



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

*Wir können helfen*

# **Bildungswerk Leben und Lernen Programm 1. Halbjahr 2020**

## Wir über uns

Stellvertretende  
Abteilungsleiterin Bildung

**Anna Žalac**

Erste Hilfe  
Aus- und Fortbildung

**Dagmar Schmickler**

Telefon: 0203/30 547 - 90  
bildungswerk@drk-duisburg.de

Erste Hilfe-Ausbilder

**Aaron Kleine**

Work-Life-Balance

**Ulla Böltz**

Telefon: 0203/30 547 - 15  
ulla.boeltz@drk-duisburg.de

Entdeckungswelten  
Tanz & Musik  
Kreatives

**Silvia Lambertz**

Telefon: 0203/30 547 - 14  
silvia.lambertz@drk-duisburg.de

## Wo kann ich mich anmelden?

Sie können sich **persönlich** oder **telefonisch** während der Öffnungszeiten, darüber hinaus auch **schriftlich** per E-Mail oder per Anmeldekarte anmelden. **Wir beraten Sie gerne!**

**DRK-Bildungswerk Leben und Lernen**

**Telefon: 0203/30 5470**

**Bildungswerk@drk-duisburg.de**

Erftstr. 15, 47051 Duisburg

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 5 im Programm des DRK-Familienbildungswerkes.

## Unser Titel

Zur Künstlerin:

Walburga Schild-Griesbeck ist freie Künstlerin. In ihrem eigenen Atelier „freiart“ auf der Zeche Lohberg in Dinslaken. Vor einigen Jahren leitete Sie den Bereich „Ernährung und Hauswirtschaft“ im Projekt „Förderlehrgänge“ für Jugendliche des DRK.



<b>Rot-Kreuz-Kurse</b>	Erste Hilfe Kurse	5
	INHOUSE-Schulungen	7
	Erste Hilfe am Kind	8
	Erste Hilfe am Baby	9
	Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren	10
	Individuelle Erste-Hilfe-Module	10
<b>Tanz &amp; Musik</b>	Kurse	12
<b>Kreatives</b>	Kurse	16
<b>Entdeckungswelten</b>	Entdecke deine Stadt	20
	Waldwelten	21
	Fahrten	23
<b>Selbsthilfegruppen</b>	Selbsthilfegruppen	28
<b>Work-Life-Balance</b>	Gesundheitsschicht	31
	Bildungsurlaub	32
	Gesundheitsförderung	34
<b>Ausbildungen</b>	Ausbildungen	36
<b>Fortbildungen</b>	Fortbildungen	37
	Reflexionen	41

# Rot-Kreuz-Kurse

Wir können helfen!

## Erste Hilfe Kurs

Unser erfahrenes Ausbildungsteam 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, TrainerInnen in Vereinen und medizinisches Fachpersonal. Die Bescheinigung ist 2 Jahre gültig.

### Januar

L02	Sa	08:00-16:15	18.01.2020	9 UE	35,00€
Erfststr. 15			n.n.		
L03	Fr	08:00-16:15	24.01.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L04	Mi	08:00-16:15	29.01.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		

### Februar

L05	Fr	08:00-16:15	07.02.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L06	Sa	08:00-16:15	15.02.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L07	Do	08:00-16:15	27.02.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L08	Sa	08:00-16:15	29.02.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		

### März

L09	Mi	08:00-16:15	04.03.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L10	Fr	08:00-16:15	13.03.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L11	Sa	08:00-16:15	14.03.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L12	Fr	08:00-16:15	20.03.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		

## Rot-Kreuz-Kurse

L13	Fr	08:00-16:15	27.03.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L14	Sa	08:00-16:15	28.03.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		

### April

L15	Mi	08:00-16:15	01.04.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L16	Do	08:00-16:15	16.04.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L17	Sa	08:00-16:15	25.04.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L18	Mo	08:00-16:15	27.04.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		

### Mai

L19	Sa	08:00-16:15	09.05.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L20	Do	08:00-16:15	14.05.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L21	Mo	08:00-16:15	18.05.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L22	Sa	08:00-16:15	23.05.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L23	Di	08:00-16:15	26.05.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		

## Juni

L24	Fr	08:00-16:15	05.06.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L25	Mo	08:00-16:15	08.06.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L26	Mi	08:00-16:15	17.06.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L27	Sa	08:00-16:15	20.06.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		
L28	Mi	08:00-16:15	24.06.2020	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			n.n.		



## INHOUSE-Schulungen

Alle Kursformen sind auf Wunsch auch in Ihren Räumlichkeiten durchführbar. Die Kurse finden in der Regel von 08:00 Uhr bis 16:15 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, (sollte dies organisatorisch angenehmer für Sie sein) Voraussetzung für die Buchung einer INHOUSE-Schulung: Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen, maximale Teilnehmerzahl von 20 Personen.

Für TN mit gültigem Gutschein der Berufsgenossenschaft (BG) entfällt die Kursgebühr. Wir rechnen eigenständig mit Ihrer BG ab.

Termine auf Anfrage ca. 4 Wochen im Voraus.

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

## Erste Hilfe am Kind Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Dieser Lehrgang wendet sich an Eltern, Großeltern, Mitarbeitende in der Tagespflege, ErzieherInnen, LehrerInnen und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Unser erfahrenes Ausbildungsteam schult Sie in der Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen bei Kindernotfällen wie Atemstörungen, Vergiftungen, Krankheiten oder Unfälle.

Diese Erste-Hilfe-Schulung erfüllt die Voraussetzung für ErzieherInnen 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, Ogas, KiTas und Familienzentren durch.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Weitere Termine auf Anfrage.

