DRK-Bildungswerke
UNSER PROGRAMM
2. Halbjahr 2022

Unsere Titelgeschichte

Unser aktuelles Titelbild zeigt unsere verschiedenen Standorte und Außenstellen. Dort sind wir, neben weiteren knapp 100 kooperierenden Einrichtungen wie KiTas und Familienzentren, für alle Menschen in Duisburg mit einem vielfältigen Angebot zu finden.

Wir möchten optisch darstellen, dass es uns ein Anliegen ist, alle Menschen mit dem Wohnort – und/ oder Arbeitsort Duisburg zu erreichen, und unsere Angebote ins Duisburger Stadtgebiet zu tragen.

Wo Sie uns finden:
DRK-Bildungswerk *Stadtmitte*, Erftstr. 15, 47051 Duisburg

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

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

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

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

Ermäßigungen

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

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

www.bildungswerke-drk.de

www.facebook.com/bildungswerke.drk

www.instagram.com/bildungswerke.drk/

Grußwort

Das Team der DRK-Bildungswerke begrüßt Sie im 2. Semester 2022.

Nach dynamischen Zeiten und viel Verzicht auf persönlichen Kontakt legen wir weiterhin den Fokus auf unsere Begegnungsmöglichkeiten.

Im DRK-Bildungswerk Stadtmitte im Herzen von Duisburg befindet sich unsere Hauptstelle. Hier finden Sie abwechslungsreiche Angebote aus allen Fachbereichen der klassischen Familien- und Erwachsenenbildung.

Im DRK-Bildungswerk Friemersheim liegt der Schwerpunkt auf Angeboten für Familien im Duisburger Westen. Durch unsere Kooperation mit der Hebammenpraxis „Bauchgeflüster“ haben wir unser Programm enorm erweitern können.

Eine weitere Kooperation hat uns neue Möglichkeiten im DRK-Bildungswerk Angerhausen eröffnet. In Zusammenarbeit mit der GEBAG ist die „Offene Tür Biegerhof“ entstanden.

Im DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld dreht sich alles um Erste Hilfe. Egal ob Sie einen Rot-Kreuz-Kurs für den Beruf, den Führerschein oder aus privatem Interesse benötigen.

Die Kolleg*innen im DRK-Bildungswerk Hochfeld arbeiten engagiert mit Familien mit Migrations- oder Fluchthintergrund.

Auch im digitalen Raum sind wir für Sie da:
www.drk-duisburg.de und www.bildungswerke-drk.de.

Sprechen Sie uns an! Wir finden auch das Richtige für Sie.

Gemeinsam werden wir das kommende Semester zu einer bereichernden Zeit machen. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Anna Žalac

Leiterin DRK-Bildungswerke

EFQM
Committed to Excellence 2019

FAMILIEN BILDUNG NRW
für eine familienfreundliche Zukunft

Inhalt

4	**Allgemeine Hinweise**	
14	**Mit uns durch‘s Jahr**	September
15		Oktober
18		November / Dezember
22	**Eltern-Kind-Kurse**	Elternstart NRW
25		Kurse in der Schwangerschaft
27		Mom-Fitness
29		Eltern-Workshops
33		Kurse
38		Kinder-Workshops
43		Cafés
47	**Beratung**	Beratungsangebote
50		Elternpraktikum
51		Familienhilfezentrum/ Beratungsstelle
53	**Aktiv für die Gesundheit**	Themencafés
55		Kurse
69		Selbsthilfe
73	**Tanz & Musik**	Kurse
82	**KulTour**	Waldwelten
85		Entdecke deine Stadt
87		KulTour-Fahrten
90	**Kreatives**	Kurse
92		Sprachen
93		Kochen
95	**Erste-Hilfe-Kurse**	Rotkreuz-Kurse „Erste Hilfe“
95		EH am Kind
96		INHOUSE-Schulungen
97		Kurse „Fit in Erste Hilfe“
100		Individuelle EH-Module
101		Brandschutzausbildung
103	**Aus- und Fortbildungen**	Aus- und Fortbildungen
108		Reflexionstreffen

Inhalt

Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren & KiTas	FaBi in FZ & KiTa	110
	Elternstart NRW	111
	Familiencafés	112
	DuisburgerElternSchule	113
	Rucksack / Griffbereit	116
	Unsere KiTas	117
Migration & Integration	DRK-Bildungswerk Hochfeld	118
	Elternbegleitung / Flü-Kids	121
	FlüKids / SOE	122
	Eltern für Eltern	123
	Bundesprojekt	124
	Erweitertes Schulmodell	125
	FGZ / Willkommens-angebote	126
Allgemeine Geschäfts-bedingungen		127
Leitbild der DRK-Familienbildung		128
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.		129

Zeichenerklärung:

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

Unsere Kurse, die ausschließlich online durchgeführt werden.

Neue Kurse, die dieses Semster erstmalig bei uns stattfinden.

Wo kann ich mich anmelden?

Anmeldemöglichkeiten

INTERNET: www.bildungswerke-drk.de

E-MAIL: Familienbildung@drk-duisburg.de

TELEFONISCH: 0203 / 30 54 70

PERSÖNLICH:
DRK-Bildungswerk STADTMITTE
Erftstr. 15, 47051 Duisburg

Mo-Fr:	09:30 - 12:30 Uhr
Di + Mi:	15:00 - 17:30 Uhr

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

Mo:	10:00 - 12:00 Uhr

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

Fr:	10:00 - 12:00 Uhr

Abweichende Öffnungszeiten in den Schulferien!

Anmeldebeginn

Anmeldebeginn ist der **16.06.2022 ab 10:00 Uhr.**
Für **Teilnehmende bestehender Kurse** gewähren wir aus gruppenpädagogischen Gründen eine Voranmeldezeit von zwei Wochen vor dem 1. Anmeldetag.

SEMESTERBEGINN: **29.08.2022**
SEMESTERENDE: **09.12.2022**

Kursfreie Einzeltage 2022:
01.11.22

Verbindliche Anmeldung

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

Kursgebühren und Teilzahlung

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

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

Ermäßigungen nutzen

Personen und Familien in besonderen Situationen gewähren wir eine Ermäßigung, sofern uns Landesmittel zur Verfügung stehen. **Sprechen Sie uns an.**
Ihre Anfrage behandeln wir vertraulich!

Coronabedingte Hinweise & Änderungen

Bitte nehmen Sie Rücksicht - zum eigenen Schutz und zum Schutz aller anderen!

Die richtige Hygiene ist entscheidend:

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

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

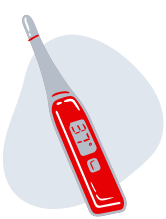
Bitte tragen Sie Ihre medizinische - oder FFP2-Maske bis zu Ihrem Platz.

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

Die Belüftung ist durch Öffnen von Fenstern zu verbessern.

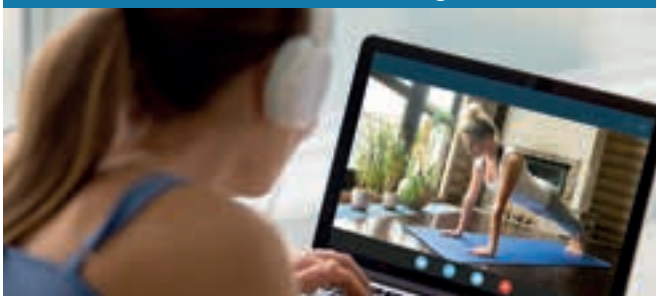
Zuhause bleiben sollte:

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



Kurzfristige Änderungen:

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



© fizkes – stock.adobe.com

Anleitung für die Teilnahme an unseren Online-Kursen

1. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Laptop / PC oder ein Smartphone / Tablet und eine stabile Internetverbindung.

2. Laptop / PC: Besuchen Sie die Website: https://zoom.us/support/download.

3. Smartphone / Tablet: Laden Sie die App „ZOOM Cloud Meetings“ runter.

4. Nach Eingang Ihrer Zahlung bekommen Sie 3-4 Tage vor Kursbeginn eine E-Mail mit der Meeting-ID und dem Passwort für Ihren Kurs.

5. Öffnen Sie kurz vor Kursbeginn „ZOOM“ und klicken Sie auf „An Meeting teilnehmen“. Hierzu ist keine Registrierung erforderlich. Bitte melden Sie sich zum Kurs mit Ihrem Vor- und Nachnamen an.

6. Geben Sie die Meeting-ID und das Passwort ein.

7. Nun werden Sie dazu aufgefordert, „ZOOM“ bestimmte Freigaben zu erteilen: die Audioteilnahme und die Videoteilnahme. Während des Kurses ist es jedoch jederzeit möglich, die Kamera und das Mikrophon auszuschalten.

8. Jetzt können Sie LIVE an Ihrem gewählten Kurs teilnehmen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

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

Wir in den Bildungswerken

LEA ANDERLIK
Anmeldung
0203 / 30 54 7 - 0
Lea.Anderlik@drk-duisburg.de

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

MARINA COMANS
Dualstudierende Marketing
0203 / 30 547 - 60
Marina.Comans@drk-duisburg.de

JANINE GÜTIG
DRK-Bildungswerk Friemersheim
0162 / 261 713 5
Janine.Guetig@drk-duisburg.de

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

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

HERBERT JELONEK
Erste Hilfe-Ausbilder
Bildungswerk@drk-duisburg.de

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

Wir in den Bildungswerken

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

BARBARA LUPINO
Bärenstark Bärenschlau / Elternstart NRW / Elternkompetenz
0203 / 30 547 - 40
Barbara.Lupino@drk-duisburg.de

ANDREA MOLDERING
Familienbildung in FZ & KiTas
0173 / 527 323 3
Andrea.Moldering@drk-duisburg.de

VERENA OBEL
Stellv. Leiterin
DRK-Bildungswerke Duisburg
0203 / 30 547 - 50
Verena.Obel@drk-duisburg.de

OLE PRIES
Erste Hilfe-Ausbilder
Bildungswerk@drk-duisburg.de

GINA ROHMANN
Gesundheit & Selbsthilfe, KulTour & Kreatives / Online-Angebote
0203 / 30 547 - 20
Gina.Rohmann@drk-duisburg.de

NINA ROSSENRATH
Kursleiterin Eltern & Kind
0172 / 462 50 21
Nina.Rossenrath@drk-duisburg.de

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

Wir in den Bildungswerken

SABINE STEINHAUS
Verwaltung
0203 / 30 54 7 - 0
Sabine.Steinhaus@drk-duisburg.de

ANNA ŽALAC
Leiterin
DRK-Bildungswerke Duisburg
0203 / 30 547 - 13
Anna.Zalac@drk-duisburg.de

HELEN ZIMMER
Referentin Marketing & Kommunikation
0203 / 30 547 - 30
Helen.Zimmer@drk-duisburg.de

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

DRK-Bildungswerk Friemersheim

Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg
Beratung & Anmeldung: **montags von 10:00 - 12:00 Uhr**
Ansprechpartnerin: Janine Gütig, Tel.: 0162 - 261 713 5

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

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

HEBAMMENSPRECHSTUNDE MIT TERMIN VEREINBAREN:
Elke Hendricks-Pullen: 0171 - 68 17 118
Jessica Hüttl-Czichos: 0172 - 24 39 42 5

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

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

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

DRK-Bildungswerk Angerhausen

DRK-Bildungswerk Angerhausen

GEBAG
mehr als gewohnt

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Duisburg e.V.
Wir können helfen

Angertalerstr. 102, 47249 Duisburg
Beratung & Anmeldung: **freitags von 10:00 - 12:00 Uhr**
Ansprechpartnerin: Sedef Dumoulin, Tel.: 0172 - 674 256 5

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

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

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

MIT UNS DURCH'S JAHR

Mit uns durch den September

Innere Harmonie durch Klangschalenmassage

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

Bitte mitbringen: eigene Klangschalen (falls vorhanden)

002-A	So	13:00-18:00	04.09.2022	6 UE	21,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Gabriele Neumann		

Selbstwerttraining & Entspannung

Dieser Workshop gibt Ihnen wichtige Impulse zur Stärkung des Selbstvertrauens, um mit den Herausforderungen des Lebens gelassener und selbstsicher umgehen zu können. Erkennen Sie Ihre Begabungen und Talente an und steigern Sie Ihre Durchsetzungskraft! Das Trainingskonzept basiert auf verschiedenen Methoden der Entspannung und Stressbewältigung und unterstützt Sie dabei, Ihr neues Bewusstsein im Alltag umzusetzen.

004-A	So	11:00-15:00	18.09.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Iris Riesener		

Alles Om oder was? - Yoga-Wochenende für Einsteiger*innen

Dieser zweitägige Workshop richtet sich an alle, die sich für Yoga interessieren, aber noch nicht den Schritt auf die Matte gewagt haben. Wir lernen gemeinsam die Grundlagen kennen. Dazu gehören ein wenig Theorie und viel Praxis. Wir klären offene Fragen: Was ist eigentlich eine Asana? Wie geht der Sonnengruß? Wie kann ich Yoga zur Entspannung nutzen? Das Wochenende wird informativ, inspirierend und ist die perfekte Vorbereitung für den Einstieg in einen Yoga-Kurs oder für die Yoga-Praxis zu Hause.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), ein kleines Kissen, warme Socken, Getränk

006-A	Sa So	10:00-17:00 10:00-14:00	24.09. - 25.09.22	14 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Zübeyde Sürgit		

Nordic Walking im goldenen Herbst -

2-tägige Schulung für Anfänger*innen

Nordic-Walking ist der ideale Ausdauersport für Menschen ohne Sporterfahrung, zum Einstieg nach einer längeren Sportpause oder nach einer Rehabilitationsmaßnahme. In kleinen Schritten wird die rückenschonende Diagonal-Technik in der herrlichen Natur des Baerler Busches erlernt. Auf dem weichen Waldboden gelingt der Einstieg in die sanfte Outdoor-Sportart ganz leicht, jede*r trainiert seinem Leistungsstand entsprechend. Informationen rund um Material, Bekleidung, Trainingsmöglichkeiten sowie gesundheitliche Aspekte runden das Angebot ab.

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

010-A	Fr	15:00-16:30	07.10. - 14.10.22	4 UE	16,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

TRUE CRIME STORIES - Was zwingt Menschen zum Bösen?

Was bringt Menschen dazu, ein Verbrechen zu begehen? Wird man schon als Mörder*in geboren oder erst durch die Sozialisation dazu gemacht? Kann jeder Mensch zur Täterin/ zum Täter werden?

Wir freuen uns auf einen spannenden interaktiven Vortrag und interessierte Teilnehmer*innen!

