

DRK-Bildungswerke UNSER PROGRAMM 1. Halbjahr 2021

Unsere Titelgeschichte

Unser Titelbild zeigt eine lebhafte Zusammenstellung bunter Figuren, die zum Ausdruck bringt, was „Familie“ für uns ausmacht. Familie zeigt sich in vielfältigen Lebenswirklichkeiten und in unterschiedlichen Formen des Zusammenlebens. Angebote, die unterschiedlichen Familienkonstellationen Geborgenheit, Entwicklung und Wachstum ermöglichen, sind unsere Herzenssache.

Mit unseren Angeboten möchten wir einen bezahlbaren Zugang zu hochwertiger Bildung ermöglichen, um Chancen zum lebenslangen Lernen für alle Menschen sicherzustellen.

Familien in besonderen Lebenslagen gewähren wir Ermäßigungen. Außerdem erhalten Sie ab dem 3. Kurs einen einmaligen Rabatt von 10 Euro in Verrechnung mit der 3. Kursgebühr.

Sprechen Sie uns gerne an!



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



www.bildungswerke-drk.de



www.facebook.com/bildungswerke.drk



www.instagram.com/bildungswerke.drk/

Das Team der DRK-Bildungswerke begrüßt Sie ganz herzlich und freut sich, Ihnen das neue Programm für das 1. Halbjahr 2021 zu präsentieren.



Schon immer war es ein wesentlicher Bestandteil unseres Programms, Angebote für alle Familien bereitzustellen. Mit unserem Kurs- und Veranstaltungsangeboten haben wir auch in diesem Halbjahr ein vielfältiges Programm für Sie entwickelt.

Mit unserem Programm möchten wir Ihnen und Ihrer Familie eine wertvolle gemeinsame Zeit ermöglichen, Sie in unterschiedlichen Lebenslagen unterstützen und begleiten. Auch bieten Ihnen unsere Kurse und Einzelveranstaltungen die Möglichkeit, Kraft zu tanken, kreativ zu sein und etwas Neues zu lernen.

Bereits zum zweiten Mal in Folge haben wir unser Programm so konzipiert, dass die Durchführung vieler Angebote auch in Zeiten der Pandemie sichergestellt ist. Einige Kurse sind zusätzlich mit Online-Kursplätzen geplant, sodass Sie bequem per Videokonferenz teilnehmen können, z. B. von zuhause aus. Darüber hinaus gibt es Angebote, die ausschließlich online durchgeführt werden.

Bei Fragen zu Kursen und Veranstaltungen beraten wir Sie gern individuell. Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen und bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihre Anna Žalac

Leiterin DRK-Bildungswerke



Was finde ich wo?

Allgemeine Hinweise		4
Eltern - Kind - Kurse	Elternstart NRW	13
	Kurse	16
	Cafés	28
Beratung	Beratungsangebote	34
	Elternpraktikum	36
Eltern - Kind - Kurse in Familienzentren & KiTas	FaBi	39
	Elternstart NRW	40
	DuisburgerElternSchule	42
Aktiv für die Gesundheit	Themencafés	47
	Kurse	49
Mit uns durch's Jahr	Januar	63
	Februar	64
	März	65
	April	67
	Mai	68
	Juni	69
Migration & Integration	Rucksack / Griffbereit	73
	FlüKids	74
	Bundesprojekte	76
	Erweitertes Schulmodell	77
	Willkommensangebote / Offene Tür Biegerhof	78
	Rot-Kreuz-Kurse	Rot-Kreuz-Kurs „Erste Hilfe“
Erste Hilfe am Kind		80
INHOUSE-Schulungen		81
Erste Hilfe am Baby		81
Erste Hilfe für den Sommerurlaub		82
Erste Hilfe für pflegende Angehörige		82
Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren		82
Individuelle Erste-Hilfe-Module		83

Tanz & Musik	Kurse	85
KulTour	Waldwelten	89
	Entdecke deine Stadt	91
	KulTour-Fahrten	93
Kreatives	Kurse	98
	Kurse Sprachen	101
	Kochen	102
Selbsthilfegruppen		103
Work-Life-Balance	Gesundheitsschicht	107
	Gesundheitsförderung	108
Aus- und Fortbildungen	Aus-und Fortbildungen	109
	Reflexionen	119
Allgemeine Geschäftsbedingungen		120
Leitbild der DRK-Familienbildung		121
DRK-Kreisverband Duisburg e.V.		122

Zeichenerklärung:



Wir haben in diesem 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.

Wir in den Bildungswerken



LEA ANDERLIK

Anmeldung
0203 / 30 547 - 0
lea.anderlik@drk-duisburg.de



TONJA CHRIST

Familien- und Erziehungsberatung /
Familienhilfe sofort vor Ort
0203 / 30 547 - 80
tonja.christ@drk-duisburg.de



JANINE GÜTIG

Außenstelle West
0162 / 2617135
janine.guetig@drk-duisburg.de



LINA HEIMING

Eltern-Kind
0172 / 893 103 4
lina.heiming@drk-duisburg.de



AARON KLEINE

Erste Hilfe-Ausbilder
bildungswerk@drk-duisburg.de



LIANE LAUPRECHT

Familienhilfe sofort vor Ort
Elternpraktikum
0152 / 530 336 72
liane.lauprecht@drk-duisburg.de



KIRA LIEBICH

Dualstudierende
0203 / 30 547 - 85
kira.liebich@drk-duisburg.de



BARBARA LUPINO

Bärenstark Bärenschlau
Elternstart NRW / Elternkompetenz
0203 / 30 547 - 40
barbara.lupino@drk-duisburg.de



ANDREA MOLDERING
Familienbildung in FZ & KiTas
0173 / 527 32 33
andrea.moldering@drk-duisburg.de



VERENA OBEL
Stellv. Leitung
Familienbildungswerk
0203 / 30 547 - 50
verena.obel@drk-duisburg.de



SINA PAULSEN
Zoom-Support
0203 / 30 547 - 15
sina.paulsen@drk-duisburg.de



GINA ROHMANN
Gesundheit & Selbsthilfe
KulTour & Kreatives / Online-Kurse
0203 / 30 547 - 20
gina.rohmann@drk-duisburg.de



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



SABINE STEINHAUS
Verwaltung
0203 / 30 547 - 0
sabine.steinhaus@drk-duisburg.de



ANNA ŽALAC
Leitung
Familienbildungswerk
0203 / 30 547 - 13
anna.zalac@drk-duisburg.de



HELEN ZIMMER
Pädagogische Mitarbeiterin
Websitepflege & IT
0203 / 30 547 - 30
helen.zimmer@drk-duisburg.de

Wo kann ich mich anmelden?

Anmeldemöglichkeiten



INTERNET: www.bildungswerke-drk.de



E-MAIL: familienbildung@drk-duisburg.de



TELEFONISCH: 0203 / 30 54 70



PERSÖNLICH:

DRK Familienbildung MITTE

Erftr. 15, 47051 Duisburg

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

Di + Mi: 15:00 - 17:30 Uhr



DRK Familienbildung WEST

Tel.: 02065 / 4 96 36

Kaiserstr. 51a, 47229 Duisburg

Mo: 10:00 - 12:00 Uhr

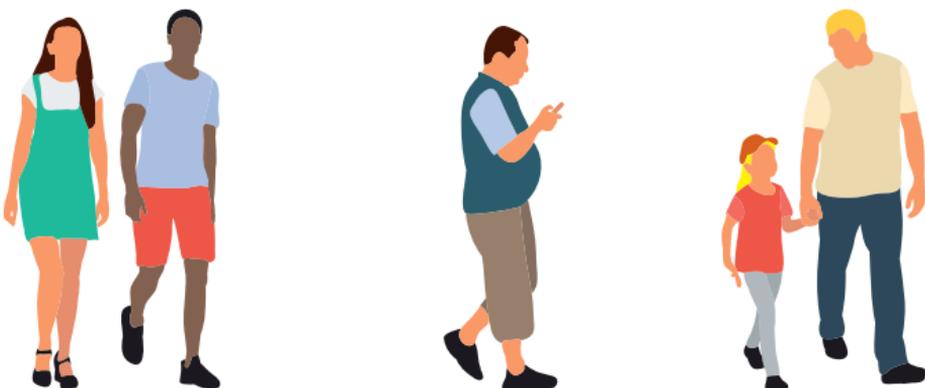


DRK Familienbildung HOCHFELD

Tel.: 0203 / 94 16 96 99

Tersteegenstr. 16, 47053 Duisburg

Mi: 12:30 - 14:30 Uhr



Abweichende Öffnungszeiten in den Ferien in Mitte & West.
Die Außenstelle in Hochfeld bleibt in den Ferien geschlossen.

Anmeldebeginn

Anmeldebeginn ist der **08.12.2020 ab 10:00 Uhr**.

Für **TeilnehmerInnen bestehender Kurse** gewähren wir aus gruppenpädagogischen Gründen eine Voranmeldezeit von einer Woche vor dem 1. Anmeldetag.



SEMESTERBEGINN: 11.01.2021
SEMESTERENDE: 18.06.2021



Kursfreie Einzeltage:
15.02. / 01.05. / 13. & 14.05. / 24.05. & 25.05. /
03.06. & 04.06./

Verbindliche Anmeldung

der 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 auf dem Überweisungsträger 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!**

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

Die richtige Hygiene ist entscheidend:



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



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



Bitte tragen Sie Ihre Maske bis zu Ihrem Platz.



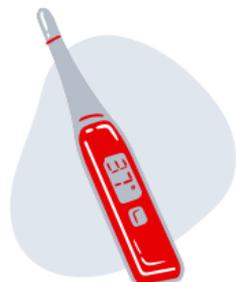
Das Gesicht nicht berühren und nur verdeckt bzw. in die Armbeuge husten oder niesen.



Die Belüftung ist durch Öffnen von Fenstern zu verbessern.

Zuhause bleiben sollte, wer:

- sich krank fühlt
- ein krankes Familienmitglied im selben Haushalt hat
- innerhalb der letzten 14 Tage aus einem Risikogebiet eingereist ist.



Kurzfristige Änderungen:

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



ELTERN-KIND KURSE



Unterstützung und Stärkung von Müttern und Vätern

Elternstart NRW – ein Angebot für das 1. Lebensjahr

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

Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter

- sich mit anderen Eltern austauschen,
- die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen,
- die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben.

Durch Elternstart NRW bekommen Mütter und Väter

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

Wer kann an „Elternstart NRW“ teilnehmen?

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

Wo können Eltern sich anmelden?

Bitte melden Sie sich gerne unter 0203-30547-0 oder familienbildung@drk-duisburg.de bei uns.

Wir beraten Sie gerne.

Elternstart Babymassage

Die indische Babymassage bietet dir die Möglichkeit, intensiv im Kontakt mit deinem Baby zu sein, liebevoll zu kommunizieren und es sanft zu berühren. Die Bindung zwischen dir und deinem Baby wird dadurch gestärkt und du lernst die Zeichen deines Babys zu lesen. Der Kurs stärkt dich in deiner Intuition. Es gibt genügend Raum für Austausch und Beratung und den Kontakt zu anderen Eltern. Neben nützlichen Tipps zu Massageölen erhältst du auch eine umfassende Beratung zu den Themen Babyschlaf, Ernährung und Entwicklung. Bitte eine Wickelunterlage und ein Handtuch mitbringen.

010-A	Mi	09:15-10:45	24.02.-24.03.21	10 UE	gratis
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Janine Gütig	
010-B	Mi	09:15-10:45	21.04.-19.05.21	10 UE	gratis
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Janine Gütig	
010-C	Mi	09:15-10:45	26.05.-23.06.21	10 UE	gratis
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Janine Gütig	
010-D	Fr	11:00-12:30	15.01.-12.02.21	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Chantal Jobs	
010-E	Fr	11:00-12:30	19.02.-19.03.21	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Chantal Jobs	
010-F	Fr	11:00-12:30	16.04.-21.05.21	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Chantal Jobs	

Elternstart Babytreff

Spüren, Bewegen und Lernen sind die wesentlichen Grundbausteine der frühkindlichen Entwicklung. Im Kurs werden sie als Basis für Spielanregungen und erste Sozialerfahrungen genutzt. Dadurch lernst du, dein Baby ganzheitlich und altersgerecht zu begleiten und zu unterstützen. Außerdem hast du Gelegenheit, dich mit anderen frischgebackenen Eltern auszutauschen.

012-A	Do	09:30-11:00	18.02.-18.03.21	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

Elternstart Erste Hilfe am Baby

In den 5 gemeinsamen Treffen à 90 Minuten erlernen Sie in dem Kurs u. a.:

- die stabile Seitenlage und Wiederbelebung bei Babys
- die Prävention von Gefahrenquellen im Haus
- die Handhabung bei Flüssigkeitsverlust, Unterkühlung, Gift und Verschlucken

Außerdem ermöglicht Ihnen das pädagogische Konzept von Elternstart NRW gemeinsame Erlebnisse, Spaß und Bewegung sowie Angebote zur Unterstützung und zum Austausch über den Familienalltag. Hierbei haben unterschiedliche Rituale, das Singen und das Spielen mit allen Sinnen einen großen Anteil.

013-A	So	10:00-11:30	28.02.-28.03.21	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKIP-Raum 003				Aaron Kleine	
013-B	So	10:00-11:30	18.04.-16.05.21	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKIP-Raum 003				Aaron Kleine	

Elternstart Krabbelgruppe 3 bis 6 Monate

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

011-A	Fr	09:15-10:45	15.01.-12.02.21	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKIP-Raum 003				Chantal Jobs	

Elternstart Krabbelgruppe 6 bis 12 Monate

011-B	Di	11:15-12:45	12.01.-09.02.21	10 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKIP-Raum 003				Nina Rossenrath	

Das kostenlose Angebot „Elternstart NRW“ kann nur einmalig pro Kind im ersten Lebensjahr genutzt werden.

Dance Monkeys

Aerobic und Workout für Mamas mit Babys.

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

027-A	Mi	11:15-12:45	14.04.-16.06.21	20 UE	60,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Janine Gütig	

Workshop Rektusdiastase

Da wir immer wieder feststellen, dass viele Frauen gar nicht oder nur unzureichend über das Thema Rektusdiastase informiert sind, bieten wir Euch hierzu einen Workshop an.

- Was ist eine Rektusdiastase?
- Wie kann ich feststellen, ob ich eine habe?
- Was kann ich tun, wenn ich Beschwerden habe?
- Welche Übungen helfen mir?

Mit etwas Theorie und vielen praktischen Übungen werden wir Antworten auf diese Fragen finden, das Gefühl für die eigene körperliche Wahrnehmung schulen und gemeinsam ein Übungsprogramm entwickeln, das Euch nachhaltig unterstützt. Auf Wunsch wird Euch bei bestehender Rektusdiastase ein Tape zur Unterstützung angelegt. Wir freuen uns auf Euch!

Infos & Anmeldung:

Iris Rohe (Physiotherapeutin, Beckenboden-Trainerin, Prä- und Postnatal-Trainerin)

Mobil: 0151-2876 4219

Mail: iris.rohe@buggyfit.de

028-A	Sa	13:00-16:00	27.03.2021	4 UE	45,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Rohe	

Rückbildung mit Baby

Du bist gerade Mutter geworden und suchst nach einem Platz in einem Rückbildungskurs? Wir haben noch freie Plätze! Und das Beste: Dein Baby bringst du einfach mit!

In einer kleinen Gruppe kräftigen wir alle Bereiche des weiblichen Körpers, die durch die Schwangerschaft und Geburt besonders belastet wurden.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- Verbesserung der Beckenbodenwahrnehmung
- Kräftigung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur
- Übungen zur Bauchspaltenschließung

Der Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird mit 75%-80% von deiner gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst.

