu feiern; hilfreich wäre eine vorausgegangene Teilnahme an Angeboten mit der Intention der Achtsamkeit und Weiterentwicklung (z. B. Yoga, The Work, GFK oder Angebote der Selbsthilfe). Bei Unsicherheit bitte einfach nachfragen!

Kursort: Außengelände des Kneipp-Vereins Duisburg (Strohweg 7, 47279 Duisburg) mit Wiesen und altem Baumbestand

Teilnahmegebühr inkl. Tee, Kaffee, Obst und Snacks.

Die Kursleitung Tonja Christ ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin und vom CNVC zertifizierte Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation. Innerhalb ihrer Arbeit begleitet sie Menschen dabei, innere Klarheit über die eigenen Bedürfnisse zu erreichen, Gefühle als transformierende Lebenskraft wahrzunehmen und zu nutzen, Konflikte achtsam und konstruktiv zu lösen, Feindbilder abzubauen und Vorwürfe oder Kritik als Chance zu nutzen.

360-A	Fr	16:00-20:00	08.08.25	25 UE	180,00€
	Sa	10:00-20:00	09.08.25		
	So	10:00-16:00	10.08.25		
Kneipp-Verein Duisburg-Wedau, Strohweg 7, 47279 Duisburg				Tonja Christ, Liv Christ	

Workshops



© Canva

„Contact-Improvisation“ - Let's get in Contact!

Dieser Tanz-Workshop lädt Teilnehmer*innen dazu ein, intensiv und systematisch *Contact Improvisation* in einer Gruppe kennen zu lernen und zu erleben. Und zwar für jede Form des *Contacts*, und das ist der *Contact* zu uns selbst!

Nur wenn ich wirklich und wahrhaftig mit mir und meinen Impulsen im Kontakt bin, ist es möglich, mit einem anderen Menschen in Verbindung zu treten. Diese Verbindung dann zu halten und gleichzeitig offen für die Impulse meines Gegenübers zu sein, ist die Grundlage für die wertvolle Erfahrung, die diese Form des Tanzens für die Teilnehmer*innen bereithält.

„Wie gehe ich in den *Contact*, wann oder wie verlasse ich diesen, um dann wieder erneut in den *Contact* zu treten?!“

Neben dieser „Inneren Arbeit“ wird die Basis-Technik des *Contacts* vermittelt: Gewicht nehmen, Gewicht geben und das Prinzip, „Bone over Bone“ zu arbeiten. Diese Basics werden Schritt für Schritt erarbeitet, um dann final in eine offene Improvisation überzugehen.

Ein Workshop zur Verbesserung des Körpergefühls, des (Selbst-) Vertrauens und der Resilienz, um Belastungssituationen – ob beruflich oder privat – gelassener zu begegnen und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Jede*r kann hier mitmachen!

361-A	Sa	10:00-13:00	13.09.2025	4 UE	22,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Nicole Kilicli	

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



© Andreas Peifer - DRK Duisburg

Gelassenheit zu finden.

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

362-A	Sa	11:00-14:00	20.09.2025	4 UE	21,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

Bewusste Zeit zum Auftanken

Im hektischen Berufs- und/ oder Familienalltag vergessen wir oft völlig, uns bewusst Zeit zu nehmen und uns um uns selbst zu kümmern. Dieser Workshop bietet den Teilnehmer*innen eine bewusste Zeit zum Auftanken und für Selbstfürsorge - mit Entspannungsübungen Achtsamkeitsgeschichten, mentalem Training und wertvollen Entspannungstipps für Zuhause.

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

364-A	So	11:00-15:00	21.09.2025	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Box' dich stressfrei!

Schlagfertigkeit, die richtige Balance, das passende Distanz(ierungs)gefühl und die (Ver-) Meidungsbewegung im richtigen Moment - das alles sind wichtige Fähigkeiten für den Boxring - aber auch für den „Ring des Lebens“. Diese Fähigkeiten kann jede*r lernen und trainieren! Und genau darum geht's in diesem Workshop: Teilnehmer*innen erwartet ein bewegungsorientiertes Konzept mit aktivem Boxtraining und wissenswerten Fakten zum Thema Stress und Stressregulation, um gelassener mit Belastungssituationen umzugehen.

Die Veranstaltung ist besonders gut geeignet für Menschen, die sich

Workshops

im Beruf und Alltag einem (zu) hohen Stressniveau ausgesetzt fühlen. Wissen hilft! Boxen auch! :-)

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

Bitte mitbringen: Stift & Papier (für Notizen), bequeme & bewegungsfreundliche Kleidung, Sportschuhe, Getränk, Pausensnack

366-A	Sa	10:00-13:00	27.09.2025	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Andreas Peifer	

366-B	Sa	16:00-19:00	15.11.2025	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Andreas Peifer	

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: bequeme Kleidung, dicke Socken, Snack, Getränk

368-A	So	11:00-15:00	05.10.2025	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Fasten am Wohnort

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

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

Es handelt sich um einen Fastenkurs für Gesunde im Rahmen der

Erwachsenenbildung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

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

Kontraindikationen (z. B. medizinische Gründe) berechtigen die Kursleitung in Einzelfällen, die Teilnahme am Kurs „Fasten für Gesunde“ auszuschließen.

