

**Bildungswerk
Leben und Lernen
Programm
1. Halbjahr 2019**



Kreisverband Duisburg e.V.

Wir können helfen

Wir über uns

Abteilungsleiter
Soziale Arbeit und Bildung

Volker Klaus

Erste Hilfe
Aus- und Fortbildung

Dagmar Schmickler

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

Erste-Hilfe-Ausbilder

Marcel Balters

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

Work-Life-Balance

Ulla Böltz

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

Fahrten
Tanz & Musik
Kreatives

Silvia Lambertz

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

Wo kann ich mich anmelden?

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

DRK-Bildungswerk Leben und Lernen

Telefon: 0203/30 5470

Bildungswerk@drk-duisburg.de

Erftr. 15, 47051 Duisburg

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

Unser Titel

Zur Künstlerin:

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



Was finde ich wo?

Erste Hilfe	Kurse	5
	für Senioren	8
	INHOUSE-Schulung	9
	am Kind	9
Tanz & Musik	Kurse	12
Kreatives	Kurse	16
Entdeckungswelten	Entdecke deine Stadt	20
	Waldwelten	21
	Fahrten	23
Selbsthilfegruppen		30
Work-Life-Balance	Gesundheitsschicht	32
	Bildungsurlaub	33
	Gesundheitsförderung	35
Ausbildungen	Basisqualifikationen	37
	Ausbildungen	38
Fortbildungen	Fortbildungen	40
	Reflexionen	45

Erste Hilfe

Wir können helfen!

Erste Hilfe Kurs

Wir vermitteln Ihnen Kenntnisse über grundlegende Hilfe-
maßnahmen. Egal ob im Straßenverkehr, im Betrieb oder im
privaten Umfeld: Sie werden in der Lage sein, bis zum Ein-
treffen der Rettungskräfte in nahezu jedem Notfall richtig zu
helfen und gut zu versorgen. Geeignet für alle Führerschei-
nklassen, ErtshelferInnen in Betrieben und Verwaltung oder
TrainerInnen in Vereinen und Arzt- oder Apothekenhelfer-
Innen. Die Bescheinigung ist für 2 Jahre gültig.

Januar

L01	Di	8:00-16:15	15.01.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L02	Do	8:00-16:15	17.01.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L03	Sa	8:00-16:15	19.01.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		
L04	Mo	8:00-16:15	21.01.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L05	Do	8:00-16:15	24.01.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L06	Fr	8:00-16:15	25.01.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L07	Di	8:00-16:15	29.01.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L08	Do	8:00-16:15	31.01.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		

Februar

L10	Sa	8:00-16:15	02.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		
L11	Mo	8:00-16:15	04.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L12	Do	8:00-16:15	07.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L13	Fr	8:00-16:15	08.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L14	Di	8:00-16:15	12.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		

Erste Hilfe

L15	Sa	8:00-16:15	16.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		
L16	Di	8:00-16:15	19.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L17	Mi	8:00-16:15	20.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L18	Do	8:00-16:15	21.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L19	Mi	8:00-16:15	27.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L20	Do	8:00-16:15	28.02.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		

März

L21	Sa	8:00-16:15	02.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		
L22	Do	8:00-16:15	07.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L23	Mi	8:00-16:15	13.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L24	Do	8:00-16:15	14.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L25	Sa	8:00-16:15	16.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		
L26	Mi	8:00-16:15	20.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L27	Do	8:00-16:15	21.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L28	Fr	8:00-16:15	22.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L29	Mo	8:00-16:15	25.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L30	Di	8:00-16:15	26.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L31	Sa	8:00-16:15	30.03.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		

Erste Hilfe

April

L32	Mo	8:00-16:15	01.04.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L33	Mi	8:00-16:15	03.04.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L34	Fr	8:00-16:15	05.04.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L35	Di	8:00-16:15	09.04.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L36	Do	8:00-16:15	11.04.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L37	Sa	8:00-16:15	13.04.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		
L38	Sa	8:00-16:15	27.04.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		

Mai

L39	Do	8:00-16:15	02.05.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L40	Mo	8:00-16:15	06.05.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L41	Sa	8:00-16:15	11.05.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		
L42	Mo	8:00-16:15	13.05.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L43	Di	8:00-16:15	14.05.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L44	Do	8:00-16:15	16.05.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L45	Mo	8:00-16:15	20.05.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L46	Mi	8:00-16:15	22.05.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L47	Sa	8:00-16:15	25.05.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		
L48	Di	8:00-16:15	28.05.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		

Erste Hilfe

Juni

L49	Mo	8:00-16:15	03.06.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L50	Mi	8:00-16:15	05.06.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L51	Sa	8:00-16:15	08.06.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L52	Mi	8:00-16:15	12.06.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L53	Fr	8:00-16:15	14.06.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L54	Mi	8:00-16:15	19.06.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L55	Sa	8:00-16:15	22.06.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Chr. Zickerick		
L56	Di	8:00-16:15	25.06.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		
L57	Do	8:00-16:15	27.06.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Marcel Balters		



Erste Hilfe für Senioren

Wir zeigen Ihnen, dass Erste Hilfe auch im reiferen Alter leicht erlernbar und unverzichtbar ist. Unser praxisorientierter Erste Hilfe Lehrgang ist der erste Schritt zu mehr Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Da nur selten ein „Profi“, wie Arzt oder Sanitäter sofort vor Ort ist, ist es wichtig, dass Sie die ersten, mitunter lebenswichtigen Handgriffe übernehmen können.

S01	Fr	09:00-12:00	01.02.2019	4 UE	20,00€
R327, Ertstr. 15			Marcel Balters		
S02	Fr	13:00-16:00	07.06.2019	4 UE	20,00€
R327, Ertstr. 15			Marcel Balters		

Erste Hilfe / Erste Hilfe am Kind

INHOUSE-Schulung

Auf Wunsch
auch auf Englisch

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 zu Buchung einer INHOUSE-Schulung: Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen, maximale Teilnehmerzahl von 20 Personen. Für TN mit gültigem Gutschein der Berufsgenossenschaft (BG), entfällt die Kursgebühr. Wir rechnen eigenständig mit Ihrer BG ab.

Termine auf Anfrage ca. 4 Wochen im Voraus.

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

Besondere
Angebote für Familien
finden Sie im Programm des
Familienbildungswerkes
auf S. 19

Erste Hilfe am Kind Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

Wer Kinder hat oder betreut, weiß aus eigener Erfahrung, dass sich Notfälle wie Vergiftungen, Unfälle, Atemstörungen oder Krankheiten bei Kindern jederzeit ereignen können. Dann gilt es, schnell zu handeln. Die richtige Hilfe ist oft lebensrettend. Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Babysitter, Mitarbeiter in der Tagespflege und ErzieherInnen und LehrerInnen. Diese Erste-Hilfe-Schulung erfüllt die Voraussetzung für Erzieher(innen) auf der Grundlage der DGUV 304-001. Die Bescheinigung ist für 2 Jahre gültig.