Infos & Anmeldung:

Iris Rohe (Physiotherapeutin, Beckenboden-Trainerin, Prä- und Postnatal-Trainerin)

Mobil: 0151-2876 4219

Mail: iris.rohe@buggyfit.de

029-A	Di	11:15-12:15	12.01.-02.03.21	8 UE	105,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Iris Rohe	
029-C	Di	11:15-12:15	09.03.-11.05.21	8 UE	105,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Iris Rohe	

Rückbildung 2.0 mit Baby

Deine Rückbildung ist zwar abgeschlossen, doch du möchtest deinen Beckenboden nachhaltig stärken? Außerdem ist dir nach Ausdauer, Fitness und Bodyforming? Dann bist du hier genau richtig! Wir kräftigen alle Bereiche des weiblichen Körpers, die durch die Schwangerschaft und Geburt besonders belastet wurden. Mit gezielten Übungen lernst du, deinen Beckenboden wahrzunehmen, anzuspannen und reaktiv zu aktivieren. Damit beugst du Beckenbodenschwäche und möglichen Folgen wie Inkontinenz, Gebärmutter- oder Blasen-senkung vor. Bereits bestehende Probleme werden gelindert. Ausgewählte *Strong by Zumba-Elemente machen aus dem Kurs das, was du brauchst, um deinen gesamten Körper effektiv zu trainieren.

Nach regelmäßiger Teilnahme wird der Kurs 75-80% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Infos & Anmeldung:

Iris Rohe (Physiotherapeutin, Beckenboden-Trainerin, Prä- und Postnatal-Trainerin)

Mobil: 0151-2876 4219

Mail: iris.rohe@buggyfit.de

029-B	Di	13:00-14:00	12.01.-02.03.21	8 UE	105,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Iris Rohe	
029-D	Di	13:00-14:00	09.03.-11.05.21	8 UE	105,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Iris Rohe	

PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm) Bewegungsspiele und Sinnesanregungen für Babys ab der 6. Lebenswoche

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

PEKiP April bis Juni '20 Babys

030-X	Mo	09:00-10:30	18.01.-14.06.21	36 UE	108,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

PEKiP Juli bis September '20 Babys

031-X	Mo	10:45-12:15	18.01.-14.06.21	36 UE	108,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Lina Heiming	

PEKiP Oktober bis Dezember '20 Babys

032-X	Mi	11:00-12:30	20.01.-16.06.21	40 UE	120,00€
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Lina Heiming	

033-A	Do	09:30-11:00	15.04.-17.06.21	16 UE	48,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

PEKiP Dezember bis Februar '20 Babys

033-B	Fr	14:30-16:00	16.04.-18.06.21	16 UE	48,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

PEKiP September bis November '20 Babys

033-D	Fr	16:15-17:45	16.04.-18.06.21	16 UE	48,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

PEKiP Januar bis März '21 Babys

034-A	Do	11:15-12:45	15.04.-17.06.21	16 UE	48,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

Krabbelgruppe 3 bis 6 Monate

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

038-B	Fr	09:15-10:45	19.02.-18.06.21	28 UE	84,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Chantal Jobs	

Krabbelgruppe 6 bis 12 Monate

038-C	Di	11:15-12:45	23.02.-15.06.21	28 UE	84,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	

Nanimond - Tanzen mit Babys

Tanzen für Eltern mit ihren Babys im Alter von 3-10 Monaten. Musik und Bewegung wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus und machen Groß und Klein glücklich. Babys lieben es, durch den Raum geschwungen und auf Mamas oder Papas Körper bewegt zu werden. In diesem Kurs tanzen Mama oder Papa gemeinsam mit dem Kind zu Musik aus aller Welt und erleben spielerisch Entspannungsübungen am Boden und im Raum.

Bitte eine Tragehilfe oder Tuch mitbringen!

040-A	Mo	10:00-11:30	11.01.-14.06.21	38 UE	114,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Sarah Ruhrort	
040-B	Fr	14:15-15:45	15.01.-18.06.21	38 UE	114,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Sarah Ruhrort	

Trageworkshop

Ihr möchtet Euer Baby tragen und wisst nicht, welches Tragesystem zu Euch passt? Ihr seid noch unsicher im Umgang mit Eurem schreienden Baby? Euer Tuch ist immer viel zu locker? Was ist eine Anhock-Spreiz-Haltung und warum ist sie so wichtig? Das Tragen von Babys wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Entwicklung und Bindung aus. Doch häufig liegen die Tragehilfen und Tücher aus Unsicherheit monatelang im Schrank oder negative Erfahrungen führen zum Aufgeben. In diesem Workshop könnt Ihr verschiedene Tragesysteme ausprobieren und unter Anleitung optimieren. Außerdem erhaltet Ihr theoretischen Input über das Tragen und erfahrt alles über die Unterschiede von Tuch und Tragehilfe.

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

050-A	Do	10:00-12:15	28.01.2021	3 UE	20,00€
DRK-FBW West, Eltermcafé				Chantal Jobs	
050-B	Sa	10:00-12:15	20.02.2021	3 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, PEKIP-Raum 003				Chantal Jobs	

Workshop: Babymassage für Paare

Die Babymassage bietet Euch die Möglichkeit, intensiv im Kontakt mit Eurem Baby zu sein, liebevoll zu kommunizieren und es sanft zu berühren. Die Bindung zwischen Euch und Eurem Baby wird dadurch gestärkt, und Ihr lernt die Zeichen des Babys zu lesen. Im Workshop habt Ihr die Gelegenheit, die Babymassage auszuprobieren und ein schönes gemeinsames Erlebnis als Familie zu haben.

051-A	Sa	10:00-12:15	13.03.2021	3 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, PEKIP-Raum 003				Nina Rossenrath	
051-B	Sa	10:00-12:15	08.05.2021	3 UE	10,00€
DRK-FBW Mitte, PEKIP-Raum 003				Lina Heimig	

Workshop: Babyschlaf

„Schläft Euer Baby schon durch?“ Kennt Ihr diese Frage aus Eurem Umfeld? Braucht Ihr fachlichen Input, um selbstbewusst auf diese Frage reagieren zu können? In dem Workshop erfahrt Ihr, wie Ihr Eure individuelle Schlafsituation als Familie angenehm gestalten und Euer Baby geborgen in den Schlaf begleiten könnt. Schlafcoach Kathrin bezieht sich auf Themen wie Schlafbrücken, Voraussetzungen zum Einschlafen, Familienbett, Ängste, Veränderung von Schlafgewohnheiten und Schlaftrainings. Es bleibt genügend Raum für Fragen und offenen Austausch. Natürlich darf Euer Baby dabei sein.

052-A	Sa	14:00-17:00	20.03.2021	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Kathrin Schulte	
052-B	Sa	14:00-17:00	17.04. - 30.04.21	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Kathrin Schulte	

Workshop: Vom Baby zum Kleinkind

In diesem Eltern Workshop stellen wir uns verschiedenen Fragen:
 Was ist jetzt wichtig für mein Kind?
 Was trägt dazu bei, dass Bindung und Sicherheit entsteht?
 Was ist unter Bindungssicherheit zu verstehen?
 Wie spricht das Kind mit uns?
 Wie können wir angemessen reagieren?
 Wie viel Erziehung ist in der frühen Zeit sinnvoll?
 Frau Stiller, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin, begleitet uns durch den Abend und bietet fachlichen Input für Eltern und Großeltern.

053-B	Mi	18:00-19:30	24.02.2021	2 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Ingeborg Stiller	

Workshop: Marte Meo für Eltern

„Mama, guck doch mal!“ Gesehen und gehört werden ist der innigste Wunsch von Kindern – genauso wie der von uns Erwachsenen. In unserem Workshop zeigen wir Euch anhand kurzer Videoclips, wie leicht sich Eure Kinder von Euch gesehen und gehört fühlen. Ihr erkennt, wie aus einfachen Alltagssituationen wertvolle Momente der Verbundenheit entstehen. Der Workshop ist für werdende Eltern sehr wertvoll, um sich auf die neue Rolle vorzubereiten. Ebenso ist er eine Bereicherung für Eltern mit einem oder mehreren Kindern, die mehr Leichtigkeit im Alltag erfahren möchten.

053-A	Mi	09:00-12:00	14.04.2021	4 UE	12,00€
DRK-FBW West, Elterncafé				Janine Gütig	

Gewaltfreie Kommunikation – Schnupperworkshop

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

055-A	Sa		Termin auf Anfrage!	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Eltern-Café 004			Tonja Christ, Liane Lauprecht		

Nähcafé mit Kind

Du nähst gerne, kommst aber seit der Geburt deines Kindes nicht mehr dazu? Wir treffen uns in gemütlicher Runde im Elterncafé. Während die Kinder spielen, nähen wir süße, individuelle Kinderkleidung. Der Kurs eignet sich hervorragend, eigene Ideen in die Tat umzusetzen. Bitte Stoffe und ggf. Schnittmuster mitbringen. Die Kursleitung berät auch gerne vor Kursstart und stellt eine Materialiste zur Verfügung.

Termine: 16.1., 30.1., 06.2., 20.2., 24.4., 8.5., 12.6. und 26.6. 2021

101	Sa	11:00-13:15	16.01. - 26.06.21	24 UE	60,00€
DRK-FBW Mitte, Eltern-Café 004				Nina Rossenrath	

Zumbini®

Zumbini ist ein einzigartiger Zueinanderfinden-Kurs für Kinder im Alter von 0-4 Jahren und einer Begleitperson. Das von Zumba und BabyFirst entwickelte Zumbini-Programm arbeitet mit schöner, lebhafter Musik und kombiniert Bewegung und Tanz mit Gesang in drei Sprachen (Deutsch, Englisch und Spanisch). Auf diese Weise fördert Zumbini nicht nur die motorischen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten deines Kindes, sondern auch sein Hör- und Sprechverhalten. Außerdem kann dein Kind unterschiedliche Instrumente ausprobieren. Die altersgemischte Gruppe ermöglicht, dass die Großen und Kleinen voneinander profitieren. Nimm die Zumbini-Musik aus dem Kurs mit nach Hause!

Anmeldung und Informationen unter 0176-70607034 und zumbini_jessica@mail.de.

117-A	Sa	09:45-10:30	09.01.-27.02.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Jessica Micari	

117-B	Sa	10:45-11:30	09.01.-27.02.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Jessica Micari	

118-A	Sa	09:45-10:30	13.03.-01.05.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Jessica Micari	

118-B	Sa	10:45-11:30	13.03.-01.05.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Jessica Micari	

119-A	Sa	09:45-10:30	15.05.-03.07.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Jessica Micari	

119-B	Sa	10:45-11:30	15.05.-03.07.21	8 UE	90,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Jessica Micari	

Musik-Eulen für Kleinkinder

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

Für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren mit Begleitperson.

120-A	Fr	09:30-10:15	15.01.-18.06.21	19 UE	76,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Helen Zimmer	

Musik-Eulen für Kinder ab 3 Jahre

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

Für Kinder von 3 bis 4 Jahren mit Begleitperson.

120-B	Di	15:00-15:45	12.01.-15.06.21	20 UE	80,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Helen Zimmer	

Bewegungs-Safari für Kleinkinder

Bewegung macht Spaß! Klettern, kriechen, hüpfen, rennen – hier können sich Eure Kinder so richtig austoben und dabei unterschiedliche Materialien kennenlernen. Mit vielen Spiel- und Sinnesanregungen erlebt Ihr mit Euren Kindern eine abwechslungsreiche Bewegungs-Safari. Der Zeitraum ist nicht verpflichtend. Kommt und geht einfach, wann es Euch und Euren Kindern am besten passt. Für kleine Snacks und Pausen ist das Elterncafé geöffnet.

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson.

121-A	Mi	09:00-12:00	13.01.-16.06.21	84 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Chantal Jobs	
121-B	Mi	14:30-17:30	13.01.-16.06.21	84 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Laura Heitkötter	
121-C	Mi	15:00-17:15	13.01.-16.06.21	63 UE	gratis
DRK-FBW West, SpieKo-Raum				Waltraud Guido	

Miniclub ab 12 Monate

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

123-A	Di	09:30-11:00	12.01.-15.06.21	40 UE	120,00€
DRK-FBW Mitte, PEKiP-Raum 003				Nina Rossenrath	



Haus der kleinen Forscher

In Kooperation mit der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ bieten wir spannende naturwissenschaftliche Workshops an. Geht gemeinsam mit Euren Kindern auf Entdeckungsreise und erforscht unterschiedliche Phänomene der Natur.

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson. Für Rückfragen steht Ihnen unsere Fachbereichsleiterin Lina Heiming unter 0172-8931034 zur Verfügung.

130-A	Sa	11:00-12:30	24.04.2021	2 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326				Andrea Moldering	

Mit Achtsamkeit und Leichtigkeit durch den Schul- und Familienalltag

Ein Angebot für Eltern und Kinder von 5-10 Jahren, die ihren Alltag gemeinsam friedvoll und entspannt gestalten möchten. Mit viel Fantasie gehen wir gemeinsam auf Reisen, teilen neue Erlebnisse und lernen unterschiedliche Übungen aus Lachyoga, Autogenem Training und Brain-Gym kennen. Auch unserer Kreativität lassen wir mit unterschiedlichen Materialien freien Lauf. Lasst Euch überraschen! Bitte eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken, etwas zu trinken mitbringen.

153-A	Mo	16:15-17:45	11.01.-08.03.21	16 UE	48,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

153-B	Mo	16:15-17:45	12.04.-07.06.21	16 UE	48,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

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.

Termine über die Kursleitung Nina Rossenrath

Ausführliche Infos zum Thema Hochbegabung findet Ihr auf der Homepage der DGHK.

154-A	So	15:00-18:00	17.01.-20.06.21	16 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Nina Rossenrath	

Kindergeburtstag feiern im Familienbildungswerk

In unseren Räumen und unserer Lehrküche habt Ihr die Möglichkeit, Kindergeburtstag zu feiern. Zum Beispiel kocht oder backt das Geburtstagskind mit seinen Gästen das selbst gewählte „Wunschmenü“. Im Anschluss kann eine kleine Party stattfinden. Die Zahl der Begleitpersonen richtet sich nach dem Alter der Kinder.

155-A	Sa	Termine und Preise auf Anfrage		4 UE	
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432					



ELTERNCAFÉ

Unser Elterncafé hat während des Semesters von **Montag bis Freitag von 09:30 - 12:30 Uhr** geöffnet.

Wir bieten Euch Raum für Austausch, Anregungen zu Elternthemen und ein buntes Spielangebot, in modernen, hellen Räumen, die für Babys und Kinder im Kindergartenalter ausgerichtet sind. Es gibt leckeren Kaffee und gesunde Snacks.

MONTAG

09:30 - 12:30 Uhr

Elterncafé

09:30 - 12:30 Uhr

Elterncafé West

DIENSTAG

09:30 - 12:30 Uhr

**Elterncafé
mit
Trageberatung**

MITTWOCH

09:30 - 12:30 Uhr

**Elterncafé
mit
Stillberatung**

DONNERSTAG

09:30 - 12:30 Uhr

Elterncafé

09:30 - 12:30 Uhr

Elterncafé West

FREITAG

09:30 - 12:30 Uhr

Elterncafé

(2. + 4. Freitag im Monat)

*Jede*r ist herzlich
willkommen!*



Elterncafé

Das Elterncafé ist Treffpunkt für Eltern mit ihren Kindern, die gerne mit anderen in Kontakt kommen wollen und Austausch suchen. Hier bekommt Ihr wertvolle Anregungen und Tipps, um entspannt und gestärkt in den Familienalltag zurückzukehren.

140-E	Mo	09:30-12:30	11.01. - 14.06.21	40 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				n.n.	
140-B	Mo	09:30-12:30	11.01. - 14.06.21	76 UE	gratis
DRK-FBW West, Elterncafé				Chantal Jobs	
140-A	Di	09:30-12:30	12.01. - 15.06.21	80 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Chantal Jobs	
140-C	Mi	09:30-12:30	13.01. - 16.06.21	84 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Tina Kolonko	
140-D	Do	09:30-12:30	14.01. - 17.06.21	76 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Gülten Saracbasi	
140-F	Do	09:30-12:30	14.01. - 17.06.21	76 UE	gratis
DRK-FBW West, Elterncafé				Janine Gütig	
140-G	Fr	09:30-12:30	15.01. - 11.06.21	36 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Natalie Kocabaslar	





Mütterkreis

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

144-A	Mi	09:30-11:45	13.01.-16.06.21	60 UE	gratis
DRK-FBW West, Elterncafé			n.n.		



Generationencafé

Im Generationencafé treffen sich junge Familien und Menschen der Großelterngeneration um Kontakte zu knüpfen, voneinander zu lernen und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Nicht nur junge Menschen können vom Erfahrungsschatz der älteren profitieren, sondern auch umgekehrt – das Angebot lebt durch den generationsübergreifenden Austausch.

