



**Bildungswerk  
Leben und Lernen  
Programm  
2. 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

**Aaron Kleine**

Erste Hilfe-Ausbilder

**Philipp Rösch**

Work-Life-Balance

**Ulla Böltz**

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

Entdeckungswelten  
Tanz & Musik  
Kreatives

**Silvia Lambertz**

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

## Wo kann ich mich anmelden?

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

**DRK-Bildungswerk Leben und Lernen**

**Telefon: 0203/30 5470**

**Bildungswerk@drk-duisburg.de**

Ertfstr. 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?

<b>Rot-Kreuz-Kurse</b>	Erste Hilfe Kurse	5
	INHOUSE-Schulung	9
	Erste Hilfe am Kind	9
	Väterkurs	10
	Erste Hilfe am Baby	11
	Familienkurs	11
	Erste Hilfe für Senioren	11
	Individuelle Rot-Kreuz-Lehrgänge	12
<b>Tanz &amp; Musik</b>	Kurse	14
<b>Kreatives</b>	Kurse	18
<b>Entdeckungswelten</b>	Entdecke deine Stadt	22
	Waldwelten	23
	Fahrten	25
<b>Selbsthilfegruppen</b>	Selbsthilfegruppen	31
<b>Work-Life-Balance</b>	Gesundheitsschicht	35
	Bildungsurlaub	36
	Gesundheitsförderung	38
<b>Ausbildungen</b>	Ausbildungen	40
<b>Fortbildungen</b>	Fortbildungen	42
	Reflexionen	46

## Rot-Kreuz-Kurse

Wir können helfen!

## Rot-Kreuz-Kurse

### Erste Hilfe Kurs

Wir vermitteln Ihnen Kenntnisse über grundlegende Hilfemaßnahmen. Egal ob im Straßenverkehr, im beruflichen oder im 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, ErsthelferInnen in Betrieben und Verwaltung, TrainerInnen in Vereinen und für Arzt- oder ApothekenhelferInnen. Die Bescheinigung ist für 2 Jahre gültig.

#### Juli

L01	Mi	08:00-16:15	03.07.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L02	Sa	08:00-16:15	06.07.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Christian Zickerick		
L03	Mo	08:00-16:15	08.07.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L04	Mi	08:00-16:15	10.07.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L05	Do	08:00-16:15	11.07.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L06	Mo	08:00-16:15	15.07.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L07	Di	08:00-16:15	16.07.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L08	Do	08:00-16:15	18.07.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L09	Mi	08:00-16:15	24.07.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L10	Mo	08:00-16:15	29.07.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		

#### August

L11	Do	08:00-16:15	01.08.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L12	Sa	08:00-16:15	03.08.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		

## Rot-Kreuz-Kurse

L13	Mi	08:00-16:15	28.08.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L14	Do	08:00-16:15	29.08.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		

### September

L15	Mo	18:00-22:00	02.09.2019	9 UE	35,00€
	Di	18:00-21.15	03.09.2019		
Landwehrstr. 21			Christian Zickerick		
L16	Mi	08:00-16:15	04.09.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L17	Mo	08:00-16:15	09.09.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L18	Mi	08:00-16:15	11.09.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L19	Do	08:00-16:15	12.09.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L20	Sa	08:00-16:15	14.09.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L21	Mi	08:00-16:15	18.09.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L22	Mo	08:00-16:15	23.09.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L23	Mi	08:00-16:15	25.09.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L24	Mo	08:00-16:15	30.09.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		

### Oktober

L25	Di	08:00-16:15	01.10.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L26	Mi	08:00-16:15	02.10.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L27	Mo	08:00-16:15	07.10.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		

## Rot-Kreuz-Kurse

L28	Mi	08:00-16:15	09.10.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L29	Sa	08:00-16:15	12.10.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L30	Mi	08:00-16:15	16.10.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L31	Do	08:00-16:15	17.10.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		

### November

L32	Mo	18:00-22:00	04.11.2019	9 UE	35,00€
	Di	18:00-21.15	05.11.2019		
Landwehrstr. 21			Christian Zickerick		
L33	Mo	08:00-16:15	04.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L34	Mi	08:00-16:15	06.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L35	Sa	08:00-16:15	09.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L36	Mo	08:00-16:15	11.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L37	Mi	08:00-16:15	13.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L38	Do	08:00-16:15	14.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L39	Di	08:00-16:15	19.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L40	Do	08:00-16:15	21.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L41	Sa	08:00-16:15	23.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L42	Mo	08:00-16:15	25.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L43	Mi	08:00-16:15	27.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		

## Rot-Kreuz-Kurse

L44	Do	08:00-16:15	28.11.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		

### Dezember

L45	Mo	08:00-16:15	02.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L46	Mi	08:00-16:15	04.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L47	Do	08:00-16:15	05.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L48	Sa	08:00-16:15	07.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L49	Mo	08:00-16:15	09.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L50	Mi	08:00-16:15	11.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L51	Do	08:00-16:15	12.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L52	Mo	08:00-16:15	16.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L53	Di	08:00-16:15	17.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L54	Mi	08:00-16:15	18.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		
L55	Do	08:00-16:15	19.12.2019	9 UE	35,00€
Landwehrstr. 21			Philipp Rösch		