Gerne führen wir auch INHOUSE-Schulungen in Ihren Schulen, OGaTas, KiTas und Familienzentren durch. (Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen)

Weitere Termine auf Anfrage

Januar

B03	Sa	8:00-16:15	26.01.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftstr. 15		Aaron Kleine			

Februar

B04	Sa	8:00-16:15	02.02.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftstr. 15		Aaron Kleine			
B05	Sa	8:00-16:15	16.02.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftstr. 15		Aaron Kleine			

Erste Hilfe am Kind

März

B06	Sa	8:00-16:15	09.03.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftrstr. 15		Aaron Kleine			
B07	Sa	8:00-16:15	23.03.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftrstr. 15		Aaron Kleine			

April

B08	Sa	8:00-16:15	06.04.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftrstr. 15		Aaron Kleine			
B09	Sa	8:00-16:15	27.04.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftrstr. 15		Aaron Kleine			

Mai

B10	Sa	8:00-16:15	11.05.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftrstr. 15		Aaron Kleine			
B11	Sa	8:00-16:15	25.05.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftrstr. 15		Aaron Kleine			

Juni

B12	Sa	8:00-16:15	08.06.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftrstr. 15		Aaron Kleine			
B13	Sa	8:00-16:15	22.06.2019	9 UE	40,00€
R327/110, Erftrstr. 15		Aaron Kleine			

Individuelle Erste-Hilfe-Lehrgänge

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

Angebotene Lehrgangsbauusteine:

- Akute Erkrankungen
- Kinder/Babys
- Persönliche Notfallvorsorge
- Senioren
- Sport
- Verkehr
- Verletzungen
- Wiederbelebung

Diese individuellen Lehrgänge sollten eine Teilnehmerzahl von 12-20 Personen haben und können sich über einen Zeitraum von 2-16 Unterrichtseinheiten erstrecken.

Für Rückfragen stehen wir gerne unter bildungswerk@drk-duisburg.de und unter der Telefonnummer 0203-3054790 zur Verfügung.

Tanz & Musik

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

Fred Astaire

Tanz & Musik

Clipdance 40+

Selbstbewusst, ungewöhnlich, auch mal dramatisch oder witzig: das ist Clipdance. Hier ist der Kurs für alle ab 40, die Lust haben, sich so zu bewegen wie die Stars in den Videoclips.

Für alle, die ihre Fitness mit Spaß und aktueller Musik fördern wollen; die Rhythmus im Körper statt Alltag im Kopf spüren möchten; die erleben wollen, wie nach und nach eine ganze Choreographie entsteht.

403	Fr	18:00-19:30	18.01. - 28.06.19	40 UE	112,00€
R221, Ertfstr. 15			Marion Bachmann		

Standard- und Latein-Tanzkurs

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sie sind Anfänger oder haben schon länger nicht mehr getanzt? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die Grundkenntnisse in den Tänzen Rumba, Cha-Cha, Jive, Samba, Tango, Langsamer Walzer und Foxtrott erlernen oder auffrischen möchten.

404	Mi	19:30-21:00	16.01. - 12.06.19	37 UE	104,00€
Kaiserstr. 51a			Iris Tauber		
406	So	18:00-19:30	20.01. - 12.05.19	25 UE	75,00€
R221, Ertfstr. 15			Iris Tauber		

Line-Dance

Alle, die gerne tanzen und keinen Tanzpartner haben, sind hier genau richtig. Sie lernen kleine Schrittfolgen zur Musik zu tanzen. Wir tanzen in Reihen und Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt für sich, aber synchron mit der Gruppe. Die Musik ist mal langsam und mal flotter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

407	Mi	16:00-17:00	16.01. - 10.04.19	12 UE	42,00€
Kaiserstr. 51a			Iris Tauber		
408	Mi	17:00-18:00	08.05. - 26.06.19	7 UE	24,50€
Kaiserstr. 51a			Iris Tauber		

Disco-Fox

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Disco-Fox ist einer der beliebtesten Tänze und dabei wohl der einzige Tanz, den man auch außerhalb des Tanzkurses und fast zu jeder Musik tanzen kann.

409A	Mi	18:30-19:15	30.01. - 20.02.19	4 UE	11,00€
Kaiserstr. 51a			Iris Tauber		
409B	Mi	18:30-19:15	20.03. - 10.04.19	4 UE	11,00€
Kaiserstr. 51a			Iris Tauber		

Queeres Tanzen unter`m Regenbogen**Standard-, Latein- und Disco-Fox-Tanzkurs**

Sie sind Anfänger oder haben schon länger nicht mehr getanzt? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die Grundkenntnisse in den Tänzen Rumba, Cha-Cha, Jive, Samba, Tango, Langsamer Walzer und Foxtrott erlernen oder auffrischen möchten.

Termine: 20.01., 03.02., 17.02., 10.03., 24.03., 07.04. und 05.05.2019

410	So	16:15-17:45	20.01. - 12.05.19	14 UE	42,00€
R221, Ertstr. 15			Iris Tauber		

Entspannt ins Wochenende mit Tanz und Musik

90 Minuten lang tanzen wir den Stress der Woche aus uns heraus, um das Wochenende entspannt genießen zu können. Dabei bewegen wir uns frei im Raum, lernen fitness-steigernde Choreographien nach bekannten musikalischen Rhythmen (z.B. Reggaeton, Rumba, Samba) oder tanzen Kreistänze aus aller Welt. Die Freude an Musik und Bewegung steht im Vordergrund!

Termine: 01.02., 01.03., 05.04., 10.05. und 14.06.2019

411	Fr	16:00-17:30	01.02. - 14.06.19	10 UE	28,00€
R221, Ertstr. 15			Jürgen Ambros		

Einfach tanzen!

Einmal im Monat einen Nachmittag lang abseits alltäglicher Pflichten auftanken, sich zu alter und neuer Musik bewegen, Freude fühlen und neuen Atem schöpfen. Wir laden ein zu einem Tanz-Workshop für alle Interessierten: leicht zu erlernende Schrittfolgen werden geübt und zu schönen Melodien im Kreis getanzt. Die Tänze kommen teils aus dem Bereich „Tänze der Völker“, sind aber ebenso neu choreografiert. Dabei geht es in erster Linie um die Begegnung in der Gruppe und die Freude an der Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es gilt das Motto „Du kannst kommen, wie Du bist“ (Zitat aus einem der Tänze).

Einzeltermine buchbar: 09.02., 09.03. und 04.05.2019

413	Sa	15:00-17:15		je 3 UE	9,00€
R221, Ertstr. 15			Martina Pesch		

Tanz & Musik

Volkstänze aus Europa

Es bringt einfach Spaß, sich einzeln und in der Gruppe nach alter und neuer Musik zu bewegen. Sie können ohne Vorkenntnisse und ohne Partner mitmachen! Neben einem folkloristischen Aufwärm- und Trainingsprogramm, in welchem Grundschritte und folkloristische Elemente erarbeitet werden, liegt der Schwerpunkt des Workshops im gemeinsamen Tanzerlebnis ausgewählter Volkstänze aus Europa.