145-A	Mo	15:00-18:00	11.01.-14.06.21	76 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Nina Rossenrath		



World Café

Kreatives Miteinander für Eltern und Kinder

In unserem Elterncafé könnt Ihr nun auch freitags mit anderen Eltern und Kindern jeden Alters zusammenkommen, und eine gute Zeit im Familienbildungswerk verbringen. An jedem 1. und 3. Freitag im Monat gestalten wir ein kreatives Miteinander und kommen ins Gespräch. Wir fragen uns:

Wie wollen wir miteinander leben und kommunizieren?

Dieser und vielen anderen Fragen gehen wir nach, indem wir

- malen,ritzeln und mit Ton experimentieren,
- gemeinsam bewusst entspannen,
- Empathie und Verbindung erfahren durch Übungen der Gewaltfreien Kommunikation. Kommt vorbei und lasst Euch inspirieren. Es wird bunt, lebendig und frei.

146-A	Fr	09:30-12:30	15.01.-18.06.21	36 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Liane Lauprecht		

Café Regenbogen

Das etwas andere Café im Haus.

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

Jeden 1. Freitag im Monat.



147-A	Fr	16:00-18:15	01.01.-04.06.21	18 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Petra Knop	

Sonntagscafé für Alleinerziehende

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.

Jeden 1. Sonntag im Monat.

Eine Voranmeldung ist erforderlich.



148-A	So	10:00-13:00	03.01.-06.06.21	16 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004				Tonja Christ	

Elterncafé Stubenfliege

Unser virtuelles Elterncafé kommt zu euch nach Hause.

Gemeinsam wollen wir:

- Gemeinschaft erleben
- Uns austauschen, wie es uns in den Familien gerade geht
- Gute Ideen für den Alltag miteinander teilen
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen lernen
- Etwas über Gewaltfreie Kommunikation erfahren
- Uns gegenseitig unterstützen
- Professionelle Beratung bei Bedarf
- ... Ihr bestimmt was gerade wichtig ist!!!

Wir benutzen die Videokonferenz Software „Zoom“,

Meeting-ID: 305 170 0489

ELTERNCAFÉ
STUBENFLIEGE



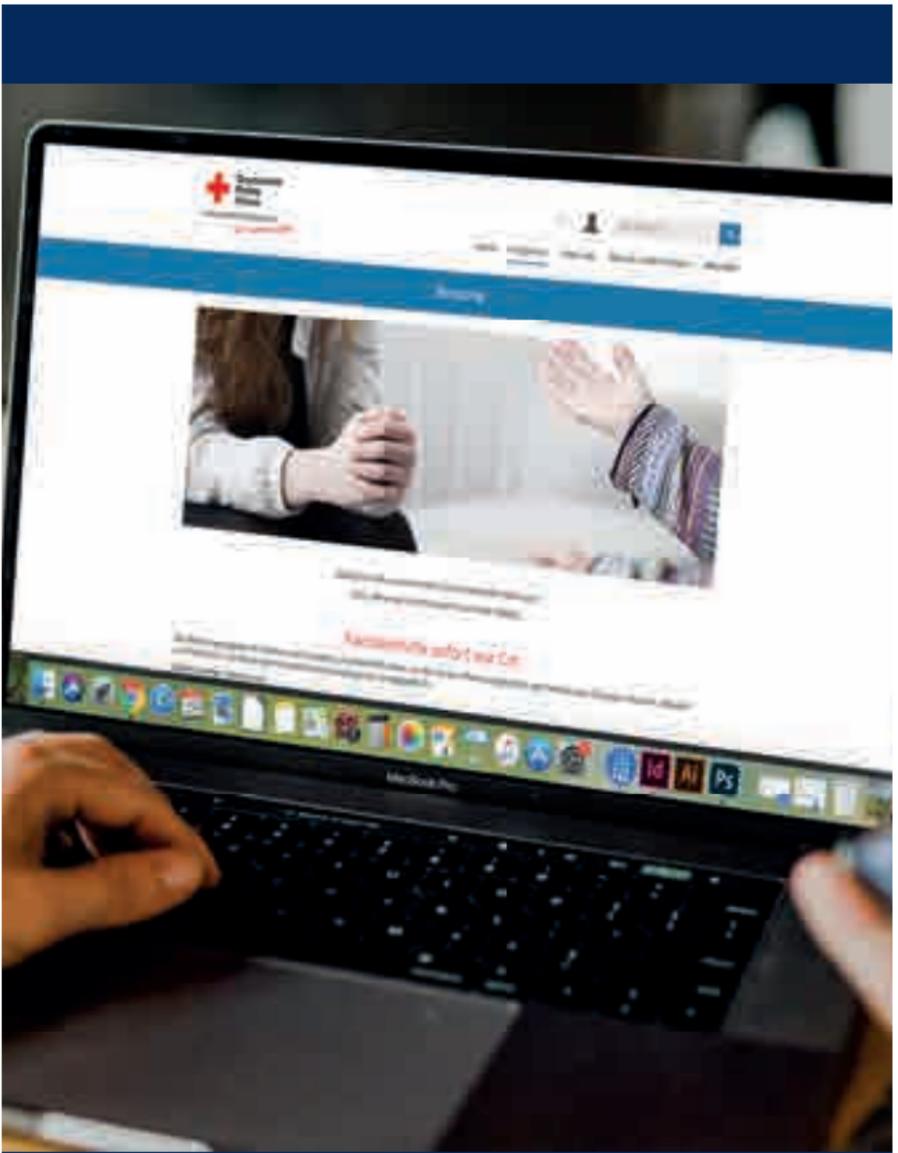
149-W	Di	20:00-21:30	12.01.-15.06.21	40 UE	gratis
Online			Tonja Christ, Liane Lauprecht		

#workingmom - Das Café für berufstätige Mütter



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

150-A	Do	15:00-18:00	14.01.-17.06.21	76 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Lina Heiming		



BERATUNG

Familienhilfe sofort vor Ort



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

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Geklärt werden Themen wie: Meine Schulden fressen mich auf. Was kann ich tun? Bei der Erziehung meiner Kinder bin ich oft ratlos. Meine Kinder hören überhaupt nicht mehr auf mich. Warum kritisieren mich die LehrerInnen so oft? Mein Partner/meine Partnerin und ich streiten ständig. Wie geht das anders? Ich fühle mich manchmal einsam und unverstanden. Alles wächst mir über den Kopf. Ich traue mich nicht alleine zum Amt. Ich bin manchmal total überfordert.

Unser Angebot:

Zuhören: Worum geht es?

Sortieren: Was sollte zuerst geklärt werden?

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

Vermitteln: Kontakt zu Helfern herstellen / Begleitung zu Ämtern, Jobcenter, Schule, KiTa etc.

Ansprechpartnerinnen:

Tonja Christ: 0203 / 305 47 80 oder
tonja.christ@drk-duisburg.de

Liane Lauprecht: 015 25 / 303 36 72 oder
liane.lauprecht@drk-duisburg.de

DRK Familien- und Erziehungsberatung

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

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

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

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

Ansprechpartnerin:

Tonja Christ: 0203 / 305 47 80 oder:
tonja.christ@drk-duisburg.de

Babystress – Hilfe aus der Elternkrise

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

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

Termine auf Anfrage.

Ansprechpartnerin:

Tonja Christ: 0203 / 305 47 80 oder:
tonja.christ@drk-duisburg.de

Elternpraktikum mit Babysimulatoren

Das Elternpraktikum ist ein Projekt des DRK Familienbildungswerks und des Jugendamts der Stadt Duisburg und wird seit 6 Jahren regelmäßig und erfolgreich mit den Klassen der Jahrgangsstufe 9 an Duisburger Schulen durchgeführt.

Das Elternpraktikum bietet den Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit den Verantwortlichkeiten von Elternschaft auseinanderzusetzen, indem sie eine Woche lang für einen Babysimulator verantwortlich sind, der die Bedürfnisse eines echten Babys simuliert.

Sie erwerben Kenntnisse zu den Themen

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

und erlernen Handlungsstrategien zum Thema Elternschaft.

Auch Misshandlung und die Angebote des Duisburger Netzwerks der Frühen Hilfen werden umfassend thematisiert.

Durch die Auseinandersetzung mit den Aufgaben von Eltern sammeln die Jugendlichen grundlegende Erfahrungen für Entscheidungen über ihre Zukunft.

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

Ansprechpartnerin: Liane Lauprecht

(BA Soziale Arbeit)

Familienhilfe sofort vor Ort

Mobil: 015 25 – 303 36 72

Mail: Liane.Lauprecht@drk-duisburg.de

Familienhilfezentrum

Bayreuther Straße 40, 47166 Duisburg

fhz@drk-duisburg.de

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

Leiterin FHZ /Stellv. Abteilungsleitung Soziale Arbeit

Beate Meuthen Tel.: 410693-0

Stellv. Leiterin FHZ

Domenica Grabosch Tel.410693-13

Sozialpädagogische Tagesgruppe

Tanja Möller Tel.: 410693-20

Heilpädagogisch-Integrative Tagesgruppe

Christa Klöppels Tel.: 410693-21

Integrationsagentur

Semra Parmak Tel.: 410693-14

Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration

Sachgebietsleitung: **Cornelia Spitzlei**

Tel.: 0203/41 158 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“



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 oder sie gemeinsam musizieren oder experimentieren wollen – wir berücksichtigen unterschiedliche Bedürfnisse und entwerfen gemeinsam ein passendes Angebot für Ihre Einrichtung.

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

Die Kurse werden unter den Kursnummern 211FZ 001 bis 899 geführt.

Interessenten wenden sich bitte an unsere **Koordinatorin Andrea Moldering**, Telefon **0173/5273233**.

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 Januar bis Juni 2021 statt und werden unter den Kursnummern **211ES 1 bis 50** geführt.

Interessenten wenden sich bitte an unsere **Projektleiterin Barbara Lupino**, Telefon: **0203/30 547 -40**.

Early-Moms

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

Inklusive Eltern-Kind-Gruppe

„Es ist normal, verschieden zu sein.“

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

Afrikanisches Elterncafé

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

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

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

In Kindertagesstätten, Familienzentren und Familienbildungsstätten bieten wir erwachsenenpädagogische Elternkompetenzangebote auf der Grundlage des „Dialogischen Ansatzes“ (Vgl. Johannes Schopp: „Eltern Stärken – Dialogische Elternseminare“) an. Verschiedene Erfahrungs- und Entwicklungshintergründe und kulturelle Verschiedenheiten können als Ressourcen genutzt werden. Die Eltern erleben den Gesprächskreis als einen geschützten Raum für angstfreies Lernen, Wertschätzung und Akzeptanz der eigenen Situation und Biographie. Sie erfahren Unterstützung und Stärkung der vorhandenen Erziehungsfähigkeiten und werden ermutigt, einen eigenen Erziehungsstil zu finden und zu reflektieren. Sie sollen sich auf ihre Stärken besinnen und im Gespräch selbst Perspektiven und Veränderungsmöglichkeiten entwickeln lernen. Die Kurse finden von Januar bis Juni 2021 statt und werden unter den Kursnummern **211Bs/EK/GG/OT 1 bis 300** geführt.



Bärenstark und Bärensclau

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



Ernährungsgewohnheiten gehören zu den stabilsten Verhaltensweisen des Menschen. Je mehr Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster einem Kind zur Verfügung stehen, desto umfassender ist seine Selbstwahrnehmung und Umweltbeherrschung. Zur Ruhe kommen, Stille erfahren, Geschichten hören, in bunte Träume versinken und auf den Flügeln der Fantasie fliegen sind heilsame Wege für die Seele. Zu jedem der oben genannten Themenblöcke werden zusätzliche Elternveranstaltungen durchgeführt. Diese haben das Ziel, die Erfahrungen der Kinder im Projekt in die Lebenswelt der Familien zu integrieren und insgesamt positive Veränderungen herbeizuführen. Das Angebot findet 8 Wochen lang mit jeweils 3 UE in Kindertageseinrichtungen und Familienzentren statt. Unsere **Projektleiterin Barbara Lupino** informiert Sie gerne über unsere Angebote, Telefon: **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 ElternbegleiterInnen werden darin geschult, Verbindungen zu schaffen zwischen aktuellen Befindlichkeiten und den oben genannten Themen.

Gut gestärkt in die Schule

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

Der Übergang eines Kindes vom Kindergarten in die Grundschule ist ein einschneidendes Erlebnis, das Auswirkungen auf die weitere Schullaufbahn hat. Es ist eine Herausforderung für die gesamte Familie. Auch die Eltern müssen sich mit ihrer neuen Rolle auseinandersetzen, Kompetenzen erwerben und die neue Lebenssituation in ihren Alltag integrieren. In diesem Veränderungsprozess stehen wir Familien stärkend zur Seite.

Jedes Treffen hat ein Schwerpunktthema, die Begleitung der Familien während des letzten Kindergartenjahres und in die Schule hinein ist ein kontinuierliches Angebot für eine feste Gruppe. Möglich ist auch die Buchung einer Veranstaltungsreihe, in der die einzelnen Elternseminare unabhängig voneinander besucht werden.

Themen /Inhalte der Elterntreffen

Mein Kind kommt in die Schule

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

Welche Schule soll es sein?

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

Leben in der Schulklasse

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

Wie viel Ordnung braucht ein Kind?

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Ordnung?

„Ein - Blick“ in die eigene Schulzeit

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

Jetzt geht es los...

Wie schwer fällt der Abschied? Vom Loslassen müssen und Lassen 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**, Telefon: **0203 / 30 547 - 40**.

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, Elterncafé (1x im Monat gemeinsames Frühstück), Musikalische Früherziehung für die Kitakinder, Eltern-Kind-Treff (immer freitags von 10-12 Uhr).

Ansprechpartnerin: **Ilona Mlynski**, Telefon: **0203 / 63 132**

Die **KiTa Buchholz** ist eine 4-gruppige heilpädagogische Kindertagesstätte mit insgesamt 38 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 und ohne Behinderung ein Rahmen geboten, in dem sie miteinander und voneinander lernen können. Auch außerhalb des Hauses finden gruppenübergreifende Angebote (wie z.B. „Therapeutisches Reiten“, „Kletterprojekt“ oder „Judo“) statt. Zudem findet jährlich eine 8-tägige Kinderfreizeit in „Schloß Dankern“ im Emsland statt, wo Kinder mit körperlicher und geistiger Behinderung betreut und begleitet werden.

Ansprechpartner: **Manfred Berk**, Telefon: **0203 / 70 363 6**

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 den Grundsätzen der Reggio-Pädagogik, der Bobath-Therapie, der Sensorische 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: **Susanne Lietz**, Telefon: **0203 / 80 879 - 0**



**AKTIV FÜR DIE
GESUNDHEIT**



Raum für Männerthemen

Mehmet Parmak und Alaaeddin Aldandashli laden Männer jeden Alters und jeder Nationalität ein, über alles zu sprechen, was Männer bewegt: Ehe, Partnerschaft, Respekt, Kinder, Job, Glücksmomente, Geldsorgen, Wut, Freude, Depression, Sexualität, Sucht, Hoffnung, Männlichkeit. Jeder ist willkommen! Das offene Themencafé findet an jedem **1. und 3. Montag** im Monat statt.

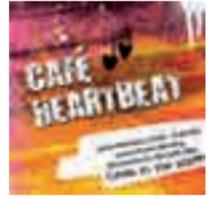
302-A	Mo	18:00-19:30	18.01.-21.06.21	18 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Alaaeddin Aldandashli, Mehmet Parmak		

Meet & Speak – Das Englischcafé in Duisburg



Du lernst gerade Englisch und suchst Gelegenheiten, in authentischen Alltagssituationen zu sprechen? Oder ist Englisch deine Muttersprache, und du möchtest sie weitergeben und dabei neue Leute kennenlernen? **Jeden 1. Mittwoch im Monat** laden wir dich zum Meet & Speak ein. Die perfekte Chance, nette Leute jeden Alters zu treffen, und angenehme Gespräche auf Englisch zu führen. Einzige Bedingung: Im Englischcafé wird ausschließlich Englisch gesprochen. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

304-A	Mi	17:00-19:15	03.02. - 02.06.21	12 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Elterncafé 004			Gina Rohmann		



Café Heartbeat

Du fühlst dich manchmal unverstanden und unwohl oder alleine mit deinen Gedanken und Problemen? Du bist nicht alleine! Vielen Menschen geht es genauso. Wir bieten dir einen Wohlfühlort, an dem du einfach du selbst sein kannst. Tausch dich mit Gleichgesinnten aus und tu etwas für dein Wohlbefinden: reden, singen, entspannen...alles, was dir gut tut! Selfcare ist wichtig, weil du es bist!

