



# Familienbildung Programm 1. Halbjahr 2019



Kreisverband Duisburg e.V.

*Wir können helfen*

## Unsere Titelgeschichte

Die Grundlage für unser aktuelles Titelbild kommt erfreulicherweise wieder von Leah Weber. Im September hat Sie ihren Abschied von uns gefeiert, da ihr Bundesfreiwilligendienst zu Ende ging.

Als Geschenk hat sie jeder im Team eine eigene, ganz persönliche Eule gemalt. Angelehnt an unser Maskottchen Ella Eule hat sie alle Mitarbeiterinnen so gezeichnet, wie sie sie gesehen, erlebt und wahrgenommen hat. Damit hat sie ihre Dankbarkeit für Erfahrungen und Eindrücke im vergangenen Jahr zum Ausdruck gebracht. Wir sind alle sehr beeindruckt und gerührt von ihrem Geschenk und möchten dies gerne mit Ihnen teilen.

Sie können sehen, wie unterschiedlich und facettenreich die Eulen sind. Wir sind dankbar dafür, mit so vielen bereichernden Menschen arbeiten zu dürfen, über unsere Arbeit Kontakt und Netzwerke zu weiteren engagierten Menschen gestalten zu können und dafür, dass alle Teilnehmer/innen und Interessierte unser Haus bunt und lebendig machen.

## Zur Künstlerin

Leah Weber ist 19 Jahre alt und kommt aus dem Duisburger Süden. Sie hat bis Ende August 2018 als Bundesfreiwillige bei uns im DRK-Familienbildungswerk gearbeitet. Wir freuen uns, dass sie uns als Honorarkraft in verschiedenen Projekten erhalten bleibt. Ihre tollen selbstgemalten Bilder werden sie uns noch stärker in Erinnerung behalten lassen.



Leah Weber beginnt in 2019 ihr Studium. Dafür wünschen wir ihr viel Erfolg und alles Gute!

## Grußwort



Liebe Leser/innen,  
Liebe Familien,  
Liebe Menschen in Duisburg,

ich begrüße Sie herzlich im Programm des DRK-Familienbildungswerks für das 1. Halbjahr 2019.

Es ist schön, dass uns über Jahre hinweg viele treue Teilnehmer und Kursleiter begleiten; immer wieder neue Impulse geben, Trends aufgreifen und umsetzen, Ideen haben und sich bei allen gesellschaftlichen Veränderungen, Wünschen und Ansprüchen mit uns entwickeln. Auch viele neue Menschen kommen durch diese Bewegungen in die Kurse, besuchen Angebote und bleiben für eine kürzere oder längere Zeit mit uns verbunden.

Ein Herzliches Dankeschön dafür von uns an Sie!

Inhaltlich kann sich unser Programm wieder sehen lassen. Bestimmt finden Sie ein passendes Angebot für sich aus den Bereichen Eltern-Kind, Gesundheit, Bewegung oder bei den Fahrten. Aber vielleicht gibt es auch ein Angebot, das Sie oder Ihr Team im beruflichen Kontext anspricht.

So oder so: viel Freude bei der Erkundung unserer Programme des DRK-Familienbildungswerks und des DRK-Bildungswerks Leben und Lernen!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auch Ihre Anregungen. Sprechen Sie uns gerne an!