012-A	Sa	19:00-21:15	08.10.2022	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110				Michael Hopfeld	

Mit uns durch den Oktober

Wollig warme Füße - Socken selber stricken

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Was gibt es im Winter Schöneres als es sich mit flauschigen Socken auf dem Sofa gemütlich zu machen? In diesem Workshop stricken Sie unter fachkundiger Anleitung Ihr individuelles und wollig-warmes Wohlfühl-Accessoire. Wir stricken Toe-Up- und Top-Down-Socken in verschiedensten Ausführungen.

Bitte mitbringen: Strumpfstrickwolle mit passendem Nadelspiel oder Rundstricknadel, eine passende Stopfnadel mit Spitze, eine Schere

014-A	Sa	13:00-17:30	22.10.2022	6 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Gabriele Neumann	

Achtsamkeit üben & entspannen

Achtsamkeit bedeutet, der momentanen Situation ohne Bewertung volle Aufmerksamkeit zu schenken. Zunächst spüren Sie Ihren Körper, Ihre Gefühle und Wünsche klarer und bewusster. Hierin liegt die Chance, ungünstige Verhaltensmuster und destruktive Glaubenssätze zu erkennen, und nach und nach abzulegen. Mit der Zeit erreichen Sie mehr Gelassenheit, Gesundheit und Wohlbefinden und lernen, Stresssituationen entspannter zu begegnen.

015-A	So	11:00-15:00	23.10.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

© Tree of Hope – ArtNight-Original

SOFA & BUCH

Wir laden Sie ein, es sich zuhause ganz gemütlich zu machen und jedes Semester in ein oder zwei Online-Buchbesprechungen grundlegende Inhalte und Gedankengänge von spannenden „lebensphilosophischen“ Büchern vorgestellt zu bekommen.

Das heutige Thema lautet „Wie beeinflussen uns Wünsche und Zukunftspläne im Hier und Jetzt?“.

Dr. Alexander Poraj: „**ENT**TÄUSCHUNG - EINE BESONDERE EINFÜHRUNG INS ZEN”

016-A	Do	19:30-21:00	27.10.2022	2 UE	8,00€
Online, R 4					Ulla Böltz

ArtNight in deiner Stadt - Kreativer Frauenabend in Duisburg

Jede ArtNight ist eine außergewöhnliche Reise. Eine Reise zu dir, zu deiner Kreativität und zu Fähigkeiten, von denen du vielleicht noch gar nicht wusstest, dass sie in dir stecken. Du brichst aus deinen Alltagsroutinen aus, fühlst dich lebendig und schaffst etwas Einzigartiges.

Inspiriert von den anderen Teilnehmerinnen malst du unter Anleitung eines Profis Schritt für Schritt dein eigenes Kunstwerk. Dabei erlebst du einen kreativen Flow, entdeckst auf spielerische Art und Weise neue Fähigkeiten und bist am Ende stolz auf dein ganz persönliches Werk. Von diesem neuen Lebensgefühl profitierst du auch noch lange danach. Denn durch jede ArtNight wird dir bewusst, dass das Leben nicht dazu da ist, um einfach nur zu funktionieren - es ist dafür da, um es zu gestalten!

Du malst auf einer 30x40 cm großen Leinweind dein persönliches Acryl-Kunstwerk „Tree of Hope“ - ein echtes ArtNight-Original - für alle,

die Sonnenuntergänge lieben! ArtNight kümmert sich um das Material und den Aufbau, sodass du direkt kreativ werden kannst.

Sichere dir deinen Platz bis Freitag, den 23.09.2022.

TN-Gebühr inkl. sämtlicher Materialien, Begrüßungsgetränk, Wasser, Kaffee & Tee.

018-A	Mo	18:00-20:15	31.10.2022	3 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326			Künstler*in von ArtNight		

Gesundheit für Körper, Geist & Seele

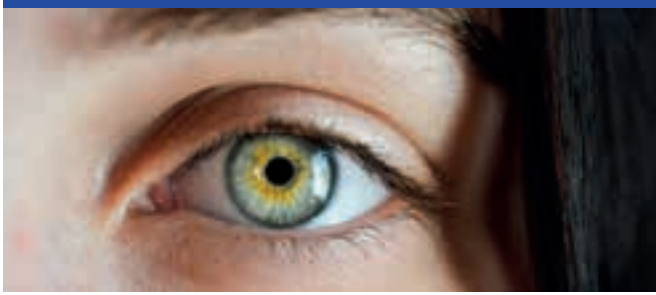
Positive Gedanken und Entspannungsübungen stärken das Immunsystem, den Körper und die Seele. Mit Affirmationen und ausgewählten Übungen aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, fördern unser Wohlbefinden und bringen uns zurück in eine gesunde innere Balance.

020-A	So	11:00-15:00	06.11.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Iris Riesener		

DIY - Mit Nadel & Faden zum eigenen Adventskalender

Mit unserem selbstgenähten Adventskalender wird die Adventszeit zuckersüß! Damit die 24 Adventskalender-Säckchen rechtzeitig befüllt und zu Hause aufgehängt werden können, gibt's von uns viele Inspirationen, Schnittmuster und Vorlagen sowie fachkundige Unterstützung. Dabei sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Die fertiggenähten Säckchen können anschließend mit Zahlen und weihnachtlicher Kleinstdeko - je nach Geschmack - verziert werden.

Bitte mitbringen: ca. 1m Stoff oder verschiedene Stoffstücke,



Nähgarn, passende Nähnadeln, Schere, Heißklebepistole (falls vorhanden), individuelle Kleinstdeko, Schleifenband. Weitere Materialien werden gegen einen Kostenbeitrag im Kurs bereitgestellt, sodass Sie Ihre eigenen Materialien ergänzen können.

022-A	Sa	14:00-17:00	12.11.2022	4 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Gabriele Neumann	

Qigong zur Augenpflege

Qigong üben hebt den Energiehaushalt, stärkt das Immunsystem und regt die Selbstregulationskräfte des Körpers an. Qigong ist immer ganzheitlich, wobei bei den Augenübungen gezielt der Bereich um das Auge, an dem wichtige Energiepunkte liegen, vitalisiert und in Fluss gebracht wird. Es dient der Stärkung der Augenmuskulatur, der besseren Durchblutung und der Entspannung.

Es ist keine medizinische Maßnahme, sondern als Prophylaxe und Hilfe zur Selbsthilfe gedacht.

026-A	Sa	11:00-14:00	19.11.2022	4 UE	16,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110				Silvia Lambertz	

Spüre die Kraft der Stille

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

028-A	So	11:00-15:00	20.11.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Mit uns durch den Dezember

Achtsam durch die Weihnachtszeit

Weihnachtliche Meditationen und wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit in der schönsten Zeit des Jahres. Lernen Sie, mit Achtsamkeit schöne Weihnachtsmomente intensiver zu erleben und zu genießen und stressige Situationen mit Gelassenheit zu meistern. Freuen Sie sich auf diese kleine Auszeit!

030-A	So	11:00-15:00	04.12.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Iris Riesener		

ELTERN-KIND-KURSE

Elternstart NRW

© moodboard – stock.adobe.com

Elternstart NRW – ein Angebot für das 1. Lebensjahr

Unterstützung und Stärkung von Müttern und Vätern

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

Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter
- sich mit anderen Eltern austauschen,
- die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen,
- die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben.

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

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

Wo können Eltern sich anmelden?
Bitte melden Sie sich gerne bei uns:

Tel.: 0203-30 547-0

E-Mail: Familienbildung@drk-duisburg.de

Wir beraten Sie gerne!

© New Africa – stock.adobe.com

Elternstart Babymassage

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

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

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

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

099-A	Mi	09:15-10:45	31.08. - 28.09.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Janine Gütig	

099-B	Mi	09:15-10:45	19.10. - 16.11.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Janine Gütig	

099-C	Mo	11:00-12:30	29.08. - 26.09.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	

099-D	Mo	11:00-12:30	17.10. - 14.11.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	

099-E	Di	10:00-11:00	30.08. - 22.11.22	10 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	

Frühe Hilfen DUISBURG

FAMILIENHEBAMMEN SPRECHSTUNDE

Fragen rund um Schwangerschaft und Baby
- Gut betreut ins Leben starten -

DRK-Bildungswerk Angerhausen
Angertalerstr. 102, 47249 Duisburg, Tel.: 0172 - 67 42 56 5
Alle 2 Wochen mittwochs von 09:00 - 11:00 Uhr

DRK-Bildungswerk Friemersheim
Kaiserstraße 51a, 47229 Duisburg , Tel.: 0162 - 26 17 13 5
Jeden 1. Donnerstag und jeden 3. Mittwoch von 9:30 - 12:30 Uhr
(+ zusätzlich individuelle Termine möglich!)

Petershof Marxloh
Mittelstr.2, 47169 Duisburg
Jeden Mittwoch von 9:00 - 13:00 Uhr (Ohne Anmeldung!)

Haus im Hof
Bayreuther Str. 40, 47166 Duisburg, Tel: 0203 - 57 93 731
Jeden Dienstag von 12:00 - 14:00 Uhr

TERMINE NUR MIT VORHERIGER ABSPRACHE!

Die Beratung findet unter Einhaltung der aktuellen Abstands- und Hygieneregelungen statt.
Zur Beratung ist ein Mundschutz mitzubringen.

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Duisburg e.V.
Wir können helfen

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

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

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

Der Kurs ist bei der Krankenkasse erstattungsfähig!

Anmeldung: Elke Hendricks - Pullen: 0171 - 6817118, Hendrickselke@arcor.de

100-A	Fr Sa	18:00-21:00 11:00-15:00	22.07. - 23.07.22	8 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim				Elke Hendriks - Pullen	

100-B	Fr Sa	18:00-21:00 11:00-15:00	21.10. - 22.10.22	8 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim				Elke Hendriks - Pullen	

100-C	Fr Sa	18:00-21:00 11:00-15:00	02.12. - 03.12.22	8 UE	80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim				Elke Hendriks - Pullen	

Kurse in der Schwangerschaft

© Kalim – stock.adobe.com

Schwangerschaftsgymnastik & Entspannung

In diesem Kurs hast du Zeit und Raum, um dich auf dein Kind zu besinnen und vom Alltag abzuschalten. Du findest Kontakt zu anderen Schwangeren und erlebst in der Gruppe Ruhe und Gelassenheit.

Mit gymnastischen Übungen zur Beckenbodenwahrnehmung bereitest du dich optimal auf die Geburt vor. Entspannung erfährst du durch Traumreisen, Massagen, Progressiver Muskelentspannung und Atemübungen aus der Atemtherapie nach Ilse Middendorf.

Anmeldung: Elke Hendriks - Pullen: 0171 - 6817118, Hendrickselke@arcor.de

100-E	Mo	18:00-19:00	04.07. - 08.08.22	6 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Elke Hendriks - Pullen	

100-F	Mo	18:00-19:00	10.10. - 14.11.22	6 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Elke Hendriks - Pullen	

Yoga in der Schwangerschaft - wundervoll entspannt

Dieser Kurs ist für werdende Mütter geeignet, die sich eine besondere und entspannte Zeit für ihre Schwangerschaft wünschen. Mit Yoga, Meditation und vielen Entspannungsübungen bereitest du dich automatisch auch auf die Geburt vor und hast die Möglichkeit, dich in Einklang mit deinem Körper zu bringen.

Anmeldung: Michaela Wientjens: 0178 - 5218418, ruhepunkt-entspannung@web.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

100-G	Di	18:45-19:45	06.09. - 25.10.22	6 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Michaela Wientjens	

100-H	Di	18:45-19:45	08.11. - 13.12.22	6 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Michaela Wientjens	

Rückbildungsgymnastik

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

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

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

Anmeldung: Jessica Hüttl - Czichos 0172 - 2439425

101-A	Mi	18:00-19:30	24.08. - 05.10.22	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl - Czichos	

101-B	Mi	18:00-19:30	26.10. - 07.12.22	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Jessica Hüttl - Czichos	

Rückbildungsgymnastik mit Baby

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

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

Mom-Fitness

Kaiserschnitt entbunden wurde.

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

Anmeldung: Jessica Hüttl - Czichos 0172 - 2439425

101-D	Do	11:00-12:30	25.08. - 06.10.22	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Jessica Hüttl - Czichos	

101-E	Do	11:00-12:30	27.10. - 08.12.22	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Jessica Hüttl - Czichos	

Dance Monkeys

Aerobic und Workout für Mamas mit Babys

Mit viel Spaß an Tanz und Rhythmik bewegen wir uns mit unseren Babys zu Musik aus aller Welt. Nebenbei trainiert Ihr Mamas den Beckenboden und die Ausdauer. Eine wertvolle gemeinsame Auszeit, in der Ihr Kraft für den Alltag tanken und ein neues Körpergefühl entwickeln könnt.

105-A	Mi	11:00-12:30	31.08. - 07.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Janine Gütig	

MAWIBA®

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept für Mamas und Babys - ein wunderbarer Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während Ihr Mamas beckenbodenstärkende Choreografien tanzt und dabei Eure Haltung und Fitness verbessert, kuscheln sich die Babys in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe an Euch.

Weitere Infos und Anmeldung: jschultz@mawibatrainer.com oder www.kikudoo.com/duisburg-tanzt-mawiba

106-A	Mi	09:30-10:30	31.08. - 28.09.22	5 UE	55,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Julia Schultz	

106-B	Mi	09:30-10:30	19.10. - 07.12.22	8 UE	88,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Julia Schultz	

Workshop „Erste Hilfe - Vorbeugung und Reaktion in Notlagen“

Dieser Workshop richtet sich insbesondere an Eltern, deren Kinder bereits an dem DRK-Workshop „**Sicherheit und Erste Hilfe für Kinder**“ (s. S.38) teilgenommen haben.

Die Themen des Kurses für Kinder werden erwachsenengerecht fortgeführt und ergänzt.

Inhalte:

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

Bedingt durch die Finanzierung durch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ist dieser DRK-Workshop für die Teilnehmenden **kostenfrei**.

110-B	Do	16:00-17:30	22.09.2022	2 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 328				Ole Pries	

Gewaltfreie Kommunikation - Schnupperworkshop für Eltern

Ohne dass wir es beabsichtigen, haben Gedanken, Worte und unsere Art zu sprechen oft Verletzungen und Leid zur Folge - bei unseren Kindern und genauso bei uns selbst. In diesem Schnupperworkshop üben wir gemeinsam, unsere negativen Gefühle als Hinweisschilder unerfüllter Bedürfnisse wahrzunehmen, uns und den anderen Familienmitgliedern bewusster zuzuhören, respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken und in liebevoller Verbindung zu bleiben. Anhand von Beispielen aus dem realen Familienleben erfahren wir, wie sich durchaus komplexe Kommunikationsprobleme mit Kindern lösen lassen.