414	Sa	14:30-17:30	25.05.2019	4 UE	15,00€
R221, Ertstr. 15			Harald Schulte		

Heilsames Singen und Entspannung

Wir nehmen uns eine Auszeit vom turbulenten Alltagsgeschehen und gehen auf eine aktive und zugleich entspannende Reise auf dem Weg zu einem freudvolleren Leben. Heilsames Singen – wir singen Energie-, Kraft- und meditative Herzenslieder – beschwingt uns, unterbricht den Gedankenstrom des Alltags und baut Stresshormone ab! Wir machen einen Streifzug durch verschiedene Entspannungstechniken und beschäftigen uns mit unserer Atmung, Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga und Qi Gong, progressiver Muskelrelaxation, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und mehr. Entspannungstechniken und heilsames Singen werden in dem Kurs jeweils die Hälfte der uns zur Verfügung stehenden Zeit einnehmen.

Workshop

415-A	Sa	14:00-17:00	02.02.2019	4 UE	12,00€
R220, Ertstr. 15			Norbert Knabben		

Kurs

415-B	Di	16:30-18:00	12.02. - 28.05.19	16 UE	48,00€
R220, Ertstr. 15			Norbert Knabben		

Termine: 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 30.04., 14.05., 28.05.2019



Kreatives

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

Wilma Eudenbach

Kurse Kreatives

Gold- und Silberarbeiten

Wollen Sie eigene attraktive Schmuckstücke anfertigen? Mit handwerklichem Geschick, dem richtigen Werkzeug und Material ist es jedem möglich. Bei der Herstellung von Ringen, Broschen oder Ketten werden Materialkenntnisse und Grundfertigkeiten wie Sägen, Bohren, Feilen und Lötten vermittelt. Das nötige Material kann über die Kursleiterin erworben werden.

601	Di	18:00-20:15	05.02. - 25.06.19	54 UE	108,00€
R433, Ertstr. 15			Margot Schenk-Wrobel		

Aquarellieren

In diesem Kurs wollen wir die Grundkenntnisse des Aquarellierens erlernen bzw. erweitern. Mit Stilleben, Portraits und Landschaftsbildern werden wir die verschiedenen Techniken und Bildkompositionen vertiefen. Darüber hinaus kann auch mit Acryl, Tempera-Farben etc. experimentiert werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte eigenes Material mitbringen. Wer sich für dieses Angebot interessiert, hat am 1. oder 2. Kursabend die Gelegenheit unverbindlich teilzunehmen, sich zu informieren und erste Mal-Erfahrungen zu sammeln. Das Material hierfür wird kostenlos (durch einen Mal-Paten) zur Verfügung gestellt. In der Zeit vom 26.02. – 09.04.2019 trifft sich die Gruppe ohne Kursleiter.

602A	Di	16:45-19:00	15.01. - 19.02.19	18 UE	36,00€
R328, Ertstr. 15			Wolfgang Henschel		

602B	Di	16:45-19:00	30.04. - 25.06.19	24 UE	48,00€
R328, Ertstr. 15			Wolfgang Henschel		

Airbrush

Diese außergewöhnliche Maltechnik mit Spritzpistole und Luftdruck verspricht, ob künstlerisch oder dekorativ, ein sofortiges Erfolgserlebnis. Der Spaß am Gestalten von unendlichen Landschaften, bizarren Wolkenformen bis hin zu interessanten Lichteffekten wird dem/der TeilnehmerIn rasch vermittelt. So ungewöhnlich wie diese Maltechnik ist, so ungewöhnlich werden auch die Materialien und Stilmittel sein. Bodypainting und Naildesign sind z.B. auch möglich in Airbrushtechnik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten. Einmal im Monat, Termine auf Anfrage.

603	Sa	10:00-13:45	auf Anfrage	30 UE	Umlage
R326, Ertstr. 15			Wolfgang Henschel		

Nähkurse

Selbst geschneidert!

Ein anziehendes Hobby! Ob Alltagsgarderobe, Kinderkleidung, Partymode oder Änderungen – alles lässt sich in einem Nähkurs verwirklichen. Mitzubringen sind gute Laune und Stoff, Schere, Nähgarn, Reihgarn, Nähadeln und Steckadeln.

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

604	Mo	09:00-12:00	14.01. - 25.03.19	40 UE	72,00€
R326, Ertstr. 15			Erika Mende		
605	Mo	09:00-12:00	01.04. - 24.06.19	40 UE	72,00€
R326, Ertstr. 15			Erika Mende		
606	Di	18:00-21:00	15.01. - 26.03.19	40 UE	72,00€
R326, Ertstr. 15			Erika Mende		
607	Di	18:00-21:00	02.04. - 25.06.19	40 UE	72,00€
R326, Ertstr. 15			Erika Mende		

Myboshi

In diesem Workshop fertigen wir eine Mütze nach Myboshi-Art an, gehäkelt oder gestrickt, ganz nach Ihren Vorlieben.

Bitte Wolle mit den passenden Nadeln, evtl. Vorlagen, kleine Sicherheitsnadeln, eine Schere und eine Stopfnadel zum Vernähen der Fäden mitbringen.

608	Sa	12:00-16:30	09.03.2019	6 UE	15,00€
R326, Ertstr. 15			Gaby Neumann		

Taschen-Workshop

Ein edles Stück – selbst genäht!

Wir fertigen Shopper, Umhängetaschen oder Bowlingbags an. Nähere Informationen unter 0203-305470

609	Mi	18:00-21:00	20.03.2019	4 UE	10,00€
R326, Ertstr. 15			Gaby Neumann		



Kurse Kreatives & Sprachen

Lust auf Frühling – Lust auf Farben!?

Mit frühlingsfrischen Farben und Naturmaterialien begrüßen wir den Wonnemonat Mai. Jede(r) kann seiner Fantasie freien Lauf lassen beim Erstellen eines farbenfrohen Bildes auf Leinwand. Vorlagen sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden. Ein integrativer Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung in Kooperation mit dem Integrationsmodell Duisburg e.V.

613	Sa	10:00-14:00	25.05.2019	5 UE	15,00€
Grabenstr. 31			Wolfgang Henschel		



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 zu vertiefen, in einer kleinen Gruppe mit viel Spaß, ist die Devise dieses Kurses.

614	Mo	11:00-12:30	04.02. - 08.04.19	16 UE	45,00€
R111, Erftstr. 15			Susanne Besel		

615	Mo	11:00-12:30	29.04. - 24.06.19	14 UE	39,00€
R111, Erftstr. 15			Susanne Besel		

Entdeckungswelten

In der Fremde erfährt man mehr
als zu Hause.