### Januar

B01	Sa	08:00-16:15	11.01.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			
B02	Sa	08:00-16:15	25.01.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			

### Februar

B03	Sa	08:00-16:15	01.02.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			
B04	Sa	08:00-16:15	15.02.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			
B05	Sa	08:00-16:15	29.02.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			

### März

B06	Di + Mi	16:00-20:00	10.03. + 11.03.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			
B06B	Sa	08:00-16:15	14.03.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327		Aaron Kleine			

## April

B07	Sa	08:00-16:15	04.04.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		
B08	Sa	08:00-16:15	18.04.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

## Mai

B09	Sa	08:00-16:15	02.05.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		
B10	Sa	08:00-16:15	16.05.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		
B11	Sa	08:00-16:15	23.05.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

## Juni

B12	Sa	08:00-16:15	06.06.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		
B13	Sa	08:00-16:15	20.06.2020	9 UE	40,00€
Erftstr. 15, Raum 327			Aaron Kleine		

## Erste Hilfe am Baby

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern von Kindern im ersten Lebensjahr. Sie erlernen und trainieren die richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen wie Atemstörungen, Vergiftungen, Krankheiten oder Unfälle. Neben theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen bietet dieser Kurs in babygerechter Umgebung auch Zeit für individuelle Fragen. Für angemessene Pausen wird gesorgt.

A01-A	Di	14:00-17:00	03.03.2020	3 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 003				Aaron Kleine	

### Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Wir zeigen Ihnen, dass Erste Hilfe auch im reiferen Alter leicht erlernbar und unverzichtbar ist. Unser praxisorientierter Lehrgang ist der erste Schritt zu mehr Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Da nur selten medizinisches Fachpersonal sofort vor Ort ist, können Sie die ersten, mitunter lebensnotwendigen Handgriffe selbst vornehmen.

S01-A	Do	14:00-17:30	13.02.2020	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				n.n.	

### Individuelle Erste-Hilfe-Module

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

Angebotene Module, Dauer jeweils 2 UE:

- Modul 1: Akute Erkrankungen
- Modul 2: Kinder/ Babys
- Modul 3: Persönliche Notfallvorsorge
- Modul 4: Seniorinnen und Senioren
- 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 201EBM01-A bis 250-A vergeben.



# Tanz & Musik

Tanz ist ein Telegramm an die Erde  
mit der Bitte um  
Aufhebung der Schwerkraft.

Fred Astaire

### Clipdance 40+

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

403-A	Fr	18:00-19:30	17.01. - 19.06.20	36 UE	108,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Marion Bachmann		

### Standard- und Latein-Tanzkurs

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Sie haben das Tanzen neu für sich entdeckt oder haben schon länger nicht mehr getanzt? Dieser Kurs richtet sich an alle, die Rumba, Cha-Cha, Jive, Samba, Tango, Langsamer Walzer und Foxtrott lernen möchten oder bereits vorhandene Grundkenntnisse auffrischen wollen.

404-A	Mi	18:30-20:00	15.01. - 10.06.20	38 UE	114,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

404-B	Mi	20:00-21:30	15.01. - 10.06.20	38 UE	114,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

406-A	So	18:00-19:30	19.01. - 05.04.20	25 UE	75,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Iris Tauber		

### Line Dance

Sie wollen gerne tanzen, haben aber keine Begleitung? Dann sind Sie hier genau richtig! Line Dance wird in Reihen und Linien getanzt, d. h. jeder tanzt für sich, aber synchron mit der Gruppe. Für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei: von Country, Rock und Pop bis hin zum Hip-Hop.

407-A	Mi	16:00-17:00	15.01. - 01.04.20	11 UE	42,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

407-B	Mi	16:00-17:00	22.04. - 10.06.20	8 UE	30,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

408-A	Mi	17:15-18:15	15.01. - 01.04.20	11 UE	35,50€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

408-B	Mi	17:15-18:15	22.04. - 10.06.20	8 UE	30,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

## Disco-Fox

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Der Discofox ist einer der beliebtesten Partytänze und auf jeder Veranstaltung zu finden - ob Tanzparty, Hochzeit oder Geburtstag. Er passt zu fast jeder Musik und ist schnell zu lernen. Sie werden staunen, wie schnell sich Ihre Discofox-Kenntnisse erweitern werden!

409-A	So	16:15-17:45	26.01. - 09.02.20	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Iris Tauber		

## Queeres Tanzen unter dem Regenbogen

Standard-, Latein- und Discofox-Tanzkurs

Sie haben das Tanzen neu für sich entdeckt oder haben schon länger nicht mehr getanzt? Dieser Kurs richtet sich an alle, die Rumba, Cha-Cha, Jive, Samba, Tango, Langsamer Walzer und Foxtrott lernen möchten oder bereits vorhandene Grundkenntnisse auffrischen wollen.

Termine: 19.01., 02.02., 16.02., 01.03., 22.03., 26.04. und 10.05.2020

410-A	So	16:15-17:45	19.01. - 10.05.20	14 UE	42,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Iris Tauber		

## Einfach tanzen!!!

Einmal im Monat abseits alltäglicher Pflichten tanzen, Freude fühlen und neuen Atem schöpfen! Die Tänze mit einfachen Schrittfolgen kommen teils aus dem Bereich „Tänze der Völker“, sind aber ebenso neu choreografiert. Dabei geht es in erster Linie um die Begegnung in der Gruppe und die Freude an Musik und Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einzeltermine buchbar.

412-B	Sa	15:00-17:15	07.03.2020	3 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Martina Pesch		

413-A	Sa	15:00-17:15	16.05.2020	3 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Martina Pesch		

### Heilsames Singen und Entspannung

Wir nehmen uns eine Auszeit vom turbulenten Alltagsgeschehen und gehen auf eine aktive und zugleich entspannende Reise zu einem freudvolleren Leben. Heilsames Singen – wir singen Energie-, Kraft- und meditative Herzenslieder – beschwingt uns, unterbricht den Gedankenstrom des Alltags und baut Stresshormone ab. Außerdem lernen Sie unterschiedliche Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen aus dem Yoga und Qigong kennen. Heilsames Singen und Entspannungstechniken werden jeweils die Hälfte der uns zur Verfügung stehenden Zeit einnehmen.