## Rot-Kreuz-Kurse

### 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. Voraussetzung für die Buchung einer INHOUSE-Schulung: Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen, maximale Teilnehmerzahl von 20 Personen. Für TN mit gültigem Gutschein der Unfallkassen oder Abrechnung über eine Berufsgenossenschaft 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](mailto:bildungswerk@drk-duisburg.de)

Auf Wunsch  
auch mit türkischer  
Übersetzung

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

Wer Kinder hat oder betreut, weiß aus eigener Erfahrung, dass sich Notfälle mit Kindern, z.B. Krankheiten, Unfälle, Vergiftungen oder Atemstörungen, jederzeit ereignen können. Dann gilt es, schnell zu handeln. Die richtige Hilfe ist oft lebensrettend. Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Babysitter, Mitarbeitende in der Tagespflege und ErzieherInnen und LehrerInnen. Diese Erste-Hilfe-Schulung erfüllt die Voraussetzung für ErzieherInnen auf der Grundlage der DGUV 304-001. Die Bescheinigung ist für 2 Jahre gültig. Innerhalb dieser Zeit kann sie durch eine Erste-Hilfe-Fortbildung erneuert werden.

Gerne führen wir auch INHOUSE Schulungen in Ihren Schulen, OGaTas, KiTas und Familienzentren durch.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Weitere Termine auf Anfrage

#### Juli

B01	Sa	09:00-12:00	13.07.2019	9 UE	40,00€
Erftr. 15			Aaron Kleine		
B02	Sa	09:00-12:00	20.07.2019	9 UE	40,00€
Erftr. 15			Aaron Kleine		

## Rot-Kreuz-Kurse

### August

B03	Sa	09:00-12:00	31.08.2019	9 UE	40,00€
Erftstr. 15			Aaron Kleine		

### September

B04	Sa	09:00-12:00	07.09.2019	9 UE	40,00€
Erftstr. 15			Aaron Kleine		

B05	Sa	09:00-12:00	21.09.2019	9 UE	40,00€
Erftstr. 15			Aaron Kleine		

### Oktober

B06	Sa	09:00-12:00	12.10.2019	9 UE	40,00€
Erftstr. 15			Aaron Kleine		

B07	Sa	09:00-12:00	26.10.2019	9 UE	40,00€
Erftstr. 15			Aaron Kleine		

### November

B08	Sa	09:00-12:00	09.11.2019	9 UE	40,00€
Erftstr. 15			Aaron Kleine		

B09	Sa	09:00-12:00	23.11.2019	9 UE	40,00€
Erftstr. 15			Aaron Kleine		

### Dezember

B10	Sa	09:00-12:00	07.12.2019	9 UE	40,00€
Erftstr. 15			Aaron Kleine		

### Väterkurs „Erste Hilfe am Kind“

Wer Kinder hat, weiß aus eigener Erfahrung, dass sich Notfälle mit Kindern, z. B. Krankheiten, Unfälle, Vergiftungen oder Atemstörungen, jederzeit ereignen können. Dann gilt es, schnell zu handeln. Die richtige Hilfe ist oft lebensrettend. Neben theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen bietet dieser Kurs in lockerer Atmosphäre auch Raum für individuelle Fragen und den Austausch unter Vätern.

P01-A	Sa	08:00-16:15	14.09.2019	9 UE	40,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327			Aaron Kleine		

## Rot-Kreuz-Kurse

### Erste Hilfe am Baby



Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern von Kindern im ersten Lebensjahr. Die Babys können zu dem Kursangebot mitgebracht werden. In angenehmer und kindgerechter Atmosphäre werden Fallbeispiele besprochen und eingeübt. Es besteht Raum für individuelle Fragen. Für angemessene Pausen wird gesorgt.

A01	Fr	14:00-18:00	03.07.2019	4 UE	20,00€
Erftr. 15			Aaron Kleine		
A02	Sa	14:00-18:00	02.11.2019	4 UE	20,00€
Erftr. 15			Aaron Kleine		

### Familienkurs „Erste Hilfe am Baby“



Wer Kinder hat, weiß aus eigener Erfahrung, dass sich Notfälle mit Kindern, z. B. Krankheiten, Unfälle, Vergiftungen oder Atemstörungen, jederzeit ereignen können. Dann gilt es, schnell zu handeln. Die richtige Hilfe ist oft lebensrettend. Zu diesem Kurs können sich bis zu zwei Familienmitglieder gemeinsam mit ihrem Baby anmelden. Neben theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen bietet dieser Kurs in babygerechter Umgebung auch Zeit für individuelle Fragen.

F01-A	Sa	08:00-16:15	16.11.2019	9 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 003				Aaron Kleine	

### 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 „Profis“ wie Ärzte oder SanitäterInnen sofort vor Ort sind, können Sie die ersten, mitunter lebenswichtigen Handgriffe übernehmen.