306-W	Mi	19:30-21:00	13.01. -16.06.21	42 UE	gratis
Online		Tonja Christ, Liane Lauprecht, Kira Liebich			



DIALOGISCHES
THEMENCAFÉ

Dialogisches Themencafé

„Werte in unserer Gesellschaft – ein Auslaufmodell?“

Brauchen wir heute noch Werte? Welche Bedeutung haben sie für das gesellschaftliche Miteinander? Welche Werte sind mir eigentlich wichtig? Wie können wir sie im Alltag glaubwürdig leben? Wir laden interessierte Menschen ein, in unserem Dialogischen Themencafé miteinander ins Gespräch zu kommen, gemeinsam nachzudenken oder auch einfach nur mal zuzuhören. Eine Voranmeldung ist erforderlich. Für Mitarbeitende des DRK ist das Angebot kostenlos. „Ein Beispiel für gemeinsames Denken wäre, wenn jemand eine Idee hat, die ein anderer aufgreift, während ein Dritter noch etwas hinzufügt. Das Denken würde fließen, anstatt dass da eine Menge verschiedener Leute sitzt und versucht, sich gegenseitig zu überreden und zu überzeugen.“ (David Bohm)

308-A	Sa	15:00-17:15	13.03.2021	3 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110				Heile Bader, Barbara Lupino	

Hatha-Yoga



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

310-A	Mo	17:45-19:15	11.01. - 14.06.21	38 UE	121,60€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Anna Žalac		
310-W	Mo	17:45-19:15	11.01. - 14.06.21	38 UE	110,20€
Online			Anna Žalac		
311-A	Mo	19:30-21:00	11.01. - 14.06.21	38 UE	121,60€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Anna Žalac		
311-W	Mo	19:30-21:00	11.01. - 14.06.21	38 UE	110,20€
Online			Anna Žalac		
313-A	Do	19:15-20:45	14.01. - 17.06.21	34 UE	108,80€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Zübeyde Sürgit		
314-A	Di	17:30-19:00	12.01. - 15.06.21	40 UE	128,00€
DRK KiTa Buchholz			Uta Stolze		
315-A	Di	19:15-20:45	12.01. - 15.06.21	36 UE	115,20€
DRK KiTa Buchholz			Zübeyde Sürgit		
316-A	Mi	18:00-19:30	13.01. - 16.06.21	42 UE	134,40€
DRK KiTa Buchholz			Uta Stolze		
318-A	Do	15:00-16:30	14.01. - 17.06.21	38 UE	121,60€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Maria Goj		
319-A	Di	18:30-20:00	12.01. - 15.06.21	34 UE	108,80€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Sabine Gwildies		
320-A	Do	19:15-20:45	12.01. - 15.06.21	36 UE	115,20€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Mareike Meister		



Vinyasa Yoga

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

312-A	Do	17:30-19:00	14.01. - 17.06.21	34 UE	108,80€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Zübeyde Sürgit	

Hatha Yoga für den Rücken (50+)

Für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung
Regenerative und heilsame Impulse geben für einen wohl balancierten Rücken: das ist die Grundidee des gemeinsamen Übens. Die klassischen Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga gehen einher mit stiller Konzentration, mit vermehrter Achtsamkeit und einer Vertiefung des Atems. Das Vegetativum beruhigt sich; Entspannung geschieht ganzheitlich. Die Erfahrungen aus den Übungsstunden fließen im besten Falle ein in den täglichen Umgang mit sich selbst, in eine rückenfreundliche Gestaltung des Alltags.

317-A	Di	10:30-12:00	12.01. - 15.06.21	34 UE	108,80€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Ulla Böltz	

Yin Yoga – sanfter Weg zu mehr Gesundheit (50+)

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung
Yin Yoga ist eine ruhige Yoga-Praxis, in der die Körperhaltungen (Asanas) länger gehalten werden als in anderen Yoga-stilen. Sanftes Üben, Zeit haben, achtsam sein: Sie lernen zunehmend, „sich in die Asanas hinein zu entspannen“ und tiefer loszulassen. Der Spürsinn für sich selbst wird enorm verfeinert, Blockaden können sich lösen. Die Asanas werden gelegentlich ergänzt durch Elemente aus anderen Disziplinen wie Feldenkrais, Eutonie oder den klassischen Entspannungsverfahren AT und PMR. Teilnehmende mit kleinen Einschränkungen sind willkommen; ggfs. bitte Rücksprache mit der Kursleitung nehmen.

317-B	Mi	10:30-12:00	13.01. - 16.06.21	34 UE	108,80€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Ulla Böltz	

Meditatives Yoga 60+



Hier geht es nicht um die Ausführung sportlicher Übungen, sondern vielmehr um die Wahrnehmung dessen, wie sich der Körper im Moment der Ruhe und in der Bewegung anfühlt. Wir wollen jedem Moment mit neuer Aufmerksamkeit begegnen, den Körper auf sanfte Art bewegen, erleben und den Atem spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

321-A	Do	10:00-11:30	14.01. - 17.06.21	34 UE	108,80€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Gaby Fleigl	

321-W	Do	10:00-11:30	14.01. - 17.06.21	34 UE	98,60€
Online				Gaby Fleigl	

Yoga am Morgen - Dein guter Start in den Tag



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

322-A	Di	08:00-09:00	12.01. - 15.06.21	18 UE	72,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Sina Paulsen	

322-W	Di	08:00-09:00	12.01. - 15.06.21	18 UE	64,80€
Online				Sina Paulsen	

Mach mal Yoga



Nimm dir eine Stunde Zeit für dich und erfahre, wie sich Yoga positiv auf körperliche Fitness, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auswirkt. Gezielte Übungen kräftigen deine Muskulatur und verbessern deine Körperhaltung und Beweglichkeit. Regelmäßiges Yoga-Training lindert bestehende Beschwerden wie Rückenschmerzen und es steigert deine Fähigkeit zur Entspannung.

323-A	Do	19:45-20:45	14.01. - 10.06.21	18 UE	72,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Frank Bäsner	

323-W	Do	19:45-20:45	14.01. - 10.06.21	18 UE	64,80€
Online				Frank Bäsner	

NEU

Dein Einstieg in die Yoga-Praxis

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen des Yoga vertraut machen wollen. Das Ziel der Yoga-Praxis besteht darin, Körper, Atem, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Im Kurs geht es nicht darum, auf körperlicher Ebene schnellstmöglich Fortschritte zu machen, sondern einen bewussten Umgang mit sich und seinem Körper zu erlernen. Die richtige Ausführung der Körperübungen steht dabei im Vordergrund. Auch gemeinsames Meditieren ist Bestandteil des Kurses. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nicht geeignet.

324-A	Mi	16:45-17:45	13.01. - 16.06.21	19 UE	76,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Sina Paulsen		

Lachyoga - Lachen & Entspannen

Lachyoga kombiniert Atemübungen aus dem Yoga mit pantomimischen und dynamischen Übungen. Dadurch gelingt es erstaunlich leicht, ein zunächst gespielteres Lachen in ein echtes, herzliches Lachen zu wandeln. Bitte eine Decke, ein kleines Kissen, ein Getränk und eine Kleinigkeit zu essen mitbringen.

337-A	Mo	18:00-19:00	25.01. - 14.06.21	15 UE	60,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Almut Eickhaus		

Yoga in der Mittagspause

Für Teilnehmende

mit und ohne Yoga-Erfahrung

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

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

NEU

AUCH
ONLINE

334-A	Di	12:30-13:15	12.01. - 15.06.21	18 UE	57,60€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Sina Paulsen		

334-W	Di	12:30-13:15	12.01. - 15.06.21	18 UE	52,20€
Online			Sina Paulsen		

Qigong

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

325-A	Mo	19:00-20:30	18.01. - 14.06.21	32 UE	102,40€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Silvia Lambertz	
326-A	Di	09:30-10:30	19.01. - 15.06.21	17 UE	68,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Silvia Lambertz	
327-A	Di	10:45-11:45	19.01. - 15.06.21	17 UE	68,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Silvia Lambertz	
330-A	Di	17:15-18:15	19.01. - 15.06.21	18 UE	72,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Dagmar Dickmann-Gambino		
331-A	Mi	10:00-11:00	20.01. - 16.06.21	18 UE	72,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Dagmar Dickmann-Gambino		

Tai Chi/Qigong Frühschoppen

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

329-A	So	11:00-13:15	24.01.2021	3 UE	Umlage
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Silvia Lambertz	
329-B	So	11:00-13:15	07.03.2021	3 UE	Umlage
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Silvia Lambertz	
329-C	So	11:00-13:15	30.05.2021	3 UE	Umlage
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Silvia Lambertz	

AUCH
ONLINE

Feldenkrais

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

332-A	Fr	10:45-11:45	15.01. - 18.06.21	19 UE	81,70€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Sabine Wickenkamp		
332-W	Fr	10:45-11:45	15.01. - 18.06.21	19 UE	74,10€
Online			Sabine Wickenkamp		
333-A	Fr	12:00-13:00	15.01. - 18.06.21	19 UE	81,70€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Sabine Wickenkamp		
333-W	Fr	12:00-13:00	15.01. - 18.06.21	19 UE	74,10€
Online			Sabine Wickenkamp		

Relax – Entspannung am Abend

NEU

NUR
ONLINE

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

336-W	Di	19:00-19:45	12.01. - 08.06.21	19 UE	64,60€
Online			Frank Bäsner		

WenDo – Grundkurs & Aufbaukurs



WenDo ist Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen* und Mädchen*. Das Präventionskonzept ist aus der feministischen Bewegung in den 70er Jahren entstanden und entwickelt sich seitdem stetig weiter. Wie die Statistiken zeigen, ist es immer noch nötig, gewappnet zu sein; in Deutschland ist jede vierte Frau von Gewalt betroffen. Im Kurs lernen wir nicht nur Techniken zur Verteidigung. Wir arbeiten daran, schon weit im Voraus Grenzen zu erkennen und zu setzen, sich zu behaupten, das Selbstbewusstsein zu stärken und somit in allen Lebensbereichen gestärkt zu sein. Dafür üben wir, die Wahrnehmung zu schärfen und die Signale ernst zu nehmen. Wir trainieren, die Stimme, den Blick und den Körper einzusetzen. So kann jede Frau* Techniken finden, die für sie funktionieren, und dabei helfen, ihr Leben selbstbewusst und selbstbestimmt zu gestalten. Das alles lernen wir mit Solidarität, Kraft und Spaß! Alle Frauen* sind eingeladen, unabhängig davon, wo sie herkommen und welche körperlichen Fähigkeiten sie haben.

Grundkurs

Für die Teilnahme ist keine WenDo-Erfahrung erforderlich.

340-A	Fr	17:00-21:00	19.02.2021	12 UE	38,40€
	Sa	10:30-16:30	20.02.2021		
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Christina Tacken	

Aufbaukurs

Für Teilnehmende mit WenDo-Erfahrung.

340-B	Di	18:00-20:15	02.03. - 23.03.21	12 UE	38,40€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Christina Tacken	

Bleib fit – mach mit!




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

342-W	Fr	19:00-19:45	15.01. - 11.06.21	18 UE	61,20€
Online			Frank Bäsner		

AUCH
ONLINE

Faszientraining

Faszien sind kollagene Bindegewebe, die unsere Muskeln, Sehnen und Organe umschließen. Da sie mit Nervenzellen durchsetzt sind, beeinflussen sie nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch das vegetative Nervensystem. Verletzungen und Verspannungen, aber auch psychische Faktoren wie Stress können dazu führen, dass die Faszien verkleben oder verhärten. Das Faszientraining eignet sich zur Behebung unterschiedlicher Dysfunktionen. Schon einfache Übungen, welche die Faszien gezielt in den Fokus nehmen, reduzieren Schmerzen, fördern die Beweglichkeit und das Wohlbefinden. Bitte eine Faszienrolle mitbringen.

348-A	Do	16:00-17:00	14.01. - 17.06.21	19 UE	76,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Franziska Warg		
348-W	Do	16:00-17:00	14.01. - 17.06.21	19 UE	68,40€
Online			Franziska Warg		

BOP - Gymnastik

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

350-A	Di	19:45-20:45	12.01. - 15.06.21	20 UE	76,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Hannelore Waniek		

AUCH
ONLINE

Pilates

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

351-A	Mi	18:00-19:00	13.01. - 16.06.21	19 UE	76,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			n.n.		
351-W	Mi	18:00-19:00	13.01. - 16.06.21	19 UE	68,40€
Online			n.n.		
352-A	Mo	17:30-18:30	11.01. - 14.06.21	19 UE	68,00€
DRK-KiTa „Buchholz“			Sabrina Kiesler		

Ausgleichsgymnastik

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

354-A	Mi	18:00-19:00	13.01. - 16.06.21	19 UE	72,20€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Sina Paulsen	
355-A	Mo	17:30-18:15	11.01. - 14.06.21	17 UE	51,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Erika Wessels	
357-A	Mo	15:00-16:00	11.01. - 28.06.21	16 UE	60,80€
Turnhalle Buchenallee			Annegret Wagner		
358-A	Fr	15:00-16:00	15.01. - 18.06.21	19 UE	72,20€
Turnhalle Buchenallee			Theresia Redding		

Rückenfit für Männer

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

364-A	Do	17:00-17:45	14.01. - 17.06.21	17 UE	51,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			n.n.		

„Rückenfit - mach mit!“

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



365-A	Mi	19:45-20:45	13.01. - 09.06.21	20 UE	76,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221				Frank Bäsner	
365-W	Mi	19:45-20:45	13.01. - 09.06.21	20 UE	68,00€
Online			Frank Bäsner		
366-A	Mo	18:45-19:45	11.01. - 14.06.21	17 UE	68,00€
DRK KiTa „Buchholz“				Sabrina Kiesler	
367-W	Do	17:00-18:00	14.01. - 17.06.21	19 UE	64,60€
Online			Agnes Masiarek-Sommer		



Pilates & Rückenfit

Dieser Kurs kombiniert Dehn- und Kräftigungsübungen mit Entspannungseinheiten aus Pilates und Rückenfit. Durch sanfte, aber sehr effektive Körperarbeit stärken wir unsere Tiefenmuskulatur und verbessern unsere Körperhaltung, Flexibilität und den Gleichgewichtssinn.

368-W	Mi	19:00-20:00	13.01. - 16.06.21	19 UE	68,40€
Online			Sabrina Kiesler		

Bewegungstraining für Frauen

Ein Kursangebot für Frauen verschiedenen Alters, die den ‚typisch weiblichen‘ Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit (z. B. Bauchdecken- und Beckenbodenschwäche, Rückenschmerzen, postoperative und postnatale Schmerzen) mit einem effektiven, ganzheitlichen Bewegungstraining entgegenwirken wollen. Beim gemeinsamen Training kräftigen und mobilisieren wir unseren Rücken und lernen unterschiedliche Bauch- und Beckenbodenübungen kennen.

370-A	Do	09:30-10:15	14.01. - 17.06.21	17 UE	51,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Sina Paulsen		

372-A	Do	18:00-18:45	14.01. - 17.06.21	17 UE	51,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			n.n.		

Wirbelsäulengymnastik

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

374-A	Do	09:00-10:00	14.01. - 17.06.21	16 UE	60,80€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Hassana Hammouti		

375-A	Di	18:00-19:00	12.01. - 15.06.21	20 UE	70,00€
Turnhalle Pestalozzi-Schule			Theresia Redding		

Herz ist Trumpf

Mit der Sportgemeinschaft Duisburg-Neudorf e.V. führen wir zwei ambulante Koronargruppen durch. Diese richten sich an Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit (Infarkt- und/oder Bypass-Patienten) oder anderen für die Übungstherapie in Frage kommenden Herzkrankheiten. Durch das Kennenlernen anderer Menschen mit den gleichen Problemen und Zielen fällt es leichter, die eigene Krankheit zu akzeptieren, die Folgen zu kompensieren und mit ihr Leben zu lernen. Die Herzgruppen bieten hier eine gute Hilfe. Das gemeinsame Training hilft, die Flexibilität, Koordination, Kraft und Ausdauer wiederherzustellen. Dabei sollen weder Spaß noch die Zeit für gemeinsame Gespräche zu kurz kommen.