Termine: 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 10.03., 24.03., 21.04., 05.05., 19.05. und 09.06.2020

415-A	Di	17:00-18:30	14.01. - 09.06.20	20 UE	60,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Norbert Knabben		



# Kreatives

Kreativität ist die Quelle der Persönlichkeit.  
Aus ihr dringt die Ader des Glücks ans Licht.

Wilma Eudenbach

## Gold- und Silberarbeiten

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

601-A	Di	18:00-20:15	04.02.-16.06.20	51 UE	112,00€
DRK-FBW Mitte, Werkstatt 433			Margot Schenk-Wrobel		

## Aquarellieren

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an alle, die unter fachkundiger Anleitung aquarellieren möchten. Anhand von Stillleben, Portraits und Landschaftsbildern lernen Sie unterschiedliche Maltechniken kennen. Wer sich für dieses Angebot interessiert, hat am 1. oder 2. Kursabend die Gelegenheit, unverbindlich teilzunehmen. Bitte eigenes Material mitbringen.

In der Zeit vom 25.02. – 31.03.2020 trifft sich die Gruppe ohne Kursleiter.

602-A	Di	16:30-18:45	14.01.-18.02.20	18 UE	40,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 328			Wolfgang Henschel		

602-B	Di	16:30-18:45	21.04.-16.06.20	24 UE	53,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 328			Wolfgang Henschel		

## Airbrush

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Wer airbrushen kann, macht aus jeder Oberfläche ein Kunstwerk! Von Schwarz-Weiß-Motiven bis hin zu farbenfrohen Fantasmotiven ist alles möglich. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Airbrush-Technik von Grund auf zu lernen oder bereits vorhandene Fertigkeiten zu vertiefen. Es entstehen Materialkosten.

Termine: 18.01., 01.02., 08.02., 18.04., 30.05. und 27.06.20

603-A	Sa	10:00-13:45	18.01.-27.06.20	30 UE	
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Wolfgang Henschel		

## Ran an die Nähmaschine – Nähkurse sind im Trend

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

604-A	Di	09:00-12:00	14.01. - 31.03.20	48 UE	86,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Erika Mende		
604-B	Di	09:00-12:00	21.04. - 09.06.20	32 UE	58,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Erika Mende		
605-A	Fr	18:00-21:00	17.01. - 03.04.20	48 UE	86,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Erika Mende		
605-B	Fr	18:00-21:00	24.04. - 19.06.20	32 UE	58,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Erika Mende		

## Der Nähmaschinen-Führerschein

Anschnallen und los geht's! Nach der Theorie über die technischen Details der Nähmaschinen steigen wir ein und machen erste Fahrversuche. Es geht geradeaus und im Zickzack über Papier und Stoff. In drei Blöcken von je 4 UE erkunden Sie Ihre Nähmaschine. Ganz nebenbei entstehen kleine nützliche Dinge aus Stoff. Zum Abschluss gibt's den Führerschein, Durchfallen ist ausgeschlossen!

Bitte Nähgarn, Stecknadeln und eine Schere mitbringen. Eine genaue Materialliste erhalten Sie nach der Anmeldung.

608-A	Sa	11:00-14:00	25.01., 29.02. + 14.03.2020	12 UE	36,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Stephanie Königs		





## 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.

614-A	Di	11:00-12:30	14.01. - 12.05.20	30 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 111				Susanne Besel	

# Entdeckungswelten

In der Fremde erfährt man mehr  
als zu Hause.

### **It's Showtime! Besuch im Theater am Marientor**

Das TaM gilt mit seinem vielfältigen Programm als Spielstätte für erstklassiges Live-Entertainment in unserer Stadt. Mit Musical-Highlights, Comedy-Abenden, Tanzshows und mittlerweile auch für Castings unterschiedlicher TV-Produktionen. Freuen Sie sich auf einen Blick hinter die Kulissen mit zahlreichen Informationen und einem kleinen Imbiss!

Treffpunkt: 09:45 Uhr im Foyer

710	So	10:00-12:15	09.02.2020	3 UE	12,00€
					Silvia Lambertz

### **Hochkarätige Kunst in Duisburgs jüngstem Museum**

Das Museum DKM gilt mit seiner Dauerausstellung „Linien stiller Schönheit“ als Duisburgs Geheimtipp für Kunstinteressierte. Sein Name leitet sich von den Initialen der Sammler Dirk Krämer und Klaus Maas ab, die das Museum 2009 eröffneten. Die Ausstellung zeichnet sich aus durch die Vielfalt und Verschiedenartigkeit ihrer Exponate. Zeitgenössische Werke von Ai Weiwei und Blinky Palermo zählen ebenso zu der Sammlung wie Kunstgegenstände aus über 5000 Jahren asiatischer, iranischer und alt-ägyptischer Kulturgeschichte.

Die TN-Gebühr beinhaltet den Eintritt und eine 1-stündige Führung.

711-A	Fr	15:00-17:30	06.03.2020	3 UE	17,00€
					Mitarbeiter des Museums

### **Waldbaden - Shinrin Yoku**

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

726-A	Sa	11:00-14:00	09.05.2020	4 UE	10,00€
Baerler Busch					Sabine Schmidt

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

## Waldgang zum Lichtmess-Fest

Schon unsere Vorfahren, die Kelten, feierten Anfang Februar das Fest der Wiedergeburt des Lichts (Imbolc-Fest); ein Fest des Neuanfangs, der Reinigung und Lösung von Altem. In der christlichen Tradition werden zu dieser Zeit auch heute die „Lichtmess-Kerzen“ geweiht. Bei diesem Waldgang feiern wir die Zeit dieses Feuerfests mit einer Lichtzeremonie im Buchenhain. Wir lernen in Märchen und Sagen die irisch-keltische Lichtgöttin Brigid kennen, und erfahren viel Magisches und Heilsames über ihren Lichtbaum Birke. Bitte an wetterfeste Kleidung denken und eine Taschenlampe mitbringen.