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

Eltern-Workshops

Workshop „Marte Meo für Eltern“

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

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

114-A	Di	10:00-13:00	11.10.2022	4 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Janine Gütig	

Trageworkshop

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 oder negative Erfahrungen führen zum Aufgeben. In diesem Workshop könnt Ihr verschiedene Tragesysteme ausprobieren und unter Anleitung optimieren. Außerdem erhaltet Ihr theoretischen Input über das Tragen und erfahrt alles über die Unterschiede von Tuch und Tragehilfe.

Gebühr: Einzelperson 20,00 € / Paar 30,00 €
Bitte mitbringen: Tragetuch oder Tragesystem (falls vorhanden)

115-A	Sa	10:00-12:15	19.11.2022	3 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Individuelle Trageberatung

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, Chantal.Jobs@drk-duisburg.de

115-C			Termin nach Vereinbarung		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 Gelegenheit, die Babymassage auszuprobieren und ein schönes gemeinsames Erlebnis als Familie zu haben.

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

Bitte mitbringen: Wickelunterlage und Handtuch

116-A	Sa	10:00-12:15	22.10.2022	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

116-B	Sa	10:00-12:15	10.12.2022	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	

Eltern-Workshops

Workshop „Beikost - von der Milch zum Brei“

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

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

Anmeldung: Jessica Hüttl - Czichos 0172 - 2439425

118-A	Do	12:30-13:30	25.08.2022	1 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Jessica Hüttl - Czichos	

118-B	Mi	12:30-13:30	07.12.2022	1 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Jessica Hüttl - Czichos	

PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Bewegungsspiele und Sinnesanregungen für Babys ab der 6. Lebenswoche

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

Bitte mitbringen: Wickelunterlage + Handtuch

Juni - August ´22 Babys

120-A	Di	09:00-10:30	30.08. - 06.12.22	24 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003			Lina Heiming		

März - Mai ´22 Babys

120-B	Di	10:45-12:15	30.08. - 06.12.22	24 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003			Lina Heiming		

Mai - Juli ´22 Babys

120-C	Mo	10:00-11:30	29.08. - 05.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum			Nina Rossenrath		

November ´21 - Januar ´22 Babys

120-D	Mo	11:45-13:15	29.08. - 05.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum			Nina Rossenrath		

September - November ´21 Babys

122-A	Do	09:30-11:00	01.09. - 08.12.22	26 UE	102,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003			Nina Rossenrath		

Januar - März ´22 Babys

122-C	Do	11:15-12:45	01.09. - 08.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003			Nina Rossenrath		

November ´21 - Januar ´22 Babys

123-A	Fr	13:15-14:45	02.09. - 09.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

Baby´s erstes Jahr

Lachen, Greifen, Drehen, Brabbeln - das alles sind Meilensteine im 1. Jahr mit deinem Baby, die wir im Kurs gemeinsam beobachten und begleiten.

Durch alters- und entwicklungsgerechte Lieder, Fingerspiele und besondere Spiel- und Sinnesanregungen wecken wir die Neugier deines Babys und geben dir Inspirationen für zuhause.
Der Kurs bietet Raum für Austausch und ermöglicht dir, Kontakte zu knüpfen. Wir sprechen über deine Sorgen und Unsicherheiten und du erhältst Informationen zu Themen, die dich beschäftigen, z. B. Beikost, Tragen und Schlafverhalten.

Die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung steht in diesem Kurs im Vordergrund.

Für Babys von 3-6 Monaten

124-A	Do	09:00-10:30	01.09. - 08.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Für Babys von 6-12 Monaten

124-B	Do	10:45-12:15	01.09. - 08.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal Jobs	

Krabbelgruppe

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

Für Babys von 3 - 6 Monate

126-C	Fr	11:00-12:30	02.09. - 09.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Sandra Reinecke	

126-D	Fr	09:30-11:00	02.09. - 09.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Natalie Kocabaslar	

Für Babys von 6 - 12 Monate

126-A	Mo	09:30-11:00	29.08. - 05.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

126-B	Fr	09:15-10:45	02.09. - 09.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Sandra Reinecke	

126-E	Fr	11:15-12:45	02.09. - 09.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Natalie Kocabaslar	

Miniclub ab 12 Monate

Euer PEKiP-Kurs ist zu Ende und Ihr wünscht Euch Austausch mit anderen Eltern? Ihr legt Wert darauf, dass Euer Baby weiterhin in Kontakt mit anderen Kindern kommt? Im Miniclub warten altersgerechte Spiel- und Bewegungsangebote auf Euch. In schöner Atmosphäre lernt Ihr Lieder und Fingerspiele kennen, die Babys begeistern, und die in Stresssituationen zu Hause Rettungsanker sein können. Unsere Angebote zielen darauf ab, Euch als Familie in den Mittelpunkt zu stellen, und Euch bei einer starken Eltern-Kind Bindung zu unterstützen.

127-A	Mo	09:00-10:30	29.08. - 05.12.22	26 UE	78,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	

Bewegungs-Safari für Kleinkinder

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson

Bewegungs Safari

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	31.08. - 07.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal Jobs	

129-B	Mi	15:00-17:15	31.08. - 07.12.22	39 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

129-C	Mi	14:30-17:30	31.08. - 07.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter	

Fit wie´n Turnschuh - Eltern-Kind-Turnen

Für Kinder von 12 - 24 Monaten mit Begleitperson

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

129-D	Di	16:00-17:00	30.08. - 06.12.22	12 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Spiel- und Kontaktgruppe

Für Kleinkinder ab 1 Jahr

In der Spiel- und Kontaktgruppe hat dein Kind Gelegenheit, Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln, ohne deine schützende Nähe entbehren zu müssen. Aufbauend auf den Inhalten der PEKiP- und Babygruppen werden deinem Kind altersgerechte Entwicklungsmöglichkeiten geboten. Bewegung, Fantasie und Kreativität stehen dabei im Vordergrund. Auch du hast die Möglichkeit, dich mit anderen Eltern auszutauschen, und die für dich wichtigen Fragen mit der Gruppenleitung zu besprechen. Ein gruppeninternes Elterntreffen ist Bestandteil der Kurse.

129-S	Di	09:30-11:00	30.08. - 06.12.22	24 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Musik-Eulen für Kleinkinder

Der Kurs richtet sich an alle, die gemeinsam mit ihren Kindern die Freude an Musik entdecken oder auch das eigene musikalische Potential fördern möchten. Wir spielen auf elementaren Instrumenten wie Glöckchen, Trommeln und Rasseln, singen Bewegungslieder zum Mittanzen und genießen das musikalische Miteinander in der Gruppe.

Für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren mit Begleitperson

130-A	Mi	15:00-15:45	31.08. - 07.12.22	13 UE	52,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Juliane Laghanke	

Für Kinder von 3 bis 4 Jahren mit Begleitperson

131-A	Mi	16:00-16:45	31.08. - 07.12.22	13 UE	52,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Juliane Laghanke	

Kinder-Workshops

Workshop „Sicherheit und Erste Hilfe für Kinder“

Ein Erste-Hilfe-Kurs mit Selbstschutzinhalten für Kinder im Vorschulalter - geht das? Und wie!

Ohne Ängste zu schüren lernen Vorschulkinder spielerisch, was sie in einem Notfall tun können und wie sie sich und andere schützen.

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

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

Weitere Ziele des Workshops sind

- altersbedingt häufig vorkommende Gefahren- und Notfallsituationen zu reduzieren und
- physisch und psychische Überforderungen der Kinder zu vermeiden.

Bedingt durch die Finanzierung durch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ist dieser DRK-Workshop für die Teilnehmenden **gebührenfrei**.

110-A	Mi	16:00-17:30	21.09.2022	2 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 328				Andrea Moldering	

Kleine Experimente und knifflige Aufgaben mit Buntstiften

Ein Vormittag für neugierige Grundschulkinder mit einer Begleitperson

Mit Buntstiften kann man viel mehr machen als nur malen. Sei gespannt auf kleine Experimente und knifflige Rätsel, die wir (nur) mit Buntstiften machen werden.

112-A	Sa	10:00-11:30	03.09.2022	2 UE	6,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Doris Hellmich	

Kreativer Vormittag für kleine Künstler*innen

Für Kinder ab 4 Jahren mit einer Begleitperson

Wie kann man einen Regenbogen ruckzuck ohne Pinsel und ohne Stifte malen? Kann man Seifenblasen auf weißem Papier für immer kunstvoll festhalten? Und kann man mit Luft malen? Diesen und anderen Fragen gehen wir an diesem Vormittag nach und stellen bunte Kunstwerke zum Mitnehmen mit verschiedenen Alltagsdingen her. Bitte Kleidung anziehen, die dauerhaft bunt werden darf.

112-B	Sa	10:00-11:30	15.10.2022	2 UE	6,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004			Doris Hellmich		

Bastelworkshop Vogel-Restaurant

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

Aus Tassen bauen wir kleine „Vogel-Restaurants“, die draußen aufgehängt werden können, um den Vögeln die Futtersuche im Winter zu erleichtern. Außerdem stellen wir Vogelfutter-Plätzchen und Futterzapfen her. Dabei erfahren wir viel Wissenswertes über unsere heimischen Singvögel. Das selbstgemachte Vogelfutter darf gerne mit nach Hause genommen werden.

Viel Freude beim Beobachten der gefiederten Gäste!

112-C			Termin auf Anfrage!	2 UE	6,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004			Doris Hellmich		

Nähworkshop für Kinder

Geeignet für Kinder ab 10 Jahren

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

schließen, Knöpfe annähen).

119-A	Fr	15:00-17:15	02.09. - 30.09.22	15 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum			Katja Exner		

119-B	Fr	15:00-17:15	28.10. - 02.12.22	18 UE	54,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum			Katja Exner		

Backworkshop „Gruselige Cupcakes für Halloween“

Für Grundschulkinder mit einer Begleitperson

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

Bitte mitbringen: Schürze, Dose

159-A	Sa	11:30-13:00	29.10.2022	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432			Kira Liebich		

Backworkshop „Lebkuchenhaus“

Für Kinder von 4 - 7 Jahren mit einer Begleitperson

Mit bunten Zutaten und ganz viel Zuckerguss kreieren wir ein dekoratives und schmackhaftes Lebkuchenhaus. Spaß und Kreativität kommen hier nicht zu kurz!

Bitte mitbringen: Schürze, Keksdose

160-A	Sa	11:30-13:00	12.11.2022	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432			Kira Liebich		

Kekse und Krümel - Weihnachtsbacken für Groß und Klein

Für Kinder von 3 - 6 Jahren mit einer 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.

Bitte mitbringen: Schürze, Keksdose

161-A	Sa	11:30-13:00	03.12.2022	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Kira Liebich	

Laternen basteln mit Kleinkind

Für Kleinkinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson

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.

163-A	Mi	15:00-16:30	02.11.2022	2 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

163-B	Mi	15:00-16:30	09.11.2022	2 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

163-C	Mo	15:00-16:30	24.10.2022	2 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Waltraud Guido	

Weihnachtsbasteln mit Kleinkind

Für Kleinkinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson

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

163-D	Mo	16:00-17:30	28.11.2022	2 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Waltraud Guido	

Kinder-Workshops

Kindergeburtstag feiern im DRK-Bildungswerk Stadtmitte

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

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

Anfragen und weitere Informationen: Lina Heiming
Lina.Heiming@drk-duisburg.de , 0172 - 893 103 4

183-A		Termine und Preise auf Anfrage!			
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 404					

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

184-A	So	15:00-18:00	04.09. - 04.12.22	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

Elterncafé

ÖFFNUNGSZEITEN STADTMITTE

Montag - Freitag
09:30 - 12:30 Uhr

Montag & Donnerstag
15:00 - 18:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN FRIEMERSHEIM

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

Elterncafé

In unserem Elterncafé 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	29.08. - 05.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Elke Volk	

180-B	Mo	09:30-12:30	29.08. - 05.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Saracbasi	

180-C	Di	09:30-12:30	30.08. - 06.12.22	48 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gisela Kläß	

180-E	Mi	09:30-12:30	31.08. - 07.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Kira Liebich, Pia Goldschmidt	

180-F	Do	09:30-12:30	01.09. - 08.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Sandra Reinecke	

180-G	Do	09:30-12:30	01.09. - 08.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Janine Gütig	

180-I	Do	09:30-12:30	01.09. - 08.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Kira Liebich, Gülten Saracbasi	

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

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

181-A	Mo	15:00-18:00	29.08. - 05.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

181-B	Di	11:00-13:30	30.08. - 06.12.22		gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	

Du brauchst mal eine Auszeit vom Alltagswahnsinn und suchst Austausch mit anderen Müttern, denen es ähnlich geht? Komm vorbei auf einen Kaffee, triff andere Mütter und lerne unsere Kursleitung kennen. Es geht um alles, was Euch bewegt: Erziehung, Ehe, eigene Grenzen, Selbstbewusstsein und deine Rolle als Mutter und Frau. Gönn' dir einen Moment für dich ohne schlechtes Gewissen.

181-C	Mi	09:30-12:30	31.08. - 07.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Elke Volk	

Du bist Mama und kehrst nach deiner Elternzeit wieder ins Berufsleben zurück? Du möchtest trotzdem in Kontakt mit anderen Müttern sein, dich aber nicht nur über Brei und Windeln unterhalten? Im Café #workingmoms triffst du Gleichgesinnte mit ähnlichen Lebensthemen. Hier kann jede Mutter so sein wie sie ist. Wir leben und lieben Vielfalt und unterschiedliche Lebenskonzepte! Bei uns stehen die Erweiterung des eigenen Horizonts und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie im Vordergrund. Komm vorbei!

181-D	Do	15:00-18:00	01.09. - 08.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Saracbasi	

Familiencafé

Elterncafé mit Themen der Gewaltfreien Kommunikation

Hier kannst du mit anderen Müttern, Vätern, Omas, Opas und Patchworker*innen in Verbindung kommen und Empathie für schwierige Momente im Familienalltag erfahren. Außerdem kannst du mit uns üben, mit deinem Kind und anderen Bezugspersonen in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshal B. Rosenberg so zu kommunizieren, dass alle Bedürfnisse gleichwertig wahrgenommen und die Beziehungen untereinander vertieft werden.

181-E	Fr	09:30-12:30	02.09. - 09.12.22	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Liane Lauprecht, Tonja Christ	

Café Regenbogen

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

Jeden 1. Freitag im Monat.