Bitte wenden Sie sich vor einer Anmeldung an Ihren behandelnden Arzt und sprechen Sie auch mit Ihrer Krankenkasse über eine Kostenerstattung/ -beteiligung. Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft bei der Sportgemeinschaft Duisburg-Neudorf e.V. erwünscht.

Zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an unsere Fachbereichsleiterin Gina Rohmann, Telefon 0203 / 30547-20 im DRK-Familienbildungswerk, Ertstraße15.

390-A	Mi	16:00-17:30	13.01. - 16.06.21	42 UE	
Turnhalle Gneisenaustr.		Jolanda Henrich, Andreas Schulz			
390-B	Mi	17:30-19:00	13.01. - 16.06.21	42 UE	
Turnhalle Gneisenaustr.		Blanka Naralocnik			





Wir können helfen

**Jetzt mitmachen
und Mitglied
werden!**

HELFEN - RETTEN - PFLEGEN

Unterstützen Sie dauerhaft
die soziale Arbeit des
Deutschen Roten Kreuzes
Kreisverband Duisburg e.V.
und werden Sie
DRK-Fördermitglied.

Informationen und
Mitgliedsanträge finden Sie
auf unserer Homepage unter

www.drk-duisburg.de

in der Rubrik Spenden/Mitwirken.

Wir sagen DANKE!



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

**DRK Kreisverband Duisburg e.V.
Am Burgacker 30
47051 Duisburg**

**Tel.: 0203 28 28 3 - 0
Info@DRK-Duisburg.de**



MIT UNS DURCH'S JAHR

Einführung in die Numerologie

Bereits Pythagoras behauptete, dass die Zahl das Wesen aller Dinge sei. Er hat in einem mystischen Sinne Zahlen mit Tugenden, Farben und vielem anderen mehr verknüpft.

In diesem Einführungsseminar errechnen Sie anhand Ihres Geburtsdatums Ihre Lebensaufgabenzahl und erstellen Ihr persönliches Numerogramm. Die Zahlen führen zu den Hauptlebenssthemen, zu Kernfragen und -antworten; zeigen Begabungen und Bedürfnisse. Sie helfen, den Standort zu klären, und Bereiche wie Gesundheit, Partnerschaft und Beruf zu ordnen.

804-A	Sa	14:00-18:00	23.01.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Silvia Lambertz		

Lachyoga-Workshop

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

806-A	So	14:30-18:15	24.01.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Almut Eickhaus		

Zilgrei-Workshop

Zilgrei kombiniert bestimmte Körperhaltungen bzw. -bewegungen des Kopfes, des Rumpfes und der Extremitäten mit einer speziellen Atemtechnik. Es ist eine Form der Selbstbehandlung und fördert die Entspannung des gesamten Körpers: Blockaden und Verspannungen werden gelöst und die Gelenke wieder geöffnet. Das hilft, Schmerzzustände zu beseitigen oder zumindest zu lindern. Die Wirkungsweise von Zilgrei erstreckt sich auf den ganzen Organismus und eignet sich sowohl für körperlich stark eingeschränkte Personen als auch für SportlerInnen.

808-A	Sa	14:00-17:00	30.01.2021	4 UE	16,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Norma Saadi		

Einführung in verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken

Stress ist heutzutage ein ständiger Begleiter. Ob Termindruck auf der Arbeit, privater Stress oder die Reizüberflutung durch den permanenten (medialen) Informationsfluss. All das sind Faktoren, die mitunter starke psychische und physische Beschwerden auslösen können. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, sich eine bewusste Auszeit zu nehmen, und verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken auszuprobieren.

810-A	Fr	18:00-19:30	05.02.2021	2 UE	7,20€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Sina Paulsen		

Lachyoga-Workshop

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

811-A	Sa	14:30-18:15	06.02.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Almut Eickhaus		

Die Rückkehr des Lichtes – Einführung in die Meditation

Meditation: lat. „Medi“, „Medius“, der Mittlere, die Mitte, Innenschau

Meditation bedeutet etwa: eine Mitte schaffen, eine Mitte finden. Verwandte Wörter: Medicus, Medizin. Demnach haben die Mitte und das Heilen etwas miteinander zu tun. Vielleicht ist die Mitte zu finden das, was heilt. Die Themen des Tages hinter sich lassen, entspannen, zur Ruhe kommen – eine (Aus-) Zeit gelöst und gestärkt genießen.

Freuen Sie sich auf geführte Meditationen über die Elemente der Natur sowie Bild- und Tonmeditationen.

813-A	So	11:00-14:00	07.02.2021	4 UE	14,40€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Silvia Lambertz		

Selbstwerttraining & Entspannung

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

817-A	So	11:00-15:00	21.02.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

Lachyoga-Workshop

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

819-A	Sa	14:30-18:15	28.02.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Almut Eickhaus	

Von der unaussprechlichen Sünde zum common fact – 800 Jahre schwul-lesbische Geschichte(n)

Als Sünde wider die Natur totgeschwiegen, zum Officialdelikt erklärt, mit Zuchthausstrafen belegt, von der Medizin pathologisiert, in lila Nächten gefeiert, durch den rosa Winkel stigmatisiert... Dieser Vortrag dokumentiert die historische Entwicklung und bemerkenswerte Ereignisse innerhalb der Geschichte der Homosexualität. Deutschsprachige Zeugnisse aus mehreren Jahrhunderten zeigen: Es war selten ungefährlich, dasselbe Geschlecht zu lieben. Dabei beinhalten diese Zeugnisse weniger die Sichtweise der Betroffenen. Vielmehr ist es die Perspektive der normgebenden Gesellschaft, die sich in juristischen Repressionen und medizinischen Diagnosen zeigt, und die das Bild von Homosexualität in der Öffentlichkeit prägte. Nach dem Vortrag bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

820-A	Mo	18:00-19:00	08.03.2021	1 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Dialgraum 110				Eva Wodtke	

Achtsamkeit üben & entspannen

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

826-A	So	11:00-15:00	14.03.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Riesener	



Raus aus dem Hamsterrad – Kompaktkurs am Wochenende

Du hast das Gefühl, die Bedürfnisse anderer Menschen haben in deinem Job mehr Gewicht als deine eigenen? Wenn du diese Situation kennst und du endlich etwas für dich tun möchtest, lade ich dich herzlich zu diesem Workshop ein. Mittels einfacher Simulationen fällt es erstaunlich leicht, spielerisch den Effekt von „Ja“ und „Nein“ im Körper zu spüren und zu ergründen. Das dahinter liegende Prinzip der Improvisation hilft dir, deinen beruflichen Anforderungen gerecht werden zu können, ohne deine persönlichen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

829-W	Sa	11:00-14:00	20.03.2021	4 UE	13,20€
Online				Katja Stief	



Resilient durch anspruchsvolle Situationen

In anspruchsvollen Situationen, z. B. in einer Krise, ist die Fähigkeit zur Improvisation oft ein Rettungsanker. Methoden aus der angewandten Improvisation helfen, eine gewisse Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegenüber Lebensproblemen, Stress und Schicksalsschlägen zu entwickeln, und einen guten Zugang zu den eigenen Ressourcen zu gewinnen. In diesem interaktiven Online-Kurs lernen Sie unterschiedliche Übungen kennen, mit denen Sie auch in schwierigen Situationen Selbstwirksamkeit und Freude erleben.

833-W	Sa	18:00-20:15	17.04.2021	3 UE	9,90€
Online			Katja Stief		

Lachyoga-Workshop

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

835-A	So	14:30-18:15	18.04.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Almut Eickhaus		

Spüre die Kraft der Stille

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

837-A	So	11:00-15:00	25.04.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220			Iris Riesener		

Heilenergie: Healing-Code, Reiki und mehr

Seit Jahrtausenden arbeiten wir Menschen bewusst oder unbewusst mit Heilenergie. Oft aus Intuition, z. B. wenn eine Mutter die Hand auf den Bauch ihres Babys legt, um seine Bauchschmerzen zu lindern. In diesem Workshop lernen Sie unterschiedliche Methoden kennen, andere Menschen und sich selbst mit Heilenergie zu behandeln.

842-A	Fr	16:30-20:15	07.05.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110				Heidi Boesner	

LebensFreude

Wir können nicht nur unsere Muskeln trainieren und stärken, sondern auch unsere Lebensfreude. Ob, wie und wann wir uns freuen, hängt von uns selbst ab. Natürlich fällt es uns leichter, Freude zu empfinden, wenn wir uns akzeptiert fühlen und in unserem Umfeld alles stimmig ist. Doch auch, wenn mal nicht alles rund läuft im Leben, müssen wir nicht unglücklich sein und Trübsal blasen. Lernen Sie wirksame Strategien und mentale Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihre Lebensfreude zu bewahren oder zurückzugewinnen.

845-A	So	11:00-15:00	16.05.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Iris Riesener	

„Alles veggie?“ Vegetarische und vegane Ernährungsformen



Der Wunsch, die Ernährung auf vegetarische oder vegane Produkte umzustellen, entsteht zum einen aus ethischen Motiven, zum anderen aus dem Bedürfnis, sich gesund zu ernähren. Vegetarisch vs. vegan – wo liegen die Unterschiede und wie stelle ich meine Ernährung erfolgreich um? Dieser Vortrag dient als Einstiegsmodul und liefert wertvolle Tipps für den Alltag.

852-A	Sa	14:00-15:30	05.06.2021	2 UE	7,60€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Norma Saadi	
852-W	Sa	14:00-15:30	05.06.2021	2 UE	6,60€
Online				Norma Saadi	

Aura Soma – Einführung in die Farbtherapie

Farben beeinflussen unser Bewusstsein und wirken auf unsere Stimmung. „Du bist die Farbe, die du wählst, und diese reflektiert die Bedürfnisse deines inneren Wesens!“

Die Pharmazeutin und Kräuterheilkundige Vicky Wall entwickelte in England die Aura-Soma-Öle, eine Farbbalance zwischen Extrakten aus Heilpflanzen, Aroma-Essenzen, Kristallen und Mineralien, die harmonisierend und revitalisierend auf Körper, Geist und Seele wirken sollen. Durch kleine praktische Übungen wird Farbe nicht nur sichtbar, sondern auch fühlbar gemacht.

854-A	Mi	18:30-21:30	16.06.2021	4 UE	14,40€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Manuela Zilgen	

Gesundheit und innere Harmonie durch Klangschaalenmassage

Die Klangschaalenmassage hat eine Jahrtausende alte Tradition und wird eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Durch das sanfte Anschlagen der Klangschaalen wird eine Tiefenentspannung erreicht, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Wir erleben durch das gemeinsame Experimentieren, wie die heilsamen Klänge auf uns wirken. Eigene Klangschaalen können gerne mitgebracht werden.

856-A	So	13:00-18:00	20.06.2021	5 UE	18,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Gabriele Neumann	



MIGRATION & INTEGRATION



Außenstelle Hochfeld

Das DRK-Familienbildungswerk führt seit September 2017 in Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Duisburg die beiden Bundesprojekte „KiTa-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“ und „Starke Netzwerke – Elternbegleitung für geflüchtete und zugewanderte Familien“ in Duisburg-Hochfeld durch. Der Stadtteil Hochfeld ist in seiner Geschichte schon Jahrzehnte lang durch Zuwanderung und Integration geprägt. Familien mit Migrationshintergrund stehen dabei vor ganz besonderen Herausforderungen, denn es hat sich gezeigt, dass insbesondere neu zugewanderte Familien erst spät in Bildungseinrichtungen ankommen. Mit den Begleitungsangeboten des DRK-Familienbildungswerkes sollen genau diese Familien erreicht und unterstützt werden, indem Brücken zwischen Familien und Bildungseinrichtungen gebaut werden. Darüber hinaus können klassische Familienbildungsangebote aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und dem Eltern-Kind-Bereich durchgeführt werden.

Die Begleitung der Bildungsübergänge von Familie in die KiTa oder der KiTa in die Schule ist eine zentrale und wichtige Aufgabe der Zweigstelle des DRK-Familienbildungswerkes. Vielseitige Vernetzungen und Kooperationen zeichnen diese Arbeit im Sozialraum aus.

DRK Familienbildung Hochfeld

Telefon: 0203/94 16 96 99

Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg

Mo	08:30-12:00 Uhr
Di-Do	08:30-14:30 Uhr
Fr	08:30-12:00 Uhr

Persönliche Beratung:

Mittwochs 12:30-14:30 Uhr

In den Ferien bleibt die Außenstelle geschlossen.

Wir im Fachbereich Migration & Integration

Leitung Sachgebiet
Migration & Integration

Judith Crichton

Telefon: 0203 / 94 169 070
judith.crichton@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„FlüKids“
Offene Tür Biegerhof

Sedef Dumoulin

Telefon: 0172 / 674 256 5
sedef.dumoulin@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„KiTa-Einstieg“

Carmen Mihai

Telefon: 0203 / 94 169 071
carmen.mihai@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„KiTa-Einstieg“

Gülbahar Özdoğan

Telefon: 0203 / 94 169 071
guelbahar.oezdogan@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„KiTa-Einstieg“

Fanche Radeva

Telefon: 0172 / 893 106 1
fanche.radeva@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„KiTa-Einstieg“

Nesrin Utal

Telefon: 0203 / 94 169 071
nesrin.utral@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin
„Elternbegleitung“

Marilena Buzoianu

Telefon: 0203 / 94 160 71
marilena.buzoianu@drk-duisburg.de

Projektkoordinatorin
Willkommensangebote
ESM „Flükids“

Christina Tacke

Telefon: 0203 / 94 169 071
christina.tacke@drk-duisburg.de

Verwaltung
Koordination
„KiTa-Einstieg“

Bettina Speh

Telefon: 0203 / 94 169 071
bettina.speh@drk-duisburg.de

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

Sprachförderung und Elternkompetenz

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

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

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 ErzieherInnen und/oder speziell für das Projekt eingesetzten Kinderbetreuungskräften betreut. Das Programm zielt auf die inhaltliche und organisatorische Vernetzung von professioneller und familiärer Sprachförderung. 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 einander ergänzend gefördert. Im **Rucksack**-Programm wird auch dem Austausch und der Reflexion zu Fragen der Elternkompetenz Raum gegeben. Die Kurse finden von Januar bis Juni 2021 statt und werden unter den Kursnummern **211RU/GB1 bis 300** geführt.

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

Angebote für Asylsuchende und zugewanderte Familien

Elternstart

Wir stehen Ihnen einmal in der Woche ganz in der Nähe Ihrer Unterkunft oder Ihres Wohnortes mit Rat und Tat zur Seite. Bei den offenen Treffs können Sie Fragen stellen und Informationen zu Behörden, Ärzten usw. einholen. Im Austausch mit anderen (werdenden) Müttern können Sie voneinander lernen. Im Mittelpunkt stehen Ihre Schwangerschaft und das 1. Lebensjahr Ihres Kindes. In jeder Woche werden die Themen der Mütter aufgegriffen und/oder für den nächsten Termin vorbereitet. Zusätzlich zu einer erfahrenen Kursleitung wird eine Hebamme anwesend sein. Sie kann aus fachlicher Sicht beraten, helfen und bei Bedarf kleine Vor- und Nachsorgeuntersuchungen durchführen. Geschwisterkinder sind herzlich mit eingeladen. In weiteren Angeboten finden Sie Kurse zur Sprachförderung und Vorbereitung auf die Schule. Alle Angebote sind kostenfrei. Die Kurse werden unter den Kursnummern **211EF 1 bis 250** geführt.

Unsere Sachgebietsleiterin **Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203/94169070** über unsere Angebote.