Entdecke deine Stadt

„Wasser, Wasser, Wasser“ – Rhein, Ruhr, Hafen, Innenhafen

Seit Generationen wird das Leben in Duisburg durch Rhein, Ruhr und Häfen geprägt. 38 km fließt der Rhein durch unsere Stadt, hier mündet die Ruhr und man sagt, dass Duisburg mehr Brücken habe als Venedig. Gründe gibt es also genug, sich mit den Wassern in unserer Stadt zu beschäftigen. Fahren Sie im Rahmen einer gemütlichen Radtour (ca. 20 km, eigene Fahrräder) mit 10 Stopps, an denen es Interessantes, Geschichtliches und die eine oder andere Anekdote gibt, über den Rheindeich, entlang der Ruhr, durch Ruhrort und den Ruhrorter Hafen bis in den Innenhafen.

Treffpunkt: Steiger Schwanentor

710	Sa	14:30-17:30	15.06.2019	4 UE	8,00€
					Franz Josef Tolle

Von Tönnekesdriestern, Inseln, die gar keine sind, und einem Bananenhaus

Ruhrort bietet tolle Beispiele für den strukturellen Wandel der Region: Früher wurden das Leben und die Arbeit im Hafentadtteil durch die Schifffahrt bestimmt. Durch moderne Technik, Schubverbände und Container hat sich das seit einigen Jahren grundlegend geändert. Trotzdem lohnt es sich, den historischen Spuren, z.B. in der Fabrikstraße oder im Ortskern, nachzugehen. Gleichzeitig erfahren Sie dabei eine Menge über die Gegenwart, den Wandel zum Kreativquartier oder die Lebensqualität in einem ungewöhnlichen Stadtteil.

Treffpunkt: Tausendfensterhaus

711	Sa	14:00-16:15	18.05.2019	3 UE	7,50€
					Franz Josef Tolle

Moschee-Talk

Wir laden ein zum lebendigen Austausch mit Muslimen in der Ali-Moschee in Duisburg-Hochfeld. Fürchten kann man nur, wen oder was man nicht kennt. Darum führt uns der Moschee-Talk in eine waschechte Hochfelder Hinterhofmoschee, in die Lebenswelt von Duisburger Muslimen verschiedener Nationalitäten. Wir besichtigen die Moschee und finden uns danach ein zu Tee und orientalischem Gebäck und möchten voneinander etwas über unser Leben erfahren. Alle Fragen sind erwünscht und erlaubt, mit Respekt und Achtung im gemeinsamen Umgang.

712	Mi	18:00-21:00	20.03.2019	4 UE	4,00€
					Liane Lauprecht

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

Waldgang zum Lichtmess-Fest

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 christlicher Tradition werden zu dieser Zeit auch heute die „Lichtmess-Kerzen“ geweiht. Wir feiern bei diesem Waldgang die Zeit dieses Feuerfestes 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 Licht-Baum, die Birke.

Mit wetterfester Kleidung und Laterne oder Taschenlampe!

720	Sa	17:00-20:00	02.02.2019	4 UE	10,00€
			Petra Reif		

Waldgang auf der Spur von „Frauenkräutern“

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

721	Sa	15:00-18:00	30.03.2019	4 UE	10,00€
			Petra Reif		

Kräutergang zu den Urkräften des Löwenzahns

Löwenzahn, wer kennt ihn nicht. Aber wer weiß auch, was alles an Gesundem in ihm steckt? Blätter, Blüten, Stängel bis hin zur Wurzel enthalten Heilkräfte, die wir bei diesem Kräutergang intensiv kennenlernen – mit Rezepten zur Zubereitung von Tinkturen, Salben, Honig etc. Wir nehmen uns Zeit und nähern uns der Pflanze meditativ. So vorbereitet stellen wir zusammen eine Blütenessenz à la Bach her.

722	Sa	15:00-18:00	13.04.2019	4 UE	10,00€
			Petra Reif		

Waldgänge

Waldgang zum Ostara-Fest

Dieser Waldgang führt uns zu den Ursprüngen unseres Osterfestes und seinen heute noch praktizierten Osterbräuchen wie Ostereier, Osterhase etc. und wir lernen die „Grüne Neune“ kennen, die Namensgeberin unseres Gründonnerstags ist. Es ist eine Kräutersuppe aus 9 Frühlingskräutern, die wir bei diesem Waldgang aufsuchen und in ihrer gesunden Wirkung kennenlernen. Wir stellen außerdem ein „Radkreuz“ aus 9 Hölzern her, das uns ein Jahr lang als Hilfe und Schutz der Bäume begleiten soll.

723	Fr	15:00-18:00	19.04.2019	4 UE	10,00€
			Petra Reif		

Achtsamkeitswanderung

Bei einer Wanderung im Duisburger Stadtwald können wir uns erholen, Stress abbauen und unser Immunsystem stärken. Der Wald trägt zur Selbstheilung bei, hellt die Stimmung auf und ist ein perfekter Ort für Achtsamkeits- und Entspannungsübungen! Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken und zu essen für ein gemeinsames Picknick mit.

Treffpunkt: Zoo, Haupteingang

724	So	11:00-15:00	19.05.2019	5 UE	12,00€
Duisburger Stadtwald		Iris Riesener			

Waldgang zu den „Maiwipferln“

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

725	Sa	15:00-18:00	25.05.2019	4 UE	10,00€
			Petra Reif		

Waldgang „Aspirin aus der Natur“

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

726	Sa	15:00-18:00	22.06.2019	4 UE	10,00€
			Petra Reif		

70 Jahre Bundesrepublik Deutschland

In einer Zeit, in der die so sicher geglaubte Demokratie der Bundesrepublik fragiler denn je scheint, werfen wir einen Blick auf die Anfänge der BRD. In Bonn führen wir uns noch einmal vor Augen, wie alles begann und was wir an unserer Demokratie haben. Zunächst wird es eine 90-minütige Führung zum Grundgesetz im ehemaligen Sitz des Bundesrates geben. An diesem historischen Ort tagte der Bundesrat von 1949 bis 2000. Heute befindet sich dort eine Ausstellung zu dem Fundament unserer Verfassung – dem Grundgesetz. Nach einer kurzen Fahrt und kleinen Mittagspause erhalten wir eine Führung durch das Haus der Geschichte – einem der meistbesuchten Museen in Deutschland – und erfahren dabei so einiges über die Geschichte und Entwicklung der Bundesrepublik. Im Anschluss bringt Sie der Bus in die Innenstadt, wo Sie noch ca. zwei Stunden Zeit zur freien Verfügung haben, bevor es wieder heimwärts geht.

07:30 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
 08:00 Uhr Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
 19:00 Uhr ca. Ankunft DU-Mitte

750	Sa	07:30-19:00	16.03.2019	6 UE	28,00€
			Romina Leiding		

Fahrten

Narzissen gucken in der Eifel

Tagesfahrt mit Wanderung

Es ist ein farbenprächtiges und seltenes Naturschauspiel, was sich im Frühjahr im Perlenbach- und Fuhrtsbachtal bei Monschau in der Eifel bietet: Rund sechs Millionen wild wachsende kleine Narzissen breiten sich zu großen gelben Teppichen aus und kündigen den Frühling an. Dank einer Initiative der NRW-Stiftung wurde das Gebiet bereits 1976 unter Naturschutz gestellt, um die Wiesen mit ihren prachtvollen Blumen zu schützen. Wir unternehmen eine ca. 3-stündige geführte Wanderung von 8 km. An den Haltepunkten erfahren die Wanderer viel Wissenswertes über Fauna und Flora in dieser Gegend.