Enthaltene Leistungen:

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

Kursleiterin: Sabine Schnare, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)

Termine:

- Einführungsabend: Fr, 17.10.2025, 17:00-20:00 Uhr, R 111
- 1.Treffen: Sa, 01.11.2025, 10:00-13:45 Uhr, R 432 (Lehrküche)
- 2.Treffen: So, 02.11.2025, 12:00-15:45 Uhr, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
- 3.Treffen: Mo, 03.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, R 327
- 4.Treffen: Di, 04.11.2025, 17:15-18:45 Uhr, R 220
- 5.Treffen: Mi, 05.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, R 327
- 6.Treffen: Do, 06.11.2025, 17:00-20:00 Uhr, R 328
- 7.Treffen: Sa, 08.11.2025, 10:00-13:00 Uhr, R 432 (Lehrküche)

370-A	Fr		17.10. - 08.11.25	28 UE	106,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Sabine Schnare	

Workshops

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)

371-A	So	12:30-17:30	02.11.2025	6 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Gabriele Neumann	

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: bequeme Kleidung, dicke Socken, Snack, Getränk

372-A	So	11:00-15:00	09.11.2025	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Connection -

Spüre die Verbindung mit dir Selbst und dem großen Ganzen

„Du sehnst dich nach einer Atempause?

Du möchtest aus dem Hamsterrad aussteigen?

Du möchtest neue Energie tanken und lernen wie du dich immer wieder aufladen kannst?

Du willst etwas loslassen, das dir nicht mehr dient?“

Allzu schnell verlieren wir uns im Alltag, in Gewohnheiten und beruflichen und privaten Verpflichtungen. Wir leben aus unseren unbewussten Programmierungen und verpassen den Augenblick mit all seiner Magie und seinen Möglichkeiten.

Dieser Workshop schafft einen Raum, SICH SELBST und der



© Canva

Magie des SEINS zu begegnen und sich mit der eigenen Weisheit, Lebendigkeit und Fülle in Kontakt zu bringen.

Mit Meditation, Yoga, Tanztherapeutischen Impulsen und Coaching begeben sich Teilnehmer*innen auf einen Übungsweg zu mehr Achtsamkeit, Stressbewältigung und Prävention. Sie lernen, über die Körperwahrnehmung Stressfaktoren in ihrem Leben (beruflich wie auch im Alltag) zu erkennen und eingespielte, negativ wirkende Glaubenssätze und Handlungsweisen positiv zu verändern.

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

374-A	So	11:00-16:00	16.11.2025	6 UE	32,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Nicole Kilicli	

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.

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

376-A	So	11:00-15:00	07.12.2025	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Gesunde Ernährung & Kochen



© Marina Comans - DRK Duisburg

Kochclub - Gesund Kochen

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

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

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

Termine: 20.09., 25.10., 22.11. + 13.12.2025

400-A	Sa	16:00-19:00	20.09. - 13.12.25	16 UE	52,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Susanne Besel	





© Canva

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

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

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

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

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

Kursort:

PRO VITA NATURKOST – ULLI KOCHT!

Peterstal 32, 47051 Duisburg

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



Betriebliche Gesundheitsförderung



© Canva

Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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

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

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

Ansprechpartnerin:

Gina Rohmann



Tel.: 0173 5737309

Mail: Gina.Rohmann@drk-duisburg.de

DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz Rhein-Ruhr GmbH

Ganzheitliche Betreuung für gesunde Mitarbeitende

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

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

Unsere Leistungen im Überblick:

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

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

Kontakt:

DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz Rhein-Ruhr GmbH

Geschäftsführerin & Leitende Betriebsärztin:

Dr. med. Ingeborg Erichsen

Tel.: 0203 34868600

E-Mail: Arbeitsmedizin@drk-duisburg.de



© Canva

Gemeinsam stark in der Selbsthilfegruppe!

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

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

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

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





© Halfpoint – stock.adobe.com



TANZ & MUSIK



*Seit mehr als 155 Jahren
ist das Rote Kreuz in
Duisburg ein verlässlicher
Partner und setzt sich
täglich für die Kinder in
unserer Stadt ein.*

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



Fördermitglieder gesucht!

Unterstützen Sie das Deutsche Rote Kreuz in Duisburg

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

Frau Anja Schwarzbach-Kram

Tel.: 0203 282833-18

Anja.Schwarzbach-Kram@drk-duisburg.de

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

Sparkasse Duisburg

IBAN DE 43 3505 0000 0200 2065 06

BIC DUISDE33XXX

Hier online
registrieren



Songwriting-Kurs

NEU

Ein inspirierender Kurs für alle, die eigene Songs schreiben und ihre Fähigkeiten auf ein neues Level bringen möchten!