Eltern-Kind-Gruppen für Familien mit Fluchterfahrung

„FlüKids“ ist ein Eltern-Kind-Bildungsangebot für Flüchtlingsfamilien mit Kindern ohne KiTa-Platz. Auf Grund der derzeitigen Situation der geflüchteten Familien wird dieses Projekt seit Januar 2016 flächendeckend in 12 Stadtteilen in Duisburg durchgeführt. Das Angebot findet in Form von Eltern-Kind-Gruppen, Spielgruppen und Eltern-Bildungsprogrammen 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. 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 vor Ort in Flüchtlingsunterkünften, in Räumlichkeiten im nahen Wohnumfeld oder benachbarten KiTas statt und dauern jeweils zwei Stunden im Vor- und Nachmittagsbereich. Die Kurse werden unter den Kursnummern **211FK 1 bis 250** geführt.

Unsere Sachgebietsleiterin **Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203/94169070** über unsere Angebote.

Eltern-Kind-Gruppen für Zuwandererfamilien aus Südosteuropa

Das Angebot richtet sich an Eltern aus Südosteuropa und deren Kinder im Alter von 1-3 Jahren und von 4-6 Jahren im Rahmen von wöchentlich stattfindenden Eltern-Kind-Gruppen in Marxloh und Hochfeld. Im Fokus stehen die Integration der Familien, die Stärkung der Elternkompetenz und die Förderung von Mehrsprachigkeit. Besonders wichtig für die Vorschulkinder ist die Vermittlung von Grundlagen der deutschen Sprache im spielerischen Kontext, um den Wechsel in die Schule gut vorzubereiten und zu erleichtern. Weitere Themen in den Gruppen sind Ernährung, Entspannung und Bewegung. Die Inhalte eignen sich besonders für eine spielerische Entdeckungsreise zur gesunden Ernährung (es wird in jeder Stunde gemeinsam gegessen), zur motorischen Entwicklungsförderung und im Bereich Entspannung zur Anregung der Fantasie, zum zur Ruhe kommen und zum Geschichten hören und erzählen. Alle Angebote (Spielen, Singen, Lesen, Malen und Basteln in Deutsch und in der Muttersprache) wirken sich positiv auf die Sprachentwicklung aus und das Erlernte wird mit in die Familie und das Umfeld getragen. So spricht das Projekt auch Familien an, die noch keine Kinder in einer Einrichtung haben. Die Möglichkeit, sich schon mit der Kindertagesstätte vertraut zu machen, Mitarbeitende, Strukturen und das Haus kennenzulernen, ist dabei ein schöner Nebeneffekt. Durch Ausflüge, z.B. zum Spielplatz, auf den Markt oder in den Zoo, lernen die Familien die Stadt und ihre Angebote besser kennen und machen sich mit ihr bekannt. Die Kurse finden 24 Wochen inkl. 2 Eltern-Kind-Veranstaltungen in KiTas und Familienzentren statt und werden unter den Kursnummern **211SE 1 bis 250** geführt.

Unsere Projektkoordinatorin **Christina Tacke**n informiert Sie gerne unter **0203/94169070** über unsere Angebote.

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

In unserer Außenstelle in Duisburg Hochfeld führt das DRK-Familienbildungswerk in Kooperation mit der Stadt Duisburg ein Projekt durch, in dem zugewanderte Familien im Prozess des Übergangs der Kinder von Familie in das Regelsystem durch individuelle Beratung, Hilfestellungen bei der KiTa-Platz-Suche oder durch Vermittlung in alternative Angebote begleitet werden. Die Angebote richten sich gezielt an Familien, die bisher nur unzureichend von der Kindertagesbetreuung erreicht werden. Durch „KiTa Einstieg Mini + Maxi“-Gruppen werden Kinder ohne KiTa-Platz auf den KiTa-Alltag vorbereitet. Die Gruppen treffen sich wöchentlich in der Anker-KiTa, im Familienzentrum DRK Schwedenheim und in weiteren Familienzentren im Sozialraum. Insbesondere die Vernetzung im Stadtteil mit Bildungseinrichtungen, Verbänden, Vereinen und Trägern sowie die Qualifizierungen von BegleiterInnen, die die Familien unterstützen, sind Bestandteile des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Programms.



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.

Die Projekte KiTa-Einstieg und Elternbegleiter werden im Rahmen der Bundesprogramme „Starke Netzwerke Elternbegleitung für geflüchtete Familien“ und „KiTa-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“ durch das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Die Kurse werden unter den Kursnummern **211KE/EB 1 bis 250** geführt. Unsere Sachgebietsleiterin **Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203 / 94169070** über unsere Angebote.

Begleiteter Schulanfang

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

An bereits sieben Grundschulen in den Stadtteilen Hochfeld, Marxloh und Rheinhausen (Regenbogenschule, Sandstr., Hochfelder Markt, Krefelder Str., Beethovenstr., Brückenstr. und Friedenstr.) arbeiten geschulte MitarbeiterInnen des DRK (in Kooperation mit dem Amt für schulische Bildung, der Schulaufsicht und dem Jugendamt der Stadt Duisburg) zusammen mit einer Kraft aus dem Bereich der OGS in kleinen Gruppen mit den Kindern, die für diesen 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.

Unsere Sachgebietsleiterin **Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203/94169070**.

Sozialraumorientierte Elternarbeit

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

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2021 statt und werden unter den Kursnummern **211BE 1 bis 250** geführt.

Bitte sprechen Sie unsere Projektkoordinatorin **Christina Tacken** unter **0203 / 94169071** bei Interesse an.

Willkommensangebote für zugewanderte Kinder und Jugendliche ohne Schulplatz

Viele Kinder in Duisburg warten schon lange auf einen Schulplatz. Besonders betroffen sind Kinder im Alter von zehn 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 im gesamten Stadtgebiet drei Mal wöchentlich für drei Stunden.

Ziel dieser Kurse ist, wohnortnah außerschulische Bildungsangebote zu schaffen, um die Integration und die Sprachförderung voranzutreiben und die Wartezeit auf die Schule zu verkürzen.

Die Kurse werden unter den Kursnummern **211WA 1 bis 250** geführt. Unsere Projektkoordinatorin **Christina Tacke** informiert Sie gerne unter **0203 / 94169071** über unsere Angebote.

Offene Tür Biegerhof

Das DRK-Familienbildungswerk führt 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 der dort wohnenden Familien vor besonderen Herausforderungen steht. Mit den Angeboten des DRK-Familienbildungswerks sollen genau diese Familien erreicht werden mit dem Ziel, nachbarschaftliche Beziehungen aufzubauen und zu stärken. Neben klassischen Bewegungs- und Entspannungskursen wie ZUMBA® und Yoga werden auch spezielle Begleitangebote für Kinder und Jugendliche (Jungen- und Mädchen-Gruppen, Hausaufgabenhilfe) durchgeführt. Alle Angebote finden täglich statt und sind kostenlos. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an unsere Projektkoordinatorin **Sedef Dumoulin** unter **0172 / 674 256 5**.





ROT-KREUZ- KURSE

Rot Kreuz Kurs „Erste Hilfe“

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.

Unsere Termine für die Rot Kreuz Kurse „Erste Hilfe“ finden sie auf <https://www.drk-duisburg.de/nc/angebote/erste-hilfe/erste-hilfe.html>



Rot Kreuz Kurs „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

Unsere Termine für die Rot Kreuz Kurse „Erste Hilfe am Kind“, „Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen“ finden sie auf <https://www.drk-duisburg.de/nc/angebote/erste-hilfe/erste-hilfe.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 16:15 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. (Bitte beachten Sie ggf. die Sonderregelungen der aktuellen Corona-Schutzverordnung)

Für TN mit gültigem Gutschein der Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse entfällt die Kursgebühr.

Wir rechnen eigenständig mit Ihrer BG/ UK ab.

Termine auf Anfrage ca. 4 Wochen im Voraus.

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



Weitere
Angebote
siehe Kurse
Elternstart
NRW

Intensivkurs „Erste Hilfe am Baby“

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern mit 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 zum Füttern und Wickeln wird gesorgt.

A01	So	09:00-12:00	24.01.2021	3 UE	15,00€
Erftr. 15, Raum 03				Aaron Kleine	
A02	Sa	09:00-12:00	29.05.2021	3 UE	15,00€
Erftr. 15, Raum 03				Aaron Kleine	

Erste Hilfe für den Sommerurlaub

Wenn alle Welt zu den Badeseen und Grillplätzen strömt – dann ist auch Hochsaison für kleine Unglücksfälle. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Handgriffe und erhalten zahlreiche Tipps bei typischen Unfällen in der Sommerzeit. Dazu zählen insbesondere Verbrennungen, eingedrungene Glasscherben, Insekten- und Zeckenstiche, Sonnenbrand und Sonnenstich, Nasenbluten sowie Knochen- und Gelenkverletzungen.

U01-A	Sa	14:00-17:30	26.06.2021	4 UE	20,00€
DRK-Gablenzstr.				Ole Pries	

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.

P01-A	So	10:00-14:00	30.05.2021	4 UE	20,00€
DRK-Gablenzstr.				Ole Pries	

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	Fr	14:00-17:30	26.02.2021	4 UE	20,00€
DRK-Gablenzstr.				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/ 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 oder unter 0203-3054790 zur Verfügung.

Es werden die Kursnummern 211EBM01-A bis 250-A vergeben.





MUSIK & TANZ

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	15.01. - 18.06.21	34 UE	102,00€
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	13.01. - 09.06.21	38 UE	114,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Iris Tauber	

404-B	Mi	20:00-21:30	13.01. - 09.06.21	38 UE	114,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Iris Tauber	

405-A	So	18:00-19:30	17.01. - 09.05.21	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.

Workshop

406-A	Sa	14:00-16:15	13.02.2021	3 UE	11,40€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Iris Tauber		

Kurse

407-A	Mi	16:00-17:00	13.01. - 24.03.21	10 UE	38,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

407-B	Mi	16:00-17:00	14.04. - 09.06.21	9 UE	34,20€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

408-A	Mi	17:15-18:15	13.01. - 24.03.21	10 UE	38,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

408-B	Mi	17:15-18:15	14.04. - 09.06.21	9 UE	34,20€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

Discofox-Workshop

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	25.04. + 09.05.21	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: 17.01., 31.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 18.04. und 02.05.2021

410-A	So	16:15-17:45	17.01. - 02.05.21	16 UE	48,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Iris Tauber		

Kreatives Tanzen



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

412-A	Mo	19:30-20:30	25.01. - 01.03.21	5 UE	19,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Iris Tauber	

412-B	Mo	19:30-20:30	08.03. - 31.05.21	10 UE	38,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum				Iris Tauber	

Gitarrenensemble



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

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

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

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

Vorkenntnisse im einstimmigen Melodiespiel, im mehrstimmigen Akkordspiel sowie Klangbewusstsein gepaart mit Notenkenntnissen sind erwünscht. Bitte das eigene Instrument und einen Notenständer mitbringen.

Die Leitung übernimmt der Gitarrist Drazen Žalac, bekannt aus Trionova und The Queen Kings.

414-A	Di	17:00-18:00	12.01. - 15.06.21	19 UE	114,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Drazen Žalac	



KULTOUR

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

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	Mo	17:30-20:30	01.02.2021	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				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.

722-A	So	15:00-18:00	28.03.2021	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				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.

724-A	Fr	15:00-18:00	02.04.2021	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				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.

726-A	So	15:00-18:00	16.05.2021	4 UE	10,00€
DU-Großenbaumer Wald				Petra Reif	

Waldbaden – Shinrin Yoku

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

Bitte eine Unterlage zum Sitzen, festes Schuhwerk, einen kleinen Rucksack, wettermäßig angepasste Kleidung, etwas zum Trinken, evtl. einen kleinen Imbiss für unterwegs mitbringen.

Treffpunkt: Baerler Busch

726-A	Sa	11:00-14:00	05.06.2021	4 UE	10,00€
Baerler Busch				Sabine Schmidt	

Bierseminar im Webster-Brauhaus

Kennen Sie bereits das legendäre Bierseminar im Webster-Brauhaus? Das sollten Sie aber! Denn dort erfahren Sie alles, was Sie schon immer über Bier wissen wollten. In ca. 45 Minuten werden Sie in einem höchst informativen und ebenso humorvollen Vortrag aufgeklärt über die ältesten Nachweise des Biergenusses, die Bierherstellung und die gesunden Inhaltsstoffe des Gerstensaftes. Natürlich darf während des Seminars auch verkostet werden. Beim gemütlichen Beisammensein mit anderen BierliebhaberInnen kann die Veranstaltung dann perfekt ausklingen.

TN-Gebühr inklusive Vortrag, Probetrunke und 7,00 € Verzehrsgutschein. Treffpunkt: Webster-Brauhaus, Dellplatz 14, 47051 Duisburg

702-A	Do	17:30-21:30	04.02.2021	1 UE	19,00€
					Brauer/Mälzer des Webster-Brauhauses

Duisburg damals und heute – Geführter Stadtpaziergang

Täglich kommen wir an den gleichen Plätzen und Gebäuden unserer Stadt vorbei, ohne ihre eindrucksvolle Geschichte zu kennen. Wussten Sie, dass Duisburg schon im Mittelalter eine bedeutende Handelsstadt war? Wollen Sie wissen, wo Gerhard Mercator wohnte oder wie sich die Königsstraße im Laufe der Jahrhunderte verändert hat? Begleiten Sie uns auf eine lebendige Zeitreise per Spaziergang durch die Duisburger Altstadt. Treffpunkt: Mercator-Brunnen vor dem Rathaus

704-A	Fr	16:30-18:30	30.04.2021	2 UE	8,00€
DRK-FBW Mitte				Heidi Boesner	

Urban Game – ConnAct Hochfeld

„Den Blick auf die versteckten Ecken einer Stadt zu richten, seine vertraute Umgebung mit anderen Augen zu sehen und Wege zu finden, die man bisher niemals gegangen ist – darum geht es beim Urban Gaming.“

Ein ganz besonderes Spiel in einem besonderen Stadtteil ist ConnAct Hochfeld. Das Ziel von ConnAct besteht darin, als Team innerhalb einer bestimmten Zeit möglichst viele Punkte zu sammeln. Dafür müssen verschiedene Objekte im öffentlichen Raum mit Menschenketten umschlossen oder verbunden werden, was mit einem Foto zu belegen ist. Diese Objekte und Strecken sind unterschiedlich groß und geben – je nach Größe – unterschiedlich viele Punkte. Bei einigen Aufgaben sind die Teams darauf angewiesen, sich Passanten oder Anwohnende zu Hilfe zu holen und somit Nicht-Spielende in das Spiel hineinzuziehen. Ein integratives, verbindendes Spiel, das für alle Menschen geeignet ist, unabhängig von Fitness, Alter oder Muttersprache. Benötigtes Material: Je Team mind. ein Smartphone inkl. Telegram-Messenger.

Treffpunkt: Platanenhof in Hochfeld

706-A	Sa	12:00-15:00	29.05.2021	3 UE	5,00€
			Lea Anderlik, Gina Rohmann		

Münster – Innenstadt & Hafenkäserei

Das pulsierende Zentrum des Münsterlandes hat viel zu bieten! Zum Frühlingsanfang erwartet Sie diese besondere Kombination: Der Bus setzt Sie mitten im Zentrum von Münster ab. Dort haben Sie dann ca. 2 1/2 Stunden Zeit zur freien Verfügung, die Sie nach den eigenen Vorlieben gestalten können. Ein Besuch im St. Paulus Dom, ein Bummel über den Prinzipalmarkt oder ein westfälischer Mittagsimbiss im Kuhviertel sind nur einige der vielen Möglichkeiten.

Um 14:15 Uhr bringt Sie der Bus zu Münsters „Hafenkäserei“, die ausschließlich handgekäste Bio-Kreationen herstellt. Nach einem Begrüßungsgetränk mit Käsepairing blicken Sie bei einer geführten Besichtigung hinter die Kulissen der Käserei. Sie sehen, wie der Bio-Hafenkäse mit viel Liebe und Handwerk produziert wird. Bei einer ausgiebigen Verköstigung in gemütlicher Restaurantatmosphäre erleben Sie, in welchen Kombinationen die unterschiedlichen Käsesorten zu wahren Geschmacksexplosionen führen können. Von mild bis würzig, von kurios bis spektakulär – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mit einer Genussüberraschung für zuhause im Gepäck bringt uns der Bus am frühen Abend zurück nach Duisburg.