Im Anschluss bringt uns der Bus nach Monschau, wo Sie Zeit zur freien Verfügung haben. Nach der Mittagspause trifft sich die Gruppe wieder zu einem Spaziergang (1 km) durch den Ort und einem Besuch der Historischen Senfmühle. Zwischen alten Mühlsteinen wird hier noch heute, wie in alter Zeit, Moutarde de Montjoie, der Monschauer Senf, handwerklich hergestellt. Vielleicht nehmen Sie sich eine besondere Kreation als Souvenir mit!? Gegen 17:00 Uhr steht der Bus bereit und bringt uns heimwärts.

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind erforderlich! Rucksackverpflegung! Wanderstöcke können anschließend im Bus bleiben.

07.30 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
08:00 Uhr Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6
19:00 Uhr ca. Ankunft DU-Mitte

760	Fr	07:30-19:00	12.04.2019	6 UE	34,00€
			Silvia Lambertz		

*TN-Gebühr incl. Führungen

Die unglaubliche Spargelfahrt

führt uns auch in diesem Jahr wieder an den schönen Niederrhein ins Spargeldorf **Walbeck** und am Nachmittag nach **Kevelaer**.

Wir beginnen mit einer Hofführung auf dem Spargelhof Kisters und erfahren vom Hausherrn auf fachkundige und amüsante Weise alles rund um den Spargel. Ein kleiner Spaziergang führt uns zu einem typischen Spargelfeld, wo Sie selber sehen und ausprobieren können, wie der Spargel gestochen wird. Im Anschluss besteht Einkaufsmöglichkeit im eigenen Hofladen.

Der Bus bringt uns ins Schlossrestaurant zu Walbeck, wo Sie dann, im großen Saal, Spargel soviel Sie mögen (daher „unglaublich“) genießen können. Serviert wird die klassische Variante mit Kartoffelchen, Schinken, Butter oder Sauce Hollandaise. Gegen 14:00 Uhr geht es weiter nach Kevelaer zu einem ca. 1-stündigen, geführten Stadtrundgang mit vielen interessanten Informationen zur Geschichte des Ortes. Anschließend haben Sie Zeit zur freien Verfügung; zum Bummeln oder Kaffeetrinken, bevor es wieder heimwärts geht.

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

770	Fr	08:30-18:00	10.05.2019	4 UE	39,00€
			Silvia Lambertz		

*In der Teilnahmegebühr ist außer den Getränken zum Mittagessen alles enthalten!

Fahrten

Aufbruch zur demokratischen Kunst – 100 Jahre Bauhaus

Bauhaus – das meint nicht den Baumarkt und doch ist diese Assoziation nicht ganz verkehrt. Bauhaus steht für die moderne Gestaltung und Kombination von Kunst mit Alltagsgegenständen. 1919 wurde die berühmte Bauhaus-Universität in Weimar von Walter Gropius gegründet und sein Stil lebt bis heute fort. Doch auch Walter Gropius hatte diese Form von Gestaltung nicht völlig neu erfunden. Die Grundideen stammen aus Hagen, was auch das Ziel unserer heutigen Fahrt sein wird. Bei einer Besichtigung des Hohenhofs nähern wir uns dem speziellen Bauhaus-Stil an. Der Hohenhof ist das Wohnhaus von Gropius-Förderer Ernst Osthaus. Nach einer Mittagspause in der Hagener Innenstadt besuchen wir die Ausstellung „Zwischen Bauhaus und Diktatur: Die zwanziger Jahre in Hagen“ im Osthaus Museum, wo wir die Entwicklung dieser Kunst in ihrem historischen Kontext nachvollziehen können. Im Anschluss haben Sie Zeit zur freien Verfügung, bevor wir die Heimfahrt antreten.

Die TN-Gebühr beinhaltet die Führungen und Eintrittsgelder.

08:00 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle

08:30 Uhr Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6

19:00 Uhr ca. Ankunft in Duisburg-Mitte

780	Sa	08:00-19:00	25.05.2019	6 UE	45,00€
			Romina Leiding		



Ein Sommertag in Maastricht/NL

Zum Halbjahresabschluss geht es in die südlichste Stadt der Niederlande, nach Maastricht. Die Universitätsstadt mit mittelalterlicher Architektur und reger Kulturszene besticht durch Vielfalt und Überschaubarkeit - eine Stadt für Genießer, Modeliebhaber und Träumer. Das liegt vielleicht an der wunderbaren Lage am Fluss oder dem antiken Stadtzentrum mit fast 1500 Denkmälern; vielleicht auch an den großen Plätzen, verwinkelten Gässchen, den unzähligen Kaffeehäusern, rustikalen Kneipen, Restaurants und kleinen Boutiquen.

Eine ideale Art, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen, bietet ein 1,5 stündiger Stadtspaziergang. Der Gästeführer nimmt Sie mit durch das historische Zentrum und zeigt die schönsten Stellen der Stadt. Anhand interessanter Geschichten und amüsanter Anekdoten zieht die Geschichte von Maastricht an Ihnen vorüber, von der römischen Siedlung bis zur bedeutenden Garnisonsstadt und frühen Industriestadt. Im Anschluss haben Sie ausreichend Zeit zur freien Verfügung, für eigene Unternehmungen und zum Träumen und Genießen!

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

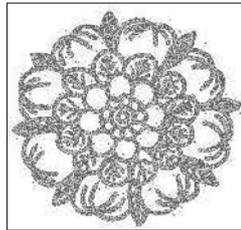
790	Sa		22.06.2019	4 UE	30,00€
			Silvia Lambertz		

*TN-Gebühr incl. Führung

Fahrten

Wellness-Wochenende für Mädchen

Wir laden euch ein zu einem (ent-)spannenden Wellnesswochenende in einem wunderschönen Haus mitten in der Eifel.



Gönnt euch mal eine Pause vom Schulalltag!

Wir haben **Spaß**, quatschen und kochen zusammen

Schwimmen im hauseigenen **Pool mit Sauna**

Wir genießen das Zusammensein mit **Pferden**

Lerne die Kraft der **Gruppe** kennen und sei einfach mal **Du selbst!**

Wann: Fr. 28.06. – 30.06.2019

Abfahrt: 16:00 Uhr;

Ankunft ca. 19:00 Uhr

Wer: Mädchen von 12 bis 18 Jahren

Wieviel: 130 Euro alles inklusive

Infoabend für Eltern und Teilnehmerinnen am 10.04.2019 um 18:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Tonja Christ und Liane Lauprecht

DRK Familienbildungswerk, Ertstr. 15, 47051 Duisburg

Selbsthilfegruppen

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

Selbsthilfegruppen

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 Mitgliedsbeiträge 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 Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen. An jedem 1. Donnerstag, 1. Freitag und 1. Samstag im Monat ist das Meeting für Personen, die sich informieren möchten, geöffnet.