S01-A	Sa	09:00-12:30	30.11.2019	4 UE	20,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Aaron Kleine	

## Rot-Kreuz-Kurse

### Individuelle Erste-Hilfe-Lehrgänge

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

Angebote Lehgangsbausteine:

- 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](mailto: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

### Zumba

Zumba kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm. Es kommt hier nicht auf Perfektion an, sondern auf Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung tragen, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

402-B	Di	18:45-19:45	03.09. - 10.12.19	13 UE	65,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Aysun Riesebeck		

### 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. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Fitness mit Spaß und aktueller Musik fördern wollen, die Rhythmus im Körper statt Alltag im Kopf spüren möchten und erleben wollen, wie nach und nach eine ganze Choreographie entsteht.

403-A	Fr	18:00-19:30	06.09. - 13.12.19	22 UE	66,00€
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 Grundkenntnisse in den Tänzen Rumba, Cha-Cha, Jive, Samba, Tango, Langsamer Walzer und Foxtrott erlernen oder auffrischen möchten.

404-A	Mi	19:30-21:00	04.09. - 04.12.19	25 UE	75,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		
406-A	So	18:00-19:30	01.09. - 10.11.19	19 UE	57,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Iris Tauber		

### Line-Dance

Alle, die gerne tanzen und keine Begleitung 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-A	Mi	16:00-17:00	04.09. - 27.11.19	11 UE	42,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		
408-A	Mi	17:15-18:15	04.09. - 27.11.19	11 UE	42,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

**Disco-Fox****Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse**

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.

409-A	Mi	18:30-19:15	18.09. - 20.11.19	8 UE	24,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

**Einzeltermin zum Auffrischen**

409-B	So	15:45-18:00	22.09.2019	3 UE	9,00€
DRK-FBW West, Gymnastikraum			Iris Tauber		

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

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

Termine: 01.09., 15.09., 29.09., 13.10. und 03.11.2019

410-A	So	16:15-17:45	01.09. - 03.11.19	10 UE	30,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Iris Tauber		

**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.

412-B	Sa	15:00-17:15	26.10.2019	3 UE	9,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Martina Pesch		
413-A	Sa	15:00-17:15	23.11.2019	3 UE	9,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 221			Martina Pesch		

## Tanz & Musik

### Heilsames Singen und Entspannung

Wir nehmen uns eine Auszeit vom turbulenten Alltagsgeschehen und gehen auf eine aktive und zugleich entspannende Reise zu einem freudvolleren Leben. Heilsames Singen – wir singen Energie-, Kraft- und meditative Herzenslieder – beschwingt uns, unterbricht den Gedankenstrom des Alltags und baut Stresshormone ab! 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.

415-A	Sa	14:00-17:00	31.08.2019	4 UE	15,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Norbert Knabben	

415-B	Di	17:00-18:30	17.09. - 10.12.19	12 UE	38,00€
DRK-FBW Mitte, Gymnastikraum 220				Norbert Knabben	

Termine: 17.09., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11. und 10.12.2019





## 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 Löten vermittelt. Das nötige Material kann über die Kursleiterin erworben werden.

601-A	Di	18:00-20:15	03.09.-10.12.19	39 UE	86,00€
DRK-FBW Mitte, Werkstatt 433			Margot Schenk-Wrobel		

### Aquarellieren

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse des Aquarellierens erlernen bzw. erweitern wollen. Mit Stillleben, Portraits und Landschaftsbildern werden wir die verschiedenen Techniken und Bildkompositionen vertiefen. Darüber hinaus experimentieren wir mit Acryl, Tempera-Farben etc. Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Bitte eigenes Material mitbringen. Wer sich für dieses Angebot interessiert, hat am 1. oder 2. Kursabend Gelegenheit, unverbindlich teilzunehmen. Das Material hierfür wird kostenlos (durch einen Mal-Paten) zur Verfügung gestellt.

602-A	Di	16:30-18:45	03.09.-10.12.19	39 UE	86,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 328			Wolfgang Henschel		

### Airbrush

Diese außergewöhnliche Maltechnik mit Spritzpistole und Luftdruck verspricht ein sofortiges Erfolgserlebnis. Im Vordergrund steht der Spaß am Gestalten von unendlichen Landschaften und bizarren Wolkenformen bis hin zu interessanten Lichteffekten. Ebenso ungewöhnlich wie diese Maltechnik sind auch die Materialien und Stilmittel, mit denen wir arbeiten. Bodypainting und Naildesign sind z.B. auch möglich mit Airbrushtechnik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten. Einmal im Monat, Termine auf Anfrage.

603-A	Sa	10:00-11:45	auf Anfrage	30 UE	
DRK-FBW Mitte, Raum 328			Wolfgang Henschel		

### Ran an die Nähmaschine - Nähkurse sind im Trend

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

604-A	Mo	09:00-12:00	02.09. - 09.12.19	52 UE	94,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Erika Mende		
605-A	Di	18:00-21:00	03.09. - 17.12.19	52 UE	94,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Erika Mende		

### Der Nähmaschinen-Führerschein

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

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

608-A	Sa	11:00-14:00	21.09., 05.10. + 26.10.2019	12 UE	36,00€
DRK-FBW Mitte, Nähraum 326			Stephanie Königs		





### English 50+

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

614-A	Mo	11:00-12:30	28.10. - 16.12.19	14 UE	42,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 111				Susanne Besel	

## Entdeckungswelten

In der Fremde erfährt man mehr  
als zu Hause.