720-A	Sa	17:00-20:00	01.02.2020	4 UE	10,00€
					Petra Reif

## Waldgang auf der Spur von „Frauenkräutern“

Bei diesem Waldgang beschäftigen wir uns mit Kräutern, die speziell bei Frauenleiden wie Wechseljahrsbeschwerden wirken. Wir lernen die Kräuter Beifuß, Eisenkraut, Hirtentäschel und Schafgabe kennen, und sammeln sie zum Trocknen für einen wohltuenden Tee. In Märchen und Mythen geben sie uns etwas von ihrer geheimnisvollen Magie preis.

721-A	So	15:00-18:00	22.03.2020	4 UE	10,00€
					Petra Reif

## Kräutergang zu den Urkräften des Löwenzahns

Löwenzahn – wer hat ihn nicht schon gesehen? Aber wer weiß auch, was alles an Gesundem in ihm steckt? In seinen Blättern, Blüten, Stängeln und Wurzeln sind Heilkräfte vorhanden, mit denen wir uns bei diesem Kräutergang intensiv auseinandersetzen. Außerdem lernen Sie Rezepte zur Zubereitung von Tinkturen, Salben und Honig kennen. Wir nehmen uns Zeit und nähern uns der Pflanze meditativ, um abschließend eine Blütenessenz à la Bach herzustellen.

722-A	Sa	15:00-18:00	25.04.2020	4 UE	10,00€
					Petra Reif

## Waldgang zum Ostara-Fest

Dieser Waldgang führt uns zu den Ursprüngen des Osterfestes und den bis heute praktizierten Osterbräuchen. Dabei lernen wir die „Grüne Neune“ kennen, die Namensgeberin unseres Gründonnerstags. Dabei handelt es sich um eine Kräutersuppe aus 9 heilsamen Frühlingskräutern, die wir im Wald aufsuchen. Zum Abschluss stellen wir ein „Radkreuz“ aus 9 Hölzern her, das uns ein Jahr begleiten soll – als Hilfe und Schutz der Bäume für uns.

723-A	Fr	15:00-18:00	10.04.2020	4 UE	10,00€
					Petra Reif

## Waldgang zu den „Maiwipferln“

Im Mai können wir die jungen Tannen-, Kiefern- und Fichtenspitzen sammeln und zu gesunden Salben, Sirups und Tinkturen verarbeiten. Schon Kräuterpfarrer Kneipp hat seinen Lungenpatienten einen Spaziergang in Nadelwäldern verordnet. Bei einer Meditation atmen wir den Harzduft bewusst ein und hören dabei Märchen und Mythen aus dem Tannenwald.

724-A	Sa	15:00-18:00	23.05.2020	4 UE	10,00€
					Petra Reif

## Waldgang „Aspirin aus der Natur“

Weidenrinde und Mädesüß enthalten die schmerzlindernde, fiebersenkende und entzündungshemmende Salizylsäure. Wir schälen Weidenrinde zum Trocknen und lauschen der Sage von der „saligen Frau“ aus der Weide. Während wir den süßen Duft des Mädesüß genießen, bereiten wir eine Blütenessenz zu und lernen einige Rezepte und Verarbeitungsmöglichkeiten von Weide und Mädesüß kennen.

725-A	Sa	15:00-18:00	20.06.2020	4 UE	10,00€
					Petra Reif



## Ein Besuch im Trainingsbergwerk Recklinghausen

Das Ruhrgebiet hat ein neues Besucherbergwerk. Kein Anschauungsmuseum, sondern eines mit Staub, Gerödel und arbeitenden Maschinen. In Recklinghausen, im Schatten der Halde Hoheward, haben bis Juni 2019 echte Bergleute geübt, wie man Hobel und Walze repariert – und alles, was ein funktionierendes Bergwerk eben braucht.

Das ehemalige Trainingsbergwerk der RAG liegt nur 17 Meter unter Tage. Der Zugang ist ein Tor in einem Hang; genauer: in einer Abraumhalde. Es gibt zwar ein echtes Bergwerk in der Teufe, doch Clerget (bekannt als Klärchen, später in Recklinghausen II umbenannt) hat nur bis 1974 gefördert und ist längst verfüllt. Was Besucher heute sehen, ist im Zweiten Weltkrieg entstanden, als Bergleute einen U-förmigen Bunker in der Halde anlegten. Diesen haben die Auszubildenden der RAG ab 1972 zum Trainingsbergwerk ausgebaut.

Ehemalige und aktive Bergleute, Freunde und andere bergbauverrückte Mitmenschen haben es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Trainingsbergwerk auch nach Beendigung des Deutschen Steinkohlenbergbaus zu erhalten, und für Interessierte zu öffnen. In dieser einmaligen Erlebniswelt kann man hautnah erleben, wie Steinkohlenbergbau bis zum 31.12.2018 in Deutschland betrieben wurde. Das Gefühl, 1000m unter der Oberfläche zu sein, befällt selbst alt gediente Hauer. Der typische Geruch der Grube und die Streckenquerschnitte sind in dieser Form wohl einmalig in Deutschland.

TN-Gebühr inklusive 2-stündiger Führung und typisch bergmännischem Mittagessen (Eintopf). Es muss festes Schuhwerk getragen werden. Schutzausrüstung (Kittel, Brille) wird gestellt.

09:30 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle  
 10:00 Uhr Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6  
 14:00 Uhr Rückfahrt  
 15:00 Uhr ca. Ankunft Duisburg

740-A	Mi	09:30-15:00	19.02.2020	3 UE	29,00€
				Silvia Lambertz	
750-A	So	09:30-15:00	26.04.2020	3 UE	29,00€
				Gina Rohmann	

### Die unglaubliche Spargelfahrt

führt uns auch in diesem Jahr an den schönen Niederrhein ins Spargeldorf Walbeck.