Die TN-Gebühr enthält die Fahrt und die Besichtigung inkl. Begrüßungsgetränk, Käseverkostung und einer kleinen Genussüberraschung zum Mitnehmen.

10:00 Uhr	Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
10:30 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
14:15 Uhr	Abfahrt zur Hafenkäserei
17:00 Uhr	Ende der Besichtigung und Verköstigung, Abreise
19:00 Uhr	ca. Rückkehr in Duisburg

740-A	Do	10:00-19:00	18.03.2021	4 UE	49,50€
					Gina Rohmann

Halde Hoheward – Strukturwandel & Horizontastronomie erleben Geführte Wanderung zu Fuß

Die Halde Hoheward ist ein Gigant unter den Berghalden. Schon aus der Ferne erkennbar, erheben sich auf 151 m über NN die 45 Meter hohen Stahlbögen, das Markenzeichen des größten „Bergs“ der Metropole Ruhr.

Erkunden Sie bei einer geführten Wanderung das 162 Hektar große, wunderschöne Areal aus dem Abraum der Zeche Ewald, Recklinghausen II sowie weiterer Verbundwerke und lassen Sie sich den Hintergrund der Haldenentstehung als Zeichen des Strukturwandels detailliert erklären. Auch die beiden Bauwerke auf den astronomischen Plateaus – die Sonnenuhr mit dem Obelisk und das Horizontobservatorium – kommen auf Ihrer Erkundungstour nicht zu kurz. Haben Sie einmal das Gipfelplateau erklommen, können Sie den atemberaubenden Ausblick auf die Dächer des Ruhrgebiets genießen.

Nach der 2 ½ stündigen Wanderung haben Sie noch ca. 1 ½ Stunden Zeit zur freien Verfügung, z. B. für ein Picknick unter freiem Himmel. Bitte an wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk und Rucksackverpflegung denken!

Und das Beste: Sollte uns das Wetter an dem Tag einen Strich durch die Rechnung machen (strömender Regen), erkunden wir die Halde in Form einer exquisiten Panorama-Busfahrt.

09:30 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle

10:00 Uhr Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6

15:00 Uhr Rückfahrt

16:00 Uhr ca. Ankunft Duisburg

742-A	Di	09:30-16:00	20.04.2021	4 UE	25,00€
					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

744-A	Fr	08:30-18:00	07.05.2021	4 UE	45,00€
					Silvia Lambertz

Hindu-Tempel & Gläserner Elefant Ein Sommertag in Hamm

Ganz unvermittelt, im Gewerbegebiet von Hamm-Uentrop, finden wir Europas größten südindischen Tempel. Im Juli 2002 wurde er durch aufwendige Rituale geweiht und eröffnet. Verehrt wird hier die Göttin Sri Kamadchi Ampal, die Göttin mit den „Augen der Liebe“. Auch andere Götter wie der Elefantengott Ganesha oder die neun Planetengötter haben einen Schrein im Tempel. Während unseres Besuches und der ca. 1,5 stündigen Führung wird uns die hinduistische Weltanschauung nähergebracht, und wir erfahren, welche Verbindung zwischen der Geschichte des Tempels und der Flucht von zehntausenden Tamilen aus Sri Lanka besteht. Im Anschluss ist im gegenüberliegenden Hochzeitshaus ein großes tamilisches Hochzeits-Büffet für uns angerichtet. Danach geht es weiter zum Maximilianpark, einer ehemaligen Steinkohlenzeche, die sich zum Freizeitpark gewandelt hat. 1984 wurde hier die erste Landesgartenschau in NRW eröffnet. Der Park bietet Möglichkeiten für jeden Geschmack! Hier ist der bekannte begehbare Glaselefant zu Hause. Vielleicht haben Sie Lust, mit dem Aufzug (35m hoch) in seinen Kopf zu fahren, und die Aussicht auf den schönen Palmengarten zu genießen. Die TN-Gebühr beinhaltet die Fahrt, die Führung und das Büffet sowie den Eintritt für den Maxi-Park. Bitte beachten Sie, dass der Hindu-Tempel nur ohne Schuhe und mit bedeckten Schultern und Knien betreten werden darf.

08:15 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinushausenhalle
 08:45 Uhr Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
 12:00 Uhr Ende der Führung, Mittagessen
 13:30 Uhr Abfahrt zum Maxi-Park
 18:15 Uhr ca. Ankunft Duisburg

746-A	Fr	08:15-18:15	11.06.2021	3 UE	43,00€
				Gina Rohmann	





KREATIVES

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	02.02.-15.06.21	51 UE	112,20€
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.

602-A	Di	16:30-18:45	12.01.-15.06.21	60 UE	132,00€
DRK-FBW Mitte, Jugendrotkreuzraum 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. Einmal im Monat, Termine auf Anfrage.

603-A	Sa	10:30-14:15	Auf Anfrage!	30 UE	
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326				Wolfgang Henschel	

Ran an die Maschine – Nähkurse sind im Trend

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

604-A	Di	18:00-21:00	12.01.-23.03.21	44 UE	88,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Erika Mende		
604-B	Di	18:00-21:00	13.04.-15.06.21	36 UE	72,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Erika Mende		

KINDERleicht – dein Nähkurs für Babykleidung und -accessoires

Dieser Kurs ist ideal für (werdende) Mütter, Tanten oder Omas, die Lust haben, Babykleidung und -accessoires wie Mützen, Pumphosen und Wimpelketten zu nähen. Wir nähen in gemütlicher Atmosphäre. Bei Kaffee und Keksen bleibt auch Zeit, sich kennenzulernen und sich auszutauschen. Du hast noch nie genäht? Kein Problem! Step by Step lernst du alle Basics.

606-A	Mi	09:30-12:30	03.02.-03.03.21	20 UE	60,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Channel Gerards		
606-B	Mi	09:30-12:30	14.04.-12.05.21	20 UE	60,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Channel Gerards		

Der Nähmaschinen-Führerschein – Nähen lernen in einer Kleingruppe

Anschnallen und los geht's! Nach ein wenig Theorie steigen wir ein und machen erste Fahrversuche. Es geht geradeaus und im Zickzack über Papier und Stoff. In drei Blöcken von je 4 UE erkundest du deine Nähmaschine. Ganz nebenbei entstehen kleine nützliche Dinge aus Stoff. Zum Abschluss gibt's den Führerschein, Durchfallen ist ausgeschlossen! Eine Materialliste erhältst du nach der Anmeldung.

Nähen lernen in einer Kleingruppe bedeutet, dass die Teilnehmendenzahl auf **6 Personen** begrenzt ist.

608-A	Sa	11:00-14:00	30.01., 27.02. + 20.03.2021	12 UE	60,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Stephanie Königs		



Nähcafé

Du hast Lust auf kreative Nachmittage, zu Hause aber nicht die Ruhe, dich mehrere Stunden am Stück kreativ auszutoben? Dann ist das Nähcafé genau das Richtige für dich! Die Nähnachmittage bieten dir die Möglichkeit, Neues auszuprobieren und dabei Hilfe und Tipps zu bekommen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon Näherfahrung haben, sich aber nicht an „größere Projekte“ heranwagen. Wir freuen uns, dich im Nähcafé kennenzulernen!

610-A	Sa	14:00-17:00	24.04., 29.05. + 12.06.2021	12 UE	36,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326				Stephanie Königs	



Englisch-Bewerbungstraining

Sie müssen in Kürze eine Bewerbung auf Englisch schreiben oder ein Vorstellungsgespräch auf Englisch führen? Nun heißt es nicht nur die Schulenglischkenntnisse auf Vordermann zu bringen, sondern auch mit Lebenslauf und Anschreiben zu überzeugen, und auf typische Situationen und Fragen eines englischen Job-Interviews vorbereitet zu sein. Die Dozentin ist zweisprachig, sodass zum besseren Verständnis auch ins Deutsche gewechselt werden kann.

Kursinhalte:

- Sie formulieren einen adäquaten Lebenslauf und ein Motivationsschreiben und erhalten Tipps für eine individuelle Bewerbungsmappe.
- Sie entwickeln Strategien für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch.
- Sie können auf Englisch klarer und selbstbewusster über Ihren beruflichen Werdegang und Ihre Arbeitswelt sprechen.
- Sie sind in der Lage, auf typische Fragen eines englischen Job-Interviews zu antworten und Ihre beruflichen und sozialen Fähigkeiten angemessen zu übermitteln.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt, sodass auf individuelle Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen werden kann.

613-A	Do	17:30-19:00	21.01. - 11.03.21	16 UE	52,80€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Armine Sukiasyan	
613-B	Do	17:30-19:00	05.04. - 17.06.21	16 UE	52,80€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				Armine Sukiasyan	

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	12.01.-01.06.21	36 UE	118,80€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111				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!

654-A	Sa	Termine und Preise auf Anfrage		
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432			n.n.	

Kochclub – Kochen in geselliger Runde

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

Termine: 16.01., 13.02., 27.03., 17.04., 08.05. und 12.06.2021

655-A	Sa	18:00-21:00	16.01.-12.06.21	24 UE	72,00€
DRK-FBW Mitte, Lehrküche 432				Susanne Besel	



SELBSTHILFE- GRUPPEN

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. Donnerstag, Freitag, Samstag und Montag im Monat findet ein offenes Literatur-Meeting statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wer sich vorab informieren möchte, kann die nachfolgend aufgeführten Telefonnummern anrufen:
 Michael: 0176-30479047, Karl-Heinrich: 0151-18422199,
 Karin: 0170-5237573

949-A	Mo	19:30-21:00	04.01.-14.06.21	48 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Karin		
950-A	Do	19:30-21:45	07.01.-17.06.21	72 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Karl-Heinrich		
951-A	Fr	20:00-22:15	01.01.-18.06.21	75 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Karl-Heinrich		
952-A	Sa	17:00-19:15	02.01.-19.06.21	75 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Karl-Heinrich		

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

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

954-A	Do	19:00-20:30	25.02.2021	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

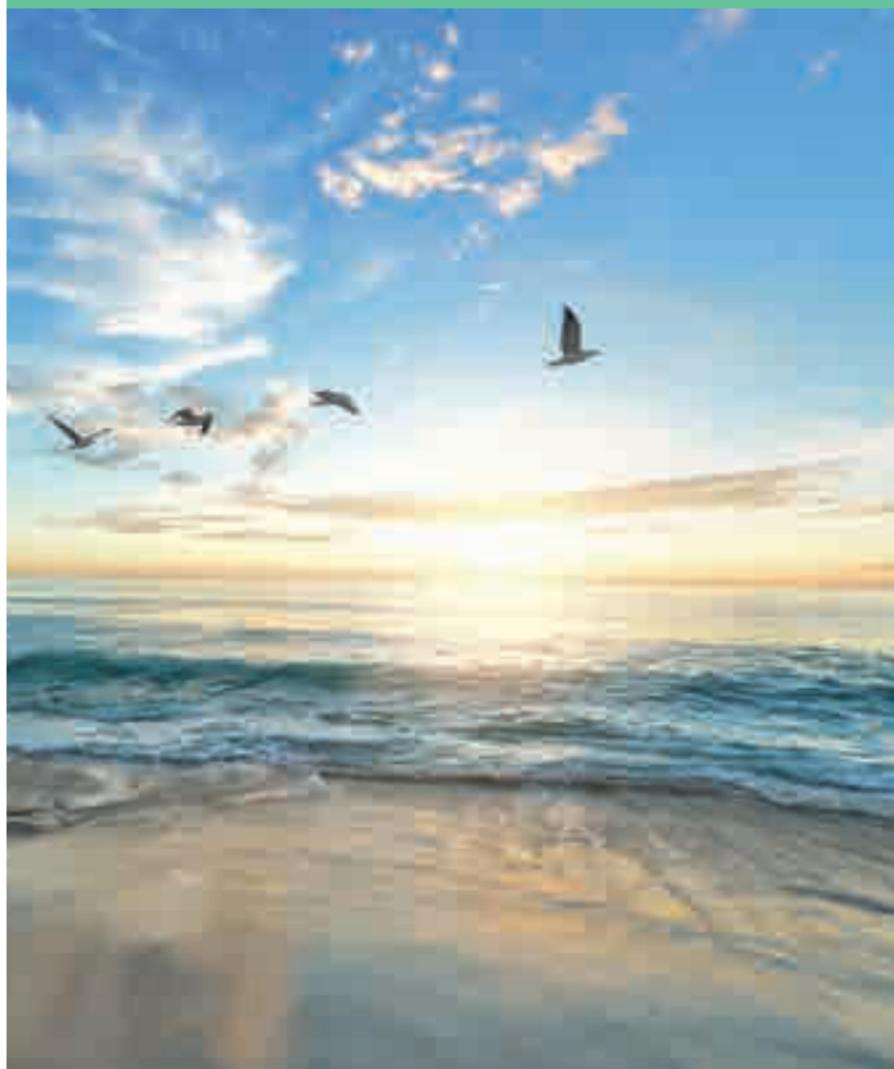
956-A	Mi	17:20-18:50	06.01.-09.06.21	24 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 327			Benjamin Kalkmann		

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

958-A	Mi	17:30-19:00	06.01.-30.06.21	52 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111			Kristina Weiß		



WORK-LIFE- BALANCE

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 211EBF 1 bis 150 vergeben.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen an unsere Projektleiterin:
Anna Žalac, Telefon: **0203 / 30 547 - 13**.

Gesundheitsförderung

Im Rahmen von längerfristigen Gesundheitsförderungs-Projekten 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 **Anna Žalac**, Telefon: **0203-30 547-13**



AUS- UND FORTBILDUNGEN



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.

Q01-A	Di	09:30-13:30	09.03.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW West, Fortbildungsraum				Janine Gütig	

Marte Meo Praktiker

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

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

Termine: 13.04, 20.04, 04.05, 18.05, 01.06, 15.06.

Q02-A	Di	09:30-15:30	13.04.-15.06.21	36 UE	180,00€
DRK-FBW West, Fortbildungsraum				Janine Gütig	

Marte Meo Therapeut

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

Termine auf Anfrage.

Q03-A	Mo	09:30-15:30	18.01.-28.06.21	54 UE	1750,00€
DRK-FBW West, Fortbildungsraum				Janine Gütig	



Ausbildung zur SpieKo Plus-Kursleitung

Die Grundausbildung zur SpieKo®-Kursleitung erfolgt in mehreren Abschnitten, die auf die Zielgruppe „Migrantenfamilien“ ausgerichtet sind. Die Ausbildung umfasst folgende Schwerpunkte:

- Eltern-Kind-Gruppen als Form der Elternbildung/Familienarbeit
- Chancen, Ziele und Grenzen der Spiel- und Kontaktgruppe
- Entwicklungspsychologische Grundlagen
- Kennenlernen und Umgang mit praktischen Arbeitshilfen
- Erarbeiten von Spiel- und Bewegungsangeboten
- Planung, Vorbereitung und Durchführung von Gruppenstunden
- Rolle und Funktion der Kursleitung
- Zuhören, Wahrnehmen und Gespräche führen
- Umgang mit Konfliktsituationen
- Erfahrungsaustausch und Reflexion der eigenen Gruppenarbeit

Termine:

18.05., 19.05., 26.05., 28.05., 08.06., 09.06., 15.06., 16.06.

Zum Erlangen des SpieKo®-Plus Zertifikats müssen außerdem

- 24 UE unserer Fortbildungen belegt werden (mit * gekennzeichnet)
- ein „Erste Hilfe am Kind“-Kurs besucht werden
- eine Hospitation durchgeführt werden.

Die Mindestvoraussetzung für die SpieKo®-Ausbildung ist eine pädagogische Basisqualifikation. Weitere Informationen erhalten Sie unter 0203-3054790.

Q04-A	09:00-16:00	18.05.-16.06.21	64 UE	600,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327			Dagmar Schmickler, Liane Lauprecht	

Fortbildungen/SpieKoPlus-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

Für Mitarbeitende und Mitglieder des DRK sind die Fortbildungsangebote kostenfrei, ausgenommen Q02-A, Q03-A, Q08-A

Zoom Meetings und Online Seminare kompetent gestalten



Nicht nur in Lockdown-Zeiten bringen Online-Meetings Menschen zusammen. Zoom-Meetings und Zoom-Seminare schaffen Begegnung und ermöglichen gemeinsames Lernen über große Entfernungen hinweg.

