



**DRK-Bildungswerke  
UNSER PROGRAMM  
2. Halbjahr 2023**

## Unsere Titelgeschichte

Es gibt weltweit nur wenige Symbole, die so häufig verwendet und über Sprachgrenzen hinweg verstanden werden, wie das Herz. Es begegnet uns in unserer Alltagssprache immer dann, wenn wir Gefühle zum Ausdruck bringen wollen: uns liegt etwas am Herzen, wir verlieren unser Herz und manchmal tragen wir das Herz auf der Zunge.

Die aktuellen Zeiten brauchen viel Herz, Menschlichkeit und Zusammenhalt. Dafür stehen wir mit den DRK-Grundsätzen und auch mit den Angeboten der DRK-Bildungswerke.

### Wo Sie uns finden:

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

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

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

DRK-Bildungswerke  
Duisburg

DRK-Bildungswerk *Kaßlerfeld*,  
Gablentzstr. 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](http://www.bildungswerke-drk.de)



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



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

Ganz im Sinne unseres neuen Titelbildes begrüßt das Team der DRK-Bildungswerke Sie HERZlich im 2. Semester 2023!



Für die Gesamtgesellschaft reißen die Krisen von verschiedenen Seiten nicht ab und der Bedarf an unterschiedlicher Unterstützung der Menschen wird immer höher.

Schon immer hat unsere Arbeit beim DRK, insbesondere in der Familienbildung, den gesellschaftlichen Auftrag, Angebote zu schaffen, die Familien und Einzelpersonen begleiten, unterstützen, auffangen und stärken.

Wie wichtig diese Aufgabe ist, hat sich in den letzten Jahren und Monaten besonders stark gezeigt und uns darin bestärkt, genau dort weiterzumachen.

Wenn Sie Unterstützung benötigen, um an unseren Angeboten teilnehmen zu können, dann sprechen Sie uns an. Wir haben verschiedene finanzielle Fördermöglichkeiten und wir finden gemeinsam einen Weg, Ihnen die Teilnahme zu ermöglichen.

Wir bleiben mit all unseren Angeboten aus der Bildungsarbeit engagiert, nah am Menschen und sind mit viel Herz für alle Menschen aus Duisburg da – wir freuen uns über Ihren Besuch!

Ihre Anna Žalac

Leiterin DRK-Bildungswerke



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

4	<b>Allgemeine Hinweise</b>	
11	<b>Eltern-Kind-Kurse</b>	Kurse in der Schwangerschaft
14		Mom-Fitness
16		Eltern-Workshops
18		Kurse
26		Kinder-Workshops
32		Cafés
35		Inklusive Angebote
38	<b>Beratung</b>	Beratungsangebote
42		Elternpraktikum
43		Familienhilfezentrum/ Beratungsstelle
44	<b>Aktiv für die Gesundheit</b>	Themencafé
46		Kurse
59		Workshops
66		Selbsthilfe
67		Gesundheitsschicht
68	<b>Tanz &amp; Musik</b>	Kurse
74	<b>Kreatives</b>	Kurse
76		Workshops
80		Sprachen
81		Kochen
83	<b>Erste-Hilfe-Kurse</b>	Rotkreuz-Kurse „Erste Hilfe“ & EH am Kind
85		INHOUSE-Schulungen
86		Kurse „Fit in Erste Hilfe“
88		Individuelle EH-Module
89		Brandschutzausbildung
90	<b>Aus- und Fortbildungen</b>	Aus- und Fortbildungen Reflexionstreffen

<b>Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren &amp; KiTas</b>	FaBi in FZ & KiTa	94
	Elternstart NRW	96
	Familiencafés	97
	DuisburgerElternSchule	98
	Rucksack / Griffbereit	101
	Unsere KiTas	102
<b>Migration &amp; Integration</b>	DRK-Bildungswerk	103
	Hochfeld	
	Elternbegleitung	107
	FlüKids	108
	Willkommensangebote	109
	Erweitertes Schulmodell	110
	Bundesprojekt	111
	FGZ / Eltern für Eltern	112
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b>		113
<b>Leitbild der DRK-Familienbildung</b>		114
<b>DRK-Kreisverband Duisburg e.V.</b>		115

## Zeichenerklärung:



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



Unsere Kurse, die ausschließlich online durchgeführt werden.



Neue Kurse, die dieses Semester erstmalig bei uns stattfinden.

# Wo kann ich mich anmelden?

## Anmeldemöglichkeiten



**INTERNET:** [www.bildungswerke-drk.de](http://www.bildungswerke-drk.de)



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



**TELEFONISCH:** 0203 / 30 54 70



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

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

Mi: 15:00 - 17:30 Uhr



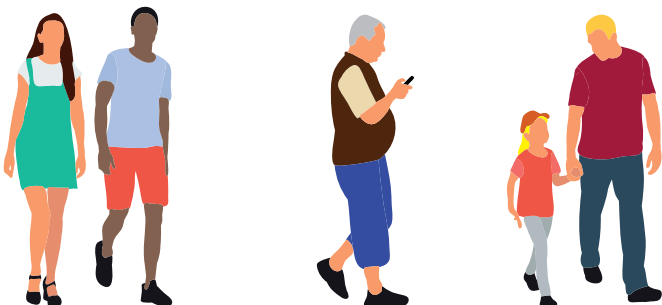
**DRK-Bildungswerk FRIEMERSHEIM**  
**Tel.: 02065 / 4 96 36**  
Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg

Mo: 10:00 - 12:00 Uhr



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

Fr: 10:00 - 12:00 Uhr



Abweichende Öffnungszeiten in den Schulferien!

## Anmeldebeginn

Anmeldebeginn ist der **12.06.2023 ab 10:00 Uhr**.

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



**SEMESTERBEGINN:**

**28.08.2023**

**SEMESTERENDE:**

**08.12.2023**



**Kursfreie Einzeltage 2023:**

**03.10.23, 01.11.23**

## 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!**

## Wir in den Bildungswerken



**LEA ANDERLIK**

Verwaltung  
0203 / 30 54 7 - 85  
Lea.Anderlik@drk-duisburg.de



**TONJA CHRIST**

Familien- und Erziehungsberatung  
0172 / 893 113 4  
Tonja.Christ@drk-duisburg.de



**JANA-ELENA CLAAßEN**

Anmeldung  
0203 / 30 54 7 - 0  
a na.Claassen@drk-duisburg.de



**MARINA COMANS**

Marketing & Kommunikation  
0203 / 30 547 - 60  
Marina.Comans@drk-duisburg.de



**WALTRAUD GUIDO**

Kursleiterin Eltern & Kind  
Waltraud.Guido@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.d bs@drk-duisburg.de



**HERBERT JELONEK**

Erste Hilfe-Ausbilder  
Bildungswerk@drk-duisburg.de





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



**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  
Kreatives / Ausbilderin  
0203 / 30 547 - 20  
Gina.Rohmann@drk-duisburg.de



**NINA ROSSEN RATH**  
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



**SABINE STEINHAUS**  
Verwaltung  
0203 / 94 16 90 70  
Sabine.Steinhaus@drk-duisburg.de

## Wir in den Bildungswerken



**ANNA ŽALAC**

Leiterin

DRK-Bildungswerke Duisburg

0203 / 30 547 - 13

Anna.Zalac@drk-duisburg.de



**HELEN ZIMMER**

Referentin

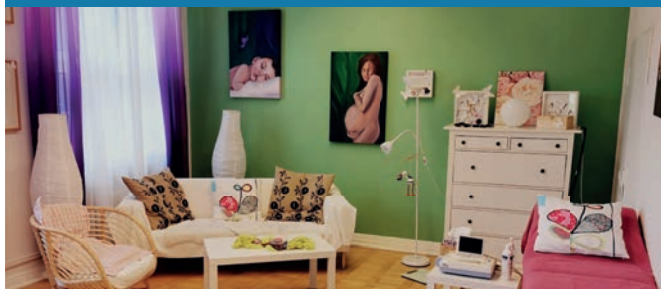
Marketing & Kommunikation

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: Lina Heiming, Tel.: 0172 - 8931034

Seit 2021 besteht eine Kooperation mit der Hebamme ~~d~~ Jessica Hüttl-Czichos, die mit ihrer *Hebammenpraxis Bauchgeflüster* gemeinsam mit uns die Räumlichkeiten in Friemersheim nutzt.

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.

#### **KONTAKTDATEN DER HEBAMME:**

Jessica Hüttl-Czichos: 0172 - 24 39 42 5

#### **Kursangebot Eltern-Kind**

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

#### **Kursangebot „Aktiv für die Gesundheit“**

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.

# DRK-Bildungswerk Angerhausen



## DRK-Bildungswerk Angerhausen



**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 ZUM-BA® und Yoga werden auch spezielle Begleitangebote für Kinder und Jugendliche (Jugendgruppen, Mädchengruppen, Hausaufgabenhilfe) durchgeführt.



# ELTERN-KIND- KURSE

## Kurse in der Schwangerschaft



### Stillvorbereitungskurs in der Schwangerschaft

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

Stillen ist ein großer Teil des Wochenbetts. In diesem Kurs erhältst du fundierte Informationen und wertvolle Tipps, um diese besondere Zeit mit deinem Baby genießen zu können. Alle wichtigen Themen rund ums Stillen werden angesprochen:

- Wunder der Muttermilch
- Bonding
- Stillpositionen
- Hilfsmittel
- Stillhäufigkeit, zu viel/ zu wenig Milch, Milchstau, wundte Brustwarzen
- Ernährung beim Stillen
- Ammenmärchen

Eltern können auch gerne gemeinsam zum Kurs kommen.

100-A	Sa	10:00-12:15	12.08.2023	3 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lisa Veittes	
100-B	Sa	10:00-12:15	07.10.2023	3 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lisa Veittes	
100-C	Sa	10:00-12:15	25.11.2023	3 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lisa Veittes	



## 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 Gebärlagen, 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 Partner\*innen 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.*

**Termine und Anmeldung:** auf Anfrage bei **Elisabeth Hüttl-Czichos** unter 0172 - 2439425

100-D			80,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum		Elisabeth Hüttl - Czichos	

## Rückbildungsgymnastik

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

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

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

**Anmeldung:** ☎ ssica Hüttl - Czichos 0172 - 2439425

### Rückbildung ohne Baby

101-A	Mi	18:00-19:30	16.08. - 27.09.23	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				☎ ssica Hüttl - Czichos	
101-B	Mi	18:00-19:30	25.10. - 13.12.23	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				☎ ssica Hüttl - Czichos	

### Rückbildung mit Baby

101-D	Do	11:00-12:30	17.08. - 28.09.23	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				☎ ssica Hüttl - Czichos	
101-E	Do	11:00-12:30	26.10. - 07.12.23	14 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				☎ ssica Hüttl - Czichos	





## „Walk and talk“ - Babyspaziergang am Töppersee

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

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

**Treffpunkt:** Töppersee Rheinhausen

**Infos & Kontakt:** Chantal Jobs 0172/ 7049784

**Bitte mitbringen:** Tragehilfe-/Tuch oder Kinderwagen, ein Getränk

104-A	Mi	11:00-12:30	30.08. - 06.12.23	16 UE	24,00€
Außer Haus				Chantal Jobs	

## Mom Pilates

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

Dein Baby darfst du gern mitbringen. Wenn du jemanden hast, dem du dein Baby anvertrauen kannst, genieße die Stunde nur für dich.