Anna Žalac  
Leiterin DRK-Familienbildungswerk



## Wir im Familienbildungswerk



Leitung  
Stellv. Abteilungsleitung  
Soziale Arbeit und Bildung

**Anna Žalac**  
Telefon: 0203/30 547 - 13  
anna.zalac@drk-duisburg.de

Stellv. Leitung  
Familienbildung  
Rucksack / Griffbereit

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

Bärenstark Bärenschlau  
Elternstart NRW  
Elternkompetenz

**Barbara Lupino**  
Telefon: 0203/30 547 - 40  
barbara.lupino@drk-duisburg.de

Kursanmeldung  
Kochlust & Co  
Kreatives

**Ute Kühne**  
Telefon: 0203/30 547 - 0  
ute.kuehne@drk-duisburg.de

Aktiv für die  
Gesundheit

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

Eltern-Kind-Kurse

**Andrea Moldering**  
Telefon: 0203/30 547 - 20  
andrea.moldering@drk-duisburg.de

U1-Kurse  
Trageberatung

**Lina Lafci**  
Telefon: 0172/893 103 4  
lina.lafci@drk-duisburg.de

Verwaltung

**Sabine Steinhaus**  
Telefon: 0203/30 547 - 0  
sabine.steinhaus@drk-duisburg.de

Familien- und  
Erziehungsberatung  
Familienhilfe sofort vor Ort

**Tonja Christ**  
Telefon: 0203/30 547 - 80  
tonja.christ@drk-duisburg.de

Familienhilfe sofort vor Ort  
Elternpraktikum

**Liane Lauprecht**  
Telefon: 0152 - 530 336 72  
liane.lauprecht@drk-duisburg.de

**und ca. 150 qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter. Ständig erweitern wir unser Programm und dafür suchen wir kompetente Persönlichkeiten. Melden Sie sich gerne bei uns!**

## 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 Familienbildung *Mitte***  
**Telefon: 0203/30 54 70**  
**familienbildung@drk-duisburg.de**  
Erftr. 15, 47051 Duisburg

Mo-Fr	10:00-12:30 Uhr
Mo-Do	15:00-17:30 Uhr

**DRK Familienbildung *West***  
**Telefon: 02065/4 96 36**  
Rheinhausen-Friemersheim  
Kaiserstraße 51 a, 47229 Duisburg

Mo-Fr	10:00-12:30 Uhr
Mo-Do	15:00-17:30 Uhr

**Persönliche Beratung:**  
**Mittwochs 15:00-17:30 Uhr**

**DRK Familienbildung *Hochfeld***  
**Telefon: 0203/94 16 96 99**  
Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg

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

**Persönliche Beratung:**  
**Mittwochs 12:30-14:30 Uhr**

**Abweichende Öffnungszeiten in den Ferien in Mitte und West. Die Außenstelle bleibt in den Ferien geschlossen.**

## Wie kann ich mich anmelden?

### Anmeldebeginn

Anmeldebeginn **03.12.2018 ab 10:00 Uhr**

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

**Semesterbeginn:** 14.01.2019  
**Semesterende:** 28.06.2019

**Kursfreie Einzeltage:**  
04.03., 31.05., 11.06., 21.06.2019

### Verbindliche Anmeldung

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

### Kursgebühren und Teilzahlung

Die Gebühren entrichten Sie bitte **bargeldlos** per **Banküberweisung**. Bitte tragen Sie unbedingt die Kursnummer, Ihren Namen und Ihre Telefon-Nummer auf dem Überweisungsträger ein.

Eine **Teilzahlung** der Kursgebühren ist möglich, wenn die Kursgebühr mehr als 30,00€ beträgt. **Überweisen** Sie nach Ihrer Anmeldung die **Hälfte** der Summe; den **Rest** überweisen Sie **spätestens 6 Wochen nach Kursbeginn**.

**BANKVERBINDUNG:**  
**Sparkasse Duisburg**  
**IBAN: DE73 3505 0000 0200 2070 33**  
**SWIFT-BIC: DUISDE33XXX**

### Gebührenermäßigung

Personen und Familien in besonderen Situationen gewähren wir eine Ermäßigung, sofern uns Landesmittel zur Verfügung stehen. **Sprechen Sie uns an. Ihre Anfrage behandeln wir vertraulich.**

Bitte lesen Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 80.