181-F	Fr	16:00-18:15	05.08. - 02.12.22	15 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Madita Haustein	

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

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

181-G	So	10:00-13:00	04.09. - 04.12.22	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Tonja Christ	

BERATUNG

Familienhilfe sofort vor Ort

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

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Geklärt werden Themen wie:

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

Unser Angebot:
Zuhören: Worum geht es?
Sortieren: Was sollte zuerst geklärt werden?
Informieren: Wie könnte eine Lösung aussehen? Was kann ich dafür tun? Wer könnte helfen?
Vermitteln: Kontakt zu Helfer*innen herstellen / Begleitung zu Ämtern, Jobcenter, Schule, KiTa etc.

Ansprechpartnerinnen:

Tonja Christ
Tel.: 0172 / 89 31 13 4
Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de

Liane Lauprecht
Tel.: 015 25 / 303 36 72
Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

DRK Familien- und Erziehungsberatung

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

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

Im Klärungsgespräch mit erfahrenen Beraterinnen können hilfreiche Weichen gestellt werden, „bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist“. Jede Unzufriedenheit, Sorge oder Angst und jede Überforderung ist es wert, besprochen zu werden.

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

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

Ansprechpartnerin:
Tonja Christ

Tel.: 0172 / 89 31 13 4
Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de

Babystress – Hilfe aus der Elternkrise

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

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

Ansprechpartnerin:
Tonja Christ

Tel.: 0172 / 89 31 13 4
Mail: Tonja.Christ@drk-duisburg.de

Elternpraktikum mit Babysimulatoren

Das Elternpraktikum ist ein Projekt des DRK-Familienbildungswerks und des Jugendamts der Stadt Duisburg und wird seit 6 Jahren regelmäßig und erfolgreich mit den Klassen der Jahrgangsstufe 9 an Duisburger Schulen durchgeführt. Das Elternpraktikum bietet den Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit den Verantwortlichkeiten von Elternschaft auseinanderzusetzen, indem sie eine Woche lang für einen Babysimulator verantwortlich sind, der die Bedürfnisse eines echten Babys simuliert.

Sie erwerben Kenntnisse zu den Themen:

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

und erlernen Handlungsstrategien zum Thema Elternschaft.

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

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

Ansprechpartnerin:
Liane Lauprecht
Tel.: 015 25 – 303 36 72
Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

Familienhilfezentrum

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

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

Leiterin FHZ /Stellv. Abteilungsleitung Soziale Arbeit
Beate Meuthen Tel.: 0203 / 410693-0

Stellv. Leiterin FHZ
Claudia Schmidt 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.: 0203 / 41158-0

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

© Robert Kneschke – stock.adobe.com

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

Senior*innen-Café - Gemeinsam statt einsam!

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

202-A	Mi	15:00-16:30	31.08. - 07.12.22	26 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum			n. n.		

CAFÉ HEARTBEAT

Das Café Heartbeat ist ein offenes Online-Angebot für Menschen, die mit seelischen Belastungen zu tun haben, und die sich unverstanden, unwohl oder alleine mit ihren Gedanken und Problemen fühlen. Wir bieten einen geschützten Raum für Austausch mit Menschen, die sich in ähnlicher Situation befinden, und für gemeinsame Übungen, die das Wohlbefinden steigern. Miteinander reden, singen oder entspannen - Sie selbst können herausfinden, was Ihnen ganz persönlich gut tut.

204-W	Mi	19:30-21:00	31.08. - 07.12.22	26 UE	gebührenfrei
Online, R 1			Kira Liebich, Liane Lauprecht		

Dialogisches Themencafé - Was macht Menschen stark?

„Dazu kommt noch, dass ich außerordentlich viel Lebensmut habe, ich fühle mich immer so stark und imstande, viel auszuhalten…“ (Tagebuch der Anne Frank)

DIALOGISCHES THEMENCAFÉ

Wir bewundern Menschen, die trotz schwieriger Umstände offensichtlich gut durch ihr Leben kommen. Die aus schwierigen Situationen gestärkt hervorgehen, sich erholen, ihren Optimismus nicht verlieren. Was ist das Besondere an ihnen? Was macht ihre Stärke aus?

Welche eigenen Kraftquellen haben wir eigentlich zur Verfügung - was steckt in uns? Haben wir sie gut im Blick, nutzen wir sie? Wie können wir auch im Miteinander von Familie und Gesellschaft mehr Stärken entdecken und unterstützen?

Wir laden interessierte Menschen ein, in unserem Dialogischen Café miteinander ins Gespräch zu kommen, gemeinsam nachzudenken oder auch einfach nur mal zuzuhören…

„Ein Beispiel für gemeinsames Denken wäre, wenn jemand eine Idee hat, die ein anderer aufgreift, während ein Dritter noch etwas hinzufügt. Das Denken würde fließen, anstatt dass da eine Menge verschiedener Leute sitzt und versucht, sich gegenseitig zu überreden und zu überzeugen.“ (David Bohm)

Für Kursleiter*innen der DRK-Bildungswerke ist die Veranstaltung kostenlos.

206-A	Sa	15:00-17:15	05.11.2022	3 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110			Barbara Lupino, Heike Bader		

meet & speak
DAS ENGLISCHCAFÉ

Jeden 1. Donnerstag im Monat

17:30 - 19:00 Uhr

weiterführende Infos finden Sie auf S. 92

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg mit vielfältigen Körperhaltungen, sanften Bewegungen und intensiven Atemübungen. Teilnehmende erfahren auf diesem Übungsweg eine immer besser werdende, ganzheitliche Selbstregulierung, u. a. durch Entspannungsübungen, Übungen der Stille und der Körperwahrnehmung. Sie lernen, Stressfaktoren zu erkennen, abzubauen und gelassener mit ihnen umzugehen. Sie erlangen innere Ruhe und erleben den Wandel Ihrer Lebenseinstellung zum Positiven. Diese positive Kraft zeigt Wirkung in der Familie, in der Freizeit und im Beruf.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

220-A	Mo	17:45-19:15	29.08. - 05.12.22	26 UE	88,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Anna Zalac		

220-W	Mo	17:45-19:15	29.08. - 05.12.22	26 UE	78,00€
Online, R 2			Anna Zalac		

222-A	Mo	19:30-21:00	29.08. - 05.12.22	26 UE	88,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Anna Zalac		

222-W	Mo	19:30-21:00	29.08. - 05.12.22	26 UE	78,00€
Online, R 2			Anna Zalac		

226-A	Di	17:30-19:00	30.08. - 06.12.22	18 UE	61,20€
DRK-KiTa Buchholz			Uta Stolze		

228-A	Di	18:30-20:00	30.08. - 06.12.22	20 UE	68,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Sabine Gwildies		

230-A	Di	19:15-20:45	30.08. - 06.12.22	22 UE	74,80€
DRK-KiTa Buchholz			Zübeyde Sürgit		

234-A	Mi	18:00-19:30	31.08. - 07.12.22	20 UE	68,00€
DRK-KiTa Buchholz			Uta Stolze		

244-A	Do	19:15-20:45	01.09. - 08.12.22	24 UE	81,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Mareike Meister		

Yoga mit Hilfsmitteln (60+)

NEU

Kann ich mit wenig Bewegungserfahrung oder mit gewissen körperlichen Einschränkungen in späten Jahren auch noch Yoga machen?

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

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

246-A	Mo	10:00-11:30	29.08. - 05.12.22	26 UE	88,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Martin van Hüüt	

247-A	Do	10:00-11:30	01.09. - 08.12.22	22 UE	74,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Ulla Böltz	

Yoga für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Yoga kennenzulernen und herauszufinden, wie es sich auf das eigene Wohlbefinden auswirkt. Praktiziert werden unterschiedliche Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen. Jede Yoga-Einheit endet mit einer tiefen Entspannung. Im Vordergrund steht die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Geeignet für alle, ohne Vorerkrankungen, die mit Yoga beginnen möchten oder bereits erste Yoga-Erfahrungen haben.

248-A	Mo	18:15-19:45	29.08. - 05.12.22	24 UE	81,60€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Jugendzentrum				Verena Obel	

Yin Yoga mit Klangschalen

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

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

Termine: 29.08., 12.09., 26.09., 17.10., 31.10., 14.11. & 28.11.2022

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

250-A	Mo	20:00-21:30	29.08. - 28.11.22	14 UE	47,60€
DRK-KiTa Buchholz				Sabine Schulz	

Yoga am Morgen - Dein guter Start in den Tag

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

252-A	Di	08:00-09:00	30.08. - 06.12.22	10 UE	43,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sina Paulsen	

252-W	Di	08:00-09:00	30.08. - 06.12.22	10 UE	39,00€
Online, R 2				Sina Paulsen	

Hatha-Yoga (60+)

Für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung

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

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

254-A	Di	10:30-12:00	30.08. - 06.12.22	22 UE	74,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Ulla Böltz		

255-A	Mi	10:30-12:00	31.08. - 07.12.22	22 UE	74,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Ulla Böltz		

Yoga in der Mittagspause

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung

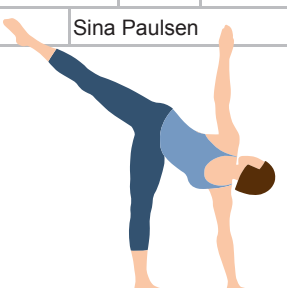
Auch wenn der Tag erst halb herum ist, fühlt man sich oft schon am Mittag ausgelaugt und angestrengt. Mit Yoga in der Mittagspause laden wir unsere Kraftreserven wieder auf, indem wir Körper und Geist stärken, und uns die nötige Pause gönnen. Auf diese Weise meistern wir den Rest des Tages entspannt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

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

256-A	Di	12:30-13:15	30.08. - 06.12.22	10 UE	34,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Sina Paulsen		

256-W	Di	12:30-13:15	30.08. - 06.12.22	10 UE	30,00€
Online, R 2			Sina Paulsen		



Yoga für den Rücken

Yoga für den Rücken ist eine nachhaltige Kombination aus sanften Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für den oberen und unteren Rücken. Yoga stärkt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf Körper und Geist.

257-W	Mi	10:00-10:45	31.08. - 07.12.22	13 UE	39,00€
Online, R 4			Agnes Masiarek-Sommer		

Vinyasa Yoga

In diesem Yogakurs werden verschiedene Asanas in einem fließenden dynamischen Stil praktiziert. Dabei kommt es auf die Synchronisierung von Atmung und Bewegung an. Vinyasa kann als anstrengend und schweißtreibend empfunden werden, dennoch handelt es sich ausdrücklich nicht um einen Fitnesskurs. Es ist Meditation in Bewegung. Etwas Ausdauer und Vorkenntnisse im Yoga sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

264-A	Do	19:15-20:45	01.09. - 08.12.22	24 UE	81,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Zübeyde Sürgit		

264-W	Do	19:15-20:45	01.09. - 08.12.22	24 UE	72,00€
Online, R 3			Zübeyde Sürgit		

Mach mal Yoga

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

266-A	Do	19:45-20:45	01.09. - 01.12.22	12 UE	51,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Frank Bäsner		

266-W	Do	19:45-20:45	01.09. - 01.12.22	12 UE	46,80€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Lachyoga-Workshop

Auch im Erwachsenenalter darf ich das Kind in mir spüren und der Sehnsucht nach unbeschwerter Leichtigkeit folgen; „einfach mal verrückt sein und aus allen Zwängen flieh'n", wie es in einem Song heißt. Mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken, Yoga und Lachyoga holen Sie sich wieder mehr Freude, Gelassenheit und Ruhe in den Alltag zurück.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

268-A	So	14:30-18:15	30.10.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

268-B	So	14:30-18:15	27.11.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

268-C	So	14:30-18:15	04.12.2022	5 UE	18,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

Qigong

Qigong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin. Der Name bedeutet „Übung oder Methode zur Pflege der Lebenskraft/ -energie". Die Übungen eignen sich hervorragend, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Sie stärken den Bewegungsapparat und die Muskulatur, fördern Flexibilität und Gelenkigkeit und wirken positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Der Geist beruhigt sich während der Übungen und wird innerlich zentriert, sodass eine effektive Wirkung für Prävention, Rehabilitation und Selbstheilung erreicht wird. Zu den Inhalten des Montagskurses gehören zusätzlich geführte Meditationen aus dem Stillen Qigong.

Teilnehmende ohne Qigong-Erfahrung melden sich bitte ausschließlich zu den Präsenz-Kursen an.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

270-A	Mo	19:00-20:30	29.08. - 05.12.22	24 UE	81,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

270-W	Mo	19:00-20:30	29.08. - 05.12.22	24 UE	72,00€
Online, R 3				Silvia Lambertz	

272-A	Di	09:30-10:30	30.08. - 06.12.22	12 UE	51,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Silvia Lambertz	

272-W	Di	09:30-10:30	30.08. - 06.12.22	12 UE	46,80€
Online, R 3				Silvia Lambertz	

274-A	Di	10:45-11:45	30.08. - 06.12.22	12 UE	51,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Silvia Lambertz	

274-W	Di	10:45-11:45	30.08. - 06.12.22	12 UE	46,80€
Online, R 3				Silvia Lambertz	

276-A	Di	17:15-18:15	30.08. - 06.12.22	12 UE	51,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Silvia Lambertz	

278-A	Mi	10:00-11:00	07.09. - 07.12.22	10 UE	43,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Richard Liedtke	

Qigong-Frühschoppen

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

280-A	So	11:00-13:15	04.09.2022	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

280-B	So	11:00-13:15	23.10.2022	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

280-C	So	11:00-13:15	04.12.2022	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

Stretch & Flexibility

In diesem Kurs arbeiten wir hauptsächlich mit sanften Dehnübungen und dem eigenen Körper. Die Beweglichkeit zu erhöhen, Fehlhaltungen entgegenzuwirken und das eigene Körpergefühl zu verbessern sind Ziele dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

286-A	Mo	09:45-10:30	29.08. - 05.12.22	11 UE	35,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Kira Liebich	

Intervall-Training

Ein abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörpertraining für alle, die ihre Ausdauer, Kraft und allgemeine Fitness verbessern möchten. Die Intensität der Übungen kann individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasst werden, sodass der Kurs sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

288-A	Mo	10:45-11:30	29.08. - 05.12.22	11 UE	35,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Kira Liebich	

Ausgleichsgymnastik

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

290-A	Mo	15:00-16:00	29.08. - 05.12.22	12 UE	48,00€
Turnhalle TuS Baerl				Annegret Wagner	

291-A	Mo	18:00-18:45	19.09. - 12.12.22	11 UE	35,20€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Erika Wessels	

292-A	Mo	19:00-19:45	19.09. - 12.12.22	11 UE	35,20€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Erika Wessels	

294-A	Mi	18:00-19:00	31.08. - 30.11.22	12 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Frank Bäsner	

Pilates

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

300-A	Mo	17:30-18:30	29.08. - 05.12.22	13 UE	55,90€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	

Rückenfit - mach mit!