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist nicht nötig, wer sich aber vorher informieren möchte, kann die nachfolgend aufgeführten Telefonnummern anrufen:

Karl Heinrich: 0151 18422199, Wolfgang: 0203 721400,
Lothar: 0203 760322, Michael: 0176 30479047

950	Do	19:30-21:45	03.01. - 27.06.19	78 UE	kostenlos
R111, Ertstr. 15					
951	Fr	20:00-22:15	04.01. - 28.06.19	78 UE	kostenlos
R111, Ertstr. 15					
952	Sa	17:00-19:15	05.01. - 29.06.18	78 UE	kostenlos
R111, Ertstr. 15					

Das Bündnis „Duisburg gegen Depression“ stellt sich vor

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

Kostenlose Selbsthilfegruppe:

Treffpunkt: dienstags 19:00-21:00 Uhr

Claubergstraße 20-22, 47051 Duisburg

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

953	Do	19:00-20:30	28.02.2019	2 UE	3,00€
R111, Ertstr. 15			I. Hoffmann / D. Rheinberger		

Work-Life-Balance

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

Gesundheitsschicht

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

Mitarbeiter 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 besonders qualifizierten Kursleitungen unseres DRK-Gesundheitsteams.

Sie umfassen folgende Themen:

- Leben mit der Wechselschicht / Schichtarbeit als Lebensstil
- Entspannungstechniken gegen Stress
- Mit Köpfchen essen – besser leben
- Grundlagen der Naturheilverfahren / Klassische Homöopathie
- 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 191EBG 1 bis 150 vergeben.

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

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

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

„Verhalten hat kein Gegenteil, oder um die Tatsache noch simpler auszudrücken:

Man kann sich nicht nicht verhalten. Handeln oder Nicht-handeln, Worte oder Schweigen haben alle Mitteilungscharakter“ (Paul Watzlawick).

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

In den drei Kurstagen wollen wir uns dieser Vielfalt stellen und versuchen, sie ein Stück weit zu ergründen und zu reflektieren. Mit welcher Haltung begegne ich anderen Menschen? Wie begegnet mir mein Gegenüber und was löst er oder sie bei mir aus? Welche Wirkung haben Körpersignale? Wie lässt sich verbale und nonverbale Kommunikation im Alltag authentisch und wertschätzend gestalten? Mit der Methode der Integrativen Körperarbeit und auf der Grundlage des Dialogischen Arbeitens wollen wir erfahren, bewusst machen, nachspüren und uns darüber austauschen, wie tägliches Miteinander gut und im Sinne aller Beteiligten gelingen kann.

Mit praktischen Übungen möchten wir dazu einladen, das eigene innere Navigationssystem durch den „Dschungel von Kommunikation und Resonanz“ zu verfeinern und für sich praktische Handlungsoptionen zu entwickeln. Ziel des Seminars ist es, die eigene Haltung zu reflektieren, die persönliche Authentizität zu erkennen und wertzuschätzen und Sicherheit in der bewussten Gestaltung von Kontakt, Begegnung und Beziehung zu gewinnen. Das stärkt persönliches Sein und berufliche Kompetenz. Wir freuen uns auf den Weg durch diesen gemeinsamen Lernprozess!

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

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

BU-1	Mo-Mi	09:00-17:00	18.02.-20.02.19	24 UE	290,00€
R110, Ertstr. 15			Ulla Böltz/Heike Bader		

Getränke inklusive. Jeweils von 09:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

Bildungsurlaub

Stressreduktion durch Achtsamkeit und Kompetenz

„Tue weniger, erreiche mehr“ (Vedanta)

Dieser Kurs ist konzipiert für Menschen, die einen Persönlichkeitswandel einleiten oder unterstützen wollen durch bessere Stress-Resistenz.

Stress-Auslöser sind individuell. Physiologische Stressreaktionen sind generell, d.h. sie laufen bei jedem Menschen gleich ab. Die aus Stress resultierenden Verhaltensmuster und Anpassungen wiederum sind individuell. Darüber werden wir sprechen und über Wege aus den individuellen Mustern nachdenken. Dieser Kurs soll dazu beitragen, persönliche Reiz-Reaktions-Muster zu erkennen und zu verändern.

Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir die Stress-Thematik deutlich spüren und erfahrbar machen. Es gibt nicht die Wahrheit und auch keine festgelegte „Normalität“, sondern parallele Wirklichkeiten und Wahrheiten. Diese Erkenntnis und Erfahrung entlasten unmittelbar, denn alles ist relativ. Gefühle von Stress und Ohnmacht, Versagen und Getrieben-Sein dürfen weichen zu Gunsten einer gezielten Selbst-Steuerung.

Wir werden bereits vorhandene Ressourcen gemeinsam erforschen und die Kompetenzen um neue Lösungsmöglichkeiten erweitern. Es geht darum, Selbst-Verantwortung und Selbst-Fürsorge zunehmend gut zu etablieren und damit neue Wege zu eröffnen. Diese Entwicklung hat weitreichende Auswirkungen auf die fachlichen, kommunikativen und sozialen Kompetenzen einer Person: Gelassenheit, Kraft, Authentizität, Respekt, Empathie, Lösungsorientierung gehören irgendwann ganz selbstverständlich zum Alltag.

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

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

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

BU-2	Mo-Mi	09:00-17:00	01.04.-03.04.19	24 UE	290,00€
R110, Erfststr. 15			Ulla Böltz / A. Driesen-Grabe		
BU-3	Di-Do	09:00-17:00	14.05.-16.05.19	24 UE	290,00€
R110, Erfststr. 15			Ulla Böltz / A. Driesen-Grabe		

Getränke inklusive. Jeweils von 09:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

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, Work-Life-Balance.

Zur Zeit erarbeiten wir das Thema Sucht; Angebote dazu sind ab Frühjahr 2019 vorgesehen.

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 Projektleitung **Ulla Böltz**, Telefon: **0203-30 547-15**



Aus- und Fortbildungen

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

Basisqualifikationen

Basisqualifikation für Assistenzen und KinderbetreuerInnen mit dem Arbeitsschwerpunkt Flüchtlingsfamilien

Welche Projekte für Flüchtlingsfamilien gibt es derzeit beim DRK Duisburg? Welche Ziele verfolgen diese Projekte? Wie gestaltet sich die praktische Arbeit, um diese Ziele zu erreichen? Welche Grundvoraussetzungen muss ich erfüllen, um erfolgreich mit Flüchtlingsfamilien zu arbeiten? Diese Basisqualifikation vermittelt sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch praxisnahe Anregungen. Ferner soll sie für die Arbeit mit Geflüchteten sensibilisieren und die besonderen Herausforderungen der Erwachsenenbildung darstellen.