Neben wertvollen Einblicken in den Prozess des Songwritings gibt's im Kurs das „Handwerkszeug“, eigene Ideen in Texten und Melodien umzusetzen. Teilnehmer*innen lernen und entdecken gemeinsam, wie Songs aufgebaut sind, worauf es beim Schreiben von Texten ankommt und wie man seiner Kreativität freien Lauf lassen kann. Egal ob Pop, Rock oder Singer-Songwriter-Stil - hier zählt vor allem Übung und die Freude am Ausprobieren!

Lerninhalte des Kurses sind: Songstruktur(en), Akkordfolgen, Lyrics schreiben, erste Melodien entwickeln bis hin zum ersten eigenen Song

Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind willkommen! Ein Instrument spielen zu können kann helfen, ist aber kein Muss.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift; wer ein Instrument spielt, kann gerne eine Gitarre oder ein kleines Keyboard mitbringen

410-A	Di	18:00-19:30	09.09. - 09.12.25	24 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Maximilian Schiefelbein	

Gib' dir eine Stimme - im Frauenchor!

NEU

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

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

412-A	Di	19:00-20:00	09.09. - 09.12.25	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110				Juliane Laghanke	

Gitarrenkurs - Volle Saite



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

Lerninhalte des Kurses sind:

I. Akkordspiel und Technik:

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

II. Tabulaturen und Leadsheets:

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

III. Gruppenspiel:

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

IV. Musikalischer Ausdruck:

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

V. Repertoire:

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

VI. Musikalische Selbstständigkeit:

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

Bitte mitbringen: Akustikgitarre, Plektrum, Stimmgerät

414-A	Di	19:45-21:15	09.09. - 09.12.25	24 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Maximilian Schiefelbein	

Line Dance

Der Kurs richtet sich an Fans von Rock- 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. Alle Tanzkurse bauen aufeinander auf.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

422-A	Mi	16:00-17:00	03.09. - 03.12.25	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
424-A	Mi	17:15-18:15	03.09. - 03.12.25	16 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
426-A	Mi	18:30-19:15	03.09. - 03.12.25	12 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
428-A	So	16:15-17:45	14.09., 28.09., 12.10. + 02.11.25	8 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	



Tanzkurs Standard/ Latein

Kursteilnehmer*innen lernen die Grundschrirte und neue Figuren von Standard- und lateinamerikanischen Tänzen wie Rumba, Cha-Cha, Samba, Jive und Walzer. Eine ideale Gelegenheit für alle, die noch nie einen Tanzkurs besucht haben, oder die ihre Kenntnisse auffrischen und Neues dazu lernen möchten. Alle Tanzkurse bauen aufeinander auf.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

430-A	Mi	19:30-21:00	03.09. - 26.11.25	23 UE	86,25€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	
432-A	So	18:00-19:30	07.09. - 09.11.25	19 UE	71,25€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

Queer Dance - Tanzkurs Standard/ Latein für gleichgeschlechtliche* Paare

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: 07.09., 21.09., 05.10., 26.10. + 09.11.2025

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

434-A	So	16:15-17:45	07.09. - 09.11.25	10 UE	37,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

Clipdance 40+

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

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

450-A	Fr	18:00-19:30	12.09. - 12.12.25	22 UE	82,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Marion Bachmann	



© Canva



KREATIVES

Kurse



© Gina Rohmann - DRK Duisburg

Gold- und Silberarbeiten

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

502-A	Di	18:00-20:15	09.09. - 09.12.25	36 UE	97,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 433				Margot Schenk-Wrobel	

Nähen lernen

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

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

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

504-A	Sa	10:30-13:30	08.11. - 15.11.25	8 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Stephanie Königs	
504-B	Sa	10:30-13:30	06.12. - 13.12.25	8 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Stephanie Königs	



© Canva

Kreativ-Workshop „Stich für Stich nähen lernen!“

Teilnehmer*innen erlernen Grundlagen des Nähens, um eigene Nähprojekte umsetzen zu können: Maßnehmen, Zuschneiden, Nähen an der Nähmaschine. Teilnehmer*innen, die bereits Näherfahrung haben, vertiefen und festigen ihre Kenntnisse in diesem Workshop. Eine Nähmaschine wird zur Verfügung gestellt. Es wird kein festes Nähprojekt vorgegeben – wer möchte, bringt sein eigenes Projekt mit.

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

510-A	Sa	10:30-13:30	27.09.2025	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Stephanie Königs	

Kreativ-Workshop „Adventliche Papierwerkstatt - Karten, Deko & mehr“

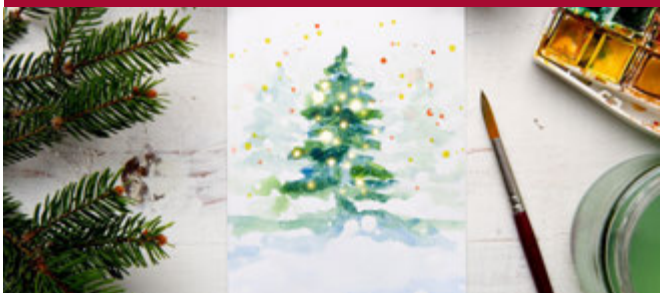
Aus Papier, Karton und anderen Materialien entstehen in diesem Workshop individuell gestaltete (Weihnachts-) Karten, Deko-Objekte und Geschenkverpackungen. Dabei können auch Motive und Schriftzüge mit dem Plotter hergestellt werden. Ein kreativer Ausgleich zum stressigen Job und hektischen Alltag.