105-A	Di	11:00-12:00	19.09. - 28.11.23	9 UE	54,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lina Heiming	


## Individuelle Trageberatung

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

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

### Weitere Infos & Terminvereinbarung:

Chantal  bs 0172 - 7049784 oder Chantal. bs@drk-duisburg.de



115-C				2 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal  bs	

## Workshop **B** „abymassage für Paare“

Die Babyabymassage 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 Baby abzulesen. Im Workshop habt Ihr die Gelegenheit, die Babyabymassage auszuprobieren und ein schönes gemeinsames Erlebnis als Familie zu haben.

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

**Bitte mitbringen:** Wickelunterlage und Handtuch

116-A	Sa	10:00-12:15	04.11.2023	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Chantal  bs	
116-B	Sa	10:00-12:15	16.09.2023	3 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Chantal  bs	



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

Die ersten Monate sind vergangen und bald ist dein Baby bereit für den Beikost-Start. Doch wann sollte man am besten beginnen? Und womit? Brei, Familientisch oder eine Mischung? Diese und weitere Fragen klären wir im Workshop. Partner\*innen oder auch interessierte Großeltern können gerne mitkommen. Und dein Baby natürlich auch.

117-A	Sa	13:30-15:00	12.08.2023	2 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Lisa Veittes	
117-B	Sa	13:30-15:00	07.10.2023	2 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lisa Veittes	
117-C	Sa	13:30-15:00	25.11.2023	2 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lisa Veittes	

## Workshop „ Beikost - von der Milch zum Brei“

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

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

**Anmeldung:** ☎ ssica Hüttl-Czichos 0172/2439425

118-A	Do	12:30-13:30	28.09.2023	1 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				☎ ssica Hüttl-Czichos	
118-B	Do	12:30-13:30	14.12.2023	1 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				☎ ssica Hüttl-Czichos	



## Babymassage

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

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

**Bitte mitbringen:** Wickelunterlage + Handtuch

119-A	Mi	09:00-10:00	30.08. - 27.09.23	5 UE	25€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum					Chantal d bs
119-B	Mi	09:00-10:00	18.10. - 22.11.23	5 UE	25€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum					Chantal d bs
119-C	Di	10:00-11:00	29.08. - 14.11.23	10 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum					Nina Rossenrath
119-D	Di	11:30-12:30	29.08. - 14.11.23	10 UE	50,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum					Nina Rossenrath
119-F	Fr	11:15-12:30	01.09. - 29.09.23	10 UE	35,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Sabine Meyer	
119-G	Fr	11:15-12:30	20.10. - 17.11.23	10 UE	35,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Sabine Meyer	



## 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 Baby und anderen Erwachsenen aufnehmen. Auch du lernst andere Eltern kennen und kannst dich im geschützten Rahmen mit ihnen austauschen.

**Bitte mitbringen:** Wickelunterlage + Handtuch



#### Juni - August '23 Babys

120-A	Do	09:00-10:30	31.08. - 07.12.23	26 UE	98,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				n. n.	

#### April - Juni '23 Babys

120-B	Do	10:45-12:15	31.08. - 07.12.23	26 UE	98,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				n. n.	

#### Mai - Juli '23 Babys

120-C	Mo	10:00-11:30	28.08. - 04.12.23	26 UE	98,80€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	

#### Oktober - Dezember '22 Babys

120-D	Mo	11:45-13:15	28.08. - 04.12.23	26 UE	98,80€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	

# Kurse

## September - November '22 Babys

122-A	Do	09:30-11:00	31.08. - 28.09.23	10 UE	38,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

## August - September '23 Babys

122-B	Do	09:30-11:00	19.10. - 07.12.23	16 UE	60,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

## Januar - März '23 Babys

122-D	Do	11:15-12:45	31.08. - 07.12.23	26 UE	98,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

## November '22 - Januar '23 Babys

123-A	Fr	11:30-13:00	01.09. - 08.12.23	26 UE	98,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Rossenrath	

## Babyfitness

Mit Hilfe von Handling sind Baby bereits sehr früh in der Lage, sich besser zu regulieren, gegen den Schwerkrafteinfluss in die Aufrichtung zu kommen und sich harmonisch zu bewegen. Das fördert die Selbstwahrnehmung und Eigenempfindung.

In diesem Kurs findest du altersgerechte Babygymnastik sowie Spiel- und Bewegungsreize als stimulierenden Übungen. Diese kräftigen den Stütz- und Bewegungsapparat des Säuglings, fördern seine Entwicklung und stärken die sozialen Beziehungen. Außerdem machen die Übungen und Spiele viel Spaß und es gibt genügend Raum für Austausch zu den Themen, die dich bewegen.

## Dezember '22 - Februar '23 Babys

125-A	Fr	09:30-11:00	01.09. - 08.12.23	26 UE	83,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Sabine Meyer	

## Februar - April '23 Babys

125-B	Fr	09:00-10:30	22.09. - 08.12.23	20 UE	64,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Sibel Eraslan	

**Mai - August '23 Babys**

125-C	Fr	10:45-12:15	22.09. - 08.12.23	20 UE	64,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Sibel Eraslan	

**Baby-Treff für Mehrfachmütter**

Du hast ein Baby bekommen und schon ein oder mehrere größere Kinder? Du hast im Alltagsstress wenig Zeit nur für dein Neugeborenes? Du wünschst dir Austausch mit anderen Mehrfachmüttern über Familienthemen wie Erziehung, Kita/ Schule, Geschwisterkonflikte, Partnerschaft usw.?

Komm vorbei, knüpfe Kontakte und genieße eine kleine Auszeit mit deinem Baby. Herausforderungen sollen genauso Platz finden wie die positiven Erlebnisse als wachsende Familie. Gemeinsamkeiten verbinden und stärken!

125-G	Fr	09:30-11:00	01.09. - 08.12.23	26 UE	83,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

**Krabbelgruppe 6 - 12 Monate**

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.

126-D	Fr	14:00-15:30	01.09. - 08.12.23	24 UE	76,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Natalie Kocabaslar	

**Babytreff**

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

## Kurse

### Für Babys von 3 - 6 Monate

126-F	Di	09:15-10:45	12.09. - 05.12.23	22 UE	70,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Schwert	

### Für Babys von 6 - 12 Monate

126-G	Di	11:00-12:30	12.09. - 05.12.23	22 UE	70,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Nina Schwert	

## 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 Baby 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	28.08. - 04.12.23	26 UE	83,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal d bs	

127-B	Mo	10:45-12:15	28.08. - 04.12.23	26 UE	83,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Chantal d bs	

127-C	Fr	16:15-17:45	01.09. - 08.12.23	24 UE	76,80€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Natalie Kocabaslar	

## Fit wie'n Turnschuh - Eltern-Kind-Turnen

### Für Kleinkinder 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-E	Di	14:45-15:45	29.08. - 05.12.23	13 UE	52,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

129-F	Di	16:00-17:00	29.08. - 05.12.23	13 UE	52,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	





## Bewegungs-Safari für Kleinkinder

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson



Toben, Hüpfen, Rennen, Klettern - in unserem **offenen** Bewegungsangebot gibt es viele unterschiedliche Bewegungselemente und Sinnesanregungen, die Spaß machen, und die Motorik Eurer Kinder fordern und fördern.

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

*Es gibt keine festen Zeiten, kommt vorbei!*

128-A	Di	14:30-17:30	29.08. - 12.12.23	56 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Bewegungsraum Beim Knevelshof 36				Gülten Saracbasi	
129-A	Mi	09:30-12:30	30.08. - 13.12.23	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter	
129-B	Mi	15:00-17:15	30.08. - 13.12.23	39 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
129-C	Mi	14:30-17:30	30.08. - 13.12.23	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Laura Heitkötter, Carina Meier	
129-D	Do	14:30-17:30	31.08. - 14.12.23	56 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				d anna Warkentin	



## Spiel- und Kontaktgruppe

### Für Kleinkinder ab 1 Jahr

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

129-R	Mo	09:30-11:00	28.08. - 04.12.23	26 UE	83,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	
129-S	Di	09:30-11:00	29.08. - 05.12.23	26 UE	83,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

## „Hier spielt die Kindermusik“ - Eltern & Kind-Musizieren



### Für Eltern mit ihren Babys ab 5 Monaten.

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

Knireiter kennen, tanzen zu unserer Lieblingsmusik oder hören Klanggeschichten.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

133-A	Fr	14:00-14:45	01.09. - 08.12.23	13 UE	52,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Maria Well	

133-B	Fr	15:00-15:45	01.09. - 08.12.23	13 UE	52,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Maria Well	
133-C	Do	14:15-15:00	31.08. - 07.12.23	11 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Carina Meier	
133-D	Do	15:15-16:00	31.08. - 07.12.23	11 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Carina Meier	

## Mädchengruppe

Du hast Lust, andere Mädchen kennenzulernen, Gemeinschaft zu erleben und gemeinsam zu spielen? In der Gruppe lernst du Gleichaltrige kennen, kannst dich über Mädchenthemen austauschen und einfach Spaß haben.

Du erfährst im geschützten Rahmen der Gemeinschaft Unterstützung und Begleitung in allen Bereichen, die dir wichtig sind. Das stärkt deine Selbstwirksamkeit, Kommunikation und Eigenverantwortlichkeit und du kannst an neue Herausforderungen gestärkt herangehen.

114-E	Fr	13:00-14:30	01.09. - 08.12.23	26 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Merve Antal	

## Nähkurs für Kinder

**Geeignet für Kinder ab 10 Jahren.**

Zusammen lernen wir, 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 zeige ich Euch, wie Ihr per Hand die genähten Sachen verschönert (Gesichter aufsticken, unsichtbar Nähte schließen, Knöpfe annähen).

114-G	Fr	15:00-17:15	01.09. - 15.12.23	24 UE	72,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Michaela Ihlow	

## Kinder-Workshops



### Regenbogen-Experimente (für kleine Farbforscher\*innen)

**Das Angebot ist gut geeignet für kleine Farbforscher\*innen im Alter von 4 bis 8 Jahren mit erwachsener Begleitperson.**

An diesem Vormittag zaubern wir bunte Regenbögen an die Wand, aufs Papier, auf den Teller oder ins Glas. Die Regenbögen lassen wir ganz unterschiedlich erscheinen, z. B. zuckersüß, in Begleitung einer weißen Wolke oder als kleine Farbexplosion. Außerdem stellen wir ein kleines Regenbogen-Feuerwerk her, das Ihr gerne mit nach Hause nehmen dürft, damit es auch an grauen Herbsttagen für Euch leuchtet. Bitte Kleidung anziehen, die bunt werden darf.