Wir beginnen mit einer Führung über den Spargelhof Dercks und erfahren vom Hausherrn auf fachkundige und amüsante Weise alles rund um den Spargel. Ein typisches Spargelfeld liegt 20m vor dem Hof, wo Sie selber sehen und ausprobieren können, wie der Spargel gestochen wird. Nach einem Spargelschnaps besteht eine Einkaufsmöglichkeit im Hofladen. Mit einer kurzen Panoramafahrt in und um Walbeck, vorbei an Spargelfeldern, Heidelbeerplantagen und Mühlen, geht es weiter zum Schlossrestaurant zu Walbeck. Dort können Sie im großen Saal frisch zubereiteten Spargel genießen, und zwar soviel Sie mögen (deshalb „unglaublich“). Serviert wird die klassische Variante mit Kartoffelchen, Schinken, Butter oder Sauce Hollandaise. Gegen 14:15 Uhr geht es weiter zu einer 1-stündigen Führung durch einen für den Niederrhein typischen Gartenbaubetrieb. Sie erfahren, wie Blumen „angezogen“ werden, und wie und wo sie unter welchen Bedingungen wachsen. Der Bus fährt dann weiter in die Ortsmitte, wo Sie noch eine Stunde Zeit zur freien Verfügung zum Bummeln oder Kaffeetrinken haben, bevor es wieder heimwärts geht.

08:30 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
09:00 Uhr	Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
17:00 Uhr	Rückfahrt
18:00 Uhr	ca. Ankunft Duisburg

760-A	Fr	08:30-18:00	08.05.2020	4 UE	40,00€
					Silvia Lambertz

## Köln – Innenstadt und Melatenfriedhof

Köln, die pulsierende Großstadt am Rhein, hat viel zu bieten und ist immer ein lohnenswertes Ziel. Wir bieten Ihnen, im Wonnemonat Mai, diese besondere Kombination:

Der Bus setzt Sie mitten im Zentrum ab; dann haben Sie 4 Stunden Zeit zur freien Verfügung, die Sie nach den eigenen Vorlieben gestalten können. Ein Besuch im Dom, Museum Ludwig oder Römisch Germanischen Museum, ein Bummel über die Hohe Straße, durch die Altstadt und über die schöne Rheinpromenade oder ein deftiges Mittagessen im Brauhaus sind nur einige der vielen Möglichkeiten.

Um 14:30 Uhr bringt Sie der Bus zum Melatenfriedhof, dem Zentralfriedhof von Köln. Der Name „Melaten“ rührt von dem bereits im 12. Jahrhundert an dieser Stelle ausgewiesenen Heim für Kranke und Aussätzige, dem Hof Melaten. Diese Ruhestätte hat ca. 55.000 Grabstätten, in denen auch prominente Kölner wie die Familie Millowitsch, Willi Ostermann, Dirk Bach oder die Familie Farina (Schöpfer des „Eau de Cologne“) ruhen. Während der 2-stündigen Führung tauchen Sie ein in die Geschichte des Friedhofs und erfahren Wissenswertes und Kurioses über historische Persönlichkeiten und bewundern imposante Grab- und Denkmäler. Der über 200 Jahre alte Friedhof ist ein wahres Schmuckstück unter den Friedhöfen und nicht nur eine Grabstätte und ein Ort zum Trauern, sondern durch sein parkähnliches Erscheinungsbild ein äußerst beliebtes Ziel für SpaziergängerInnen. Genießen Sie Momente der Ruhe und Besinnung und erfahren, wie nah Liebe, Tod und Leid sowie Kunstkultur beieinander liegen.

08:30 Uhr	Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
09:00 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
14:30 Uhr	Abfahrt zum Melatenfriedhof
17:00 Uhr	Ende der Führung und Abreise
18:00 Uhr	ca. Rückkehr in Duisburg

770-A	Mi	08:30-18:00	27.05.2020	4 UE	33,00€
					Silvia Lambertz

### **Traditioneller Käsemarkt in Gouda – ein echter Holland-Klassiker!**

Wir machen einen Tag Urlaub im Nachbarland! Gouda ist ein entzückendes Städtchen, das sich insbesondere wegen seines traditionellen Käsemarktes hoher Beliebtheit erfreut. Genießen Sie die einzigartige Atmosphäre – An- und Abfuhr des Käses, Wiegen und Verhandeln laufen so spektakulär ab wie vor 300 Jahren. Neben dem berühmten Käse können Sie an den Ständen allerlei Lebensmittel aus der Region bekommen. Und das ist längst nicht alles! Das spätgotische Rathaus, die mittelalterliche St. Janskerk sowie das Käse- und Handwerksmuseum Goudse Waag sind nur einige der vielen Plätze, die Sie auf eigene Faust erkunden können.

07:30 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle  
08:00 Uhr Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6  
17:00 Uhr Abreise  
19:00 Uhr ca. Rückkehr in Duisburg

780-A	Do	07:30-19:00	27.06.2020	2 UE	25,00€
					Gina Rohmann



# Selbsthilfegruppen

Du musst dir selbst so wichtig sein,  
dass du dir selbst Gutes tust.

## Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen, und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedschaftsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholkranken zur Nüchternheit zu verhelfen.

An jedem 1. Freitag und Samstag im Monat ist das Meeting offen für Personen, die sich informieren möchten. Eine Anmeldung zur Teilnahme ist nicht nötig. Wer sich aber vorher informieren möchte, kann die nachfolgend aufgeführten Telefonnummern anrufen:

Wolfgang: 0203-721400, Karl Heinrich: 0151-18422199, Rosie: 0203-8072608, Lothar: 0203-760322

950-A	Do	19:30-21:45	02.01. - 25.06.20	78 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Karl-Heinrich Hogeveen		
951-A	Fr	20:00-22:15	03.01. - 26.06.20	78 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Karl-Heinrich Hogeveen		
952-A	Sa	17:00-19:15	04.01. - 27.06.20	78 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Karl-Heinrich Hogeveen		

## Das Bündnis „Duisburg gegen Depression“ stellt sich vor

... und möchte über das Krankheitsbild „Depression“ und die Einschränkungen, die hierbei erfahren werden, informieren. Die Hauptbotschaft sind, dass jeder Mensch eine Depression entwickeln kann, dass diese Krankheit nicht schamhaft verschwiegen werden muss, und dass gute Möglichkeiten zur Behandlung bestehen. An wen kann ich mich wenden, wenn es mir schlecht geht? Habe ich überhaupt eine Depression? Wie sind die Heilungschancen?