In diesem Workshop üben Sie den sicheren Umgang mit der Zoom-App, vom Einloggen und Erstellen eines Meetings bis zum Einladen und Verwalten der Teilnehmenden. Außerdem lernen Sie, wie man Online-Seminare attraktiv gestaltet, Materialien präsentiert und guten Kontakt zu den Teilnehmenden aufbaut.

Q05-W	Do	18:00-21:00	20.01.2021	3 UE	35,00€
Online				Liane Lauprecht	

Mobbing als Gruppenphänomen*

In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Mobbing in Gruppen thematisiert. Sie lernen, Gruppenprozesse für die Vermeidung von Mobbing zu nutzen und erfahren, welche Bedürfnisse bei den einzelnen Akteuren und Akteurinnen innerhalb von gruppendynamischen Mobbingprozessen bestehen. Sie werden darin gestärkt, als Kursleitung Mobbing gezielt anzusprechen und lernen, die Konfliktlösungsressourcen Ihrer Kursteilnehmenden zu erkennen und adäquat zu nutzen.

Q06-A	Do	09:00-13:00	03.02.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, JRK Raum				Liane Lauprecht	

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	27.02.2021	4 UE	25,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Aaron Kleine	

Möglichkeiten der Inklusion in (Spiel-) Gruppen*

In vielen (Spiel-) Gruppen finden sich auch Kinder mit körperlichen und/ oder geistigen Beeinträchtigungen. Gruppenleitende stehen dann oft vor der Überlegung, wie sie mit diesen Kindern umgehen sollen.

Auf was muss ich achten?

Welche besonderen Bedürfnisse haben diese Kinder?

Kann ich etwas falsch machen?

Mittels Übungen und Diskussionen gehen wir diesen Fragen nach und klären auch, was man unter Inklusion versteht, und wie diese gelingen kann.

Q08-A	Do	09:00-13:00	11.03.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Aaron Kleine	

Förderung der Zweitsprache Deutsch durch Rhythmik und Musik *

Musik ist prägender Bestandteil aller Kulturkreise und eignet sich hervorragend für die Sprachförderung im Kindesalter. Rhythmik und Musik bilden das ideale Medium, um die Bedeutung unbekannter Wörter leichter zu erfassen und den Sprachrhythmus zu erlernen.

Neben theoretischen Grundlagen des Zweitspracherwerbs erarbeiten wir praktische Methoden zur musikalischen Sprachförderung und erfahren, wie emotionale Bindungen durch gemeinsames Musizieren gestärkt werden können.

Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q09-A	Mo	09:00-13:00	15.03.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Jugendrotkreuzraum 328			Robin Lee Simon		

Ganzheitliche (Sprach)Förderung von 3+4-Jährigen *

Die Vielfältigkeit von spielerischen Angeboten optimiert nicht nur den Spaß, sondern auch die Lernerfolge der teilnehmenden Kinder in den Spielgruppen. Anhand von alltagsorientierten Themen erarbeiten wir gemeinsam Spiel- und Beschäftigungsideen, die gut in die Praxis umgesetzt werden können. Diese Fortbildung wendet sich an AssistentInnen und Kinderbetreuende aus unseren Projekten.

Q10-A	Mi	09:00-13:00	17.03.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110			Angelika Driesen-Grabe		

Ganzheitliche (Sprach)Förderung von 5+6-Jährigen *

Die Vielfältigkeit von spielerischen Angeboten optimiert nicht nur den Spaß, sondern auch die Lernerfolge der teilnehmenden Kinder in den Spielgruppen. Anhand von alltagsorientierten Themen erarbeiten wir gemeinsam Spiel- und Beschäftigungsideen, die gut in die Praxis umgesetzt werden können. Diese Fortbildung wendet sich an AssistentInnen und Kinderbetreuende aus unseren Projekten.

Q11-A	Mi	09:00-13:00	24.03.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110			Angelika Driesen-Grabe		

Spracherwerb beim Kind *

Kinder kommen in der Regel mit allen Voraussetzungen zum Erlernen einer Sprache und dem dringenden Wunsch nach Kommunikation und Verbindung auf die Welt. Jedes Kind, ob es ein- oder mehrsprachig aufwächst, benötigt jedoch sprachliche Vorbilder, die ihm Wortschatz, Grammatik und Aussprache durch das eigene Sprechverhalten im Alltag vermitteln. Kinder brauchen im besten Fall Vorbilder, die die kindlichen Äußerungen sensibel aufgreifen, mit ihnen in den Dialog treten und immer wieder neue sprachliche Anreize bieten, um auf diese Weise das Kommunikationsverhalten und die Sprechfreude der Kinder zu stärken.

In der Fortbildung lernen Sie, Eltern zu ermutigen, mit ihren Kindern zu sprechen, geeignete Sprechansätze zu kreieren und zu Geschichten und der Auseinandersetzung mit Sprache anzuregen.

Anhand der eigenen Biographie des Spracherwerbs der Teilnehmenden finden wir geeignete Methoden, um Eltern zu vermitteln, wie sprachliche Förderung ganz lebendig und voller Freude gelingen kann, z. B. durch handlungsbegleitendes Sprechen, Bilderbuchbetrachtungen und kreative Erzähltechniken.

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitungen und AssistentInnen ohne pädagogische Vorkenntnisse in Projekten mit Geflüchteten. sbegleitendes Sprechen, Bilderbuchbetrachtungen und kreative Erzähltechniken.

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitungen und AssistentInnen ohne pädagogische Vorkenntnisse in Projekten mit Geflüchteten.

Q12-A	Di	10:00-14:00	04.06.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Tonja Christ	

Gewaltfreie Kommunikation und Erziehung im internationalen Kontext *

Situationen, die alle Eltern kennen, entweder von den eigenen Kindern oder durch Gespräche mit anderen Eltern: Mein Kind möchte die Jacke nicht anziehen. Mein Kind räumt nicht auf. Mein Kind kommt nicht, wenn ich es rufe. Mein Kind macht die Hausaufgaben nicht ordentlich. Mein Kind ist schüchtern. Mein Kind ist laut. Mein Kind ist nicht freundlich zur Oma. Mein Kind lügt. Mein Kind haut andere Kinder. Mein Kind ist langsam. Mein Kind hört nicht auf mich. Dies ließe sich endlos fortführen. Erziehung im internationalen Kontext macht die Sache nicht unbedingt leichter, wenn das Wertesystem der Herkunftsgesellschaft mit dem der Gesellschaft in welcher wir gerade leben nicht übereinstimmen und vielleicht sogar konträr zueinander stehen.

Je mehr Druck von Seiten der Eltern aufgebaut wird, desto mehr Widerstand entwickelt sich. Diese Fortbildung soll vermitteln wie ich mit Hilfe Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg zu einem liebevollen und partnerschaftlichen Umgang miteinander gelange. Diese Haltung basiert zum einen auf dem Verstehen des Gegenübers und zum anderen auf dem Verstanden werden. Gemeinsam sollen Wege gefunden werden, Konflikte zu lösen - ohne Machtausübung, ohne Vorwürfe und ohne moralische Urteile. Grundlage der gewaltfreien Kommunikation ist Empathie - also die Fähigkeit die Gedanken, Gefühle und Beweggründe des Kindes und meine eigenen zu verstehen.

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitungen und AssistentInnen in Projekten mit Geflüchteten.

Q13-A	Fr	10:00-14:00	11.06.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Tonja Christ	

Kollegiale Fallbesprechung zum Thema Elterngespräche *

Im Rahmen dieser Fortbildung möchten wir gemeinsam mit Teilnehmenden an realen Fallbeispielen aus der Praxis erarbeiten wie gelungene Elterngespräche und auch Krisengespräche mit Eltern geführt werden können, so dass alle Beteiligten gelöst, möglichst gestärkt und ohne Unmut oder Bedauern aus der Situation gehen können. Wie sieht mein Gesprächsziel aus? Wie kann ich den Eltern die Situation verdeutlichen? Wie kann ich mich in die Situation der Eltern hineinversetzen? Welche Lösungswege können dem Kind nützen? Eltern bleiben die Fachleute für ihre Kinder auch wenn uns manches Handeln als nicht hilfreich für das Kind erscheint. Die Fortbildung soll dazu beitragen wertschätzende Elterngespräche auf Augenhöhe zu führen, um Eltern in ihrer Erziehungsfunktion zu stärken. Mit Hilfe von aktivem Zuhören und strukturierten Gesprächsvorbereitungen soll die Fortbildung Teilnehmende unterstützen Elterngespräche empathisch zu begleiten. Gleichzeitig soll erarbeitet werden, zu welchem Zeitpunkt ich als Kursleitung (Was kann ich und was kann ich nicht?) das Elterngespräch an andere Institutionen weiterleite und wie ich meine Rolle als Kursleitung definiere. Die Fortbildung richtet sich an Kursleitungen und AssistentInnen in Projekten mit Geflüchteten. (Was kann ich und was kann ich nicht?) das Elterngespräch an andere Institutionen weiterleite und wie ich meine Rolle als Kursleitung definiere. Die Fortbildung richtet sich an Kursleitungen und AssistentInnen in Projekten mit Geflüchteten.

Q14-A	Fr	10:00-14:00	18.06.2021	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Tonja Christ	

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: 28.01., 22.02., 22.03., 27.05., 25.06.

Q15-A	Do	18:00-21:00	28.01.-25.06.21	20 UE	5,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110				Tonja Christ, Liane Lauprecht	

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: 18.01., 11.02., 05.03., 29.04., 21.05., 14.06., 15.07., 13.08.

Zoom-Nr.: 837076168

Q15-W	Mo	18:00-21:00	18.01.-13.08.21	32 UE	5,00€
Online				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

Es werden die Kursnummern 211FBR01 bis 250 vergeben.

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 Teilnehmergebühren

ist nur bei Absage des Kurses durch das Familienbildungswerk 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 via Feedbackkasten im Erdgeschoss unseres Haupthauses Erftstraße 15.

Sprechtage

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 21.01.2021 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-Familienbildung arbeitet mit engagierten und qualifizierten MitarbeiterInnen. Dies wird durch Mitgestaltung von Entscheidungen und kontinuierliche Fort- und Weiterbildung unterstützt.

Unsere Stärken

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

Das Netzwerk - Unser Verhältnis zu anderen

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

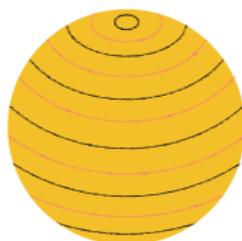
**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Duisburg e.V.
Am Burgacker 30 · 47051 Duisburg**

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

Kreisgeschäftsführer	Ingo Schunke Telefon: 28283-328 Ingo.Schunke@drk-duisburg.de
Assistentin Kreisvorstand und Kreisgeschäftsführung	Angelika Nienkämper Telefon: 28283-335 angelika.nienkaemper@drk-duisburg.de
Verwaltungsassistentin Kreisgeschäftsführung	Natalie Mächler Telefon: 28283-380 natalie.maechler@drk-duisburg.de
Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer	Volker Klaus Telefon: 28283-313 Volker.Klaus@drk-duisburg.de
Verwaltungsassistentin Soziale Arbeit und Bildung	Naime Bilmen Telefon: 28283-340 naime.bilmen@drk-duisburg.de
Fachberatung KiTa	Barbara Seidel Telefon: 28283-341 barbara.seidel@drk-duisburg.de
Familienbildungswerk Erftr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac Telefon: 30547-0 familienbildung@drk-duisburg.de
Erste-Hilfe-Ausbildung Erftr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmickler Telefon: 30547-90 ausbildung@drk-duisburg.de
Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“ Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlynski Telefon: 63132 Schwedenheim@drk-duisburg.de
Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Susanne Gierszal Telefon: 80879-0 Kita-Be@drk-duisburg.de
Heilpädagogische Kindertagesstätte Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Manfred Berk Telefon: 703636 Kita-Bu@drk-duisburg.de
Familienhilfzentrum Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen Telefon: 410693-0 FHZ@drk-duisburg.de
Integrationsagentur	Semra Parmak Telefon: 410693-14 semra.parmak@drk-duisburg.de
Beratungsstelle für Flucht, Migration und Integration	Cornelia Spitzlei Telefon: 411580 cornelia.spitzlei@drk-duisburg.de
Büro Meiderich:	Von-der-Mark-Str. 36, 47137 Duisburg Telefon: 411580
Büro Bruckhausen:	Bayreuther Str. 40, 47166 Duisburg Telefon: 410693-40
Büro Neudorf: Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer	Liliencronstr. 1, 47057 Duisburg Telefon: 94057952

DRK Kreisverband Duisburg e.V.

DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH		
Geschäftsführer	Martin Szemkus Martin.Szemkus @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-327
Demenz-WG	Petra.Welzel @drk-duisburg.de	Telefon: 418213718
Haus-Notruf-Dienst	Virginia.Beil @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-333
Ambulante Pflege Mitte/Süd	Elke.Serin @drk-duisburg.de	Telefon: 751637
Ambulante Pflege West	Jennifer.Gendreizig @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 3048010
Ambulante Pflege Nord	Barbara.Lasogga-Wagner @drk-duisburg.de	Telefon: 93060-0
Tagespflege Rheinhausen	Claudia.Ferriere @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 9885610
Nachbarschaftstreff Wedau	Elisabeth.Gillner @drk-duisburg.de	Telefon: 60019994
Nachbarschaftstreff Rheinhausen	Hannelore.Andres @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 9889994
BBZ Friemersheim	Petra.Jeske @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 9889991
Blutspendebeauftragter	Sascha.Bartzko @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-312
Menüservice	Apetito Barbara.Linn @drk-duisburg.de	Telefon: 2809420
Mobile Dienste		
Dialysefahrten, Krankenfahrten, Sonderfahrten		Telefon: 28283-388
Jugendrotkreuz		
Kinder- und Jugendzentrum Sterntalerhaus		
Westender Str. 36 b 47138 Duisburg	Sven.Marin @drk-duisburg.de	Telefon: 4196-300
Rotkreuzgemeinschaften Ehrenamt / Einsatzdienste	Katja.Steigenhoefer @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-324
Stiftung Deutsches Rotes Kreuz Duisburg	Stiftung@drk-duisburg.de	
DRK Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz GmbH		
	Ltd. Betriebsärztin	Telefon: 34868600 0173-2464254
	Dr. med. Ingeborg Erichsen ingeborg.erichsen@drk-duisburg.de	



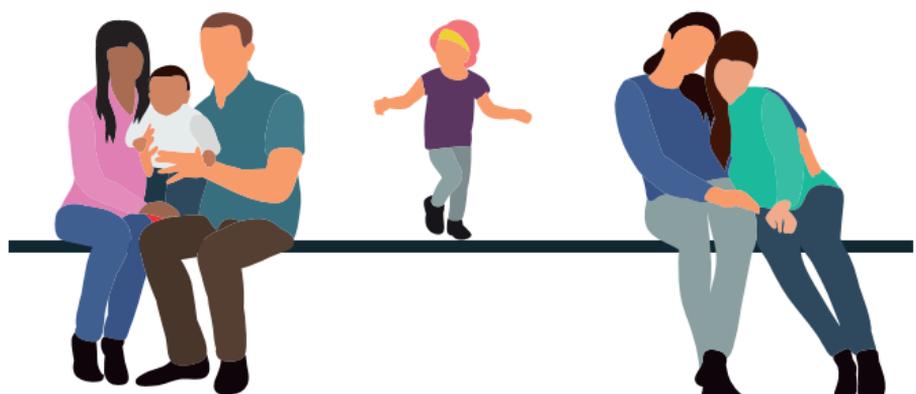
KURSLEITUNGEN GESUCHT!



Werden Sie Teil unserer Bildungswerke!

**PILATES, QIGONG & FITNESS • ELTERN & KIND • ERSTE HILFE-
AUSBILDER • KREATIVBEREICH •**

MELDEN SIE SICH BEI UNS!
Per E-Mail: Familienbildung@DRK-Duisburg.de
oder telefonisch unter: 0203 / 30547 -0



DRK Kreisverband Duisburg e.V.

DRK Bildungswerke Duisburg
Erftstraße 15
47051 Duisburg

Tel: 0203 / 30 547 - 0
E-Mail: familienbildung@drk-duisburg.de
www.bildungswerke-drk.de