## Entdecke deine Stadt

### **Voll auf Scheibe - Die Schallplatte lebt!**

Die Vinyl-Schallplatte erlebt zurzeit ihr großes Comeback. In der Duisburger City kommen Schallplattenfreunde voll auf ihre Kosten. Hier finden Sie ein herausragendes Angebot, nicht nur an Vinylplatten, sondern auch an Plattenspielern und Zubehör. Entdecken Sie auf unserer Tour vier kultige Plattenläden und den „CityElektroniker“, der keine Wünsche offen lässt.

Die TN-Gebühr beinhaltet ein Getränk zum Abschluss.

710-A	Fr	16:45-18:15	20.09.2019	2 UE	8,00€
Treffpunkt: Schäferturm, Obermauerstr.				Franz-Josef Tolle	

### **Duisburg bei Nacht - Lichterführung**

Ein sorbisches Sprichwort sagt: Eine Nacht weiß viel zu erzählen. Wie viel Wahrheit in dieser Weisheit steckt, erfahren Sie bei einer abendlichen Licht-Führung durch die Innenstadt und den Innenhafen. Der Blick wird auf Gebäude und Plätze gelenkt, die durch Licht eine besondere Atmosphäre entfalten. Parallel erhalten Sie Informationen zu den Orten und Gebäuden und ihrer Entstehung. Bitte eine Taschenlampe mitbringen!

Ende: Innenhafen, Portsmouth Damm

711-A	Fr	19:00-21:15	18.10.2019	3 UE	8,00€
Treffpunkt: City Palais, Eingang Königstr.				Franz-Josef Tolle	

### **Kostenlose Führung über den modernsten Recyclinghof in Duisburg**

„Warum trennen - es wird doch sowieso alles verbrannt!“

Blicken Sie hinter die Kulissen des Recyclinghofs Nord. Wir erklären Ihnen, was wirklich mit den Abfällen passiert, und zeigen, warum es eine Trennung zwischen gewerblicher und privater Anlieferung gibt. Außerdem stellen wir Ihnen unseren außerschulischen Lernort, den Abfallempfad vor. Der Abfallempfad ist ein einzigartiges Bildungsangebot, das Sie unbedingt kennen sollten.

712-A	Sa	10:00-12:15	09.11.2019	3 UE	0,00€
Treffpunkt: Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 84, 47167 Duisburg				Silvia Lambertz	

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

### **Ein Wohlfühl-Nachmittag im Wald für die ganze Familie**

Wir verbringen einen Nachmittag mit Walderlebnissen. Wir sammeln Kräuter, basteln mit Naturmaterialien (z.B. Rinden-Glücks-Amulette), praktizieren entspannendes Baum-Qi Gong, meditieren und „baden“ in den guten Waldenergien. Dabei bringen alle etwas zu Essen/Trinken für ein Picknick mit. Insbesondere auch Decken, kleine Klappstühle und Sitzkissen.

Kinder in Begleitung von zwei Erwachsenen nehmen kostenlos teil. Kinder in Begleitung eines Erwachsenen zahlen 5,00 €, Geschwister 2,50 €

720-A	Sa	14:00-17:00	07.09.2019	4 UE	10,00€
					Petra Reif

### **Waldgang zur alten Erdgöttin Frau Holle und ihren Kräutern**

Wir besuchen die magischen Holunderbüsche und die „Holle-Kräuter“ Hexenkraut und Hirtentäschel und widmen uns ihrer Heilkraft und Geschichte. Wir singen alte Holunder-Lieder und erfahren, wie die Holle-Mythologie entstanden ist.

721-A	Sa	14:00-17:00	28.09.2019	4 UE	10,00€
					Petra Reif

### **Waldgang zu den essbaren und heilenden Früchten des Waldes**

Wir sammeln Ahorn-Flügel-Früchte, Eicheln, Bucheckern, Eschenfrüchte und Erlen-Zapfen und erfahren, welche Heilwirkung sie haben, und welche Verarbeitungsmöglichkeiten es gibt: z.B den Ahorn- Jahreslikör, den Eichelkaffee, den Eschenwein und den grünen Parmesan aus Erlenzapfen. Wir lernen die Rezepte kennen und dabei auch alte magische Bräuche.

722-A	Sa	14:00-17:00	05.10.2019	4 UE	10,00€
					Petra Reif

## Waldgänge

### Waldgang zur keltischen Göttin Ceridween und ihren Kräutern

Wir besuchen die magischen Pflanzen der Göttin Ceridween, der Göttin des Todes und der Wiedergeburt. Mit ihr gehen wir in die Stille und nehmen meditativen Kontakt auf mit ihren magischen Pflanzen, der großen Klette und der Farn. Wir probieren die Samen der Klette und erfahren, welche Heilkraft eine natürliche Farn-Bettdecke hat.