Plotter und Folien, Papier und Karton, Werkzeuge etc. werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Cuttermesser; auch eine Schneidematte, Papier, Dekormaterial etc. können - sofern vorhanden - gerne mitgebracht werden

514-A	Fr	17:30-21:15	07.11.2025	5 UE	28,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Gudrun Mack	

Workshops



© Canva

Kreativ-Workshop „Weihnachtskarten mit Aquarellfarben malen & gestalten“

Mit zarten Farben und einfachen Motiven gestalten Teilnehmer*innen künstlerische Weihnachtskarten mit Aquarellfarben. Mit der entsprechenden Anleitung und Unterstützung gelingt dies auch ungeübten Künstler*innen. Ein kreativer Ausgleich zum stressigen Job und hektischen Alltag in vorweihnachtlich-gemütlicher Atmosphäre bei Tee und Gebäck.

Aquarellfarben, Papier, Pinsel und Motivvorschläge werden im Kurs zur Verfügung gestellt und sind in der Teilnahmegebühr inbegriffen.

516-A	Mi	17:30-20:30	12.11.2025	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Gudrun Mack	

Kreativ-Workshop „Kerzen gießen & gestalten“

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

Beim Gießen kommen Silikonformen ebenso zum Einsatz wie auch ganz schlichte Pappformen. Auch transparente Kerzen im Glas, schön dekoriert, können hergestellt werden.

Verschiedene Formen, Wachs, Farben etc. werden im Kurs zur Verfügung gestellt und sind in der Teilnahmegebühr inbegriffen.

Da die Kerzen vor dem Transport abkühlen müssen, ist eine Pause mit kleinem Buffet geplant - bitte bringen Sie einen Beitrag dazu mit :-).

Bitte mitbringen: ein Glas, ggf. Kleinst-Deko; auch Silikonformen - sofern vorhanden - dürfen gerne mitgebracht werden

518-A	So	11:00-16:00	16.11.2025	6 UE	35,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432 + 433				Gudrun Mack	

Kreativ-Workshop „Adventskranz binden“

In diesem Workshop lernen Teilnehmer*innen Schritt für Schritt, einen eigenen festlichen Adventskranz aus einem Stroh-Rohling zu binden. Verwendet werden dazu eine ganze Reihe verschiedener Materialien wie Tannen- und Eibenzweige, Ilex, Efeu, Hortensienblüten sowie Buchs- und Koniferenzweige. So fließt die Kreativität - ein Ausgleich zum stressigen Job und hektischen Alltag in der Vorweihnachtszeit.

Der Kranz wird in den Farben Grün, Holzbraun, Silber, Weiß/ Beige, Rot und Rosa/ Lila gehalten (Hortensienblütenfarben).

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

Bitte mitbringen: eigene Kerzen

520-A	Do	17:00-21:00	27.11.2025	5 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Anna Zalac	

KREATIVKURSE & WORKSHOPS

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



www.bildungswerke-drk.de



Bildungswerke.drk



Bildungswerke.drk





© A. Zelck/DRK-Service GmbH



ERSTE-HILFE- KURSE

Rotkreuz-Kurs „Erste Hilfe“

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

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

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



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

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

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

Gerne führen wir auch INHOUSE-Schulungen in Ihren Schulen, 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.

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 Stabilen Seitenlage
- Hilfe bei Verbrennungen und Verbrühungen
- Absetzen eines Notrufes
- Sinn und Zweck eines Funkfingers (Hausnotruf)

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

684-A	Mo	14:00-17:30	22.09.2025	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Fatih Han Özer	

Erste Hilfe für pflegende Angehörige

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

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

Der Kurs geht über 4 Unterrichtseinheiten à 45 Min. und kostet 25 € / TN.

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/intensivkurs-eh-am-baby.html>

667-A	Sa	09:00-12:00	30.08.2025	3 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Fatih Han Özer	
668-A	Sa	09:00-12:00	27.09.2025	3 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Fatih Han Özer	
669-A	Sa	09:00-12:00	08.11.2025	3 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Fatih Han Özer	
670-A	Sa	09:00-12:00	06.12.2025	3 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Fatih Han Özer	

Erste-Hilfe-Kurse



© Jörg F. Müller / DRK e.V.