Kostenlose Selbsthilfegruppe: dienstags 19:00-21:00 Uhr, Claubergstr. 20-22, 47051 Duisburg

Weitere Informationen unter: [www.duisburg-gegen-depression.de](http://www.duisburg-gegen-depression.de)

953	Do	18:00-19:30	13.02.2020	2 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Ingrid Hoffmann		

## Selbsthilfegruppe für Angst und Panikattacken

Für Betroffene bis 35 Jahre

Angst vor dem Bus- und Bahnfahren, Angst vor Übergriffen, Angst vor neuen Situationen und dann irgendwann die Angst vor der Angst. Ängste und Panikattacken sind vielfältig und schränken das Leben enorm ein. Häufig bleiben die Betroffenen isoliert und einsam. Der erste Schritt in eine Selbsthilfegruppe ist gerade für Menschen mit Ängsten und Panikattacken nicht leicht. Aber ist er erst einmal getan, merken sie schnell, dass sie mit ihren Ängsten nicht alleine sind. Das entlastet, stärkt und tut gut. Unsere Treffen finden 14-tägig statt. Beim erstmaligen Besuch ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

Der Paritätische, Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Anja Hopermann/ Kendra Zwickler

Musfeldstraße 161-163, 47053 Duisburg

0203-60 99 041, selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org

955-A	Mi	17:20-18:50	18.01. - 24.06.20	26 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 327			Benjamin Kalkmann		

## CoDA – Raus aus der Abhängigkeit in Beziehungen

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

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der sich Menschen von anderen abhängig machen, und sich selbst vernachlässigen. Co-Abhängige neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen, in Helferrollen zu geraten, und sich als Opfer zu fühlen. Oft gehen sie Beziehungen mit süchtigen Menschen ein. Durch das Selbsthilfeprogramm können sie lernen, sich aus ihren Verstrickungen zu lösen. Kontakt: 0176 84702789

957-A	Mi	17:30-19:00	08.01. - 24.06.20	50 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Kristina Weiss		

# Work-Life-Balance

Lebe, als würdest du morgen  
sterben können.  
Lerne, als würdest du ewig leben.

Mahatma Gandhi

## **Eine Kooperation in der Betrieblichen Gesundheitsförderung von ThyssenKrupp Steel Europe AG und dem DRK-Duisburg**

Mitarbeitende der Firma TKSE im Standort Duisburg durchlaufen eine achtstündige „Ausbildungsschicht in Gesundheit“. Diese umfasst ein Gesundheitsquiz, einen persönlichen Check-Up, ein individuelles Beratungsgespräch und zwei 90-minütige Wahlmodule.

Die Wahlmodule werden durchgeführt von qualifizierten Kursleitungen unseres DRK-Gesundheitsteams.

Sie umfassen folgende Themen:

- Leben mit der Wechselschicht / Schichtarbeit als Lebensstil
- Gelassen bleiben – Kurztechniken gegen Stress
- Mit Köpfchen essen – besser leben
- Das gute Maß – Genuss ohne Abhängigkeit
- Gehirn-Jogging, Koordination und Bewegung
- Rückengesundheit
- Gesunder und entspannter Schlaf

Die Gesundheitsschicht vermittelt Basiswissen über Gesundheit sowie zahlreiche praktische Fertigkeiten; sie zeigt Wege auf zur eigenverantwortlichen gesunden Lebensführung.

Es werden die Kursnummern 201EBF 1 bis 150 vergeben.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen an unsere Projektleiterin: **Ulla Böltz**, Telefon: **0203/ 30 547 - 15**.

Bei Fragen zur Organisation steht Ihnen **Silvia Lambertz**, Telefon: **0203/ 30 547 - 14**, zur Verfügung.

### **Körper(-), Sprache, Kommunikation - achtsam und authentisch**

„Verhalten hat kein Gegenteil, oder um die Tatsache noch simpler auszudrücken: Man kann sich nicht nicht verhalten. Handeln oder Nichthandeln, Worte oder Schweigen haben alle Mitteilungskarakter.“ (Paul Watzlawick)

Jede Art von Begegnung schafft Resonanz: ein flüchtiger Blick, ein gemeinsamer Aufenthalt in einem Raum, ein kurzes Gespräch oder ein längeres Miteinander-Sein, eine Berührung, jede Geste oder Körperhaltung, jede Positionierung im Raum, jeder Blick und jedes Wort, alles Tun und Nicht-Tun. Dies ist uns im Alltag zwar nicht immer bewusst, doch wir spüren die Auswirkungen. Wir machen uns Zusammenhänge oft nicht klar oder können sie nicht verstehen.

In den drei Kurstagen stellen wir uns dieser Vielfalt und versuchen, sie ein Stück weit zu ergründen und zu reflektieren. Mit welcher Haltung begegne ich anderen Menschen? Wie begegnet mir mein Gegenüber und was löst er oder sie bei mir aus? Welche Wirkung haben Körpersignale? Wie lässt sich verbale und nonverbale Kommunikation im Alltag authentisch und wertschätzend gestalten? Mit der Methode der Integrativen Körperarbeit und auf Grundlage des Dialogischen Arbeitens entwickeln wir ein Bewusstsein dafür, wie tägliches Miteinander gut und im Sinne aller Beteiligten gelingen kann. Mit praktischen Übungen laden wir dazu ein, das eigene innere Navigationssystem durch den „Dschungel von Kommunikation und Resonanz“ zu verfeinern, und für sich praktische Handlungsoptionen zu entwickeln. Ziel des Seminars ist es, die eigene Haltung zu reflektieren, die persönliche Authentizität zu erkennen und wertzuschätzen, und Sicherheit in der bewussten Gestaltung von Kontakt, Begegnung und Beziehung zu gewinnen. Das stärkt persönliches Sein und berufliche Kompetenz. Wir freuen uns auf den Weg durch diesen gemeinsamen Lernprozess!