723-A	Sa	14:00-17:00	09.11.2019	4 UE	10,00€
					Petra Reif

### Waldgang zur Wilden Jagd der Perchta und ihren Pflanzen

Wir erfahren die Mythologie der „Wilden Jagd“ und lassen uns auf die Dunkelheit im Wald mit einer „Perchta-Meditation“ ein. Bevor es dunkel wird, besuchen wir die Pflanzen der Perchta, das Immergrün und den Efeu. Beide Pflanzen symbolisierten für unsere Vorfahren die Ewigkeit, weil sie das ganze Jahr über grün sind. Die Heilkräfte dieser Pflanzen helfen uns, auch im Alter jung zu bleiben.

724-A	Sa	15:00-18:00	14.12.2019	4 UE	10,00€
					Petra Reif

**Treffpunkt für das „Waldbaden“ von Frau Schmidt:  
Parkplatz am TuS Baerl, Buchenallee 35, 47199 Duisburg**

### 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, unterstützt 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.

725-A	Sa	11:00-14:00	31.08.2019	4 UE	10,00€
					Sabine Schmidt

726-A	Sa	11:00-14:00	19.10.2019	4 UE	10,00€
					Sabine Schmidt

727-A	Sa	11:00-14:00	30.11.2019	4 UE	10,00€
					Sabine Schmidt



### Ein Sommertag in Maastricht /NL

Zum Feriende 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 Stadtpaziergang. 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, Landfermannstraße  
 16.30 Uhr Rückfahrt ab Maastricht  
 18.30 Uhr ca. Ankunft Duisburg

750	Sa	08:00-19:00	31.08.2019	3 UE	30,00€
					Silvia Lambertz



## Fahrten

### Besichtigung der Obstkellerei van Nahmen

Die private Obstkellerei van Nahmen in Hamminkeln kann auf eine über 100-jährige Firmentraktion zurückblicken. 1917 gründete Wilhelm van Nahmen eine rheinische Apfelkrautfabrik. In den 1930er-Jahren wurde der Betrieb auf die Produktion von Apfelsaft aus der heimischen Region umgestellt. Bis heute wird durch die Verarbeitung seltener Obstsorten, u.a. vom Niederrhein, ein wichtiger Beitrag zum Erhalt der Streuobstwiesen geleistet.

Die Teilnehmenden erwartet ein ca. 2-stündiger Rundgang durch die Produktion mit anschließender Kostprobe. Dabei sind einige Treppen zu steigen; die Nutzung von Rollatoren ist hier leider nicht möglich. Nach Abschluss der Veranstaltung ist ein gemütliches Kaffeetrinken im nahegelegenen Café Winkelmann vorgesehen.

Die TN-Gebühr beinhaltet die Busfahrt, die Führung sowie ein kleines Präsent der Fa. van Nahmen, 1 Stück Kuchen nach Wahl und ein Kännchen Kaffee.

12:30 Uhr Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle

13:00 Uhr Abfahrt, DU-Mitte, Landfermannstr. 6

17:45 Uhr ca. Rückkehr DU-Mitte

770-A	Mi	12:30-18:00	11.09.2019	4 UE	27,00€
					Silvia Lambertz



**Phantasier Mittelalterlicher Licher  
Weihnachtsmarkt im Fredenbaumpark  
zu Dortmund**

Dieser ganz besondere Weihnachtsmarkt wurde 2016 von den LeserInnen einer großen Ruhrgebietszeitung zum Schönsten im ganzen Pott gewählt. Davon müssen wir uns unbedingt selbst überzeugen!

Erleben Sie einen mittelalterlichen Händlermarkt mit mehr als 120 Ständen. Tausende Feuertöpfe, Flammshalen und Fackeln sorgen für das richtige Ambiente; der ganze Park erstrahlt in einem nicht enden wollenden Lichtermeer. Hier treffen Sie auf Gaukler, Büttel und Jongleure. Zum weiteren Rahmenprogramm gehören Feuershows und Livemusik auf der Seebühne. Das Speisen- und Getränkeangebot ist sehr vielfältig und hält für jeden Geschmack etwas bereit.

Verbringen Sie einen zauberhaften Abend und stimmen sich ganz entspannt auf die beginnende Adventszeit ein.

TN-Gebühr inkl. Eintritt Weihnachtsmarkt

- 14:30 Uhr DU-West, Rheinhausenhalle
- 15:00 Uhr DU-Mitte, Landfermannstr. 6
- 21:00 Uhr Abfahrt Dortmund
- 22:00 Uhr ca. Rückkehr Duisburg

775-A	Fr	12:30-18:00	22.11.2019	1 UE	25,00€
			Silvia Lambertz, Gina Rohmann		

## Fahrten

### Der Domschatz in Essen

An diesem Vormittag machen wir eine Zeitreise durch 1160 Jahre Essener Geschichte.