111-A	Sa	10:00-11:30	07.10.2023	2 UE	9,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Doris Hellmich	

### Workshop „Laterne basteln“

**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.

111-B	Fr	15:00-16:30	27.10.2023	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	
111-C	Di	15:00-16:30	31.10.2023	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Nina Rossenrath	
111-D	Mo	15:00-16:30	23.10.2023	2 UE	8,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Waltraud Guido	



### Bastelclub

In gemütlicher Atmosphäre mit warmen Getränken und Snacks werden wir gemeinsam kreativ und verbringen eine schöne Zeit zusammen. Dabei ist es egal, wie alt Euer Baby Kind ist. Wir binden es altersgerecht mit ein oder ihr bastelt einfach alleine. Außerdem bietet das Angebot Zeit für Austausch und zum Spielen.

164-A	Di	09:30-12:30	29.08. - 19.09.23	16 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	
164-B	Di	09:30-12:30	26.09. - 31.10.23	16 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	
164-C	Di	09:30-12:30	14.11. - 05.12.23	16 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Chantal Jobs	

### Selbstbehauptungs- und Resilienz-Training für Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Kurs erlernen Eure Kinder spielerisch und sehr interaktiv konkrete Strategien und Handlungsoptionen im Umgang mit heiklen Situationen, z. B. Beleidigungen oder Gewaltandrohung im Alltag. Trainiert werden auch die Wahrnehmung von Gefühlen und deren Bedeutung mit der wichtigen Botschaft: „~~o~~ des Gefühl ist ok, aber nicht jede Handlung, die daraus hervorgehen könnte.“ Natalie Fleder ist Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin und selbst Mama. Sie ist überzeugt, dass in jedem Kind ein\*e Superheld\*in steckt. Sie sagt: „Unsere Kinder tragen alles in sich, um auch schwierige Situationen mit Leichtigkeit und innerer Stärke zu meistern.“

112-D	Di	16:30-17:30	29.08. - 19.09.23	4 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Natalie Fleder	
112-E	Di	16:30-17:30	07.11. - 28.11.23	4 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 003				Natalie Fleder	

# Kinder-Workshops

## Kürbis schnitzen & Suppe essen

**Für Kinder ab 8 Jahren.**

Bald ist Halloween und wir kümmern uns um die Deko! Wir schnitzen tolle Kürbislaternen mit Gesichtern und Fratzen - fantasievoll, witzig oder gruselig. Dafür nehmen wir große orangefarbene Hokaido-Kürbisse, deren Fruchtfleisch eine intensive Farbe hat und sehr gut schmeckt.

Aus dem Kürbisfleisch kochen wir eine leckere Suppe, die wir uns zum Abschluss gemeinsam schmecken lassen.

112-F	Sa	13:00-16:00	28.10.2023	4 UE	5,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Sedef Dumoulin	

## Workshop „Herbstdeko nähen“ für Kids

**Für Kinder ab 8 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson.**

In diesem Workshop erlernst du das Nähen einer hübschen Herbstdekoration.

112-G	Sa	11:00-14:00	30.09.2023	4 UE	16,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Michaela Ihlow	

## Workshop „Geldscheine basteln für Kids“

**Für Vorschulkinder mit einer erwachsenen Begleitperson.**

Geld? Ist doch ein Kinderspiel! Gemeinsam schauen wir uns verschiedene Geldscheine an und werden dann selbst kreativ. Durch spielerisches Gestalten von eigenen Geldscheinen lernen die Kinder Sicherheitsmerkmale von echten Scheinen kennen und lernen, welche Elemente drauf zu sehen sein müssen. Wenn die Scheine fertig sind, überlegen wir gemeinsam, was man damit alles kaufen könnte, und benutzen diese dann zum Spielen.

113-B	Sa	11:00-12:30	23.09.2023	2 UE	6,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Sibel Eraslan	

## Workshop „Knetseife herstellen“

**Für Kinder ab 3 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson.**

In diesem Workshop stellen die Kinder aus einfachen Materialien selber Knetseife her - zum Verschenken oder selbst behalten.

113-C	Sa	11:00-12:30	25.11.2023	2 UE	6,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Sibel Eraslan	

## Workshop F „Filzen“

**Für Kinder ab 4 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson.**

Du möchtest gemeinsam mit deinem Kind kreativ werden und etwas Weihnachtliches aus Filz basteln? In diesem Workshop werden wir gemeinsam kreativ und lernen das Filzen von unserer erfahrenen Waldorferzieherin.

113-D		11:00-13:15	19.11.2023	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Caroline Lohmann	

## Workshop B „Blumentöpfe basteln“

**Für Kinder von 3-5 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson.**

In gemütlicher Atmosphäre basteln wir gemeinsam schöne Blumentöpfe und bepflanzen diese anschließend.

114-A	So	14:00-16:15	10.09.2023	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Laura Wüsthoff	

## Workshop T „Traumfänger basteln“

**Für Kinder von 3-5 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson.**

In gemütlicher Atmosphäre basteln wir gemeinsam Traumfänger. Die sehen nicht nur hübsch aus, sondern schützen uns auch vor bösen Träumen.

114-B	So	10:00-12:15	24.09.2023	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Laura Wüsthoff	

## FERIEN-SPECIALS

In den Herbst- und Winterferien bieten wir spezielle Kurse & Workshops für Kinder an.

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



Bildungswerke.drk



Bildungswerke.drk



## Kinder-Workshops



### Backworkshops

**Für Gundschulkinder mit einer erwachsenen Begleitperson.**

Wenn du auf der Suche nach besonderen Backideen bist, komm' zu unseren Backworkshops! Bunt und kreativ setzen wir unterschiedliche Backrezepte in die Tat um. Die gemeinsame Zeit, das Erleben im Hier und Jetzt sowie der Einsatz aller Sinne fördern die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Buntes Verzieren und Naschen kommen natürlich auch nicht zu kurz! Bei uns gibt es tolle Rezepte, die kinderleicht sind!

### Backworkshop „Ruselige Cupcakes für Halloween“

**Bitte mitbringen:** Schürze, Dose

112-H	Sa	11:00-13:15	29.10.2022	3 UE	12,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sibel Eraslan	

### Backworkshop „Inipizzen“

**Bitte mitbringen:** Schürze, Dose

112-I	Sa	11:00-13:15	12.11.2022	3 UE	10,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sibel Eraslan	

### Backworkshop „Weihnachtsplätzchen“

**Bitte mitbringen:** Schürze, Dose

112-J	Sa	15:00-17:15	02.12.2023	3 UE	9,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sibel Eraslan	

112-K	Sa	15:00-17:15	16.12.2023	3 UE	9,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sibel Eraslan	







### Spiele-Nachmittag für hochbegabte Kinder und ihre Familien

Die Spiele-Nachmittage bieten hochbegabten Kindern und ihren Familien die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, andere Familien kennenzulernen und sich auszutauschen. Auch das liebste Gesellschafts- oder Kartenspiel trägt zu einem schönen und entspannten Sonntagnachmittag bei. Ausführliche Infos zum Thema Hochbegabung findet Ihr auf der Homepage der DGHK: [www.dghk.de](http://www.dghk.de)

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

114-C	So	15:00-18:00	03.09. - 03.12.23	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	

### 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“.

**Termine und Preise auf Anfrage.**

**Ansprechpartnerin: Nina Rossenrath**

Mail: [Nina.Rossenrath@drk-duisburg.de](mailto:Nina.Rossenrath@drk-duisburg.de)



## Elterncafé



# Elterncafé ☕

## ÖFFNUNGSZEITEN STADTMITTE

**Montag, Mittwoch, Donnerstag**

09:30 - 12:30 Uhr

**Donnerstag**

14:30 - 17:30 Uhr

## ÖFFNUNGSZEITEN FRIEMERSHEIM

**Montag, Mittwoch & Donnerstag**

09:30 - 12:30 Uhr





Unsere offenen **Elternstart-Cafés** sind ein kostenloses Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in NRW mit Kindern vom ersten Lebensjahr bis zu drei Jahren. In unserem Elternstart-Café bieten wir Euch Raum für Austausch, Anregungen zu Elternthemen und ein buntes Spielangebot in modernen, hellen Räumen, die für Baby 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	28.08. - 11.12.23	56 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Elke Volk	
180-B	Mo	09:30-12:30	28.08. - 11.12.23	56 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Saracbasi	
180-D	Mi	09:30-12:30	30.08. - 07.02.24	76 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Elke Volk	
181-A	Mi	09:30-12:30	30.08. - 13.12.23	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Liane Lauprecht	
181-B	Do	09:30-12:30	31.08. - 14.12.23	56 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Elterncafé				Sandra Reinecke	
181-C	Do	9:30-12:30	31.08. - 14.12.23	56 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Sabine Meyer	
181-D	Do	14:30-17:30	31.08. - 14.12.23	52 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Gülten Saracbasi	

## Familiencafés



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

GENERATIONEN  
CAFÉ

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

181-H	Mo	15:00-17:15	28.08. - 04.12.23	39 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Nina Rossenrath	



Im **Café Regenbogen** treffen sich Lesben, Schwule, Bi- und Transsexuelle mit ihren Kindern in gemütlicher Atmosphäre. Wir wollen miteinander reden, voneinander lernen, füreinander da sein!

**Jeden 1. Freitag im Monat.**

181-F	Fr	16:00-18:15	06.10. - 01.12.23	9 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				Madita Hausteil, danna Warkentin	



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

**Jeden 1. Sonntag im Monat. Eine Voranmeldung bei Jana.Claassen@drk-uisburg.de ist erforderlich.**

181-G	So	10:00-13:00	03.09. - 03.12.23	16 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 004				danna-Elena Claaßen, Sibel Eraslan	

## Inklusive Angebote

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

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

## AD(H)S-Stammtisch für Eltern

Du hast ein Kind mit der Diagnose AD(H)S oder bist selbst betroffen? Einmal im Monat treffen wir uns zum Austausch, denn du bist nicht allein mit dem täglichen Struggle und den besonderen Herausforderungen, die die Diagnose AD(H)S innerhalb der Familie mit sich bringt. Bei uns findest du Verständnis und Akzeptanz.

Wir treffen uns alle vier Wochen im DRK-Bildungswerk Stadtmitte. Für weitere Infos und die Anmeldung wendet Euch bitte an unsere erfahrene Kursleiterin Lina Heiming: Lina.Heiming@drk-duisburg.de oder 0172-8931034

185-A	Mo	19:00-21:15	28.08. - 27.11.23	12 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327				Lina Heiming	

## Selbsthilfegruppe Trisomie 21

Sam21 ist eine Gruppe für Familien und Angehörige/ Freunde von und für Menschen mit Trisomie 21 und anderen Behinderungen. Hier tauschen wir uns aus, stellen Fragen und finden Antworten. Wir unterstützen uns gegenseitig und alle bewegenden Themen finden einen Platz. Kinder haben genügend Platz zum Spielen und Toben. werdende Eltern mit Sorgen und Ängsten sind herzlich willkommen. Wir treffen uns einmal im Monat im DRK-Bildungswerk Friemersheim. Infos und Anmeldung bei Sabine Meyer.

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

Beachten Sie auch unser Beratungsangebot „Schwangerschaft mit Diagnose Trisomie 21 – Was nun?“ auf S. 41.