## Was finde ich wo?

<b>Eltern &amp; Kind-Kurse</b>	Fit durch die Schwangerschaft	9
	Elternstart NRW	10
	Kurse	12
	Workshops	18
	Cafés	21
<b>Beratung</b>	Beratungsangebote	24
	Elternpraktikum	26
<b>Familienzentrum Schwedenheim</b>	Kurse	28
<b>Eltern-Kind-Kurse in Familienzentren &amp; KiTas</b>	Rucksack/Griffbereit	32
	Elternstart NRW	33
	Duisburger Elternschule	33
<b>Aktiv für die Gesundheit</b>	Kurse	37
	Workshops	47
	Vorträge	51
<b>Tanz &amp; Musik</b>	Kurse	53
<b>Kreatives</b>	Kurse	57
<b>Kochlust &amp; Co</b>	Workshops	61
<b>Einzelveranstaltungen</b>	Workshops	68
<b>Migration &amp; Integration</b>	FlüKids	73
	SüdOstEuropa	74
	Bundesprojekte	75
	Begleiteter Schulanfang	76
	Willkommensangebote	76
	Ehrenamtskoordination	77
<b>DRK-Kreisverband Duisburg e.V.</b>		78
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b>		80
<b>Leitbild der DRK-Familienbildung</b>		81
<b>Abteilung „Soziale Arbeit und Bildung“</b>		82

## Eltern & Kind

Es gibt kein Alter, in dem alles so irrsinnig  
intensiv erlebt wird wie in der Kindheit.  
Wir Großen sollten uns daran erinnern,  
wie das war.

Astrid Lindgren





### Fit durch die Schwangerschaft

#### „Dein Workout mit Babybauch“

Bereite mit Sport in der Schwangerschaft deinen Körper auf die Anstrengung der Geburt vor, tanke Energie, bau Stress ab und lerne andere werdende Mütter aus deiner Umgebung kennen. „Fit durch die Schwangerschaft“ besteht aus effektivem Bodyforming, Ausdauertraining und Dehnungen. Sport ist gut für deinen Stoffwechsel, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Thrombose und einer übermäßigen Gewichtszunahme.

- Das Schaukeln im Mutterleib wirkt beruhigend und fördert die Entwicklung, insbesondere der Sinnesorgane.
- Dein Baby kommt vital auf die Welt.

Dein Baby wird es lieben! Sportphysiotherapeutin Iris Rohe, mit zusätzlicher Qualifikation im Bereich pränataler Fitness, hilft mit gezielten Übungen Rückenschmerzen, Verspannungen und anderen Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen. Und das Beste: Dieser Kurs ist ein zertifizierter Gesundheitskurs und erfüllt die Kriterien der gesetzlichen Krankenkassen. Das heißt: Bei regelmäßiger Teilnahme wird die Kursgebühr bis zu 80 % erstattet.

Anmeldung und Info unter:

[iris.rohe@buggyfit.de](mailto:iris.rohe@buggyfit.de) oder 0151-28764219

[familienbildung@drk-duisburg.de](mailto:familienbildung@drk-duisburg.de) oder 0203/305470

025A	Do	11:15-12:15	10.01. - 28.02.19	8 UE	99,00€
R221, Ertstr. 15			Iris Rohe		
025B	Do	11:15-12:15	07.03. - 02.05.19	8 UE	99,00€
R221, Ertstr. 15			Iris Rohe		
025C	Do	11:15-12:15	09.05. - 11.07.19	8 UE	99,00€
R221, Ertstr. 15			Iris Rohe		

## Kurse Elternstart NRW

### „Elternstart NRW“

ist ein vom Land NRW gefördertes Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Themen beim kostenfreien „Elternstart NRW“ sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Hier bekommen Sie Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby, mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle, einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung und Informationen über andere Angebote für Kinder und Familien.



Ausführliche Beschreibungen zu den Kursinhalten finden Sie ab Seite 12. Im Anschluss an den Elternstart bieten wir kostenpflichtige Anschlusskurse an.