„Fit in Erste Hilfe“ bei Kleinkindern

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

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

685-A	Sa	10:00-13:30	20.09.2025	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Fatih Han Özer	

„Fit in Erste Hilfe“ für Pflegekräfte

Pflegedienst ist der unmittelbare Einsatz am Menschen und die zu pflegenden Personen können sich im besten Fall immer auf Sie verlassen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie auch in Notfallsituationen gut vorbereitet sind und einen kühlen Kopf bewahren. In diesem Kurs lernen Sie, wie man bei medizinischen Notfällen sinnvoll und strukturiert reagiert. Wir präsentieren typische Beschwerdebilder als Fallbeispiele, zeigen einfache Handlungsmöglichkeiten auf und machen fit für die Erste Hilfe im Pflegealltag.

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

683-A	Mo	13:00-16:30	15.09.2025	4 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Herbert Jelonek	



© Willing-Holtz/ DRK e.V.

Individuelle Erste-Hilfe-Module

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

Angebote Module, Dauer jeweils 2 UE:

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

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

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

Es werden die Kursnummern 252EB850-900 vergeben.



© Canva

Ausbildung Brandschutz

Zum Schutz der Mitarbeitenden eines Unternehmens sind nicht nur betriebliche Ersthelfende, sondern auch Brandschutzhelfende vorgeschrieben. Wir bilden Sie aus zum Brandschutzhelfenden gemäß §10 ArbSchG, ASR 2.2 und DGUV-Information 205-023. Zur Auffrischung der Kenntnisse sollte die Ausbildung alle 5 Jahre wiederholt werden. Die notwendige Anzahl der Brandschutzhelfenden ergibt sich aus der Gefährdungsbeurteilung. Ein Anteil von fünf Prozent der Beschäftigten ist bei normaler Brandgefährdung (z. B. Büronutzung) nach ASR A 2.2 in der Regel ausreichend.

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

Der Fokus der Ausbildung liegt auf dem Schutz der Mitarbeitenden, dem Eigenschutz sowie dem sicheren Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen.

Wir führen den Kurs gerne in Ihrem Unternehmen durch, sofern die örtlichen Gegebenheiten geeignet sind. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, Kurse in unserem Haus exklusiv für Ihre Mitarbeitenden zu buchen.

Rechnung erfolgt nach Teilnahme.

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

801	Mo	13:00-17:00	01.09.2025	4 UE	120,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Lothar Jaspers	
802	Mo	13:00-17:00	06.10.2025	4 UE	120,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Lothar Jaspers	
803	Mo	13:00-17:00	17.11.2025	4 UE	120,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Lothar Jaspers	



AUS- UND FORTBILDUNGEN



© Canva

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 94169070, E-Mail: Barbara.Lupino@drk-duisburg.de



© Canva

Reflexionstreffen / Coachings

Für alle Mitarbeitenden in unseren Programmen und Projekten bieten wir regelmäßige Reflexionstreffen und ein fortlaufendes Coaching an.

Diese Treffen können sowohl standort- als auch programm- und projektbezogen sein. Sie sollen sowohl eine fachliche als auch persönliche Begleitung der Mitarbeitenden sicherstellen.

Inhalte der Reflexionstreffen sind u. a.:

- Kollegialer Austausch und Fallberatung
- Pädagogischer Input
- Entwicklungspsychologische Grundlagen
- Praxisorientierte Anregungen
- Zielgruppenorientiertes Arbeiten
- Arbeiten im interkulturellen Kontext
- Hilfe zur Selbstfürsorge

Sollten Sie Interesse an einer Teilnahme haben, weil Sie in gleichen Kontexten, Sozialräumen oder mit gleichen Zielgruppen arbeiten und sich gerne an Netzwerken beteiligen, wenden Sie sich bitte für detaillierte Informationen an Barbara Lupino: Barbara.Lupino@drk-duisburg.de

Es werden die Kursnummern 252EB920-950 vergeben.



© Marina Comans – DRK Duisburg



FAMILIENBILDUNG IN FAMILIENZENTREN & KITAS



© Feenstaub Entertainment - DRK Duisburg

Bildungsangebote in Familienzentren & KiTas

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

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

Unsere Programmschwerpunkte:

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

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

Lassen Sie sich von unseren Angeboten inspirieren:

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



Ansprechpartnerin:

Anna Žalac, Tel.: 0203 30547-13

Offener Treff



© Canva

Offener Treff

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

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

Die Kurse finden von August - Dezember 2025 statt und werden unter den Kursnummern 252ES 1 bis 300 geführt.



Ansprechpartnerin:

Barbara Lupino, Tel.: 0203 94169070

Duisburger Eltern Schule

Die **Duisburger Eltern Schule** ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Duisburg.

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

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

Die Kurse finden von August bis Dezember 2025 statt und werden unter den Kursnummern 252BSK/EK/GG/OT 1 bis 300 geführt.

Elternkompetenz

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

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

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



© Rawpixel.com – stock.adobe.com

Gut gestärkt in die Schule

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

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

Themen / Inhalte der Elterntreffen

- **Mein Kind kommt in die Schule**

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

- **Welche Schule soll es sein?**

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

- **Leben in der Schulklasse**

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

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

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und Ordnung?