Bei einer 90-minütigen Führung durch Dom und Domschatzkammer erfahren wir viel Wissenswertes über die Gründung und Geschichte des Frauenstifts, um das sich die Stadt Essen bildete, und über die Herrschaft der Essener Äbtissinnen in einem Zeitraum von 950 Jahren. Die Teilnehmenden erwarten Werke sakraler Kunst von großer Schönheit und Vollkommenheit, z.B. die berühmte Goldene Madonna und der Siebenarmige Leuchter, der noch heute die Essener Domkirche schmückt.

Im Anschluss bieten sich viele Möglichkeiten in der Essener City, z.B. ein Bummel über den Weihnachtsmarkt.

Gemeinsame Anreise mit der Bahn,

Treffpunkt: Hauptbahnhof, Eingangshalle/Servicepoint um 10:00 Uhr.

780-A	Mi	10:00-12:30	20.11.2019	3 UE	15,00€
Essen, Domkirche				Silvia Lambertz	



## Beethovens Weihnacht

*„Freude, schöner Götterfunken,  
Tochter aus Elisium,  
Wir betreten feuertrunken  
Himmliche, dein Heiligthum.“  
(Schiller, Ode an die Freude, V. 1-4)*

Es war Ludwig van Beethoven, der die so berühmten Worte Schillers zu einem musikalischen Meisterwerk emporsteigen ließ. Die 9. Symphonie Ludwig van Beethovens – die heutige Europahymne – ist mindestens genauso bekannt wie seine 5. Symphonie „Für Elise“. Alle Stücke taub komponiert, sind sie den meisten Menschen wohl vertraut. Beethoven ist bekannt: Seien es seine Musikstücke oder das ikonografische Bild mit den zerzausten Haaren und den großen, dunklen Augen, die aus einem ernsten Gesicht blicken. Doch wer war dieser Musiker? Begleiten Sie uns im Europajahr als Ausblick auf das Beethoven-Jahr 2020 nach Bonn, der Geburtsstadt Beethovens. Wir erkunden bei einem geführten Spaziergang gemeinsam die Spuren des berühmtesten Kindes der Stadt. Hierbei lernen wir die Umgebung und die Umstände kennen, in denen Beethoven im 18. Jahrhundert lebte und aufwuchs. Auch führt uns der Spaziergang in das Geburtshaus des Musikers, das uns die (Privat-)Person Beethoven noch einmal näher bringt. Im Anschluss erhalten Sie die Möglichkeit, Beethovens Stadt auf eigene Faust zu erkunden und sich auf dem Weihnachtsmarkt Inspirationen für Ihr Weihnachtsfest zu holen. Am frühen Abend geht es dann wieder zurück.

09:00 Uhr            Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle  
09:30 Uhr            Abfahrt DU-Mitte, Landfermannstr. 6  
17:00 Uhr            Rückfahrt von Bonn  
19:00 Uhr            ca. Rückkehr in Duisburg

TN-Gebühr incl. Stadtführung und Eintritt Beethovenhaus

790-A	Sa	09:00-19:00	07.12.2019	4 UE	38,00€
					Romina Leiding

## 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. Freitag und 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: Wolfgang: 0203-721400, Karl Heinrich: 0151-18422199, Rosie: 0203-8072608, Lothar: 0203-760322

950-A	Do	19:30-21:45	04.07. - 26.12.19	78 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 111					
951-A	Fr	20:00-22:15	05.07. - 27.12.19	78 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 111					
952-A	Sa	17:00-19:15	06.07. - 28.12.19	78 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 004					

### CoDA- Raus aus der Abhängigkeit in Beziehungen

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

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

Kontakt: 0176 84702789

957-A	Mi	17:30-19:00	04.09. - 11.12.19	26 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 111   Kristina Weiss					

## Selbsthilfegruppen

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

. . . und möchte über das Krankheitsbild „Depression“ und die Einschränkungen, die hierbei erfahren werden, informieren. Die Hauptbotschaften sind, dass jeder Mensch eine Depression entwickeln kann, dass diese Krankheit nicht schamhaft verschwiegen werden muss und dass gute Möglichkeiten zur Behandlung bestehen. 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

Claubergstr. 20-22, 47051 Duisburg

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

953	Do	19:00-20:30	14.11.2019	2 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			I. Hoffmann/D. Rheinberger		

### **Selbsthilfegruppe für Angst und Panikattacken 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.

Wir treffen uns alle 14 Tage mittwochs von 17:20 Uhr bis 18:50 Uhr.

Beim erstmaligen Besuch ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an folgende Kontaktstelle:

Der Paritätische, Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Anja Hoppermann/ Kendra Zwickler, Telefon: 0203 – 60 99 041

[Selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:Selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)

Musfeldstraße 161-163, 47053 Duisburg

955-A	Mi	17:20-18:50	03.07. - 18.12.19	26 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 327			Benjamin Kalkmann		



## Selbsthilfegruppen

### **Selbsthilfegruppe Anorexie Für Betroffene von 13-20 Jahren**

Ihr leidet an einer Essstörung oder seid Angehörige einer betroffenen Person? Fühlt Euch herzlich eingeladen, an unserer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. In unserer Gruppe stehen der Austausch und die gegenseitige Unterstützung im Vordergrund. Wir treffen uns alle 14 Tage freitags von 17:30-19:30 Uhr.