## Inklusive Angebote



### Geschwistertreff **„EINE ZEIT“**

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

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

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

Das machen wir bei unseren Treffen:

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

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

Anmeldung und Infos zu den Terminen: Barbara Lupino, 0173 7822668 oder [Barbara.Lupino@drk-duisburg.de](mailto:Barbara.Lupino@drk-duisburg.de)

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



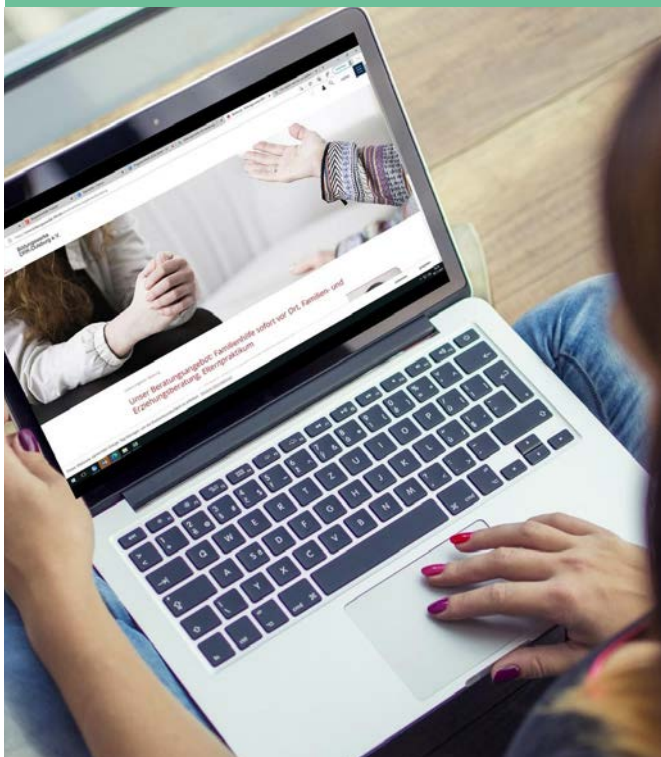
## Musik-Eulen (Musiktherapie)

**Für Babys und Kleinkinder bis 2 Jahre.**

In diesem Kurs entdecken Eltern und Kinder mit und ohne Behinderung gemeinsam ihre Freude an Musik. In der Gruppe werden kurze, einprägsame Lieder gesungen, die mit passenden Bewegungen verbunden werden. Außerdem stehen unterschiedliche Orff-Instrumente zum Ausprobieren bereit. Singen und Musizieren fördern die Sprachentwicklung und Motorik und die Kinder können hier mit Freude und ohne Druck voneinander lernen. Diese positiven Erfahrungen unterstützen das Selbstwirksamkeitserleben von Kindern und Eltern. Der Austausch in der Gruppe gibt Kraft für herausfordernde Situationen.

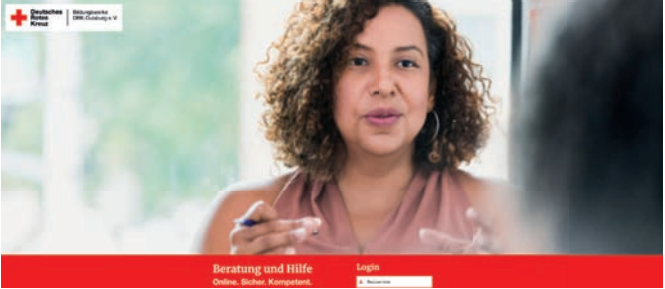
Dieser Kurs ist in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Sam21 entstanden. Fragen dazu beantwortet gern Sabine Meyer unter 0151-533895556. Weitere Infos: [www.sam21.de](http://www.sam21.de)

188-A	Do	15:00-15:45	31.08. - 07.12.23	12 UE	36,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; SpieKo-Raum				Christa Appelbaum	



# BERATUNG





## Online-Beratung



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

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



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



0172-6753299

## Familienhilfe sofort vor Ort

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

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

### Geklärt werden Themen wie:

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

### Unser Angebot:

**Zuhören:** Worum geht es?

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

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

## Beratungsangebote



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

### **Ansprechpartnerin:**

**Liane Lauprecht**



Tel.: 015 25 / 303 36 72

Mail: [Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de](mailto:Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de)

## **DRK Familien- und Erziehungsberatung**

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

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

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

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

### **Ansprechpartnerin:**

**Tonja Christ**



Tel.: 0172 / 89 31 13 4

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



### Babystress – Hilfe aus der Elternkrise

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

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

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



Tel.: 0172 / 89 31 13 4

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

### Beratungsangebot Schwangerschaft mit Diagnose Trisomie 21 – Was nun?

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

Wichtige Fragen könnt Ihr alleine oder als Familie gemeinsam mit ihr besprechen:

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

## Beratungsangebote



- Bin ich den Anforderungen gewachsen?
- Will ich das Kind bekommen?

Ihr könnt mit Sabine jederzeit telefonisch Termine vereinbaren oder in die offene Sprechstunde kommen. **Sabine Meyer:** 0163-3357234

### 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 Baby Simulator verantwortlich sind, der die Bedürfnisse eines echten Babys simuliert.

Sie erwerben Kenntnisse zu den Themen:

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

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

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

**Ansprechpartnerin:**  
**Liane Lauprecht**



Tel.: 015 25 – 303 36 72

Mail: [Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de](mailto:Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de)

## Familienhilfezentrum



Bay euther 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!

Das Café ist eine herzliche Einladung an alle Senior\*innen, die sich danach sehnen, mit anderen Menschen 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 Teilnehmer\*innen 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	30.08. - 06.12.23	24 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum				Gabriele Neumann	



Fühlen Sie sich auch zu unserem Generationencafé (S. 34) herzlich eingeladen!

**MO: 15:00 - 17:15 Uhr** im  
DRK-Bildungswerk Stadtmitte

## Hatha-Yoga



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

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

220-A	Mo	17:45-19:15	28.08. - 04.12.23	24 UE	81,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Anna Zalac		
220-W	Mo	17:45-19:15	28.08. - 04.12.23	24 UE	72,00€
Online, R 2			Anna Zalac		
222-A	Mo	19:30-21:00	28.08. - 04.12.23	24 UE	81,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Anna Zalac		
222-W	Mo	19:30-21:00	28.08. - 04.12.23	24 UE	72,00€
Online, R 2			Anna Zalac		
224-A	Mo	18:15-19:45	28.08. - 04.12.23	22 UE	74,80€
DRK-Bildungswerk Angerhausen			Verena Obel		
226-A	Di	17:30-19:00	29.08. - 05.12.23	20 UE	68,00€
DRK-KiTa Buchholz			Uta Stolze		
228-W	Di	18:30-20:00	29.08. - 05.12.23	24 UE	72,00€
Online, R 3			Sabine Gwildies		
230-A	Di	19:15-20:45	29.08. - 05.12.23	26 UE	88,40€
DRK-KiTa Buchholz			Zübejle Sürgit		
234-A	Mi	18:00-19:30	30.08. - 06.12.23	18 UE	61,20€
DRK-KiTa Buchholz			Uta Stolze		
244-A	Do	19:15-20:45	31.08. - 07.12.23	24 UE	81,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Mareike Meister		





## Yoga mit Hilfsmitteln (60+)

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

Gerade im Alter leistet dieser Yoga-Kurs einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Mobilität, Koordination und Gesunderhaltung. Durch den Einsatz verschiedener Stützen (Wand, Hocker) und diverser Hilfsmittel (Blöcke, Gurte, Kissen) werden zahlreiche Variationen klassischer Yoga-Haltungen unter fachkundiger Anleitung erlernt. Dadurch lässt sich das allgemeine Bewegungsspektrum auch im Alter nochmals erweitern.

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

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

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

254-A	Mo	10:00-11:30	28.08. - 04.12.23	26 UE	88,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Martin van Hüüt	
255-A	Do	10:30-12:00	07.09. - 30.11.23	20 UE	68,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Ulla Böltz	

## Yin Yoga mit Klangschalen

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

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

**Termine:** 28.8., 11.9., 25.9., 16.10., 30.10., 13.11. + 27.11. 2023

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

250-A	Mo	20:00-21:30	28.08. - 27.11.23	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 ohne Druck in den Berufs- oder Familienalltag starten - das ist in der heutigen schnelllebigen Zeit nicht einfach.

Kerninhalte dieses Kurses sind, die äußere und innere Achtsamkeit zu schulen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was durch berufliche und/ oder private Verpflichtungen aus dem Gleichgewicht geraten ist. Mit gezielten Übungen aus dem Yoga lernen Kursteilnehmer\*innen, bestehenden Ungleichgewichten nachhaltig entgegenzuwirken.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

252-A	Di	08:00-09:00	01.09. - 08.12.23	11 UE	47,30€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Sina Paulsen	
252-W	Di	08:00-09:00	01.09. - 08.12.23	11 UE	42,90€
Online, R 3				Sina Paulsen	

## Hatha-Yoga (60+)

*Für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung*

Auf sanfte Art beweglich bleiben. Freundlich und achtsam mit sich selbst sein. In der Konzentration entspannt bleiben. Ein gutes persönliches Maß finden. Das sind die Qualitäten, die während der Asanas in allen Grundpositionen geübt werden (Stand, Sitz, Vierfüßler, Seit-, Bauch- und Rückenlage). Die Körperübungen werden eingerahmt durch eine ruhige Einstimmung und eine Abschlussentspannung. Auf diese Weise leistet dieser Yoga-Kurs - gerade im Alter - einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Mobilität, Koordination und Gesunderhaltung.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

254-A	Di	10:30-12:00	05.09. - 28.11.23	20 UE	68,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Ulla Böltz	
255-A	Mi	10:30-12:00	06.09. - 06.12.23	20 UE	68,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Ulla Böltz	

## Yoga für DICH & deinen Rücken



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

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

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

262-A	Do	16:30-17:45	21.09. - 07.12.23	9 UE	51,30€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Helga van der Grinten	
263-A	Do	18:00-19:15	21.09. - 07.12.23	9 UE	51,30€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Helga van der Grinten	

## Mach mal Yoga



Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die im Berufsleben und/ oder Alltag einseitigen Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind. Die klassischen Asanas kräftigen die Muskulatur und verbessern die Körperhaltung und Beweglichkeit. Die regelmäßige Teilnahme am Kurs lindert bestehende Beschwerden wie Rückenschmerzen und steigert die Fähigkeit zur Entspannung. Auch Übungen, die leicht in den Berufs- und Familienalltag integriert werden können, sind Bestandteil des Kurses.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

266-A	Do	19:45-20:45	31.08. - 30.11.23	12 UE	51,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Frank Bäsner		
266-W	Do	19:45-20:45	31.08. - 30.11.23	12 UE	46,80€
Online, R 2			Frank Bäsner		

## Yoga in der Mittagspause



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

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

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

268-A	Fr	12:30-13:15	01.09. - 08.12.23	11 UE	37,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Sina Paulsen		
268-W	Fr	12:30-13:15	01.09. - 08.12.23	11 UE	33,00€
Online, R 3			Sina Paulsen		





## Qigong

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

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

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

270-A	Mo	19:00-20:30	28.08. - 04.12.23	24 UE	81,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
272-A	Di	09:30-10:30	29.08. - 05.12.23	12 UE	51,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Silvia Lambertz	
274-A	Di	10:45-11:45	29.08. - 05.12.23	12 UE	51,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Silvia Lambertz	
276-A	Di	17:15-18:15	29.08. - 05.12.23	12 UE	51,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gyn nastikraum				Silvia Lambertz	

## Qigong-Frühschoppen

Ein offenes und ergänzendes Training für Kursteilnehmer\*innen mit Qigong-Erfahrung und alle Interessierten. Das Training umfasst 1 ½ Stunden.