### Elternstart zum PEKiP-Angebot

Für Mai bis Juni 18 Geborene

ES31	Mo	09:00-10:30	14.01. - 11.02.19	10 UE	kostenlos
A31	Mo	09:00-10:30	18.02. - 24.06.19	30 UE	90,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

Für Juli bis Sept. 18 Geborene

ES32	Mo	10:45-12:15	14.01. - 11.02.19	10 UE	kostenlos
A32	Mo	10:45-12:15	18.01. - 24.06.19	30 UE	90,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

Für Feb. bis März 18 Geborene

ES33	Do	09:00-10:30	17.01. - 14.02.19	10 UE	kostenlos
A33	Do	09:45-10:30	21.02. - 28.03.19	12 UE	36,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

Für Okt. bis Dez. 18 Geborene

ES34	Do	10:45-12:15	17.01. - 14.02.19	10 UE	kostenlos
A34	Do	10:45-12:15	21.02. - 27.06.19	30 UE	90,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

Für Jan. bis März 19 Geborene

ES35	Do	09:00-10:30	04.04. - 16.05.19	10 UE	kostenlos
A35	Do	09:00-10:30	23.05. - 27.06.19	8 UE	24,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

## Kurse Elternstart NRW

### Elternstart zum Babytreff-Angebot

ES36	Do	11:00-12:30	17.01. - 14.02.19	10 UE	kostenlos
A36	Do	11:00-12:30	21.02. - 27.06.19	30 UE	90,00€
Kaiserstr. 51 a			Waltraud Guido		

ES37	Mo	09:30-11:00	14.01. - 11.02.19	10 UE	kostenlos
A37	Mo	09:30-11:00	18.02. - 24.06.19	30 UE	90,00€
Kaiserstr. 51 a			Waltraud Guido		

### Elternstart zum Babymassage-Angebot

Für Nov. bis Dez. ´18 Geborene

ES40	Di	09:30-11:00	15.01. - 12.02.19	10 UE	kostenlos
A40	Di	09:30-11:00	19.02. - 09.04.19	14 UE	42,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

Für März bis April ´19 Geborene

ES41	Di	09:30-11:00	30.04. - 28.05.19	10 UE	kostenlos
A41	Di	09:15-10:45	04.06. - 25.06.19	6 UE	18,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

### Elternstart zum Wassergewöhnungs-Angebot

Für Babys von 2 bis 8 Monaten

ES42	Sa	09:00-09:45	12.01. - 16.03.19	10 UE	kostenlos
A42	Sa	09:00-09:45	23.03. - 22.06.19	10 UE	80,00€
Bethesda Krankenhaus			Marie Jakubowski		

Für Babys von 9 bis 12 Monaten

ES43	Sa	09:45-10:30	12.01. - 16.03.19	10 UE	kostenlos
A43	Sa	09:45-10:30	23.03. - 22.06.19	10 UE	80,00€
Bethesda Krankenhaus			Marie Jakubowski		

**Das kostenlose Angebot „Elternstart NRW“ kann nur einmalig pro Kind im ersten Lebensjahr genutzt werden.** Gerne können Sie die Fortsetzung Ihres Elternstart-Kurses oder weitere Kurse aus unserem Angebot kostenpflichtig buchen.

## Kurse Baby

### **PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)**

#### **Bewegungsspiele und Sinnesanregungen für Babys ab der 6. Lebenswoche mit ihren Eltern**

Dieser Kurs gibt Eltern die Möglichkeit, ihr Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Darüber hinaus können die Eltern im Austausch voneinander lernen, die Babys knüpfen im geschützten Rahmen erste Kontakte zu gleichaltrigen Kindern und den anderen Erwachsenen. Ein gruppeninternes Elterntreffen ist Bestandteil der Kurse.