Heike Bader (Diplom-Sozialpädagogin, Dialogprozess-Begleiterin, Lehrberaterin Erwachsenenbildung, Referentin in der Eltern- und Familienbildung)

Ulla Böltz (Diplom-Ökonomin, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Dialogprozess-Begleiterin, Lehrerin für AT, PMR, Yoga, Integrative Körperarbeit und Fachbereichsleitung Familienbildung)

BU-1	Mo	09:00-17:00	03.02. - 05.02.20	24 UE	290,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Heike Bader, Ulla Böltz		

Getränke inklusive. Kurszeit: 9:00-12:00 und 14:00-17:00 Uhr.

## Stressreduktion durch Achtsamkeit und Kompetenz

„Tue weniger, erreiche mehr.“ (Vedanta)

Dieses Seminar ist konzipiert für Menschen, die einen Persönlichkeitswandel einleiten oder unterstützen wollen durch bessere Stress-Resistenz. Stress-Auslöser sind individuell. Physiologische Stressreaktionen sind generell, d. h. sie laufen bei jedem Menschen gleich ab. Die aus Stress resultierenden Verhaltensmuster und Anpassungen wiederum sind individuell. Darüber werden wir sprechen und über Wege aus den individuellen Mustern nachdenken.

Dieser Kurs soll dazu beitragen, persönliche Reiz-Reaktions-Muster zu erkennen und zu verändern. Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir die Stress-Thematik deutlich spüren und erfahrbar machen. Es gibt nicht die Wahrheit und auch keine festgelegte „Normalität“, sondern parallele Wirklichkeiten und Wahrheiten. Diese Erkenntnis und Erfahrung entlasten unmittelbar, denn alles ist relativ. Gefühle von Stress und Ohnmacht, Versagen und Getrieben-Sein dürfen weichen zu Gunsten einer gezielten Selbst-Steuerung. Wir werden bereits vorhandene Ressourcen gemeinsam erforschen und die Kompetenzen um neue Lösungsmöglichkeiten erweitern. Es geht darum, Selbst-Verantwortung und Selbst-Fürsorge zunehmend gut zu etablieren, und damit neue Wege zu eröffnen. Diese Entwicklung hat weitreichende Auswirkungen auf die fachlichen, kommunikativen und sozialen Kompetenzen einer Person: Gelassenheit, Kraft, Authentizität, Respekt, Empathie und Lösungsorientierung gehören irgendwann ganz selbstverständlich zum Alltag.

In diesen drei Tagen werden wir mit ganz unterschiedlichen Elementen arbeiten: Dialog und Stille, faktisch-theoretische Grundlagen zu Stress und Achtsamkeit, Rituale und kreative Verfahren sowie Körperübungen (Bewegung und Entspannung). Wir freuen uns auf ein lebendiges Zusammensein und fruchtbare Entwicklungen!

Angelika Driesen-Grabe (Staatlich geprüfte Erzieherin, Elternbegleiterin, Psychosynthese-Therapeutin)

Ulla Böltz (Diplom-Ökonomin, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Dialogprozess-Begleiterin, Lehrerin für AT, PMR, Yoga, Integrative Körperarbeit und Fachbereichsleitung Familienbildung)

BU-2	Mi	09:00-17:00	22.04. - 24.04.20	24 UE	290,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Ulla Böltz, Angelika Driesen-Grabe		

Getränke inklusive. Kurszeit: 9:00-12:00 und 14:00-17:00 Uhr.

Im Rahmen von längerfristigen Gesundheitsförderungsprojekten und von Einzelveranstaltungen bieten wir folgende Themen an:

Rückenschule und Rücken-Fit, Gesunder und entspannter Schlaf, Mit Köpfchen essen, Naturheilverfahren, Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation, Hatha-Yoga und TaiChi/Qigong, Leben mit der Wechselschicht, Grundlagen eines guten Zeit- und Stress-Managements, Genuss ohne Abhängigkeit, Achtsamkeit und Meditation sowie Work-Life-Balance.

Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Notwendigkeiten können wir individuelle Angebote entwickeln in Form von Einzelveranstaltungen, Bildungsurlauben (3 Tage minimal) und im Kurssystem.

Bitte kontaktieren Sie bei Interesse unsere Projektleiterin **Ulla Böltz**, Telefon: **0203-30 547-15**



# Aus- und Fortbildungen

Wenn du es dir vorstellen kannst,  
dann kannst du es auch schaffen.



## Marte Meo Praktiker

Marte Meo ist eine videobasierende Beratungsmethode, bei der es u. a. um die sozial-emotionale Entwicklung und die Entstehung von Bindung geht. Bei der zertifizierten Praktiker-Ausbildung werden die Marte-Meo-Elemente anhand von Videoclips vermittelt und erfahrbar gemacht. Um diese Qualifizierung zu besuchen, ist die Mindestvoraussetzung eine abgeschlossene pädagogische Ausbildung oder die Teilnahme an einer SpieKo-Ausbildung.

Für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung muss an allen sechs Terminen teilgenommen werden. Mitarbeitende des DRK zahlen für die Ausbildung 90 €.

Termine: 03.03., 17.03., 31.03., 21.04., 05.05., 19.05.

Die Fortbildung findet 14-tägig statt.

Q01-A	Di	10:00-16:00	03.03. - 19.05.20	36 UE	180,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110				Janine Gütig	

## Fortbildungen/SpieKo Plus-Zusatzmodule

Alle Fortbildungsangebote, die mit einem Stern \* gekennzeichnet sind, werden auch als SpieKo-Plus Zusatzmodule anerkannt.

Weitere Informationen oder Beratung unter 0203-3054790  
Anmeldungen unter [dagmar.schmickler@drk-duisburg.de](mailto:dagmar.schmickler@drk-duisburg.de)  
Für Mitarbeitende und Mitglieder des DRK sind die Fortbildungsangebote bis auf Q06-A kostenfrei.