## Kurse

Im Anschluss bleibt genügend Raum für Austausch und ein gemütliches Miteinander.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk

280-A	So	11:00-13:15	24.09.2023	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
280-B	So	11:00-13:15	22.10.2023	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	
280-C	So	11:00-13:15	26.11.2023	3 UE	gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Silvia Lambertz	

## Ausgleichsgymnastik

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

290-A	Mo	15:00-16:00	28.08. - 04.12.23	11 UE	44,00€
Turnhalle TuS Baerl				Annegret Wagner	
291-A	Mo	18:00-18:45	28.08. - 04.12.23	11 UE	35,20€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Gaby Fleigl	
292-A	Mo	19:00-19:45	28.08. - 04.12.23	11 UE	35,20€
Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg				Gaby Fleigl	
294-A	Mi	18:00-19:00	30.08. - 29.11.23	11 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Frank Bäsner	

## Pilates

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



Belastungen, stundenlangem Sitzen oder Stehen ausgesetzt sind.

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

300-A	Mo	17:30-18:30	28.08. - 04.12.23	12 UE	51,60€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	

## Rückenfit - mach mit!



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

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

308-A	Mo	18:45-19:45	28.08. - 04.12.23	12 UE	51,60€
DRK-KiTa Buchholz				Sabrina Kiesler	
309-A	Di	17:45-18:45	29.08. - 05.12.23	12 UE	51,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Angela Schmidt	
310-A	Mi	19:45-20:45	30.08. - 29.11.23	11 UE	47,30€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Frank Bäsner	
310-W	Mi	19:45-20:45	30.08. - 29.11.23	11 UE	42,90€
Online, R 2				Frank Bäsner	

## Bodyfit für Frauen



Bodyfit wirkt negativen Folgen von langem Sitzen und Stehen sowie einseitigen körperlichen Belastungen im d b oder auch zu Hause entgegen. Kursteilnehmerinnen erwartet ein für Frauen konzipiertes Ganzkörpertraining: Verbesserung der Körperhaltung und -stabilisierung, Muskelaufbau und Förderung der Beweglichkeit.

314-W	Mo	18:15-19:15	28.08. - 04.12.23	13 UE	50,70€
Online, R 3			Agnes Masiarek-Sommer		

315-A	Fr	17:00-18:00	01.09. - 08.12.23	13 UE	55,90€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Angela Schmidt	

## Wirbelsäulengymnastik

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

318-A	Di	18:00-19:00	29.08. - 05.12.23	13 UE	52,00€
Turnhalle Pestalozzischule			Theresia Redding		

320-A	Do	09:15-10:15	31.08. - 07.12.23	11 UE	44,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Gina Rohmann		







## Relax - Durch Entspannung neue Kraft tanken! Online-Kurs

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

324-W	Di	19:00-19:45	29.08. - 28.11.23	12 UE	38,40€
Online, R 2				Frank Bäsner	

## BOP-Gymnastik

BOP-Gymnastik wirkt negativen Folgen von zu langem Sitzen auf der Arbeit oder auch zu Hause entgegen. 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. Ein Kursangebot zur Förderung der Mobilität, Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Körperhaltung und -stabilität.

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

326-A	Di	19:45-20:45	29.08. - 05.12.23	13 UE	52,00€
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,

## Kurse

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	30.08. - 06.12.23	24 UE	81,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

### Faszien-Sport

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

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

332-A	Mi	17:55-18:55	30.08. - 06.12.23	11 UE	44,00€
Turnhalle GGS Lauenburger Allee, Standort Waterbergpfad				Franziska Warg	

### Bewegungstraining für Frauen

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

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

334-A	Do	09:00-09:45	31.08. - 07.12.23	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				d.anna Warkentin	

335-A	Do	10:00-10:45	31.08. - 07.12.23	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gyn nastikraum				d. anna Warkentin	
336-A	Do	18:00-18:45	31.08. - 07.12.23	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gyn nastikraum				Maria Goj	

## Rückenfit für Männer

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

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

346-A	Do	17:00-17:45	31.08. - 07.12.23	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gyn nastikraum				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 die Gesunderhaltung durch gezieltes Training - ohne Leistungsdruck - im Vordergrund.

348-A	Do	17:00-17:45	31.08. - 07.12.23	13 UE	41,60€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Werner Behrendt	

## Feldenkrais



Der Naturwissenschaftler und u dolehrer Dr. Moshé

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

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

350-A	Fr	10:45-11:45	15.09. - 08.12.23	11 UE	48,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Sabine Wickenkamp		
350-W	Fr	10:45-11:45	15.09. - 08.12.23	11 UE	44,00€
Online, R 2			Sabine Wickenkamp		
351-A	Fr	12:00-13:00	15.09. - 08.12.23	11 UE	48,40€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220			Sabine Wickenkamp		
351-W	Fr	12:00-13:00	15.09. - 08.12.23	11 UE	44,00€
Online, R 2			Sabine Wickenkamp		

## Bleib fit - mach mit! Online-Kurs



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

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

352-W	Fr	19:00-19:45	01.09. - 01.12.23	12 UE	38,40€
Online, R 2			Frank Bäsner		



## Mann spricht empathisch!

### Kommunikationstraining für Männer

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

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

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

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

353-A	Sa+So	09:30-16:30	02.09. - 03.09.23	14 UE	99,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 328				Horst Schmitt	

## Workshops



### Systemische Familienaufstellung

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

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

#### Termine:

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

Samstags von 12:00 - 18:00 Uhr

Sonntags von 10:00 - 14:00 Uhr

#### Gebühren:

Teilnahme mit eigener Aufstellung: 90 € (Ermäßigung möglich)

Teilnahme ohne eigene Aufstellung: 50 € (Ermäßigung möglich)

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

#### Weitere Informationen:

Liane Lauprecht

01525 303 3672

Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

354-A	Sa+So		02.09. - 03.09.23	10 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Bettina Heinz		
354-B	Sa+So		28.10. - 29.10.23	10 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 327			Bettina Heinz		
354-C	Sa+So		25.11. - 26.11.23	10 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110			Bettina Heinz		



## Selbstfürsorge - Ein Workshop in Selbstliebe

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

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

355-A	So	11:00-15:00	24.09.2023	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

## Stressreduktion & Stärkung der Gesundheit mit Waldbaden

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

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Unterlage zum Sitzen (Kissen oder dünne Decke), leichte Rucksackverpflegung

356-A	Sa	11:00-14:00	30.09.2023	4 UE	21,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

## Nordic Walking - 2-tägige Schulung für Anfänger\*innen

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

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

357-A	Fr	15:30-17:00	13.10. - 20.10.23	4 UE	20,00€
Baerler Busch, Parkplatz Buchenallee 35, 47199 Duisburg				Sabine Schmidt	

## Fasten am Wohnort

Fasten ist seit 4 Jahrhunderten in unserer Kultur fest verankert. Der Verzicht auf Nahrung steht in allen Erscheinungsformen in Verbindung mit Reinigung und Erneuerung. Dies kann in geistiger wie auch in körperlicher Sicht verstanden werden und mit einer schonenden Ernährungsumstellung einen Neuanfang bedeuten.

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

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

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

Kontraindikationen berechtigen die Kursleitung in Einzelfällen, die Teilnahme am Kurs „Fasten für Gesunde“ auszuschließen.

### Enthaltene Leistungen:

- Tägliche Treffen mit mentaler und praktischer Begleitung durch



eine Fastenwoche nach Buchinger/Lützner

- Gemeinsame Herstellung der Fastenbrühe in der Lehrküche
- Gemeinsame Wanderung mit Entspannungsübung zum Abschluss im Freien
- Vorträge zum Thema Fasten und Vollwerternährung
- Handouts zu den Vorträgen und weiteren Themen rund ums Fasten und Ernährung
- Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Apfel in der Lehrküche
- Ernährungs- und Rezepttipps für die Auftage sowie Buchempfehlungen

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

### Termine:

- Einführungsabend: Fr, 27.10.2023, 17:00-20:00 Uhr, R 328
- 1.Treffen: Sa, 11.11.2023, 09:30-13:15 Uhr, R 432 (Lehrküche)
- 2.Treffen: So, 12.11.2023, 12:00-15:45 Uhr, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
- 3.Treffen: Mo, 13.11.2023, 18:00-19:30 Uhr, R 327
- 4.Treffen: Di, 14.11.2023, 18:00-19:30 Uhr, R 327
- 5.Treffen: Mi, 15.11.2023, 18:00-19:30 Uhr, R 327
- 6.Treffen: Do, 16.11.2023, 17:00-20:00 Uhr, R 328
- 7.Treffen: Sa, 18.11.2023, 10:00-13:00 Uhr, R 432 (Lehrküche)

358-A		27.10. - 18.11.23	28 UE	106,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432			Sabine Schnare	

## Mein Rücken & ich

In diesem 2-tägigen Workshop geht es in Theorie und Praxis und intensivem Austausch um das Thema Rückengesundheit.

Das sind die Schwerpunkte:

- Funktionaler Aufbau des Rückens
- Rückengerechtes Verhalten
- Do's und Dont's
- Praktische Übungen
- Faktisches Wissen und Spürsinn
- Selbstfürsorge
- Body Mind-Zusammenhänge
- Die besonderen Qualitäten von Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen...

Die Veranstaltung ist besonders gut geeignet für Menschen, die im Beruf und Alltag einseitigen Belastungen ausgesetzt sind. Wissen hilft :-)!

## Workshops

**Bitte mitbringen:** bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken, eine Decke oder ein großes Handtuch, Getränke, einen Pausensnack

359-A	Sa	10:00-13:00	28.10. - 04.11.23	8 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221+ R111				Ulla Böltz	

## Stressbewältigung & Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet Innehalten und dem gegenwärtigen Moment offen, neugierig und zugewandt statt bewertend zu begegnen. Den eigenen Körper, Gefühle und Wünsche klarer und bewusster wahrzunehmen, sind einige der positiven Effekte des Achtsamkeitstrainings. Hierin liegt die Chance, ungünstige Verhaltensmuster und destruktive Glaubenssätze zu erkennen und nach und nach abzulegen.