Für Mai bis Juni 18 Geborene

031	Mo	09:00-10:30	14.01. - 24.06.19	40 UE	120,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

Für Juli bis Sept. 18 Geborene

032	Mo	10:45-12:15	14.01. - 24.06.19	40 UE	120,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

Für Feb. bis März 18 Geborene

033	Do	09:00-10:30	17.01. - 28.03.19	22 UE	66,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

Für Okt. bis Dez. 18 Geborene

034	Do	10:45-12:15	17.01. - 27.06.19	40 UE	120,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

Für Jan. bis März 19 Geborene

035	Do	09:00-10:30	04.04. - 27.06.19	18 UE	54,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

### **Babytreff**

Spüren-Bewegen-Lernen sind die Grundprinzipien der Entwicklung des Babys. Sie werden in dieser Gruppe als Basis für Spielanregungen und erste Sozialerfahrungen genutzt. Dadurch lernen Eltern, ihre Kinder ganzheitlich und altersgerecht zu unterstützen. Dieser Babytreff bietet frischgebackenen Eltern Anregung, Austausch und Information rund um das aufregende erste Lebensjahr. Ein gruppeninternes Elterntreffen ist Bestandteil der Kurse.

035	Do	11:00-12:30	17.01. - 27.06.19	40 UE	120,00€
Kaiserstr. 51 a			Waltraud Guido		

036	Mo	09:30-11:00	14.01. - 24.06.19	40UE	120,00€
Kaiserstr. 51 a			Waltraud Guido		

### Babymassage

Die Babymassage (nach Leboyer) ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Baby Geborgenheit, Ruhe und Zuwendung zu schenken, sowie die Eltern-Kind-Bindung zu unterstützen. In angenehmer und warmer Atmosphäre lernen Sie Massage-techniken kennen und diese anwenden. Mit gezielten Griffen können Sie sowohl die kognitive als auch die motorische Entwicklung fördern und das Immunsystem stärken. Sie erhalten Informationen, zum Beispiel zur Auswahl des passenden Öls, sowie Tipps zu den Themen Schlaf und Ernährung. Die zur Verwendung kommenden Öle sind im Preis enthalten. Bitte bringen Sie eine Einweg-Wickelunterlage sowie ein Handtuch mit.

Für Nov. bis Dez. '18 Geborene

040	Di	09:30-11:00	15.01. - 09.04.19	24 UE	72,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

Für März bis April '19 Geborene

041	Di	09:30-11:00	30.04. - 25.06.19	16 UE	48,00€
R003, Ertstr. 15			Lina Lafci		

## Baby Kurse

### Wassergewöhnung für Babys

Eltern lernen, ihr Kind spielerisch an das Medium Wasser zu gewöhnen. Die intensive körperliche Beschäftigung mit dem Kind wirkt sich positiv auf die Eltern-Kind-Bindung aus. Die Bewegungsanreize im Wasser fördern nachhaltig sowohl die motorische als auch die geistige Entwicklung des Kindes.

Kursort: Bethesda, Bäderabteilung, Königgrätzer Straße

Für Babys von 2 bis 8 Monaten

042	Sa	09:00-09:45	12.01. - 22.06.19	20 UE	160,00€
Bethesda Krankenhaus			Marie Jakubowski		

Für Babys von 9 bis 16 Monaten

043	Sa	09:45-10:30	12.01. - 22.06.19	20 UE	160,00€
Bethesda Krankenhaus			Marie Jakubowski		

### Early-Moms

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

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Barbara Lupino,  
Telefon 0203/30547-40.

### Marxloh

052	Di	14:30-16:00	15.01. - 25.06.19	42 UE	kostenlos
KiTa Halskestr. 9			S. Brennemann / S. Kirchner		

### Hochfeld/Dellviertel

053	Mi	10:30-12:00	16.01. - 26.06.19	42 UE	kostenlos
Citywohnpark Heerstr. 43			W. Guido / S. Brennemann		

### Spiel- und Kontaktgruppen

bauen auf den Inhalten der PEKiP- und Babygruppen auf und geben Kindern ab einem Jahr Gelegenheit, Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln, ohne die schützende Nähe der Eltern entbehren zu müssen. Altersgerechte, entwicklungsbegleitende Angebote, Umgang mit verschiedenen Materialien, Anregung von Bewegung, Fantasie und Kreativität, Kontakte zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern und Hilfen für den Erziehungsalltag sind die Inhalte.