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

308-A	Mo	18:45-19:45	29.08. - 05.12.22	13 UE	55,90€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	

309-A	Di	17:45-18:45	30.08. - 06.12.22	11 UE	47,30€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Lea Anderlik	

310-A	Mi	19:45-20:45	31.08. - 30.11.22	12 UE	51,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Frank Bäsner	

310-W	Mi	19:45-20:45	31.08. - 30.11.22	12 UE	46,80€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Bodyfit Online-Kurs

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

314-W	Mo	18:15-19:15	29.08. - 05.12.22	13 UE	50,70€
Online, R 4			Agnes Masiarek-Sommer		

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Training für den Rücken mit hohem Gesundheitswert. Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wirken wir Fehlhaltungen entgegen und lernen, uns in Alltagssituationen rückenfreundlich zu verhalten. Der Kurs ist keine medizinische Maßnahme und sollte nicht bei akuten Beschwerden besucht werden.

318-A	Di	18:00-19:00	30.08. - 06.12.22	12 UE	48,00€
Turnhalle Pestalozzischule			Theresia Redding		

320-A	Do	09:15-10:15	01.09. - 08.12.22	11 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Gina Rohmann		

Cardio Fitness

Ein effektives Training für's Herz-Kreislauf-system! Mit abwechslungsreichen Schrittkombinationen zu motivierender Musik verbessern wir unsere Ausdauer und unsere Koordination, kurbeln die Fettverbrennung an, bauen Stress ab und haben Spaß.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

322-A	Di	17:30-19:00	30.08. - 06.12.22	20 UE	64,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Kira Liebich		

Relax - Entspannung am Abend

Fällt es Ihnen auch manchmal schwer abzuschalten und zu entspannen? Dann sind Sie hier richtig! Elemente aus Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training sowie leichte Bewegungsübungen steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.

324-W	Di	19:00-19:45	30.08. - 29.11.22	11 UE	35,20€
Online, R 2				Frank Bäsner	

BOP-Gymnastik

Bauch, Oberschenkel und Po sind die Körperpartien, die schwerpunktmäßig trainiert werden. Die Muskulatur wird gestärkt und das Gewebe gestrafft. So können diese großen Muskelpartien ihre Halte- und Stützfunktion wieder besser erfüllen und die Körpersilhouette verändert sich zusehends positiv.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

326-A	Di	19:45-20:45	30.08. - 06.12.22	12 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Hannelore Waniek	

Entspannung für Senior*innen

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

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

Inhalte und Themen des Kurses sind u. a.:

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

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

330-A	Mi	17:00-18:30	31.08. - 28.09.22	10 UE	34,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

330-B	Mi	17:00-18:30	19.10. - 07.12.22	16 UE	54,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

Faszientraining

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Faszienrolle, Getränk

332-A	Mi	18:00-19:00	31.08. - 07.12.22	13 UE	52,00€
Turnhalle GGS Lüderitzallee				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.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

334-A	Do	09:00-09:45	01.09. - 08.12.22	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Martin van Hüüt	

335-A	Do	10:00-10:45	01.09. - 08.12.22	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Martin van Hüüt	

336-A	Do	18:00-18:45	01.09. - 08.12.22	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Maria Goj	

Rückenfit für Männer

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

346-A	Do	17:00-17:45	01.09. - 08.12.22	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Maria Goj	

Fit in den Herbst (50+)

„Keine Zeit für Sport!“ - diese Aussage hört man häufig.
Dabei sind ausreichend Bewegung, Fitness und Mobilität wichtige Voraussetzungen dafür, mit fortschreitendem Alter leistungsstark zu bleiben.
Dieser Kurs setzt wichtige Impulse, um mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Durch Übungen mit dem eigenen Körper werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gezielt trainiert. Hier steht der Spaß an der Bewegung - ohne Leistungsdruck - im Vordergrund.

348-A	Do	17:00-17:45	01.09. - 08.12.22	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Werner Behrendt	

Feldenkrais

Der Naturwissenschaftler und Judolehrer Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte ein ganzheitliches Körpertraining, das dem Menschen auf sanfte und bewusste Weise mehr körperliche und geistige Beweglichkeit verleiht. Feldenkrais will die Menschen wieder an die Wurzeln ihrer Vitalität zurückführen. Die Vielfalt von langsamen und sanften, oft ungewohnten Bewegungsabläufen (liegend, sitzend oder aufgerichtet) ermöglicht, das funktionale Zusammenspiel der Körperbewegungen neu zu organisieren. Sie lernen u. a. ein schädliches Zuviel an Kraft und Anspannung aufzulösen, um sich freier und leistungsfähiger zu fühlen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

350-A	Fr	10:45-11:45	02.09. - 09.12.22	13 UE	57,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	

350-W	Fr	10:45-11:45	02.09. - 09.12.22	13 UE	52,00€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	

352-A	Fr	12:00-13:00	02.09. - 09.12.22	13 UE	57,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sabine Wickenkamp	

352-W	Fr	12:00-13:00	02.09. - 09.12.22	13 UE	52,00€
Online, R 2				Sabine Wickenkamp	

Hula-Hoop-Fitness für Anfänger*innen

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

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

354-A	Fr	10:45-11:45	02.09. - 09.12.22	13 UE	55,90€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Miriam Höser	

Bleib fit - mach mit! Online-Kurs

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

356-W	Fr	19:00-19:45	02.09. - 02.12.22	12 UE	38,40€
Online, R 2				Frank Bäsner	

Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen, und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

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

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

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

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

372-A	Do	19:30-21:45	01.09. - 29.12.22	54 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					

374-A	Fr	20:00-22:15	02.09. - 30.12.22	54 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					

376-A	Sa	17:00-19:15	03.09. - 31.12.22	54 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					

378-A	So	10:00-12:15	04.09. - 25.12.22	51 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					

380-A	Di	19:30-21:45	06.09. - 27.12.22	51 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111					

Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikattacken

Für Betroffene bis 35 Jahre

Angst vor dem Bus- und Bahnfahren, Angst vor Übergriffen, Angst vor neuen Situationen und dann irgendwann die Angst vor der Angst. Ängste und Panikattacken sind vielfältig und schränken das Leben enorm ein. Häufig bleiben die Betroffenen isoliert und einsam. Der erste Schritt in eine Selbsthilfegruppe ist gerade für Menschen mit Ängsten und Panikattacken nicht leicht. Aber ist er erst einmal getan, merken sie schnell, dass sie mit ihren Ängsten nicht alleine sind. Das entlastet, stärkt und tut gut.

Unsere Treffen finden 14-tägig statt. Beim erstmaligen Besuch ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

Der Paritätische, Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg
Anja Hopermann/ Kendra Zwickler
Musfeldstraße 161-163, 47053 Duisburg
0203 / 60 99 041, selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org

382-A	Mi	17:20-18:50	31.08. - 21.12.22	18 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Benjamin Kalkmann	

CoDA - Raus aus der Abhängigkeit in Beziehungen

Die „Co-Dependents Anonymous" (CoDA) bilden eine Gemeinschaft, deren Ziel es ist, selbstschädigende Verhaltensmuster abzulegen, und gesunde Beziehungen zu entwickeln. Das Programm der Anonymen Co-Abhängigen und Beziehungssüchtigen orientiert sich an dem Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der sich Menschen von anderen abhängig machen, und sich selbst vernachlässigen. Co-Abhängige neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen, in Helferrollen zu geraten, und sich als Opfer zu fühlen. Oft gehen sie Beziehungen mit süchtigen Menschen ein. Durch das Selbsthilfeprogramm können sie lernen, sich aus ihren Verstrickungen zu lösen.

Kontakt: 0172 / 6456910

384-A	Mi	17:30-19:00	31.08. - 28.12.22	36 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Hartmut Schienke	

Das Bündnis „Duisburg gegen Depression“ stellt sich vor

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

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

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

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

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

386-A	Mi	19:00-20:30	09.11.2022	2 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Ingrid Hoffmann, Martina Gremmen	

Selbsthilfegruppe für Menschen im Autismus-Spektrum

Erfahrungsaustausch für Menschen im Autismus-Spektrum

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

- Finden einer geeigneten Einrichtung zur Erstellung einer gesicherten Diagnose
- Anträge bei Behörden (z. B. für einen Schwerbehinderten-ausweis oder eine Erwerbsminderungsrente)
- Unterstützungsbedarf in den Bereichen Wohnen und Arbeiten

Selbsthilfe

- Hilfen im Alltag, zum Beispiel beim Arztbesuch
- Umgang mit Überforderungssituationen (Reizüberflutung, Meltdown)
- Hilft mir eine Autismustherapie? Oder eine Verhaltenstherapie?

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

Und dann ist da ja noch der Bereich der sozialen Interaktion. Oft steht dem Wunsch nach sozialen Kontakten das Empfinden gegenüber, dass „die Anderen“ eine andere Sprache sprechen und andere Bedürfnisse haben, dass man sich wie ein Wesen von einem anderen Planeten fühlt, das es nicht schafft, zu den Erdlingen eine Verbindung aufzubauen (geschweige denn, sich ihnen verständlich zu machen).

Über all diese Dinge können wir uns austauschen, Erfahrungen teilen oder auch ganz praktisch Rat geben oder Hilfestellungen anbieten. Und manchmal hilft es auch schon, einfach mal eine gewisse Zeit mit Menschen zu verbringen, die ein wenig so „ticken“, wie man selbst.

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

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

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

388-A	So	15:00-17:15	04.09. - 25.12.22	51 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432					

© Halfpoint– stock.adobe.com

TANZ & MUSIK

DRK Kreisverband
Duisburg e.V.

Deutsches Rotes Kreuz

Jede*r Einzelne zählt. Jetzt.

Werden Sie Fördermitglied!

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Duisburg e.V.
Frau Natalie Mächler
Tel: 0203 28 28 33 80
Natalie.Maechler@drk-duisburg.de

Oder spenden Sie:
Sparkasse Duisburg
IBAN DE 43 3505 0000 0200 2065 06
BIC DUISDE33XXX

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE96ZZZ00000068275
Ich ermächtige das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Duisburg e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift ab dem auf der Rückseite genannten Beitrittsdatum einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Duisburg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschrift einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN

BIC

Kreditinstitut

Datum

Ort

Unterschrift

Datenschutzhinweis: Vorstehende Daten werden nur im Rahmen der Erforderlichkeit von Abrechnung und Betreuung Ihrer Mitgliedschaft von uns selbst oder durch Vertragspartner*innen erfasst bzw. verarbeitet. Eine Weitergabe an Dritte außerhalb des DRK zu Werbezwecken o. ä. erfolgt nicht.

Keine einmalige Spende!

Ich trete dem Kreisverband Duisburg ab _____ als Mitglied bei und erkläre mich

☐ zur Zahlung eines Monatsbeitrages von Euro _____ bereit.

☐ Privatperson ☐ Firma

Bankverbindung
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.
Sparkasse Duisburg
IBAN DE 43 3505 0000 0200 2065 06
BIC DUISDE33XXX

Name

Titel

Vorname(n)

Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

Postleitzahl

Ort

Telefon

E-Mail

☐ Ja, ich möchte den DRK-Newsletter erhalten.

Die Beitragszahlung möchte ich ☐ monatlich ☐ vierteljährlich ☐ halbjährlich ☐ jährlich

☐ per SEPA-Lastschrifteinzug leisten. ☐ per Überweisung leisten. ☐ Ich wünsche eine jährliche Zuwendungsbestätigung.

Datum _____ Ort _____ Unterschrift _____

Der Mitgliedsbeitrag ist nach § 10b des EStG steuerbegünstigt. Die Mitgliedschaft kann jederzeit ohne Angabe von Gründen durch schriftliche Mitteilung an den DRK-Kreisverband Duisburg e.V., Am Burgacker 30, 47051 Duisburg beendet bzw. widerrufen werden.

Gitarrenensemble

“Nichts ist schöner als eine Gitarre, außer möglicherweise zwei.”

Wenn Frédéric Chopin seiner Zeit schon beim Klang zweier Gitarren derart ins Schwärmen geriet, wie schön muss dann erst der Klang eines ganzen Ensembles sein?

Jeden Dienstag kommen engagierte junge und erwachsene Gitarrist*innen zusammen, um die besonders wertvolle Erfahrung des gemeinsamen Musizierens zu machen, und dabei das eigene Instrument von einer ganz neuen Seite kennenzulernen.

Auf dem Programm steht Ensemble-Literatur aus den unterschiedlichsten Epochen und Genres. Wir studieren Original-Werke für Gitarre und Arrangements für die Ensemblebesetzung aus Barock, Klassik und Moderne oder mit Jazz-, Flamenco- und Latin-Touch. Die Arrangements der Literatur sind auf das jeweilige Können der einzelnen Mitwirkenden individuell abgestimmt.

Vorkenntnisse im einstimmigen Melodiespiel, im mehrstimmigen Akkordspiel sowie Klangbewusstsein gepaart mit Notenkenntnissen sind erwünscht. **Ein Einstieg ist jederzeit möglich!** Die Leitung übernimmt der Gitarrist Drazen Žalac, bekannt aus Trionova und The Queen Kings.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer

400-A	Di	17:00-18:00	30.08. - 06.12.22	12 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Drazen Žalac		

ZUMBA® für Frauen

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe, Getränk

402-A	Mi	11:00-12:00	31.08. - 07.12.22	13 UE	55,90€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum Städt. Jugendzentrum				Fulda Hasates	

403-A	Fr	09:30-10:30	02.09. - 09.12.22	13 UE	55,90€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Miriam Höser	

Kreatives Tanzen - Tanzen nach Lust und Laune

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

Bitte mitbringen: Wechselschuhe, Getränk

410-A	Mo	19:30-20:30	19.09. - 28.11.22	9 UE	36,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	

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

Line Dance wird in der Gruppe getanzt. Unabhängig vom Geschlecht stehen die Tänzer*innen in Reihen vor- und nebeneinander und lernen

feste Choreographien zu Country-, Rock- und Pop-Musik. Dabei tanzen alle Tänzer*innen „solo“, aber synchron mit anderen.
Neueinsteiger*innen sind schnell in der Lage, mit nur wenigen Schrittfolgen und ganz viel Spaß in der Gruppe mitzutanzen.

Bitte mitbringen: Wechselschuhe, Getränk

Kurse:

420-A	Mi	16:00-17:00	31.08. - 30.11.22	12 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Iris Tauber		

422-A	Mi	17:15-18:15	31.08. - 30.11.22	12 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Iris Tauber		

Workshops:

424-A	So	15:00-17:15	25.09.2022	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Iris Tauber		

424-B	So	15:00-17:15	30.10.2022	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Iris Tauber		

Tanzkurs Standard/ Latein

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

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

Bitte mitbringen: Wechselschuhe, Getränk

430-A	Mi	18:30-20:00	31.08. - 30.11.22	24 UE	76,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Iris Tauber		

432-A	Mi	20:00-21:30	31.08. - 30.11.22	24 UE	76,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Iris Tauber		

434-A	So	18:00-19:30	04.09. - 06.11.22	17 UE	54,40€
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 Alltag im Kopf spüren möchten, und die erleben wollen, wie nach und nach eine ganze Choreographie entsteht.