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

**@BILDUNGSWERKE.DRK AUF INSTAGRAM**

**@BILDUNGSWERKE.DRK AUF FACEBOOK**

*Folgt uns auf Instagram und Facebook...*

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



Teilnehmer\*innen lernen methodisch, Stresssituationen - ob beruflich oder privat - entspannter zu begegnen und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

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

360-A	So	11:00-15:00	29.10.2023	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	

## Entspannen mit Klangschalen

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

**Bitte mitbringen:** eigene Klangschalen (falls vorhanden)

362-A	So	12:30-17:30	12.11.2023	6 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Gabriele Neumann	

## Die Kraft der Stille

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

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

364-A	So	11:00-15:00	19.11.2023	5 UE	25,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 220				Iris Riesener	



## Gemeinsam stark in der Selbsthilfegruppe!

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

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

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

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





### **Betriebliche Gesundheitsförderung der ThyssenKrupp Steel Europe AG in Kooperation mit den DRK-Bildungswerken Duisburg**

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung der ThyssenKrupp Steel Europe AG absolvieren die Mitarbeitenden an den Standorten Duisburg, Dortmund und Bochum eine 8-stündige „Gesundheitsschicht“. Diese umfasst ein Gesundheitsquiz, einen persönlichen Check-Up, ein individuelles Beratungsgespräch und zwei 90-minütige Gesundheitsmodule.

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

Die Module umfassen folgende Themen:

- Rückengesundheit
- Work-Life-Balance

Die „Gesundheitsschicht“ vermittelt Basiswissen über Gesundheit. Sie zeigt Wege zu einer eigenverantwortlichen und gesunden Lebensführung.

**Ansprechpartnerin:**  
**Gina Rohmann**



Tel.: 0203 – 30547 20

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



© Halfpoint - stock.adobe.com

# TANZ & MUSIK



## ZUMBA® für Frauen

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallen-Sportschuhe, Getränk

412-A	Mi	11:00-12:00	30.08. - 06.12.23	10 UE	43,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum Städt. u gendzentrum				Fulda Hasates	

## Tanzen ist Lebensfreude



Gemeinsames Tanzen macht Spaß und hilft, sich von beruflichem Stress und Alltagssorgen zu lösen. Außerdem hält Tanzen fit und beeinflusst das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und die Kondition positiv. Die Kursteilnehmer\*innen erwarten Kreistänze, Western-Tänze und Line-Dance. Getanzt wird zu passender Musik von Country bis Pop. Tänzerische Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung.

**Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.**

**Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

418-A	Mo	19:00-20:00	04.09. - 20.11.23	10 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum				Iris Tauber	

## Line Dance

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

**Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.**

## Kurse

**Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

420-A	Mi	16:00-17:00	06.09. - 22.11.23	9 UE	36,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Iris Tauber		
422-A	Mi	17:15-18:15	06.09. - 22.11.23	9 UE	36,00€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Iris Tauber		
424-A	Mi	18:30-19:15	06.09. - 22.11.23	9 UE	28,80€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Iris Tauber		

### Line Dance - Schnupperkurs



Line Dance wird in der Gruppe getanzt. Unabhängig vom Geschlecht stehen die Tänzer\*innen in Reihen vor- und nebeneinander und lernen feste Choreographien zu Country, Rock- und Pop-Musik. Dabei tanzen alle Tänzer\*innen „solo“, aber synchron mit anderen. Neueinsteiger\*innen sind schnell in der Lage, mit nur wenigen Schrittfolgen und ganz viel Spaß in der Gruppe mitzutanzten.

**Termine:** 10.09., 24.09. + 29.10.2023

**Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

426-A	So	16:15-17:45	10.09. - 29.10.23	6 UE	19,20€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221			Iris Tauber		

### Tanzkurs Standard/ Latein

*Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse*

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

**Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

432-A	Mi	19:30-21:00	06.09. - 29.11.23	21 UE	67,20€
DRK-Bildungswerk Friemersheim; Gymnastikraum			Iris Tauber		





434-A	So	18:00-19:30	03.09. - 05.11.23	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 beruflichen oder familiären 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	01.09. - 08.12.23	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:** 03.09., 17.09., 01.10., 22.10. + 05.11.2023

**Bitte mitbringen:** Wechselschuhe, Getränk

440-A	So	16:15-17:45	03.09. - 05.11.23	10 UE	32,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 221				Iris Tauber	



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

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



## Fördermitglieder gesucht!

Unterstützen Sie das Deutsche Rote Kreuz in Duisburg

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

Frau Anja Schwarzbach-Kram

Tel.: 0203 / 28 28 33 18

Anja.Schwarzbach-Kram@drk-duisburg.de

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

Sparkasse Duisburg

IBAN DE 43 3505 0000 0200 2065 06

BIC DUISDE33XXX

Hier online  
registrieren





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

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

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

**Der Kurs findet 14-tägig statt.**

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

442-A	So	14:00-15:30	03.09. - 10.12.23	16 UE	56,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110				William Klein	



# KREATIVES



## Gold- und Silberarbeiten

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

500-A	Di	18:00-20:15	29.08. - 05.12.23	39 UE	97,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 433				Margot Schenk-Wrobel	

## Ran an die Maschine - Nähkurse sind im Trend

Selbstgenähte Kleidung ist wie ein Schmuckstück. Der neue Stoff inspiriert; Stück für Stück fügt man ihn zusammen, gibt verschiedene Details hinzu und wird immer kreativer. Kursteilnehmer\*innen erlernen Grundlagen des Nähens, um eigene Nähprojekte umsetzen zu können: Maßnehmen, Zuschneiden, Nähen an der Nähmaschine. Teilnehmer\*innen, die bereits Näherfahrung haben, vertiefen und festigen ihre Kenntnisse in diesem Kurs.

506-A	Di	18:00-21:00	29.08. - 05.12.23	52 UE	130,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Erika Mende	

## Nähwerkstatt



Ein guter Ausgleich zum stressigen Berufsalltag sind kreative Tätigkeiten. In der Nähwerkstatt erhalten Teilnehmer\*innen fachkundige Hilfe und Tipps, um schwierigere Nähprojekte umzusetzen und Neues zu lernen und auszuprobieren. Die Nähwerkstatt richtet sich an Kursteilnehmer\*innen mit etwas Näherfahrung, die ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern wollen.

- Die Nähwerkstatt im DRK-Bildungswerk Angerhausen findet **jeden Sonntag** statt.

## Workshops



- Die Nähwerkstatt im DRK-Bildungswerk Stadtmitte findet **einmal im Monat** statt. **Termine:** 16.09., 28.10., 18.11. + 09.12.2023

508-A	So	15:00-18:00	03.09. - 10.12.23	56 UE	110,00€
DRK-Bildungswerk Angerhausen, Kursraum			Najah Mohammed		
510-A	Sa	11:00-14:00	16.09. - 09.12.23	16 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326			Stefanie Königs		

### Kreativ-Workshop „teinkunst“

Mit Acryl farben gestalten Kursteilnehmer\*innen Steine, so dass sie zu besonderen Objekten werden.

In diesem Workshop gibt es zahlreiche Anregungen und Tipps für die Gestaltung - vom Vorzeichnen bis zum Bemalen - und zur Verwendung der steinernen Kunstwerke.

Das Bemalen ist einfach und versetzt in eine entspannt-meditative Stimmung. Freies Malen unter fachlicher Anleitung - ein Gegenpol zum gelenkten Arbeitsleben und Alltag. Es hilft beim Abschalten und trägt zur Entspannung bei.

**Teilnahmegebühr inkl. Materialien.**

**Bitte mitbringen:** Gerne können gesammelte Steine mitgebracht werden; soweit vorhanden: Acryl stifte, Eddings, Lack- und Filzstifte

516-A	Mi	17:00-20:45	30.08.2023	5 UE	30,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326			Gudrun Mack		



## Bilder gestalten mit Gips und Wachs

Ein guter Ausgleich zu beruflichen und privaten Verpflichtungen sind kreative Tätigkeiten. Auf Bildträgern wie Malplatten, Sperrholz, kleinen Leinwänden oder auch selber gegossenen Gipsplatten gestalten Kursteilnehmer\*innen unter fachlicher Anleitung mit farbigen Tuschen, Bleistift oder Aquarellfarben Bilder, die anschließend ein Wachsfinish erhalten. Die Wachsschicht verleiht den Bildern eine ganz eigene Ästhetik. Es können auch Bildmotive mittels Transfertechnik übertragen werden. Interessante Brüche entstehen, wenn das Trägermaterial aus Stoff besteht. Gipsbinden lassen Strukturen entstehen. Diese Technik ist sehr vielseitig und kann daher zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen führen.

In diesem Workshop erhalten Kursteilnehmer\*innen in Theorie und Praxis fachkundige Infos zu Farben, Werkzeugen sowie zu diversen Oberflächen und erlernen verschiedene Mal- und Gestaltungstechniken.

### Teilnahmegebühr inkl. Materialien.

**Bitte mitbringen:** Schere, Bleistift, Bilder (Illustrationen, Ausschnitte aus Zeitschriften, Postkarten, Glanzbilder etc.), Stempel (sofern vorhanden)

520-A	Mi	18:00-20:15	20.09.2023	3 UE	17,50€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Gudrun Mack	

## Kreativ-Workshop „rockenblumenring“

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

## Workshops

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

### Teilnahmegebühr inkl. Materialien.

522-A	So	15:00-17:15	24.09.2023	3 UE	39,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Anna Zalac	

## Kunstnacht

An diesem Abend erschaffen Kursteilnehmer\*innen in gemütlicher Atmosphäre ein eigenes Kunstwerk - ein Ausgleich zum stressigen Berufs- und Alltagsleben.

Unter fachkundiger Anleitung entsteht ein abstraktes Bild, in das ein herbstliches Blumenmotiv integriert wird.

Besondere künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Kursteilnehmer\*innen Schritt für Schritt angeleitet und mit der Maltechnik vertraut gemacht werden. Gearbeitet wird mit Acryl farben auf Leinwand.

### Teilnahmegebühr inkl. Materialien.

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

524-A	Mi	17:00-20:45	25.10.2023	5 UE	32,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Gudrun Mack	

## Kreativ-Workshop I, ntuitives Malen: In meinen Händen“

Hände sind Werkzeuge, die unsere bewussten Absichten in praktisches Handeln übersetzen. Sie erzählen Geschichten von dem, was wir waren, sind und noch werden können.

In diesem Workshop setzen sich die Kursteilnehmer\*innen mithilfe des Intuitiven Malens methodisch mit den Fragen „Was tue ich eigentlich alles?“, „Was möchte ich in Zukunft (mehr oder anders) machen?“ und „Was liegt gerade nicht in meiner Hand?“ auseinander. Fragen, die im Arbeits- und Alltagsstress oft nicht gestellt und noch seltener beantwortet werden.



Intuitives Malen ist eine Methode des gestalterischen Ausdrucks, die ganz unabhängig von malerischen Fähigkeiten oder einem möglichen „Talent“ praktiziert werden kann. Sie leitet gezielt dazu an, sich kreativ mit dem eigenen Handeln in Beruf und Alltag auseinanderzusetzen und gibt erste Impulse zu gewünschten Lebensänderungen. Darüber hinaus lernen Teilnehmer\*innen, die eigenen Tätigkeiten und Leistungen wahrzunehmen und anzuerkennen. Das gibt Orientierung und stärkt den Selbstwert.