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

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

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

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

- **Angekommen!?**

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



Ansprechpartnerin:

Barbara Lupino, Tel.: 0203 94169070

Bärenstark und Bärenschlau

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



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

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

Bärenstark & Bärenschlau goes to school

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



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

Das Projekt wird in ausgewählten Grundschulen verschiedener Stadtteile umgesetzt.

Die Kurse finden von August bis Dezember 2025 statt und werden unter den Kursnummern 252BB 200 - 350 geführt.



Ansprechpartnerin:

Barbara Lupino, Tel.: 0203 94169070

Sprachförderung und Elternkompetenz

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

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

Das Projekt **Rucksack** ist ein Sprach- und Bildungsprogramm für Eltern von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Eltern und Kursleitung treffen sich einmal in der Woche für 2 Stunden in der Kindertageseinrichtung. Die Kinder werden währenddessen von Erzieher*innen und/oder speziell für das Projekt eingesetzten Kinderbetreuungskräften betreut. Das Programm ist auf die inhaltliche und organisatorische Vernetzung von professioneller und familiärer Sprachförderung ausgerichtet. Eltern erarbeiten die Rucksack-Themen unter Anleitung der Kursleitung sehr kleinschrittig und gut strukturiert; sie erhalten dabei zahlreiche Anregungen für Aktivitäten, die sie zu Hause mit ihren Kindern umsetzen können. Die mit den Erwachsenen bearbeiteten Hauptthemen werden durch die Sprachförderung der Kinder in der Kindertageseinrichtung paralleliert. Auf diese Weise werden Kinder in der Kindertageseinrichtung und im Elternhaus ergänzend gefördert. Im **Rucksack-Programm** wird auch dem Austausch und der Reflexion zu Fragen der Elternkompetenz Raum gegeben. Die Kurse finden von September bis Dezember 2025 statt und werden unter den Kursnummern 252RU/GB 1 bis 300 geführt.

Ansprechpartnerinnen des Kommunalen Integrationszentrums:

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



Ansprechpartnerin:

Barbara Lupino, Tel.: 0203 94169070

Unsere KiTas

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



Ansprechpartnerin: Ilona Mlynski, Tel.: 0203 7090890

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



Ansprechpartnerin: Aleksandra Glinski, Tel.: 0203 703636

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



Ansprechpartnerin: Vanessa Bothe, Tel.: 0203 808790



© Helen Zimmer - DRK Duisburg



MIGRATION & INTEGRATION



© DKJS – Alessia Epp

DRK-Bildungswerk Hochfeld



Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg



Tel.: 0203 94169070

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

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

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



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

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

Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Ministerium
für Soziales, Jugend
und Integration



Stadt Duisburg



Stadt Essen



didacto



Eltern



freizeit



DRK



ANNA ŽALAC

Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 30547-13

Anna.Zalac@drk-duisburg.de



VERENA OBEL

Stellv. Leitung

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 30547-50

Verena.Obel@drk-duisburg.de



HANAN BOUGRINE

Kursleitung Brückenprojekte

Hanan.Bougrine@drk-duisburg.de



MARILENA BUZOIANU

Elternbegleitung

Kursleitung Brückenprojekte

0173 8150273

Marilena.Buzoianu@drk-duisburg.de



NADINE DIEMER

Kursleitung Brückenprojekte

Nadine.Diemer@drk-duisburg.de



SEDEF DUMOULIN

Elternbegleitung, Koordinations-
assistenz Brückenprojekte

0172 6742565

Sedef.Dumoulin@drk-duisburg.de



JULIA FRIESEN

FGZ-Leitung GGS Friedenstraße

0173 7033960

Julia.Friesen@drk-duisburg.de



CHANNEL GERARDS

Kursleitung Brückenprojekte

Channel.Gerards@drk-duisburg.de



DEISLAVA GEORGIEVA
Kursleitung Brückenprojekte

01522 2582718
Desislava.Georgieva@drk-duisburg.de



BARBARA LUPINO
Fachbereichsleitung
Migration & Integration
0203 94169070
Barbara.Lupino@drk-duisburg.de



CARMEN MIHAI
Elternbegleitung
0173 6815339
Carmen.Mihai@drk-duisburg.de



ANDREA MOLDERING
Pädagogische Begleitung
Kursleitung Projekte
0173 5273233
Andrea.Moldering@drk-duisburg.de



FANCHE RADEVA
Elternbegleitung,
Kursleitung Brückenprojekte
0172 8931061
Fanche.Radeva@drk-duisburg.de



DILAY SCHETTLER
FGZ-Leitung GGS Brückenstraße
Koordination Elternarbeit
0173 7822597
Dilay.Schettler@drk-duisburg.de



JESSICA SCHRÖDER
Kursleitung Brückenprojekte
Jessica.Schroeder@drk-duisburg.de



ROBIN SIMON
FGZ-Leitung GGS Hochfelder
Markt, Kursleitung Brückenprojekte
0172 4601593
Robin.Simon@drk-duisburg.de