Bitte mitbringen: Wechselschuhe, Getränk

438-A	Fr	18:00-19:30	02.09. - 09.12.22	26 UE	83,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Marion Bachmann	

Queer Dance - Tanzkurs Standard/ Latein für gleichgeschlechtliche* Paare

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

Termine: 04.09., 18.09., 02.10., 23.10. + 06.11.2022

Bitte mitbringen: Wechselschuhe, Getränk

440-A	So	16:15-17:45	04.09. - 06.11.22	10 UE	32,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	

KULTOUR

Waldwelten

Treffpunkt für alle Waldgänge von Petra Reif:
Schützenplatz, Saarner Str. 80, 47269 Duisburg-Großenbaum

Waldgang zu den Moosen und Flechten

Schaut man sich die Stämme von Bäumen oder den Waldboden genauer an, so fallen die farbenfrohen Teppiche der Moose und Flechten auf. Mit Vergrößerungsglas und Lupe werden wir die Moos- und Flechtenlandschaften genauer betrachten und einen eindrucksvollen kleinen Lebensraum entdecken. Dabei erfahren die Teilnehmenden viel Wissenswertes zur „Bryologie" (Moosforschung) und Flechtenkunde und lernen, wie Moose und Flechten zu einem gesunden Waldklima beitragen. Auch spannende Informationen zum althergebrachten Gebrauch der Moose und Flechten in der Küche, als Heilsalbe oder als Baumaterial sind Bestandteil dieses Waldgangs.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Lupe (falls vorhanden)

452-A	So	15:00-17:30	11.09.2022	3 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg			Petra Reif		

Waldgang zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche

Die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche markiert den kalendarischen Anfang der astronomisch definierten Jahreszeit Herbst. Es ist einer von zwei Tagen im Jahr, an denen Tag und Nacht in etwa gleich lang sind. Ab dann sind die Nächte länger als die Tage - die dunkle Jahreszeit beginnt.

Die Kelten feierten zu dieser Zeit das Erntefest MABON: der Sommer wurde verabschiedet, man bereitete sich auf den Herbst vor, dankte der Natur und insbesondere der Göttin Holla, der nährenden Erdmutter.

Bei diesem Waldgang stehen die Orte und Pflanzen, die mit der Göttin in Verbindung gebracht werden, im Fokus. Neben dem „Baum der Holla" (Holunderbusch) und den „Holle"-Kräutern Beifuß und Engelwurz lernen die Teilnehmenden viele andere Pflanzen kennen,

die für ein Räucherbündel oder Kräuter-Verreibungen gesammelt und genutzt werden können.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Laterne

454-A	Mi	18:00-20:15	21.09.2022	3 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Waldgang zu den heilenden Wald-Harzen

Baumharz ist eines der ältesten Heilmittel und äußerst vielseitig anwendbar. Es wirkt desinfizierend, wundheilend, durchblutungsfördernd und kann Schmerzen lindern. Auch heute sind Wald-Harze sehr beliebt, z. B. für die Herstellung selbstgemachter Salben.

Bei diesem Waldgang sammeln wir kleine Harzperlen der Kiefer, Lärche und Fichte. Beim Verräuchern entfaltet sich ihr wunderbarer und wohltuender Duft, den wir zum Abschluss gemeinsam auf uns Wirken lassen. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden verschiedene Heilrezepte mit Harz-Anwendungen kennen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk

456-A	So	15:00-17:30	09.10.2022	3 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Waldgang zur Wintersonnenwende

Zur Wintersonnenwende erleben wir die dunkelste und längste Nacht bzw. den kürzesten Tag des Jahres. Ab dann kehrt allmählich das Licht zurück. Zu dieser Zeit feierten unsere Vorfahren das so genannte Lichtfest mit Lichtzeremonien im dunklen Wald, was die Teilnehmenden bei diesem Waldgang nachempfinden und erleben können.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Laterne

458-A	Mi	17:00-19:30	21.12.2022	3 UE	10,00€
Großenbaumer Wald Duisburg				Petra Reif	

Waldbaden - Shinrin Yoku

Waldbaden hat seinen Ursprung in Japan und ist dort unter dem Namen Shinrin Yoku bekannt. Shinrin Yoku ist eine wunderbare Methode, um Körper und Geist zu entspannen, und ganzheitliches Wohlbefinden zu erlangen. Besonders stressgeplagte Menschen erleben die heilsame Wirkung des Waldes auf Körper und Geist. Der 3-stündige Aufenthalt im Wald, begleitet von Meditationen, Atem- und Wahrnehmungsübungen, lässt uns Abstand vom stressigen Alltag nehmen. Beim Waldbaden laufen wir achtsam und langsam. Wir setzen all unsere Sinne ein. Unterwegs gibt es immer wieder die Möglichkeit zur Reflexion und zum Austausch.

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

450-A	Sa	11:00-14:00	17.09.2022	4 UE	21,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

Abendliche Führung „Tiger & Turtle - Magic Mountain“

Eine Skulptur auf einer Halde ist im Ruhrgebiet nicht ungewöhnlich. Unsere Führung „Tiger & Turtle - Magic Mountain“ zur blauen Stunde ist es schon!

Das Kunstwerk und die Halde, auf der es steht, haben eine lange Geschichte und bilden zusammen einen der höchsten Orte der Stadt mit besonderer Ausstrahlung. Die Achterbahn-Skulptur ist begehbar - wer den Looping erklimmt, wird insbesondere während der Dämmerung und in der Nacht mit außergewöhnlichen Ausblicken belohnt. Das in der Nachbarschaft liegende Hüttenwerk HKM erstrahlt beim Abstich in rot-gelber Farbe, in den Logports herrscht Tag und Nacht rege Aktivität und die ganze Stadt erstrahlt in einem ganz anderen Licht.

Treffpunkt und Ende: Aufgang Tiger & Turtle, Ehinger Straße, gegenüber DVG Haltestelle, Duisburg-Wanheim

Bitte mitbringen: Taschenlampe

460-A	Fr	19:00-20:30	16.09.2022	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus			Franz Josef Tolle		

Entspannen & Erholen im Mülheimer Uhlenhorst

Der goldene Oktober führt uns in die schöne Natur unserer Nachbarstadt Mülheim.

Ein Waldspaziergang tut gut, aktiviert das Immunsystem und hellt unsere Stimmung auf. Der Wald ist der perfekte Ort zum Entspannen - hier können wir uns erholen und Stress abbauen. Abseits der großen Wege führen wir Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und kleine Meditationen durch. Ganz bewusst entschleunigen wir uns und stärken so unser Wohlbefinden.

Entdecke deine Stadt

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

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

462-A	So	10:30-12:45	02.10.2022	3 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus			Iris Riesener		

Radführung „Wasser, Wasser, Wasser“ - Rhein, Ruhr, Hafen & Innenhafen

Das Leben in Duisburg wird durch Rhein, Ruhr und die Häfen geprägt. 38 km fließt der Rhein durch die Stadt, die Ruhr mündet hier und man sagt, dass Duisburg mehr Brücken habe als Venedig.

Begleiten Sie uns auf eine gemütliche Radtour (ca. 20km, eigene Fahrräder) über den Rheindeich, entlang der Ruhr, durch Ruhrort und den Ruhrorter Hafen bis zum Innenhafen. An mehreren Haltepunkten erhalten Sie verblüffende Hintergrundinformationen und hören spannende Geschichten und witzige Anekdoten rund um das Thema Wasser in Duisburg.

Treffpunkt und Ziel: Duisburg Innenhafen, Parkplatz unter der A59, Ausgang zum Fitnessstudio

Bitte mitbringen: Fahrrad oder E-Bike

464-A	Sa	14:30-16:45	22.10.2022	3 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus			Franz Josef Tolle		

Ein Tag in Trier

Im Spätsommer geht es in die älteste Stadt Deutschlands, nach Trier. Der ursprüngliche Name der Stadt, Augusta Treverorum, stammt von den Römern, die die Stadt vor mehr als 2000 Jahren gegründet haben. Das wohl berühmteste Wahrzeichen von Trier ist die Porta Nigra, die um 180 n. Chr. von den Römern als Stadttor gebaut wurde.

Die Porta Nigra ist nur eines von zahlreichen Kulturdenkmälern, Sehenswürdigkeiten und Wahrzeichen der Stadt. Trier besticht durch Vielfalt - eine Stadt für Geschichtsinteressierte, Kulturbegeisterte und Genussmenschen, so heißt es. Das liegt sicherlich an der wunderbaren Lage an der Mosel, der altertümlichen Geschichte und der antiken, mittelalterlichen und neuzeitlichen Architektur. Oder auch an der regen Kunst- und Kulturszene, den vielen rustikalen Cafés, Restaurants und dem guten Wein.

Eine ideale Art, Trier zu entdecken, bietet ein 2-stündiger Stadtrundgang. Die Gästeführer*innen nehmen Sie mit durch das historische Zentrum und zeigen Ihnen die beeindruckendsten Kulturdenkmäler und Plätze der Stadt. Mit Porta Nigra, Dom, Liebfrauenkirche, Basilika und Kaiserthermen passieren Sie gleich fünf Bauwerke, die Teil des UNESCO-Welterbes sind. Auf dem Rundgang zieht die bewegte Geschichte von Trier an Ihnen vorüber: von der einstigen Residenz des weströmischen Reiches und der „heiligen Stadt“ im Mittelalter bis zur bedeutenden Grenzstadt zwischen Deutschland und Frankreich und der heutigen Universitätsstadt im Herzen Europas.

Vor und nach dem Rundgang haben Sie Zeit zur freien Verfügung, z. B. für eine kleine Stärkung nach/ vor der längeren Fahrt, für eigene Unternehmungen oder auch zum Erholen, Träumen und Genießen.

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

8:00 Uhr	Abfahrt DU-Rheinhausen, Rheinhausenhalle
8:30 Uhr	Abfahrt DU-Stadtmitte, Landfermannstr. 6
ca. 12:30 Uhr	Ankunft in Trier
14:30 Uhr	Beginn des Stadtrundgangs
18:00 Uhr	Rückfahrt
ca. 22:00 Uhr	Ankunft in Duisburg

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

470-A	Do	08:00-22:00	08.09.2022	5 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus			Gina Rohmann		

Eine Zeitreise zur Weihnachtszeit - Das Charles Dickens-Festival in Deventer/ NL

Genießen Sie mit uns eine Zeitreise ins 19. Jahrhundert und erleben Sie die Weihnachtszeit in einzigartiger Kulisse!

Während des jährlich stattfindenden Charles Dickens-Festivals im historischen Stadtzentrum von Deventer erwacht die Welt von Charles Dickens zum Leben. Die Bürger*innen des niederländischen Städtchens lassen Hunderte von Charakteren aus den bekannten Büchern des englischen Schriftstellers lebendig werden und treten den Besucher*innen in verschiedensten Rollen und historischen Kostümen gegenüber. Begegnen Sie Scrooge, Oliver Twist und Mr. Pickwick, den Christmas Carol Singers, Waisenkindern, Trunkenbolden, Kaufleuten, Adeligen und weiteren Dickens-Charakteren.

Die kleine Hansestadt mit seinen Kopfsteinpflaster-Straßen, verwinkelten Gässchen und Häusern aus unterschiedlichen Jahrhunderten bietet das perfekte Ambiente. Alle Geschäfte haben während des Festivals geöffnet. Da viele Menschen dieses ganz besondere Fest besuchen, ist am Eingang mit einer Wartezeit zu rechnen.

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

7:30 Uhr	Abfahrt DU-Rheinhausen, Rheinhausenhalle
8:00 Uhr	Abfahrt DU-Stadtmitte, Landfermannstr. 6
ca. 10:00 Uhr	Ankunft in Deventer
17:00 Uhr	Rückfahrt
ca. 19:00 Uhr	Ankunft in Duisburg

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

472-A	Sa	07:30-19:00	10.12.2022	3 UE	28,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; außer Haus			Gina Rohmann		

© belahoche– stock.adobe.com

KREATIVES

© Mokey Business – stock.adobe.com

Gold- und Silberarbeiten

Wollten Sie schon immer mal ein eigenes Schmuckstück anfertigen? Oder sind Sie auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Geschenk für Ihre Liebsten? Dann sind sie hier genau richtig! Unter professioneller Anleitung stellen Sie in entspannter Atmosphäre Ihre ganz persönlichen Schmuckstücke her. Das nötige Material kann über die Kursleiterin erworben werden.

554-A	Di	18:00-20:15	30.08. - 06.12.22	36 UE	86,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 433				Margot Schenk-Wrobel	

Ran an die Maschine - Nähkurse sind im Trend

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

560-A	Di	18:00-21:00	30.08. - 06.12.22	48 UE	115,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Erika Mende	

Strick- und Häkelcafé

Hier treffen sich Handarbeitsfans in gemütlicher Runde bei Kaffee oder Tee, um Inspiration und fachkundige Unterstützung rund ums Häkeln und Stricken zu bekommen. Mitmachen kann jede*r - ob Profi oder Anfänger*in! Eigene Handarbeitsprojekte und Ideen sind willkommen - wir helfen Ihnen, Ihre Vorstellungen in die Tat umzusetzen!

562-A	Do	14:00-15:00	01.09. - 08.12.22	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Gabriele Neumann	

Nähcafé

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

Das Nähcafé im DRK-Bildungswerk Stadtmitte findet **jeden 1. Samstag im Monat** statt.

Das Nähcafé im DRK-Bildungswerk Angerhausen findet **jeden Sonntag** statt.

564-A	Sa	14:00-17:00	03.09. - 03.12.22	16 UE	40,00€
DRK-FBW Mitte; Nähraum 326			Stefanie Königs		

565-A	So	15:00-18:00	04.09. - 04.12.22	52 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum			Najah Mohammed		

Kreative Schreibwerkstatt

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

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

Bitte mitbringen: Papier und Stift

Workshop:

566-A	Sa	11:00-13:15	03.09.2022	3 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111			Birgit Stieler		

Kurs:
Termine: 01.10., 05.11. & 03.12.2022

566-B	Sa	11:00-12:30	01.10. - 03.12.22	6 UE	21,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111			Birgit Stieler		

English 50+

Wenn Sie schon eine einfache Unterhaltung in Englisch führen können und sich verbessern wollen, sind Sie bei uns richtig. Mit Übungen, leichter Konversation und Lektüre lernen Sie, sich besser zu verständigen. Englischkenntnisse vertiefen in einer kleinen Gruppe mit viel Spaß ist die Devise dieses Kurses.