**Bitte mitbringen:** Filzstifte, Buntstifte und Anspitzer

525-A	Do	16:00-17:30	26.10.2023	2 UE	10,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Luize Koch	

## Vorweihnachtliche Papierwerkstatt

Weihnachtskarten, Geschenkanhänger, Schachteln und anderes aus Papier entstehen in diesem Workshop. Es wird gestanzt, gestempelt, geklebt, gemalt und collagiert. Aus einem reichen Materialfundus kann hier geschöpft werden und so fließt die Kreativität - ein Ausgleich zum stressigen  $\delta$  b und hektischen Alltag in der Vorweihnachtszeit.

Eigene Stempel, Washitape, besonderes Papier, gesammelte Bildchen und Streudeko können gern mitgebracht werden. Im Workshop werden jedoch auch Materialien bereitgestellt.

**Bitte mitbringen:** Schere, Bleistift, Cuttermesser und -unterlage (sofern vorhanden) und Klebestift.

528-A	Sa	16:00-19:00	18.11.2023	4 UE	24,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				Gudrun Mack	

## Kreativ-Workshop „Adventskranz binden“

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

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

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

# Sprachen



**Bitte mitbringen:** eigene Kerzen

530-A	Do	18:00-20:15	30.11.2023	3 UE	45,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 326				u dith Crichton	

## 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.

550-A	Di	11:00-12:30	29.08. - 05.12.23	26 UE	91,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 111				Susanne Besel	

## Refresh your English! Online-Kurs



Dieser Online-Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die ihre Englischkenntnisse methodisch auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Schrittweise werden hier grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache vermittelt, Gesprächssituationen trainiert und Schritt für Schritt ein aktiver wie passiver Sprachgebrauch aufgebaut.

552-A	Mi	11:00-12:30	30.08. - 06.12.23	24 UE	84,00€
Online, R 3				Susanne Besel	



## 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.**

560-A					gebührenfrei
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432					

## Kochclub - Kochen in geselliger Runde

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

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

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

**Termine:** 26.08., 23.09., 28.10., 18.11. + 09.12.2023

562-A	Sa	16:00-19:00	26.08. - 09.12.23	20 UE	60,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Susanne Besel	

## Internationales Kochen



Internationale Gerichte bringen Abwechslung in die heimische Küche. Unsere Kursleiter\*innen führen Schritt für Schritt durch die Rezepte und zeigen, wie einfach und in kurzer Zeit abwechslungsreiche und gesunde Gerichte zubereitet werden können. Eine vielseitige und ausgewogene Ernährung trägt zum Erhalt der Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden bei. Die Workshops vermitteln dabei Kompetenzen und stellen einen Ausgleich zum stressigen Arbeits- oder Familienalltag dar.

Erweitern Sie mit internationalen Traditions- und Familienrezepten Ihr kulinarisches Repertoire und besuchen Sie einen oder gleich mehrere Abende unserer Workshop-Reihe „Internationales Kochen“! **€** der Workshop endet mit einem gemeinsamen Essen der selbst zubereiteten Speisen in gemütlicher Atmosphäre.

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

## Internationales Kochen - La Cucina Sarda



An diesen Abend werden sardische Familienrezepte zubereitet.

563-A	Fr	17:00-21:00	15.09.2023	6 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Barbara Lupino	

## Internationales Kochen - Bella Italia



Bella Italia kommt zu uns! Zubereiten und Genießen von klassisch italienischen Köstlichkeiten in geselliger Runde.

563-B	Sa	17:00-21:00	04.11.2023	6 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sabine Comans	

## Internationales Kochen - Türkische Küche



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

563-C	Sa	17:00-21:00	25.11.2023	6 UE	47,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 432				Sedef Dumoulin	



© 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, OGA-TAs, KiTas und Familienzentren durch. Mindestteilnehmendenzahl: 12 Personen

Unsere **Termine** für die Rotkreuz-Kurse „EH am Kind / Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen“ finden Sie hier: <https://www.drk-duisburg.de/kurse/erste-hilfe/rotkreuzkurs-eh-am-kind.html>

Weitere Termine auf Anfrage.



## INHOUSE-Schulungen

Alle Kursformen sind auf Wunsch auch in Ihren Räumlichkeiten durchführbar. Die Kurse finden in der Regel von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr statt und können montags bis sonntags gebucht werden. Auch haben Sie die Möglichkeit, einen Lehrgang auf zwei Tage innerhalb von vier Wochen zu splitten.

**Voraussetzung** für die Buchung einer INHOUSE-Schulung: Mindestteilnehmendenzahl von 12 Personen, max male Teilnehmendenzahl von 20 Personen. Für TN mit gültigem Gutschein der Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse entfällt die Kursgebühr. Wir rechnen eigenständig mit Ihrer BG/ UK ab.

**Termine** auf Anfrage ca. 4 Wochen im Voraus.

Bei Fragen zu unseren Erste-Hilfe-Angeboten nutzen Sie bitte die E-Mail-Adresse: [Bildungswerk@drk-duisburg.de](mailto:Bildungswerk@drk-duisburg.de).

## Erste Hilfe für Senior\*innen

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

### Themen:

- Notfälle bei Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Schlaganfall
- Atemnot
- Herzinfarkt
- Knochenbrüche nach Stürzen
- Vermittlung und Üben der Stablen Seitenlage
- Hilfe bei Verbrennungen und Verbrühungen
- Absetzen eines Notrufes
- Sinn und Zweck eines Funkrufers (Hausnotruf)

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

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

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
[Dagmar.Schmickler@drk-duisburg.de](mailto:Dagmar.Schmickler@drk-duisburg.de)

## Erste Hilfe für pflegende Angehörige

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

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

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

Der Kurs geht über 4 Unterrichtseinheiten à 45 Min. und kostet 20 € / TN. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Dagmar.Schmickler@drk-duisburg.de

## Fit in Erste Hilfe“ für Babysitter\*innen

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

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

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

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

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

666-A	Sa	10:00-13:30	25.11.2023	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	





© Jörg F. Müller / DRK

## Intensivkurs „Erste Hilfe am Baby“

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

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.

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

667-A	Sa	09:00-12:00	22.07.2023	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	
668-A	Sa	09:00-12:00	30.09.2023	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	
669-A	Sa	09:00-12:00	04.11.2023	3 UE	15,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	

## „Fit in Erste Hilfe“ bei Kleinkindern



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

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleitung.

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

680-A	Sa	10:00-13:30	16.09.2023	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	



© A. Zelck / DRK e.V.

## “Fit in Erste Hilfe” für Pflegekräfte

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

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

683-A	Mo	13:00-16:30	18.09.2023	4 UE	20,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Ole Pries	

## 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/ Baby
- Modul 3: Persönliche Notfallvorsorge
- Modul 4: Senior\*innen
- Modul 5: Sport
- Modul 6: Verkehr
- Modul 7: Verletzungen
- Modul 8: Wiederbelebung

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

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

Es werden die Kursnummern 232FB850-900 vergeben.



## Ausbildung Brandschutz

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

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

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

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

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

800	Mo	13:00-17:00	21.08.2023	4 UE	120,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Lothar d spers	
801-A	Mo	13:00-17:00	13.11.2023	4 UE	120,00€
DRK-Bildungswerk Kaßlerfeld				Lothar d spers	



# AUS- UND FORTBILDUNGEN



### DRK-Konzept „Fit fürs Babysitting“

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

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

Das Lernprogramm umfasst u. a. folgende Inhalte:

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

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

**Termine:** 09.09. und 16.09.2023

904-A	Sa	10:00-16:00	09.09. - 16.09.23	16 UE	40,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 328				Nina Rossenrath	

Es wird empfohlen, zusätzlich den DRK-Kurs „Fit in Erste Hilfe für Babysitter\*innen“ (S. 86) zu belegen.



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

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

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

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

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

Die Veranstaltung richtet sich an pädagogische Fachkräfte in der Elternarbeit.

03. November 2023, 16.30 – 19.30 Uhr

04. November 2023 10.00 – 17.00 Uhr

905-A	16:30-18:00	03.11. - 04.11.23	11 UE	90,00€
DRK-Bildungswerk Stadtmitte; R 110			Barbara Lupino, Heike Bader	

## Reflexionstreffen / Coachings

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

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

Inhalte der Reflexionstreffen sind unter anderem:

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

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

Es werden die Kursnummern 232FB920-950 vergeben.



© oksix – stock.adobe.com

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

Die Kurse werden unter den Kursnummern 231FZ 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 2023 statt und werden unter den Kursnummern 232ES 1 bis 300 geführt.

Interessierte wenden sich bitte an unsere Projektleiterin



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



### Early-Moms

„Early Moms“ ist ein Mutter-Kind-Café für U-20 Mütter mit Baby und Kleinkindern bis zu drei Jahren und für Schwangere kurz vor der Entbindung. Jüngere 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 Begabung 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 **u** gendamt der Stadt Duisburg.

In Kindertagesstätten, Familienzentren und Familienbildungsstätten bieten wir erwachsenenpädagogische Elternkompetenzangebote auf der Grundlage des „Dialogischen Ansatzes“ (vgl. **d** hannes Schopp: „Eltern Stärken – Dialogische Elternseminare“) an. Verschiedene Erfahrungen- 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 2023 statt und werden unter den Kursnummern 232Bs/EK/GG/OT 1 bis 300 geführt.



## Bärenstark und Bärenschlau

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



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

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



Unsere Projektleiterin **Barbara Lupino** informiert Sie gerne über unsere Angebote, Tel.: 0203 / 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 stützend zur Seite. **4** des Treffens 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?

- **„E in - 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 **u** gendamt 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 Kinderbetreuungs Kräften 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 2023 statt und werden unter den Kursnummern 232RU/GB1 bis 300 geführt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Fachbereichsleiterin



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

### Unsere KiTas

Das **Familienzentrum Schwedenheim** ist eine 4-gruppige Kindertageseinrichtung 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.: 0203 / 70 90 890

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

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



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

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



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





© Rawpixel.com – stock.adobe.com

# MIGRATION & INTEGRATION



© DKJS – Alessia Epp

## DRK-Bildungswerk Hochfeld



Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg



Tel.: 0203 / 94 16 90 70

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

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

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



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

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

Gefördert von:



Bundministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Eltern



freizeit+



Kooperationspartner:



**MARILENA BUZOIANU**  
Päd. Mitarbeiterin FlüKids  
Elternbegleiterin  
0173 / 81 502 73  
Marilena.Buzoianu@drk-duisburg.de



**MICHELLE BEN OMAR**  
Bereichsleiterin Brückenprojekte  
0173 / 54 479 10  
Michelle.BenOmar@drk-duisburg.de



**SEDEF DUMOULIN**  
Bereichsleiterin Brückenprojekte  
DRK-Bildungswerk Angerhausen  
0172 / 674 256 5  
Sedef.Dumoulin@drk-duisburg.de



**CHANNEL GERARDS**  
Kursleiterin Brückenprojekte  
0203 / 94 169 699  
Channel.Gerards@drk-duisburg.de



**DEISLAVA GEORGIEVA**  
Päd. Mitarbeiterin FlüKids  
01522 / 258 271 8  
Desislava.Georgieva@drk-duisburg.de



**JESSICA KIELER-FROMMEYER**  
Kursleiterin Brückenprojekte  
0203 / 94 169 699  
Jessica.Kieler-Frommeyer@drk-duisburg.de