Sandra Osterhaus

Tel.: 0177 – 76 13 13 5

956-A	Fr	17:30-19:30	06.09. - 13.12.19	24 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Sandra Osterhaus		

### **LifeCoaching... für Jugendliche und junge Erwachsene**

Es ist gerade viel los in deinem Leben und Veränderungen stehen an? Neue und unbekannte Herausforderungen erwarten dich oder schwierige Situationen sind zu meistern? Du suchst Menschen in deinem Alter, die mit ähnlichen Fragen und Problemen beschäftigt sind, wie du selbst?

LifeCoaching ist ein moderiertes Gruppenangebot speziell für Jugendliche und junge Erwachsene. In einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre darf jeder Mensch so sein wie er ist; mit all seinen Fragen, Wünschen und Problemen, die gerade seine Lebenssituation bestimmen. Durch den gemeinsamen Austausch findet eine gegenseitige Stärkung und Unterstützung statt. Eine erfahrene Moderatorin begleitet Euch, gibt Orientierung und einen sicheren Rahmen für die gemeinsamen Gruppenerfahrungen.

958-A	Mi	16:00-19:00	04.09. - 11.12.19	52 UE	gratis
DRK-FBW Mitte, Raum 432			Claudia Bender		

## 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**

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 192EBF 1 bis 150 vergeben.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen an unsere Projektleiterin: **Ulla Böltz**, Telefon: **0203/30 547 - 15**.  
Bei Fragen zur Organisation steht Ihnen **Silvia Lambertz**, Telefon: **0203/30 547 - 14**, zur Verfügung.

## Bildungsurlaub

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

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

**Man kann sich nicht nicht verhalten. Handeln oder Nicht-  
handeln, Worte oder Schweigen haben alle Mitteilungs-  
charakter“ (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 stellen wir uns dieser Vielfalt und versuchen, sie ein Stück weit zu ergründen und zu reflektieren. Mit welcher Haltung begegne ich anderen Menschen? Wie begegnet mir mein Gegenüber und was löst er oder sie bei mir aus? Welche Wirkung haben Körpersignale? Wie lässt sich verbale und nonverbale Kommunikation im Alltag authentisch und wertschätzend gestalten? Mit der Methode der Integrativen Körperarbeit und auf der Grundlage des Dialogischen Arbeitens entwickeln wir ein Bewusstsein dafür, wie tägliches Miteinander gut und im Sinne aller Beteiligten gelingen kann.

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

Wir freuen uns auf den Weg durch diesen gemeinsamen Lernprozess!

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

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

BU-1	Mo-Mi	09:00-17:00	23.09.-25.09.19	24 UE	290,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Ulla Böltz, Heike Bader		

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

## 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 eine Wahrheit** und auch keine festgelegte „Normalität“, sondern parallele Wirklichkeiten und Wahrheiten. Diese Erkenntnis und Erfahrung entlasten unmittelbar, denn alles ist relativ. Gefühle von Stress und Ohnmacht, Versagen und Getrieben-Sein dürfen weichen zu Gunsten einer gezielten Selbst-Steuerung.

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

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

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

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

BU-2	Mo-Mi	09:00-17:00	25.11.-27.11.19	24 UE	290,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Ulla Böltz, Angelika Driesen-Grabe		

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

## Gesundheitsförderung

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

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

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

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



## Aus- und Fortbildungen

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

## Ausbildungen



### **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 und ihre Wirkung anhand von Videoclips vermittelt und erfahrbar gemacht. Um diese Fortbildung zu besuchen, ist die Mindestvoraussetzung eine abgeschlossene pädagogische Ausbildung oder SpieKo-Ausbildung.

Q01-A	Di	10:00-16:00	24.09. - 10.12.19	36 UE	180,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110				Janine Gütig	



### **Ausbildung zur SpieKo Plus-Kursleitung**

Die Grundausbildung zur SpieKo® Kursleitung erfolgt in mehreren Abschnitten, die auch im 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

Termine: 23.09., 25.09., 01.10., 02.10., 04.11., 06.11., 19.11., 21.11.

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

Um die Ausbildung zu besuchen, ist die Mindestvoraussetzung eine pädagogische Basisqualifikation.

Bei Interesse bitte Näheres unter 0203-3054790 erfragen!

Für Mitarbeitende des DRK ist die Ausbildung kostenlos.

Q02-A	Mo	09:00-16:00	23.09. - 21.11.19	64 UE	600,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110			Dagmar Schmickler, Liane Lauprecht		

## Fortbildungen

### Fortbildungen/SpieKo Plus-Zusatzmodule

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

Weitere Informationen und Beratung unter 0203-3054790

Anmeldungen unter [dagmar.schmickler@drk-duisburg.de](mailto:dagmar.schmickler@drk-duisburg.de)

Für Mitarbeitende und Mitglieder des DRK sind die Fortbildungsangebote kostenfrei.