570-A	Di	11:00-12:30	30.08. - 06.12.22	20 UE	66,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111			Susanne Besel		

meet & speak
DAS ENGLISCHCAFÉ

Sie lernen gerade Englisch und suchen Gelegenheiten, in authentischen Alltagssituationen zu sprechen? Oder ist Englisch Ihre Muttersprache und Sie möchten sie weitergeben und dabei neue Leute kennenlernen?

Jeden **1. Donnerstag im Monat** laden wir zum Meet & Speak ein. Die perfekte Chance, nette Leute jeden Alters zu treffen, und angenehme Gespräche auf Englisch zu führen. Einzige Bedingung: Im Englischcafé wird ausschließlich Englisch gesprochen. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

576-A	Do	17:00-18:30	01.09. - 01.12.22	6 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432			Gina Rohmann		

Gemeinsam Kochen!

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

580-A					gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432					

Kochclub - Kochen in geselliger Runde

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

Termine: 03.09., 29.10., 19.11. + 10.12.2022

582-A	Sa	18:00-21:00	03.09. - 10.12.22	16 UE	48,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432			Susanne Besel		

© New Africa– stock.adobe.com

ROTKREUZ-KURSE

Rotkreuz-Kurs „Erste Hilfe“

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

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

Unsere **Termine** für die Rotkreuz-Kurse „Erste Hilfe“ finden Sie hier: https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe/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. *Bitte beachten Sie ggf. die Sonderregelungen der aktuellen Corona-Schutzverordnung.* Für TN mit gültigem Gutschein der Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse entfällt die Kursgebühr. Wir rechnen eigenständig mit Ihrer BG/ UK ab.

Termine auf Anfrage ca. 4 Wochen im Voraus.

Bei Fragen zu unseren Erste-Hilfe-Angeboten oder zur **Anmeldung** 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)

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

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

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

Erste Hilfe für pflegende Angehörige

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

Doch was ist zu tun, wenn sich die gesundheitliche Situation der zu pflegenden Person verschlechtert oder plötzlich eine Notfallsituation eintritt? Oder wenn sich die zu pflegende Person beim Essen verschluckt, Atemnot eintritt und Erstickung droht? Was ist zu beachten, wenn die Person aus dem Rollstuhl stürzt? Wie werden z. B. Kopfplatzwunden am besten versorgt? Diese und auch Ihre persönlichen Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

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

Der Kurs geht über 4 Unterrichtseinheiten à 45 Min. und kostet 20 € / TN. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Dagmar.Schmickler@drk-duisburg.de

„Fit in Erste Hilfe“ für Babysitter*innen

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

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

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

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

666-A	Sa	10:00-13:30	01.10.2022	4 UE	20,00€
DRK-Gablenzstr.			Ole Pries		

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.

667-A	Sa	09:00-12:00	27.08.2022	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte, Raum 003			Ole Pries		

668-A	Sa	09:00-12:00	29.10.2022	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte, Raum 003			Ole Pries		

Unseren neuen Workshop „**Sicherheit und Erste Hilfe für Kinder**” finden Sie auf S. 37

„Fit in Erste Hilfe“ für Outdoor-Aktivitäten

Freizeitaktivitäten in der Natur erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Leider steigt dabei auch das Risiko für Verletzungen und Unfälle. Häufig erfordern diese Notfallsituationen ein anderes Handeln als im üblichen Alltag, da auch das Eintreffen der Notfallrettung sich, je nach Aufenthaltsort, verzögern kann.

Dieser Kurs vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten der Ersten Hilfe für solche Situationen mit den Schwerpunkten:

- Psychische Unterstützung des Verletzten
- Beurteilung von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf
- Erkennen von Hämatomen und Knochenbrüchen
- Wundversorgung

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.

671-A	Sa	09:00-12:30	24.09.2022	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld			Herbert Jelonek		

Erste Hilfe und Selbstschutz für außergewöhnliche Notlagen

Großbrände, Hochwasser, Chemieunfälle, Stromausfall, Pandemien - nahezu täglich erreichen uns Nachrichten von solchen Ereignissen, die an die bestehenden Hilfeleistungssysteme enorme Herausforderungen stellen. Jede*r Bürger*in muss sich die Frage stellen: Bin ich auf solche Notfallsituationen vorbereitet und kann ich mir und meinen Angehörigen und Nachbar*innen helfen, bis organisierte Hilfe eintrifft? Wir bieten diesen Kurs an, damit Sie diese Frage mit einem klaren „JA“ beantworten können.

Ziel dieses Kurses ist es, Sie über die Erste-Hilfe-Ausbildung hinausgehend so auszubilden, dass sie in der Lage sind, erweiterte medizinische Erstmaßnahmen auch über einen längeren Zeitraum durchzuführen und professionelle Einsatzkräfte bei der Notfallversorgung zu unterstützen.

Inhalte sind u.a.:

- Persönliche Notfallvorsorge für mich und mein Umfeld (Nahrungsmittel, Hausapotheke, Wasservorrat)
- Erste Hilfe in außergewöhnlichen Notlagen, z. B. psychische Betreuung, improvisierte Ruhigstellung von Gelenkverletzungen, Wundversorgung
- Unterstützung von Einsatzkräften in außergewöhnlichen Notlagen, z. B. Umgang mit einer Krankentrage
- Das Hilfeleistungssystem in Deutschland

Die Zielgruppen sind junge Familien und „Ruheständler*innen“.
Bedingt durch die Finanzierung durch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ist dieser DRK-Kurs für die Teilnehmenden **kostenfrei**.

Dieser Kurs wird nicht für den Führerschein oder die Ausbildung zu betrieblichen Ersthelfer*innen anerkannt.

698-A	Sa	10:00-15:00	19.11.2022	6 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	

Unseren kostenfreien Workshop „**Erste Hilfe - Vorbeugung und Reaktion in Notlagen**“ für Eltern finden Sie auf S. 29

© A. Zelck / DRK e.V.

Individuelle Erste-Hilfe-Module

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

Angebotene Module, Dauer jeweils 2 UE:

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

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

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

Es werden die Kursnummern 222FB 850-900 vergeben.

Ausbildung Brandschutz

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

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

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

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

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

AUS- UND FORTBILDUNGEN

„ Erschaffe aus Alltagssituationen wertvolle Momente der Verbundenheit!“

Marte Meo Basiskurs

In diesem Basiskurs werden die Marte-Meo-Elemente mit Hilfe von Videoclips verdeutlicht. Es geht u. a um die sozial-emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung. Darüber hinaus wird erarbeitet, wie man selber mit anderen gut in Kontakt kommt, und wie man andere miteinander in Kontakt bringen kann.

Für Mitarbeitende des DRK ist diese Fortbildung kostenlos.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen, Eltern

900-A	Di	9:00-13:30	06.09.2022	4 UE	35,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Fortbildungsraum				Janine Gütig	

Marte Meo Praktiker

Marte Meo ist eine videobasierende Beratungsmethode, bei der es u. a. um die sozial-emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung geht. Bei der zertifizierten Praktiker-Ausbildung werden die Marte-Meo-Elemente anhand von Videoclips vermittelt und erfahrbar gemacht.

Um diese Qualifizierung zu besuchen, ist die Mindestvoraussetzung eine abgeschlossene pädagogische Ausbildung oder die Teilnahme an einer SpieKo-Ausbildung.

Zielgruppen: pädagogische Mitarbeitende, Erzieher*innen

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

Mitarbeitende des DRK zahlen für die Ausbildung 90 €.

Termine: 13.09., 27.09., 25.10., 15.11., 22.11., 06.12.2022

901-A	Di	09:00-15:00	13.09. - 06.12.22	36 UE	250,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Fortbildungsraum				Janine Gütig	

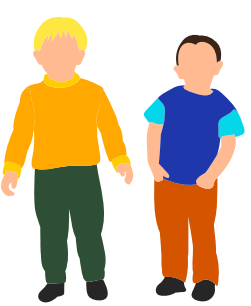
Marte Meo Therapeut

Marte Meo ist eine videobasierende Beratungsmethode, bei der es u. a. um die sozial- emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung geht. Als Grundlage dienen kleine Videosequenzen mit alltäglichen Situationen des sozialen Miteinanders im privaten oder professionellen Bereich.

Voraussetzung: Besuch des Marte Meo Praktiker.

Termine: 30.08., 20.09., 08.11., 13.12.2022

902-A	Di	09:30-15:30	30.08. - 13.12.22	54 UE	1.750,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Fortbildungsraum				Janine Gütig	



DRK-Konzept „Fit fürs Babysitting“

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

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

Das Lernprogramm umfasst u. a. folgende Inhalte:

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

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

Es wird empfohlen, zusätzlich den DRK-Kurs „Fit in Erste Hilfe für Babysitter*innen“ zu belegen. → S. 97

Termine: 03.09., 10.09., 17.09.2022

904-A	Sa	10:00-14:30	03.09. - 17.09.22	16 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte, R 328			Nina Rossenrath		

SpieKo® Plus-Auffrischungsseminare

Für alle Mitarbeitenden, die eine SpieKo®-Plus Ausbildung bei uns durchlaufen haben, bieten wir regelmäßige Auffrischungsseminare in den Räumen des DRK-Bildungswerks Stadtmitte an. Die Inhalte dieser Seminare orientieren sich sowohl an den SpieKo®-Lehrinhalten als auch an den spezifischen Herausforderungen der einzelnen Projekte, in denen die Teilnehmenden tätig sind. Sie sollen sowohl eine fachliche als auch persönliche Begleitung der SpieKo®-Plus Kursleitungen sicherstellen.

Inhalte der SpieKo®-Plus-Auffrischungsseminare sind u. a.:

- Arbeiten im interkulturellen Kontext
- Chancen, Ziele und Grenzen der Spiel- und Kontaktgruppe
- Aspekte der Sprachförderung zum Erwerb der Zweitsprache Deutsch
- Zuhören, Wahrnehmen und Gespräche führen
- Umgang mit Konflikten
- Erfahrungsaustausch und kollegiale Fallberatung

Es werden die Kursnummern 222FB910-915 vergeben.

Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“

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

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

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

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

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

Termine: 06.09., 04.10., 15.11., 05.12.2022

930-A	Di	18:00-21:00	06.09. - 06.12.22	20 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110			Tonja Christ, Liane Lauprecht		

Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“

NUR ONLINE

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

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

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

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

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

Reflexionstreffen

Termine: 20.09., 17.10., 25.11., 12.12.2022

Meeting-ID: 837076168

931-W	Di	18:00-21:00	20.09. - 12.12.22	32 UE	gebührenfrei
Online, R 1			Tonja Christ, Liane Lauprecht		

Reflexionstreffen

Für alle Mitarbeitenden in unseren Programmen und Projekten wie Gesundheitsschicht, Griffbereit, Rucksack, Duisburger Elternschule, Elternkompetenz, Bärenstark und Bärenschlau, Gut gestärkt in die Schule, FlüKids, Südosteuropa, Elternpraktikum etc. bieten wir regelmäßige Reflexionstreffen in den Räumen des DRK-Bildungswerks Stadtmitte 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
- Hilfen zur Selbstfürsorge
- Organisatorisches

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

Es werden die Kursnummern 222FBR01 bis 250 vergeben.

© oksix – stock.adobe.com

ELTERN-KIND-KURSE
IN FAMILIENZENTREN & KITAS

Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren & Kitas

Familienbildung in Familienzentren & KiTas

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

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

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

Egal ob sich die Familien ein Bewegungsangebot oder etwas Kreatives wünschen, sie gemeinsam musizieren oder experimentieren wollen oder sich in Erster Hilfe fortbilden möchten – wir berücksichtigen unterschiedliche Bedürfnisse und entwerfen gemeinsam ein passendes Angebot für Ihre Einrichtung.

Lassen Sie sich von den Angeboten auf unserer Internetseite www.bildungswerke-drk.de inspirieren!

Die Kurse werden unter den Kursnummern 222FZ 001 bis 300 geführt.

Interessierte wenden sich bitte an unsere Koordinatorin
Andrea Moldering, Tel.: 0173/5273233

Elternstart-Treff

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

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

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

Die Kurse finden von August - Dezember 2022 statt und werden unter den Kursnummern 222ES 1 bis 300 geführt.

Interessierte wenden sich bitte an unsere Projektleiterin

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

Familiencafés

Early-Moms

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

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

Inklusive Eltern-Kind-Gruppe

„Es ist normal, verschieden zu sein.“
Ein offenes Angebot für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren mit und ohne Beeinträchtigungen. Hier habt Ihr die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und gemeinsam mit den Kindern Bewegungs- und Sinnesanregungen zu erleben. Gleichzeitig bietet die Gruppe Raum für Begegnung und Austausch.

Afrikanisches Elterncafé

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

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an unsere Projektleiterin
Barbara Lupino, Tel.: 0203/30547-0

DuisburgerElternSchule

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

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

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

Die Kurse finden von August bis Dezember 2022 statt und werden unter den Kursnummern 222Bs/EK/GG/OT 1 bis 300 geführt.

Bärenstark und Bärenschlau

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

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

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

Unsere Projektleiterin **Barbara Lupino** informiert Sie gerne über unsere Angebote, Tel.: 0203 / 30 547 - 40

Elternkompetenz

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

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

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

© Rawpixel.com – stock.adobe.com

Gut gestärkt in die Schule

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

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

Themen / Inhalte der Elterntreffen

- **Mein Kind kommt in die Schule**

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

- **Welche Schule soll es sein?**

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

- **Leben in der Schulklasse**

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

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

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Ordnung?

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

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

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

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

- **Angekommen!?**

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

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

Sprachförderung und Elternkompetenz

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

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

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

Die Kurse finden von August bis Dezember 2022 statt und werden unter den Kursnummern 222RU/GB1 bis 300 geführt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Sachgebietsleiterin
Judith Crichton, Tel.: 0203 / 94169070

Unsere KiTas

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

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

Die **KiTa Buchholz** ist eine 4-gruppige heilpädagogische Kindertagestätte mit insgesamt 36 Plätzen und befindet sich im Stadtteil Duisburg-Buchholz. Die Aufnahme der Kinder erfolgt ab dem 3. Lebensjahr bis zur Einschulung. Mithilfe der heilpädagogischen Einzel- und Kleingruppenförderung und anderen Therapie- und Förderformen wird Kindern mit unterschiedlichsten motorischen Einschränkungen, Entwicklungsrückständen, Syndromen, geistigen Behinderung und auch Schwerstmehrfachbehinderungen z.B. auch mit Sondenernährung, ein Rahmen geboten, in dem sie miteinander und voneinander lernen können. Die Pädagog*innen und Therapeut*innen unterstützen gemeinsam dazu die Kinder an einem möglichst unbeschwerten Beisammensein und der Teilnahme am möglichst barrierefreien Erkunden und Lernen in ihrer Kita und Umwelt.
Innerhalb und außerhalb des Hauses finden gruppenübergreifende Angebote wie das Frühstücksbistro, gemeinsame Projekte, Singkreise, Einkäufe in die nähere Umgebung, Naturausflüge in Wald und Park und vieles mehr statt. Es kann ein Busdienst beim LVR von und zur kita beantragt werden.