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



**CARMEN MIHAI**  
Elternbegleiterin  
0173 / 68 153 39  
Carmen.Mihai@drk-duisburg.de



**ASENA ORDUKAYA**  
Kursleiterin Brückenprojekte

0203 / 94 169 699  
Asena.Ordukaya@drk-duisburg.de



**SINA PAULSEN**  
Koordinatorin  
Brückenprojekte

0152 / 530 337 35  
Sina.Paulsen@drk-duisburg.de



**FANCHE RADEVA**  
Päd. Mitarbeiterin FlüKids  
Elternbegleiterin

0172 / 893 106 1  
Fanche.Radeva@drk-duisburg.de



**DILAY SCHESSLER**  
Bereichsleiterin Brückenprojekte  
Leiterin FGZ GGS Brückenstraße

0173 / 78 225 97  
Dilay.Schettler@drk-duisburg.de



**ROBIN SIMON**  
Päd. Mitarbeiter & Leiter FGZ  
GGS Hochfelder Markt

0173 / 460 159 3  
Robin.Simon@drk-duisburg.de



**VIKTORIA STOYANOVSKA**  
Dualstudentin Soziale Arbeit

0203 / 94 16 96 99  
Viktoria.Stoyanovska@drk-duisburg.de



**LORETA VLAIC**  
Pädagogische Mitarbeiterin  
Leiterin FGZ GGS Friedenstraße

0173 / 703 396 0  
Loreta.Vlaic@drk-duisburg.de



**MICHAEL WAGNER**  
Verwaltung  
Brückenprojekte

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

## Elternbegleitung in Kooperation mit den Frühen Hilfen

NOVITAS BKK



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

Folgende Aufgaben ergeben sich für die Elternbegleiter\*innen, um Lücken in der kommunalen Präventionskette zu schließen:

- Kooperation mit Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen: Dadurch lernen die Elternbegleiter\*innen die Familien bereits in der Schwangerschaft kennen und begleitet sie in Angelegenheiten, die die werdende Familie betreffen, z. B. Vorsorgeuntersuchungen begleiten, zu weiteren Kooperationspartnern vermitteln, Erstausstattung anschaffen, Kleiderkammern zeigen, auf bestehende (Bildungs-) Angebote aufmerksam machen und ggfs. dorthin begleiten.
- Des Weiteren besteht am Petershof in Markloh und in der Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle „Haus im Hof“ in Bruckhausen eine Sprechstunde mit einer Familienhebamme. Die Familienhebamme unterstützt die Mütter dabei, dass es ihnen und ihren 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. innerhalb des Netzwerks weiter zu vermitteln. Das Angebot findet statt in Kooperation mit der BKK Novitas.
- Hilfe bei der Suche einer Kinderärztin oder eines Kinderarztes
- Aufklärungen über U-Untersuchungen/ Impfungen
- Vermittlung und Begleitung in andere Angebote der Familienbildung



Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin **Barbara Lupino**, Tel.: 0203 / 94 16 90 70

## 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 Max ) statt.

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

Durch gemeinsame, angeleitete Aktivitäten wie Spielen, Singen, Basteln, Malen, Tanzen oder das Betrachten von Bilderbüchern erwerben Kinder und Eltern erste Deutschkenntnisse und werden 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 23FKA bis 23FKZ geführt.



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



### 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 23WAE bis 23WAZ geführt.

## Begleiteter Schulanfang

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

An bereits sieben Grundschulen in den Stadtteilen Hochfeld, Mark oh 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 ü gendamt 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 23BEB bis 23BEX geführt.



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

## 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 J23EM 200 bis 250 geführt.



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





Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Starke Netzwerke Elternbegleitung für geflüchtete und zugewanderte Familien

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

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

Außerdem werden konkrete Hilfestellungen gegeben (z. B. beim Eintritt in die Schule). Das Netzwerk Elternbegleitung unterstützt neu zugewanderte Familien bedarfsorientiert beim Ankommen mit folgenden Angeboten: Co-Moderation/Übersetzung und Nachbereitung der Elternarbeit der Lehrkräfte, Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, Bereitstellen und Sichern von Informationen.

Das Projekt „Elternbegleiter“ wird im Rahmen des Bundesprogrammes „Starke Netzwerke Elternbegleitung für geflüchtete Familien“ durch das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Die Kurse werden unter den Kursnummern 2 2EL 40 bis 300 geführt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin



**Dilay Schettler**, Tel.: 0203 / 94 16 90 70



© REDPIXEL – stock.adobe.com

### 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. Die Kurse werden unter den Kursnummern 2 3FG200 bis 300 geführt.



#### Kontakt:

**Robin Simon**

Tel.: 0172 / 46 015 93

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



**Dilay Schettler**

Tel.: 0173 / 78 225 97

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



**Loreta Vlaic**

Tel.: 0173 / 70 339 60

(GGs Friedenstraße) Mail: [Loreta.Vlaic@drk-duisburg.de](mailto:Loreta.Vlaic@drk-duisburg.de)

### Eltern für Eltern

Zugewanderte Eltern, vorrangig aus Südosteuropa, wenden sich häufig mit persönlichen Anliegen und Problemlagen an Schulleitungen, Lehrkräfte und Sekretariate der Grundschulen ihrer Kinder. Es handelt sich hierbei um niederschwellige Beratungsanfragen, die nicht in die Aufgabenbereiche von Schulen fallen, jedoch einer Klärung bedürfen. Hier führt das DRK-Bildungswerk Hochfeld in Kooperation mit dem evangelischen Bildungswerk und der AWO an den Hochfelder Grundschulen ein niedrigschwelliges Beratungsangebot durch. Hier werden ratsuchende Eltern von geschulten Berater\*innen aus der eigenen Community mit ihren Anliegen angenommen, beraten und unterstützt. Die Kurse werden unter den Kursnummern 2 3EE220 bis 300 geführt.



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

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## **Verbindliche Anmeldung**

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

## **Abmeldung/Rücktritt**

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

## **Rückerstattung der Teilnahmegebühren**

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

## **Datenschutz**

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

## **Haftung**

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

## **Aufsichtspflicht**

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

## **Schließzeiten**

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

## **Ihre Meinung ist uns wichtig**

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

## **Sprechttag**

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 04.09.2023 von 10:00 bis 12:30 Uhr.

## **Teilnahmebescheinigung**

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

## **Änderungen/Druckfehler**

behalten wir uns vor und können nachträglich berichtigt werden.

## **Menschen im Beziehungsnetz Familie**

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

## **Im Zeichen der Menschlichkeit**

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

## **Unsere Leistungen**

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

## **Das bedarfsorientierte Angebot**

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

## **Die Mitarbeitenden der Familienbildung**

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

## **Unsere Stärken**

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

## **Das Netzwerk - Unser Verhältnis zu anderen**

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

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

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

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

<b>Kreisgeschäftsführer</b>	<b>Andreas Keienburg</b> Andreas.Keienburg@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-328
<b>Assistenz der Kreisgeschäftsführung</b>	Vinuar Amuka Vinuar.Amuka@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-380
<b>Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer</b>	<b>Volker Klaus</b> Volker.Klaus@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-313
<b>Sachgebietskoordination und Controlling Verwaltung Soziale Arbeit und Bildung</b>	Naime Bilmen Naime.Bilmen@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-340
<b>Fachberatung und Sachgebiets- leitung KiTa</b>	Barbara Seidel Barbara.Seidel@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-341
<b>DRK-Bildungswerke</b> Ertfstr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac Familienbildung@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-13
<b>Erste-Hilfe-Ausbildung</b> Ertfstr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmickler Bildungswerk@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-90
<b>Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“</b> Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlyski Schwedenheim@drk-duisburg.de	Tel.: 7090890
<b>Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte</b> Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Nadine Mühl Kita-Be@drk-duisburg.de	Tel.: 808790
<b>Heilpädagogische Kindertagesstätte</b> Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Susanne Gierszal Kita-Bu@drk-duisburg.de	Tel.: 703636
<b>Familienhilfezentrum</b> Bayeuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen FHZ@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-0
<b>Integrationsagentur</b>	Semra Parmak Semra.Parmak@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-14
<b>Beratungsstelle für Flucht, Migra- tion und Integration</b>	Cornelia Spitzlei Cornelia.Spitzlei@drk-duisburg.de	Tel.: 411580
<b>Büro Meiderich:</b>	Weissenburger Straße 15 47137 Duisburg	Tel.: 411580
<b>Büro Neudorf:</b>	Liliencronstr. 1 47057 Duisburg	Tel.: 94057952
	Grabenstr. 41 47057 Duisburg	Tel.: 0157- 76076630

# DRK Kreisverband Duisburg e.V.

## **DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH Geschäftsführer**

**Martin Szemkus** Tel.: 28283-342  
GFPflege@drk-duisburg.de

## **Ambulante Pflege**

Süd	Elsbeth Reuvers AP-Sued@drk-duisburg.de	Tel.: 751637
Mitte	Nadine Aniol AP-Mitte@drk-duisburg.de	Tel.: 751637
Nord	Mediha Pandur AP-Nord@drk-duisburg.de	Tel.: 93060-0
West	Georgina Benninghoff AP-West@drk-duisburg.de	Tel.: 02065-3048010
Neumühl	Beata Huppers-Losiewicz AP-Neumuehl@drk-duisburg.de	Tel.: 94090370

## **Demenz-Wohngemeinschaft**

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

## **Tagespflege**

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

Mariencampus Carolin Kohistani Tel.: 41842951  
TP-Mariencampus@drk-duisburg.de

**Haus-Notruf-Dienst** Virginia Beil Tel.: 28283-333  
HND@drk-duisburg.de

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

## **Nachbarschaftstreff**

Wedau Elsbeth Reuvers Tel.: 751637  
NT-Wedau@drk-duisburg.de

Rheinhausen Hannelore Andres Tel.: 02065-9889994  
NT-Rheinhausen@drk-duisburg.de

BBZ Friemersheim Petra & ske Tel.: 02065-9889991  
BBZ-Friemersheim@drk-duisburg.de

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

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

## **Jugendrotkreuz**

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

**Rotkreuzgemeinschaften** Katja.Steigenhoefer Tel.: 28283-324  
**Ehrenamt / Einsatzdienste** @drk-duisburg.de

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

**DRK Arbeitsmedizin und  
Gesundheitsschutz GmbH** Ltd. Betriebsärztin Tel.: 34868600

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

DRK Kreisverband  
Duisburg e.V.  
DRK-Bildungswerke



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# KURS- LEITUNGEN GESUCHT!

(m/w/d)

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



**Jetzt bewerben**

E-Mail: [Familienbildung@drk-duisburg.de](mailto:Familienbildung@drk-duisburg.de)  
Tel.: 0203 / 30 547 - 0





**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

*Wir können helfen*

**DRK Kreisverband Duisburg e.V.**

DRK-Bildungswerke Duisburg

Erttstraße 15, 47051 Duisburg

Tel: 0203 30547 - 0

Familienbildung@drk-duisburg.de

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

[www.drk-duisburg.de](http://www.drk-duisburg.de)