### Durch Musik und Rhythmik zum Zweitspracherwerb\*

Musik und Rhythmik sind hervorragende Helfer beim Zweitspracherwerb, da sie viele Sinne ansprechen, die Freude an Sprache fördern und die Motivation von Lernenden steigern. Musik ist ein ideales Medium, um die Bedeutung unbekannter Wörter leichter zu erfassen, den Sprachrhythmus zu erlernen und die Silbenfolge zu erkennen.

Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q06-A	Do	09:00-13:00	05.09.2019	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Catja Adams	

### 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 die Fortbildung kostenlos.

Q07-A	Di	10:00-14:00	17.09.2019	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Dialograum 110				Janine Gütig	

### 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. Dieser Kurs eignet sich für NeueinsteigerInnen oder als Aufbaukurs. Materialumlage 5 €. Bitte Materialien wie Schachteln, Becher u.s.w. mitbringen.

Q08-A	Do	09:00-13:00	19.09.2019	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110 und 111				Catja Adams	

## Fortbildungen

### **Umgang mit Stress - Vorbeugung und Akuthilfe\***

Sowohl im Beruf als auch im Privaten gibt es immer wieder stressige Phasen und Zeiten mit hoher Belastung. Oft hat dies zur Folge, dass die eigene Kraft und die Freude an der Arbeit nachlassen. In dieser Fortbildung lernen Sie kreative Methoden der (Kurz-) Entspannung kennen, um Stress wirksam zu bewältigen. Diese Übungen sind auch geeignet, um sie in der Arbeit mit Gruppen weiterzugeben.

Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q09-A	Do	09:00-13:00	10.10.2019	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Catja Adams	

### **Entspannung für Eltern und Kinder\***

In dieser Fortbildung nähern wir uns dem Thema „Entspannung für Eltern und Kinder“ auf unterschiedlichen Ebenen. Dabei stehen die folgenden Inhalte im Vordergrund:

- die Bedeutung von Entspannung für Körper und Seele,
- wie unterschiedlich Erwachsene und Kinder entspannen,
- wie Entspannung im anstrengenden Alltag mit Kindern gelingen kann,
- wie Kinder und Eltern gemeinsam entspannen können.

Im praktischen Teil werden wir verschiedene Entspannungsübungen und -situationen ausprobieren und anschließend reflektieren.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q10-A	Mi	09:00-13:00	13.11.2019	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 220				Barbara Lupino	

### **Gewaltfreie Erziehung im interkulturellen Kontext\***

Gewaltfreie Erziehung ist in Deutschland gesetzlich verankert und auch wünschenswert. Was bedeutet gewaltfreie Erziehung? In praktischen Übungen und Rollenspielen erarbeiten wir Maßstäbe und Regeln für eine gewaltfreie Erziehung. Ziel ist es, die Fähigkeit der Selbstreflexion zu steigern und einen respektvollen Umgang mit Kindern zu pflegen.

Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q11-A	Do	09:00-13:00	07.11.2019	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 327				Catja Adams	

## 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, geringer Motivation und Ausdauer, schlechtem Schriftbild, schlechter Merkfähigkeit und Verhaltensauffälligkeiten zeigen.

Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q12-A	Di	09:00-11:30	26.11.2019	3 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Elke Schintag	

### **Gruppen leiten mit Spaß und Freude\***

Diese Fortbildung richtet sich an Neulinge in der Gruppenleitung. Er beinhaltet Grundlagen des gruppendynamischen Arbeitens, der TZI, des Dialogischen Ansatzes sowie der gewaltfreien Kommunikation.

Für Mitarbeitende des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q13-A	Do	09:00-11:30	28.11.2019	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Liane Lauprecht	

### **Bereicherung durch Vielfalt: Umgang mit Diversity in Gruppen\***

Innerhalb eines angstgeprägten gesellschaftlichen Diskurses ist es nicht immer leicht, mit Unterschiedlichkeiten in Kultur, Körperlichkeit, Religion, Nationalität, Gender und sexueller Ausrichtung angemessen umzugehen.

In diese Fortbildung möchten wir Möglichkeiten der Konfliktbewältigung, des gemeinsamen Wachstums und des sozialen Lernens anhand unserer Unterschiedlichkeit ausloten und unsere Sicht erweitern.

Für Mitarbeiterinnen des DRK ist die Fortbildung kostenlos.

Q15-A	Do	09:00-13:00	12.12.2019	4 UE	35,00€
DRK-FBW Mitte, Raum 110				Liane Lauprecht	

### 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 Interessierte, die bereits eine Schulung, ein Seminar, einen Workshop etc. in Gewaltfreier Kommunikation miterlebt haben.

Die Gruppe kann, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, 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 08.10., Mi 30.10., Mi 20.11., Mi 11.12.2019

Die Teilnahme kann auf Wunsch zertifiziert werden.

Q20-A	18:00-21:00	08.10. - 11.12.19	4 UE
Erftr. 15, Raum 110		Liane Lauprecht, Tonja Christ	



## Reflexionen

### **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 u. a.:

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

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

Es werden die Kursnummern 192EBR1 bis 250 vergeben.



Meine Notizen





Meine Notizen