AUDREY SITOU TASSI
Kursleitung Brückenprojekte

Audrey.Tassi@drk-duisburg.de



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



VIKTORIA STOYANOVSKA
Kursleitung Brückenprojekte

Viktoria.Stoyanovska@drk-duisburg.de



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



© Marina Comans - DRK Duisburg

FlüKids-Gruppen für Familien mit Kindern ohne KiTa-Platz

„FlüKids“ ist ein Bildungsangebot für geflüchtete und zugewanderte Familien mit Kindern ohne KiTa-Platz. Auf Grund der Situation der geflüchteten Familien wird dieses Projekt seit Januar 2016 flächendeckend in 15 Stadtteilen in Duisburg durchgeführt. Das Angebot findet in Form von Eltern-Kind-Gruppen (FlüKids EKI), Spielgruppen (FlüKids Mini) und Vorschulgruppen (FlüKids Maxi) statt.

Ziele der Eltern-Kind-Gruppen sind neben der Förderung der Integration der Familien und der Heranführung an das deutsche Bildungssystem die Stärkung der Elternkompetenz und die Förderung der frühkindlichen Entwicklung und der Mehrsprachigkeit. Die thematischen Schwerpunkte orientieren sich am Lebensalltag der Familien und greifen deren Bedürfnisse und Wünsche auf. In den Spielgruppen und in den Vorschulgruppen werden die Kinder gezielt auf die KiTa oder die erste Klasse vorbereitet und verbringen dort Zeit ohne ihre Eltern.

Durch gemeinsame, angeleitete Aktivitäten wie Spielen, Singen, Basteln, Malen, Tanzen oder das Betrachten von Bilderbüchern erwerben Kinder und Eltern erste Deutschkenntnisse und werden in ihrer Muttersprache gestärkt. Die Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder sowohl in der allgemeinen als auch in der sprachlichen Entwicklung fördern können. Diese Angebote finden in Flüchtlingsunterkünften, in Räumlichkeiten im nahen Wohnumfeld, in benachbarten Kitas oder Grundschulen statt und dauern 2-4 Stunden im Vor- oder Nachmittagsbereich.

Die Kurse finden von Januar bis Dezember statt und werden unter den Kursnummern 25FKA-25FKZ und 25F3A bis 25F3Z geführt.

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



Ansprechpartnerin:

Dilay Schettler, Tel.: 0173 7822597



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 finden von August bis Dezember 2025 statt und werden unter den Kursnummern 252EL 1 - 350 geführt.



Ansprechpartnerin:

Dilay Schettler, Tel.: 0173 7822597



© REDPIXEL – stock.adobe.com

Sozialraumorientierte Elternarbeit

Das Projekt richtet sich an neu zugewanderte und/oder bildungsferne Familien mit Grundschulkindern. Sie werden in ihren individuellen Stärken bestätigt und ihre Elternkompetenz wird gestärkt, um die Kinder auf dem Bildungsweg unterstützen zu können.

Die Kurse finden von August bis Dezember 2025 statt und werden unter den Kursnummern 252EM 200 - 350 geführt.



Ansprechpartnerin:

Dilay Schettler, Tel.: 0173 7822597

Eltern für Eltern

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

Die Kurse finden von August bis Dezember 2025 statt und werden unter den Kursnummern 252EE 200 - 350 geführt.



Ansprechpartnerin:

Dilay Schettler, Tel.: 0173 7822597



© Marina Comans - DRK Duisburg

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 Friedensstraße, GGS Hochfelder-Markt) in Duisburg-Hochfeld den weiteren Ausbau ei-

nes multiprofessionellen Netzwerks zur Unterstützung von Familien im Quartier und bündeln verschiedene, insbesondere präventive Angebote. Grundschulen sollen so unterstützt werden, sich noch mehr zu Orten der Begegnung, Beratung und Bildung für Kinder und ihre Familien hin zu öffnen.

Die Kurse finden von August bis Dezember 2025 statt und werden unter den Kursnummern 252FG 200 - 250 geführt

Kontakt:

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Verbindliche Anmeldung

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

Abmeldung/Rücktritt

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

Rückerstattung der Teilnahmegebühren

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

Mahngebühren

Bei der 2. Mahnung wird eine Mahngebühr in Höhe von 5,00€ berechnet, bei jeder weiteren Mahnung erhöht sich die Mahngebühr um diesen Betrag.

Dies gilt nicht für eine Mahnung, durch die der Verzug begründet wird. Den Teilnehmenden steht der Nachweis frei, dass der Anspruch von 5,00€ nicht oder nicht in der geforderten Höhe entstanden ist.

Datenschutz

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

Haftung

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

Aufsichtspflicht

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

Schließzeiten

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

Ihre Meinung ist uns wichtig

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

Sprechtag

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 08.09.2025 von 10:00 bis 12:30 Uhr.

Teilnahmebescheinigung

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

Änderungen/Druckfehler

behalten wir uns vor und können nachträglich berichtigt werden.