Q01	Fr	09:00-16:00	18.01.2019	8 UE	70,00€
R110, Erftr. 15			Dagmar Schmickler		

Basisqualifikation: Fit für die KiTa

Was ist der Bildungsauftrag der Kindertagesstätte und warum ist es sinnvoll, dass ein Kind eine KiTa regelmäßig besucht? Welche Voraussetzungen sollte ein Kind erfüllen, das bald eine KiTa besuchen wird? Wie können Eltern ihr Kind bei diesem Übergang unterstützen? Wie kann ich als Kursleitung den Übergang in die Kindertagesstätte sinnvoll und praxisnah begleiten? Wie kann ich den Familien mit unterschiedlichsten kulturellen und sprachlichen Hintergründen mitgeben, was Sie benötigen?

In dieser Basisqualifikation werden sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch praxisnahe Ideen vermittelt.

Q02	Fr	09:00-16:00	22.02.2019	8 UE	70,00€
R110, Erftr. 15			Dagmar Schmickler		

Basisqualifikation: Fit für die Schule

Was bedeutet „Schulreife“? Welche Voraussetzungen sollte ein Kind erfüllen, das bald eingeschult wird? Wie können Eltern ihr Kind bei diesem Übergang unterstützen? Wie kann ich als Kursleitung den Übergang in die Schule sinnvoll und praxisnah begleiten? Wie kann ich den Familien mit unterschiedlichsten kulturellen und sprachlichen Hintergründen mitgeben, was Sie benötigen? In dieser Basisqualifikation werden sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch praxisnahe Ideen vermittelt.

Q03	Fr	09:00-16:00	15.03.2019	8 UE	70,00€
R110, Erftr. 15			Dagmar Schmickler		

Ausbildungen

Qualifizierung zur Elternbegleitung

Das Bundesprogramm „Elternchance ist Kinderchance“ ist Teil einer Gesamtstrategie zur Stärkung der vor- und außerschulischen Bildungsangebote für einen verbesserten Bildungserfolg aller Kinder. In Duisburg werden Kursleitungen qualifiziert, die schon in einem bestehenden Netzwerk Sprache, Integration und Elternkompetenz tätig sind. In Kooperation mit dem DRK-Bildungswerk, dem Kommunalen Integrationszentrum und dem Jugendamt der Stadt Duisburg bietet die Bundesarbeitsgemeinschaft Familienbildung und Beratung AGEF die Qualifizierung in Duisburg an. Bei Interesse bitte Termine im Büro erfragen!

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. Darüber hinaus werden die Teilnehmer eigene Videoclips mitbringen und in einem Prozess erleben, wie die Marte Meo Elemente wirken. Um diese Qualifizierung zu besuchen, ist die Mindestvoraussetzung eine pädagogische Ausbildung oder die Teilnahme an den DRK Basismodulen.

Mitarbeiter des DRK zahlen für die Ausbildung 90€.

Termine: 18.03; 08.04; 29.04; 13.05; 27.05; 17.06.

Q04	Mo	10:00-16:00		36 UE	180,00€
R110, Ertstr. 15		Janine Gütig			

Ausbildung zur SpieKo®-Kursleitung

Die Grundausbildung zur SpieKo® Kursleitung erfolgt in mehreren Abschnitten, die alle auch in Hinblick auf die Zielgruppe „Migrantenfamilien“ beleuchtet werden.

- 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

Zum Erlangen des SpieKo®-Plus Zertifikats müssen noch

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

Bei Interesse bitte Näheres im Büro erfragen!

Termine: 25. + 26.3., 10. + 11.04., 12. + 13.06., 18. + 19.06.

Q05	09:00-16:00	64 UE	600,00€
R110, Ertstr. 15		D. Schmickler, L. Lauprecht	

Fortbildungen

Fortbildungen / SpieKo Plus-Zusatzmodule

Alle Fortbildungsangebote, die mit einem Stern * gekennzeichnet sind, werden auch als SpieKo Plus-Zusatzmodule anerkannt. Weitere Informationen oder Beratung unter 0203-3054790. Anmeldungen unter dagmar.schmickler@drk-duisburg.de

Für Mitarbeiter und Mitglieder des DRK sind alle Fortbildungsangebote kostenfrei.

Montessori selbstgemacht*

Diese Fortbildung führt interessierte Kursleitungen in die Welt der Montessori-Pädagogik ein. Es werden Übungen des täglichen Lebens, z.B. die Erziehung zur Selbstständigkeit, Angebote zur Sprachförderung und erste Schritte in die geheime Welt der Zahlen auf den Grundlagen von Maria Montessori vermittelt. Montessorimaterialien werden selbst hergestellt. Die TeilnehmerInnen erhalten ein Handout.

Q06	Mo	09:00-13:00	28.01.2019	4 UE	35,00€
JRK, Erftr. 15			Catja Adams		

„Early Literacy“ – arbeiten mit Bilderbüchern, aber wie?*

Die vielfältigen Methoden des Einsatzes von Büchern sowie die Möglichkeit der Sprachförderung für Eltern und Kinder stehen bei dieser Fortbildung im Mittelpunkt.

Vielfältige Beispiele laden zum Ausprobieren ein. Gerne können eigene Lieblingsbücher mitgebracht werden.

Q07	Fr	09:00-13:00	01.02.2019	4 UE	35,00€
R110, Erftr. 15			Dagmar Schmickler		

Fortbildungen

Traumata bei geflüchteten Kindern und Jugendlichen*

Was ist ein Trauma und wie erkenne ich es? Was sind die besonderen Bedürfnisse von traumatisierten Kindern und Jugendlichen mit Fluchthintergrund? Wie kann ich mit einer (möglichen) Traumatisierung umgehen? Welche Hilfen gibt es? Was kann ich auch dafür tun, um meine eigene Selbstfürsorge nicht aus dem Blick zu verlieren?

Q08	Mi	09:00-16:00	06.02.2019	8 UE	70,00€
R110, Ertstr. 15			Kindernothilfe Duisburg		

„Spiel und Spektakel“

Bewegungsförderung mit ungewöhnlichen Materialien

Lebensfreude und die Lust am Spielen, die sich bei Kindern in der Bewegung zeigen, sind Ausgangspunkt dieser Fortbildung. Positive Körpererlebnisse sind eine wichtige Grundlage für den späteren Umgang mit Sport und Bewegung. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen!

Q09	Di	09:00-13:00	19.02.2019	4 UE	35,00€
R327, Ertstr. 15			Ulli Türk		

Kinderschutz in der Arbeit mit Geflüchteten*

Das Schulungssystem der Kindernothilfe klärt auf und stärkt die Kompetenzen für den Umgang mit den betroffenen Mädchen und Jungen. Die Teilnehmenden lernen in den Schulungen schrittweise ein umfassendes Schutzkonzept zu erarbeiten. Die unterschiedlichen Formen von körperlichen und psychischen Misshandlungen werden vorgestellt – und mögliche Anzeichen dafür.