## Alltagsintegrierter Zweitspracherwerb im Erwachsenenalter\*

Was bedeutet „alltagsintegrierter Zweitspracherwerb“ und wie setze ich ihn um? Wird es mit zunehmendem Alter schwieriger, eine Zweitsprache zu lernen? Mit welchen Methoden lernen Erwachsene die Zweitsprache (Deutsch) am besten? Mit etwas Theorie und vielen praktischen Beispielen werden wir Antworten auf diese Fragen finden und Praxisideen für die gruppenpädagogische Arbeit im Migrationskontext entwickeln. Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q02-A	Mi	09:00-13:00	05.02.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Gina Rohmann	

## Grundseminar „Alltagsintegrierter Zweitspracherwerb“\*

Was bedeutet „alltagsintegrierter und situativer Zweitspracherwerb“ und wie setze ich ihn um? Mit welchen Methoden lernen Kinder die Zweitsprache (Deutsch) am besten? Können Kinder mit dem Erwerb der Zweitsprache überfordert sein? Mit etwas Theorie und vielen praktischen Beispielen werden wir Antworten auf diese Fragen finden und Praxisideen für die gruppenpädagogische Arbeit im Migrationskontext entwickeln. Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q03-A	Fr	09:00-13:00	07.02.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Dagmar Schmickler	

### Marte Meo Basiskurs

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

Q04-A	Di	10:00-14:00	18.02.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Janine Gütig	

### Förderung der Zweitsprache Deutsch durch Bilderbücher\*

Das Bilderbuch ist ein wertvolles Medium, um Deutschkenntnisse alltagsintegriert zu vermitteln. Kreative Methodenvorschläge für den Einsatz von Bilderbüchern stehen im Mittelpunkt dieser Fortbildung. Gemeinsam entwickeln wir Praxisideen, die Sie in Ihrer gruppenpädagogischen Arbeit mit Kindern ausprobieren können. Eigene Lieblingsbücher können gerne mitgebracht werden. Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q05-A	Mi	09:00-13:00	28.02.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Dagmar Schmickler	

### Förderung der Zweitsprache Deutsch durch Bewegung „Wenn Sprache begeistert turnt“\*

Bewegung ist für die alltagsintegrierte Sprachförderung eine große Bereicherung, da sie hilft, Sprache mit allen Sinnen zu erfahren und zu lernen. Diese Fortbildung umfasst leicht umsetzbare Ideen für Spiel-, Sing-, und Bewegungsübungen, die Sie in Ihrer gruppenpädagogischen Arbeit mit Kindern umsetzen können. Auch für Mitarbeitende des DRK ist diese Fortbildung **nicht** kostenlos.

Q06-A	Fr	09:00-15:00	06.03.2020	7 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Antje Suhr	

## Medikamentenabgabe in KiTas und Tagespflege

Chronische Erkrankungen wie Diabetes und Epilepsie nehmen drastisch zu. Deshalb sind immer mehr chronisch kranke Kinder darauf angewiesen, bestimmte Medikamente regelmäßig einzunehmen. Wenn diese Kinder eine KiTa oder Tageseinrichtung besuchen, stellt sich für Betreuungspersonen oft die Frage, ob sie den ihnen anvertrauten Kindern Medikamente verabreichen dürfen oder sogar müssen, und wie sie bei eventuell eintretenden Notfällen richtig reagieren können.

Unser neues Fortbildungsangebot setzt sich genau mit dieser Fragestellung auseinander. Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Rechtliche Grundlagen
- Erste-Hilfe-Maßnahmen in Verbindung mit verschiedenen Erkrankungen
- Umgang mit und Lagerung von Medikamenten
- Korrekte Dokumentation der Vergabe von Medikamenten

Q07-A	Sa	10:00-13:30	07.03.2020	4 UE	25,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Aaron Kleine	

## Förderung der Zweitsprache Deutsch durch Rhythmik und Musik\*

Rhythmik und Musik sind hervorragende Helfer beim Zweitspracherwerb, da sie viele Sinne ansprechen, die Freude an Sprache fördern und die Motivation der Lernenden steigern. Musik ist das ideale Medium, um den Sprachrhythmus zu erlernen und die Silbenfolge zu erkennen. Gemeinsam werden wir Praxisideen erarbeiten, die für die gruppenpädagogische Arbeit im Migrationskontext geeignet sind. Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q08-A	Do	09:00-13:00	12.03.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Catja Adams	

### **Förderung der Zweitsprache Deutsch durch Montessori-Material \***

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Diese Fortbildung ist Teil unserer Montessori-Reihe. Hier werden Materialien aus der Montessori-Pädagogik vorgestellt, die zur Unterstützung des Zweitspracherwerbs genutzt werden können. Außerdem lernen Sie, wie Sie verschiedenes Montessori-Material selbst herstellen können. Materialumlage inkl. Farbkopien 7,50 € (zahlbar an die Kursleitung).

Q09-A	Do	09:00-13:00	26.03.2020	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110 und 111				Catja Adams	

### **Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation**

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

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

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

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

Termine: 29.01., 18.02., 12.03., 01.04., 05.05., 27.05., 24.06.

Q10-A	Mi	18:00-21:00	29.01. - 24.06.20	28 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110			Tonja Christ, Liane Lauprecht		



## Reflexionstreffen

Für alle Mitarbeitenden in unseren Programmen und Projekten, wie Gesundheitsschicht, Griffbereit, Rucksack, Duisburger Elternschule, Elternkompetenz, Bärenstark und Bärenschlau, Gut gestärkt in die Schule, FlüKids, Südosteuropa, Elternpraktikum etc., bieten wir regelmäßige Reflexionstreffen in den Räumen des Familienbildungswerkes 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
- Entwicklungspsychologische Grundlagen
- Praxisorientierte Anregungen
- Zielgruppenorientiertes Arbeiten
- Arbeiten im interkulturellen Kontext
- Hilfen zur Selbstfürsorge
- Organisatorisches

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

Es werden die Kursnummern 201EBR1 bis 250 vergeben.