Menschen im Beziehungsnetz Familie

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

Im Zeichen der Menschlichkeit

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

Unsere Leistungen

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

Das bedarfsorientierte Angebot

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

Die Mitarbeitenden der Familienbildung

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

Unsere Stärken

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

Das Netzwerk - Unser Verhältnis zu anderen

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

DRK Kreisverband Duisburg e.V.

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

Tel.: 0203 28283-0
info@drk-duisburg.de

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

Kreisgeschäftsführer	Andreas Keienburg Andreas.Keienburg@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-328
Assistenz der Kreisgeschäfts- führung	Vinuar Amuka Vinuar.Amuka@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-380
Referentin für Marketing & Kom- munikation	Helen Zimmer Helen.Zimmer@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-350
Stabsstelle der Abteilungen Soziale Arbeit und Bildung Koordination, Controlling und Verwaltung Ehrenamtskoordination	Naime Bilmen Naime.Bilmen@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-340
Abteilungsleiterin Kindertages- stätten Fachberatung Kindertagesstätten	Barbara Seidel Barbara.Seidel@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-341
DRK-Bildungswerke Erftstr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac Familienbildung@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-13
Erste-Hilfe-Ausbildung Erftstr. 15, 47051 Duisburg	Michael Wagner Bildungswerk@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-90
Kindertagesstätte Familien- zentrum „Schwedenheim“ Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlynski Schwedenheim@drk-duisburg.de	Tel.: 7090890
Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Vanessa Bothe Kita-Be@drk-duisburg.de	Tel.: 808790
Heilpädagogische Kindertagesstätte Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Aleksandra Glinski Kita-Bu@drk-duisburg.de	Tel.: 703636
Familienhilfezentrum Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen FHZ@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-0
Integrationsagentur	Semra Parmak Semra.Parmak@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-14
Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration	Cornelia Spitzlei Cornelia.Spitzlei@drk-duisburg.de	Tel.: 0157- 76076630
Büro Meiderich:	Weissenburger Straße 15 47137 Duisburg	Tel.: 411580
Büro Neudorf:	Liliencronstr. 1 47057 Duisburg	Tel.: 94057952

DRK Kreisverband Duisburg e.V.

DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH Geschäftsführer

Martin Szemkus
GFPflege@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-342

Ambulante Pflege

Süd

Dorthe Volmerig
AP-Sued@drk-duisburg.de

Tel.: 751637

Nord

Elsbeth Reuvers
AP-Nord@drk-duisburg.de

Tel.: 93060-0

West

Georgina Benninghoff
AP-West@drk-duisburg.de

Tel.: 02065-3048010

Neumühl

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

Tel.: 94090370

Ambulante Pflege Oberhausen

Dorthe Volmerig
AP-Oberhausen@drk-duisburg.de

Tel.: 0208 8590060

Homborg

Georgina Benninghoff
AP-West@drk-duisburg

Tel.: 02065 3048010

Demenz-Wohngemeinschaft

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

Tel.: 94090370

Tagespflege

Rheinhausen

Claudia Ferriere
TP-Rheinhausen@drk-duisburg.de

Tel.: 9885610

Mariencampus

Francisca Mendes-Llerandi
TP-Mariencampus@drk-duisburg.de

Tel.: 41842951

Homborg

Francisca Mendes-Llerandi
TP-Mariencampus@drk-duisburg.de

Tel.: 0152 09230950

Haus-Notruf-Dienst

Sascha Ravens
HND@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-333

Blutspendebeauftragter

Sascha.Ravens
@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-312

Nachbarschaftstreff

BBZ Friemersheim

Petra Jeske
BBZ-Friemersheim@drk-duisburg.de

Tel.: 02065 9889991

Menüservice (Apetito)

Firma Apetito
menueservice@drk-apetito.de

Tel.: 2809420

Fahrdienste DRK Duisburg

Dialysefahrten, Krankenfahrten, Sonderfahrten

Leitstelle@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-388

Jugendrotkreuz

Kinder- und Jugendzentrum Sterntalerhaus

Westender Str. 36 b
47138 Duisburg

Sven.Marin
@drk-duisburg.de

Tel.: 4196-300

Rotkreuzgemeinschaften Ehrenamt / Einsatzdienste

KSB@drk-duisburg.de

Tel.: 28283-324

Stiftung Deutsches Rotes Kreuz Duisburg

Stiftung@drk-duisburg.de

DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz GmbH

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

Tel.: 34868600



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK Kreisverband
Duisburg e.V.
Bildungswerke

KURS- LEITUNGEN GESUCHT!

(m/w/d)

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



Jetzt bewerben

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





DRK Kreisverband Duisburg e.V.

DRK-Bildungswerke Duisburg

Erfststraße 15, 47051 Duisburg

Tel: 0203 30547-0

Familienbildung@drk-duisburg.de



www.bildungswerke-drk.de



www.facebook.com/bildungswerke.drk



www.instagram.com/bildungswerke.drk