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

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

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

© Rawpixel.com – stock.adobe.com

MIGRATION & INTEGRATION

DRK-Bildungswerk Hochfeld

Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg

Mo - Fr: 08:30-13:30 Uhr, **Tel.: 0203 / 94 16 96 99**
In den Ferien bleibt die Außenstelle geschlossen.

Seit Januar 2016 führen die DRK-Bildungswerke 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.

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

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

SEDEF DUMOULIN
Päd. Mitarbeiterin FlüKids
DRK-Bildungswerk Angerhausen
0172 / 674 256 5
Sedef.Dumoulin@drk-duisburg.de

CARMEN MIHAI
Päd. Mitarbeiterin
KiTa-Einstieg & Elternbegleiterin
0173 / 68 153 39
Carmen.Mihai@drk-duisburg.de

DRK-Bildungswerk Hochfeld

SINA PAULSEN
Projektkoordinatorin FlüKids,
SOE & Willkommensangebote
0152 / 530 337 35
Sina.Paulsen@drk-duisburg.de

FANCHE RADEVA
Päd. Mitarbeiterin
KiTa-Einstieg & Elternbegleiterin
0172 / 893 106 1
Fanche.Radeva@drk-duisburg.de

DILAY SCHETTLER
Projektkoordinatorin KiTa-Einstieg
Leiterin FGZ GGS Brückenstraße
0173 / 78 225 97
Dilay.Schettler@drk-duisburg.de

ROBIN SIMON
Päd. Mitarbeiter & Leiter FGZ
GGS Hochfelder Markt
0172 / 460 159 3
Robin.Simon@drk-duisburg.de

BETTINA SPEH
Verwaltung
Koordination KiTa-Einstieg
0203 / 94 169 071
Bettina.Speh@drk-duisburg.de

NESRIN UTAL
Päd. Mitarbeiterin
KiTa-Einstieg
01522 / 25 827 18
Nesrin.Utal@drk-duisburg.de

LORETA VLAIC
Pädagogische Mitarbeiterin
Leiterin FGZ GGS Friedenstraße
0173 / 703 396 0
Loreta.Vlaic@drk-duisburg.de

Elternbegleitung in Kooperation mit den Frühen Hilfen

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

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

- Kooperation mit Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen: Dadurch lernt die Elternbegleiterin die Familien bereits in der Schwangerschaft kennen und begleitet sie in Angelegenheiten, die die werdende Familie betreffen, z. B. Vorsorgeuntersuchungen begleiten, zu weiteren Kooperationspartnern vermitteln, Erstausstattung anschaffen, Kleiderkammern 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 ihrem Baby 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. ins Netzwerk 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
- in andere Angebote der Familienbildung vermitteln und begleiten

FlüKids-Gruppen für geflüchtete und zugewanderte Familien

„FlüKids“ ist ein Bildungsangebot für geflüchtete und zugewanderte Familien mit Kindern ohne KiTa-Platz. Auf Grund der Situation der geflüchteten Familien wird dieses Projekt seit Januar 2016 flächendeckend in 15 Stadtteilen in Duisburg durchgeführt. Das Angebot findet in Form von Eltern-Kind-Gruppen (FlüKids EKI), Spielgruppen (FlüKids Mini) und Vorschulgruppen (FlüKids Maxi) statt.
Ziele der Eltern-Kind-Gruppen sind neben der Förderung der Integration der Familien und der Heranführung an das deutsche Bildungssystem die Stärkung der Elternkompetenz und die Förderung der früh-

kindlichen Entwicklung und der Mehrsprachigkeit. Die thematischen Schwerpunkte orientieren sich am Lebensalltag der Familien und greifen deren Bedürfnisse und Wünsche auf. In den Spielgruppen und in den Vorschulgruppen werden die Kinder gezielt auf die KiTa oder die erste Klasse vorbereitet und verbringen dort Zeit ohne ihre Eltern.

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

Die Kurse werden unter den Kursnummern J22FK 1 bis 500 geführt.

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

SOE-Gruppen für zugewanderte Familien aus Südosteuropa

Das Angebot richtet sich an Eltern aus Südosteuropa und deren Kinder im Alter von 0-6 Jahren im Rahmen von wöchentlich stattfindenden Eltern-Kind-Gruppen in Marxloh, Hochfeld, Bruckhausen und Hochheide. Im Fokus stehen die Integration der Familien, die Stärkung der Elternkompetenz und die Förderung von Mehrsprachigkeit. Besonders wichtig für die Vorschulkinder ist die Vermittlung von Grundlagen der deutschen Sprache im spielerischen Kontext, um den Wechsel in die Schule gut vorzubereiten und zu erleichtern. Weitere Themen in den Gruppen sind Ernährung, Entspannung und Bewegung. Die Inhalte eignen sich besonders für eine spielerische Entdeckungsreise zur gesunden Ernährung, zur motorischen Entwicklungsförderung und im Bereich Entspannung zur Anregung der Fantasie, zum zur Ruhe kommen und zum Geschichten hören und erzählen.

Alle Angebote (Spielen, Singen, Lesen, Malen und Basteln) in Deutsch und in der Muttersprache wirken sich positiv auf die Sprachentwicklung aus und das Erlernte wird mit in die Familie und das Umfeld getragen. So spricht das Projekt auch Familien an, die noch keine Kinder in einer Einrichtung haben. Die Möglichkeit, sich schon mit der Kindertagesstätte vertraut zu machen, Mitarbeitende, Strukturen und das Haus kennenzulernen, ist dabei ein schöner Nebeneffekt. Durch Ausflüge, z.B. zum Spielplatz, auf den Markt oder in den Zoo, lernen die Familien die Stadt und ihre Angebote besser kennen und machen sich mit ihr bekannt.

© REDPIXEL – stock.adobe.com

Die Kurse werden unter den Kursnummern J22SE 1 bis 500 geführt.

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

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 (GGS Brückenstraße, Friedenstraße und Hochfelder Markt) ein niedrigschwelliges Beratungsangebot durch. Hier werden ratsuchende Eltern von geschulten Berater*innen aus der eigenen Community mit ihren Anliegen angenommen, beraten und unterstützt.

Die Kurse werden unter den Kursnummern J22EE 229 bis 300 geführt.

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

Bundesprojekt „KiTa-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“

Das DRK-Bildungswerk Hochfeld führt in Kooperation mit der Stadt Duisburg ein Projekt durch, in dem zugewanderte Familien im Prozess des Übergangs der Kinder von Familie in das Regelsystem durch individuelle Beratung, Hilfestellungen bei der Platz-Suche oder durch Vermittlung in alternative Angebote begleitet werden.

Die Angebote richten sich an Familien, die bisher nur unzureichend von der Kindertagesbetreuung erreicht werden. Durch „KiTa Einstieg“, „Mini“- und „Maxi“- Gruppen werden Kinder ohne KiTa-Platz auf den KiTa-Alltag vorbereitet. Die Gruppen treffen sich 2x wöchentlich in weiteren Familienzentren im Sozialraum.

Insbesondere die Vernetzung im Stadtteil mit Bildungseinrichtungen, Verbänden, Vereinen und Trägern sowie die Qualifizierungen von Begleiter*innen, die die Familien unterstützen, sind Bestandteile des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Programms.

Die Kurse werden unter den Kursnummern J22KE 41 bis 300 geführt.

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

Begleiteter Schulanfang

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

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

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

Die Kurse werden unter den Kursnummern J22BE 210 bis 300 geführt.

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

Sozialraumorientierte Elternarbeit

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

Die Kurse finden von werden unter den Kursnummern J22EM 1 bis 250 geführt.

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

Familiengrundschulzentren

Angelehnt an das Konzept von Familienzentren an Kindertageseinrichtungen setzen die Familiengrundschulzentren die kommunale Präventionskette im Primarbereich fort.
Unsere Koordinator*innen fördern an drei Grundschulen (GGS Brückenstraße, GGS Friedensstraße, GGS Hochfelder-Markt) in Duisburg-Hochfeld den weiteren Ausbau eines multiprofessionellen Netzwerks zur Unterstützung von Familien im Quartier und bündeln verschiedene, insbesondere präventive Angebote. Grundschulen sollen so unterstützt werden, sich noch mehr zu Orten der Begegnung, Beratung und Bildung für Kinder und ihre Familien hin zu öffnen.

Kontakt:

Robin Simon Tel.: 0172 / 46 015 93
(GGS Hochfelder Markt) Mail: Robin.Simon@drk-duisburg.de

Dilay Schettler Tel.: 0173 / 78 225 97
(GGS Brückenstraße) Mail: Dilay.Schettler@drk-duisburg.de

Loreta Vlaic Tel.: 0173 / 70 339 60
(GGS Friedenstraße) Mail: Loreta.Vlaic@drk-duisburg.de

Willkommensangebote für neu zugewanderte Kinder und Jugendliche ohne Schulplatz

Viele Kinder in Duisburg warten schon lange auf einen Schulplatz. Besonders betroffen sind Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren. Daher führt das DRK in Kooperation mit der Stadt Duisburg, dem Kommunalen Integrationszentrum und mehreren Bildungsträgern seit September 2018 ein Kursangebot für Jugendliche ohne Schulplatz durch.
Die Gruppen treffen sich mehrmals wöchentlich vormittags. Ziel dieser Kurse ist, wohnortnah außerschulische Bildungsangebote zu schaffen, um die Integration und die Sprachförderung voranzutreiben und die Wartezeit auf die Schule zu verkürzen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin **Sina Paulsen,** Tel.: 0152 / 53 033 735
Die Kurse werden unter den Kursnummern J22WA 113 bis 300 und J22FG 229 bis 300 geführt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

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

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

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

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

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

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

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

Sprechtag
Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 22.09.2022 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.

Leitbild der DRK-Bildungswerke

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 / 28 28 3 - 0 **Fax: 0203 / 28 28 3 - 398**
info@drk-duisburg.de www.drk-duisburg.de

Kreisgeschäftsführer	**Andreas Keienburg** Andreas.Keienburg@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-328
Assistentin Kreisvorstand und Kreisgeschäftsführung	Angelika Nienkämper Angelika.Nienkaemper@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-335
Verwaltungsassistentin Kreisgeschäftsführung	Natalie Mächler Natalie.Maechler@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-380
Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer	**Volker Klaus** Volker.Klaus@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-313
Verwaltungsassistentin Soziale Arbeit und Bildung	Naime Bilmen Naime.Bilmen@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-340
Fachberatung und Sachgebietsleitung KiTa	Barbara Seidel Barbara.Seidel@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-341
DRK-Bildungswerke Erftstr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac Familienbildung@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-13
Erste-Hilfe-Ausbildung Erftstr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmickler Bildungswerk@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-90
Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“ Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlynski Schwedenheim@drk-duisburg.de	Tel.: 01522-2767886
Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Nadine Mühl Kita-Be@drk-duisburg.de	Tel.: 808790
Heilpädagogische Kindertagesstätte Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Susanne Gierszal Kita-Bu@drk-duisburg.de	Tel.: 703636
Familienhilfezentrum Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen FHZ@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-0
Integrationsagentur	Semra Parmak Semra.Parmak@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-14
Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration	Cornelia Spitzlei Cornelia.Spitzlei@drk-duisburg.de	Tel.: 411580
Büro Meiderich:	Weissenburger Straße 15 47137 Duisburg	Tel.: 411580
Büro Neudorf:	Liliencronstr. 1 47057 Duisburg Grabenstr. 41 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		
Mitte/Süd	Elke Serin, Elsbeth Reuvers AP-Mittesued@drk-duisburg.de	Tel.: 751637
Nord	Elke Serin, Josefine Rühe AP-Nord@drk-duisburg.de	Tel.: 93060-0
West	Jennifer Gendreizig AP-West@drk-duisburg.de	Tel.: 02065-3048010
Neumühl	Beata Huppers-Losiewicz AP-Neumuehl@drk-duisburg.de	Tel.: 94090370
Demenz-Wohngemeinschaft	Beata Huppers-Losiewicz DWG-Neumuehl@drk-duisburg.de	Tel.: 94090370
Tagespflege		
Rheinhausen	Claudia Ferriere TP-Rheinhausen@drk-duisburg.de	Tel.: 9885610
Mariencampus	Carolin Kohistani TP-Mariencampus@drk-duisburg.de	Tel.: 41842951
Haus-Notruf-Dienst	Virginia Beil HND@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-333
Blutspendebeauftragter	Sascha.Ravens @drk-duisburg.de	Tel.: 28283-312
Nachbarschaftstreff		
Wedau	Elke Serin, Elsbeth Reuvers NT-Wedau@drk-duisburg.de	Tel.: 751637
Rheinhausen	Hannelore Andres NT-Rheinhausen@drk-duisburg.de	Tel.: 02065-9889994
BBZ Friemersheim	Petra Jeske BBZ-Friemersheim@drk-duisburg.de	Tel.: 02065-9889991
Menüservice (Apetito)	Larissa Albert menueservice@drk-apetito.de	Tel.: 2809420
Mobile Dienste		
Dialysefahrten, Krankenfahrten, Sonderfahrten		Tel.: 28283-388
Jugendrotkreuz		
Kinder- und Jugendzentrum Sterntalerhaus		
Westender Str. 36 b 47138 Duisburg	Sven.Marin @drk-duisburg.de	Tel.: 4196-300
Rotkreuzgemeinschaften Ehrenamt / Einsatzdienste	Katja.Steigenhoefer @drk-duisburg.de	Tel.: 28283-324
Stiftung Deutsches Rotes Kreuz Duisburg	Stiftung@drk-duisburg.de	
DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz GmbH	Ltd. Betriebsärztin Dr. med. Ingeborg Erichsen Ingeborg.Erichsen@drk-duisburg.de	Tel.: 34868600 0173-2464254

DRK Kreisverband
Duisburg e.V.
DRK-Bildungswerke

Deutsches Rotes Kreuz

KURS-LEITUNGEN GESUCHT!
(m/w/d)

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

Jetzt bewerben

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

DRK-Bildungswerke Duisburg
Erftstraße 15, 47051 Duisburg

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