Q10	Do	09:00-16:00	28.02.2019	8 UE	70,00€
R110, Ertstr. 15			Kindernothilfe Duisburg		

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, die Entstehung von Bindung, wie man selber mit anderen gut in Kontakt kommt und wie man andere miteinander in Kontakt bringen kann.

Q11	Mo	10:00-14:00	11.03.2019	4 UE	35,00€
R110, Ertstr. 15			Janine Gütig		

Fortbildungen

„Leichter Lernen mit Kinesiologie“*

Kinesiologie heißt wörtlich übersetzt „Die Lehre von der Bewegung“.

Das heißt, sie bringt etwas in Bewegung, was zuvor ins Stocken geraten ist (Blockaden). Diese Blockaden können sich u.a. in Konzentrationsschwierigkeiten, zu wenig Motivation und Ausdauer, schlechtem Schriftbild, schlechter Merkfähigkeit, Verhaltensauffälligkeit, u.m. zeigen.

Q12	Di	09:00-11:30	12.03.2019	3 UE	30,00€
R110, Erfstr. 15			Elke Schintag		

Sexualpädagogik

Sexualpädagogisch arbeiten heißt, Kindern und Jugendlichen einfühlsam und fachkundig Wissen, Begleitung und Unterstützung in sexuellen und partnerschaftsbezogenen Lernprozessen anzubieten.

Wichtige Lernziele sind das Akzeptieren des eigenen Körpers, partnerschaftliches Verhalten, Rücksichtnahme und Zärtlichkeit.

Zielgruppe dieser Fortbildung sind LeiterInnen von Jugendgruppen.

Q13	Do	09:00-16:00	14.03.2019	8 UE	70,00€
Pro Familia Königstr. 49			Peter Rüttgers, Pro Familia		

*Der andere Blick – Vorurteilsbewusstsein in der Arbeit mit Geflüchteten**

Ausgehend von der Erkenntnis, dass kein Mensch vorurteilsfrei ist, haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich der eigenen Vorurteile und Denkmuster bewusst zu werden, sie zu hinterfragen und zu reflektieren. Sie lernen, dass dieser Prozess Grundvoraussetzung für einen wertschätzenden und respektvollen Umgang mit Geflüchteten ist und erarbeiten gemeinsam hilfreiche Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien für ihre Arbeit.

Q14	Do	09:00-16:00	21.03.2019	8 UE	70,00€
R110, Erfstr. 15			Kindernothilfe Duisburg		

Kooperation statt Konkurrenz! – Erfolgreicher arbeiten im Team

Wie sind die Rollen in meinem Team definiert, wie sind die Aufgaben verteilt und wie gestalten sich diese im Alltag?

Themen: Die Rolle der Leitung, Faktoren für erfolgreiche Teamarbeit, das zentrale Entwicklungsinstrument Feedback, Praxisfälle der Teilnehmer

Q15	Di	09:00-13:00	09.04.2019	4 UE	35,00€
JRK, Ertfstr. 15			Liane Lauprecht		

Puppenspiel als Unterstützung in der Kontaktaufnahme*

Puppen jeder Art haben in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen schon seit alters her eine magische Ausstrahlung. Das liegt in erster Linie daran, dass sie ein Abbild des Menschen sind - ein Abbild, in das viel hineingedacht werden kann an Persönlichkeit, Charakter und Verhaltensweisen. Auf vielfältige Art können wir uns Ihre Magie in der pädagogischen Arbeit zu Nutzen machen.

Nach Möglichkeit sollten alle TeilnehmerInnen eine Hand- oder Fingerpuppe zur Fortbildung mitbringen.

Q16	Fr	09:00-13:00	12.04.2019	4 UE	35,00€
R110, Ertfstr. 15			Dagmar Schmickler		

„Die etwas andere Elterninformationsveranstaltung“*

Wie kann ich wichtige Informationen im Rahmen einer Eltern-Kind Gruppe praktisch weitergeben? Diese Frage wird an dem Thema „wirkungsvolle Hausmittel für Kinder“ niederschwellig und praxisnah durchgeführt und weitergegeben.

Q17	Di	09:00-13:00	30.04.2019	4 UE	35,00€
R110, Ertfstr. 15			Betül Yüksel		

Sprache lernen, leicht gemacht*

Was sind die Meilensteine der Sprachentwicklung? Welche Erwerbsmethoden und -strategien gibt es dafür in der frühen Kindheit? Wie kann ich Kinder im Spracherwerb altersgerecht fördern? Diese und noch mehr Fragen werden sowohl theoretisch als auch mit praktischen Beispielen beantwortet.

Q18	Fr	09:00-13:00	03.05.2019	4 UE	35,00€
R110, Ertfstr. 15			Dagmar Schmickler		

Fortbildungen

Zweitsprache lernen, leicht gemacht*

Wird das Kind nicht mit dem Erwerb der Zweitsprache (deutsch) überfordert? Sollen die Eltern mit dem Kind daheim auch deutsch sprechen? Wie lernt ein Kind die Zweitsprache am besten? Diese und andere Fragen werden sowohl in der Theorie als auch an praktischen Beispielen beantwortet.

Q19	Fr	09:00-13:00	10.05.2019	4 UE	35,00€
R110, Ertstr. 15			Dagmar Schmickler		

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Wir möchten uns in der Haltung und Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg regelmäßig in einer kleinen Gruppe mehr oder weniger geschulter TeilnehmerInnen treffen und üben.

Wir möchten

- Empathie geben und bekommen in Konfliktsituationen aus dem Arbeits- oder Privatleben
- mit uns und anderen in Verbindung kommen
- lebendige Präsenz im schnelllebigen Alltag erleben
- in Kontakt kommen mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen

Eingeladen sind TeilnehmerInnen, die eine Schulung, ein Seminar, einen Workshop etc. in Gewaltfreier Kommunikation miterlebt haben.

Die Gruppe kann in Abstimmung mit den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen durch unsere geschulten Mitarbeiterinnen Tonja Christ und Liane Lauprecht moderiert werden und/oder eigene Wege der Dynamik und Abläufe finden.

Es ist möglich, sich zu Einzelterminen anzumelden. Die Kursgebühr von 5 € wird vor Ort entrichtet.

Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch.

Termine: Di, 15.01., Mi, 30.01., Di, 12.02., Mi, 27.02., Do, 14.03., Mi, 27.03., Mi, 10.04., Di, 30.04., Mi, 15.05., Di, 28.05., Do, 13.06., Mi, 26.06., Di, 09.07.

Die Teilnahme kann auf Wunsch zertifiziert werden.

Q20		18:00-21:00	15.01.-09.07.19	52 UE	
R110, Ertstr. 15			Tonja Christ / Liane Lauprecht		

Reflexionstreffen

Für alle MitarbeiterInnen 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 MitarbeiterInnen 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 191EBR1 bis 250 vergeben.

Meine Notizen

Meine Notizen

Meine Notizen