Ein gruppeninternes Elterntreffen ist Bestandteil der Kurse.

Für Kinder zwischen 1 und 2 Jahren

102	Mi	15:00-16:30	16.01. - 26.06.19	42 UE	105,00€
R003, Erftstr. 15			Waltraud Guido		
103	Do	09:00-10:30	17.01. - 27.06.19	40 UE	100,00€
Kaiserstr. 51a			Waltraud Guido		



### Kleinkinderschwimmen

Hier können Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren ihren Drang nach Bewegung ausleben. Dabei werden Gleichgewicht und Koordination gefördert. Durch die Bewegung im Wasser wird die Muskulatur gekräftigt, durch Bewegungsspiele in der Gruppe soziales Verhalten und Fähigkeiten eingeübt und die Kinder für Sinnes- und Körperwahrnehmungen sensibilisiert. Kursort: Bethesda KKH, Bäderabteilung, Königgrätzer Str.

Für Kleinkinder von 1,5 bis 2 Jahren

110	Sa	10:30-11:15	12.01. - 22.06.19	20 UE	160,00€
Bethesda Krankenhaus			Marie Jakubowski		

Für Kleinkinder ab 2 Jahren

111	Sa	11:15-12:00	12.01. - 22.06.19	20 UE	160,00€
Bethesda Krankenhaus			Marie Jakubowski		

## Kurse Kleinkind

### Krabbelgruppe

Damit sich ein Kind ganzheitlich gut entwickeln kann, braucht es altersgerechten Input und Erfahrungen, die es ‚wachsen‘ lassen. Im Rahmen dieses Angebots haben Kleinkinder zwischen 6 Monaten und 3 Jahren in der behütenden Begleitung einer Bezugsperson die Möglichkeit, mit verschiedenen Materialien - auch aus der Natur - in Berührung zu kommen, sich selbst auszuprobieren, mit anderen Kindern in Kontakt zu treten und ihre Sinne auf spielerische Weise auszuprobieren und zu schärfen. Die Krabbelgruppe ist inklusiv ausgerichtet, d.h. sowohl für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung geeignet.

112	Mo	15:00-16:30	14.01. - 24.06.19	40 UE	120,00€
R003, Ertstr. 15			Ruth Jansen		

### Kater Felix und die Rhythmik-Kids

Kinder lernen über alle Sinne und vor allem durch Bewegung. Musik und rhythmische Klänge setzen dabei wichtige Impulse. In diesem Kurs lernen die Kinder ihren Körper kennen, entdecken ihre vielfältigen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten und entwickeln ihr Rhythmusgefühl. Darüber hinaus wird das Hörvermögen der Kinder verfeinert, die Konzentrationsfähigkeit gefördert und sie lernen die ersten Grundlagen der Musik kennen. Die Kinder erleben in diesem Kurs ihre Umwelt spielerisch mit Hilfe von verschiedenen rhythmischen Materialien, einfachen Instrumenten und der eigenen Fantasie. Sie erfahren sich hier als eigene Persönlichkeit und auch als Teil der Gruppe.

Die Teilnehmer erhalten zu Beginn des Kurses eine Mappe, in der alle Lieder und Spielideen für zu Hause gesammelt werden. Im Laufe des Kurses fallen zzgl. 5,00 € Materialkosten an.

Für Kinder von 2 - 4 Jahren mit einer Begleitperson

117	Mi	16:30-17:15	16.01. - 26.06.19	21 UE	55,00€
R220, Ertstr. 15			Catja Adams		



## Kurse Kids spielen & lernen

### Entspannung für Mutter und Kind

Hier können Sie sich und Ihrem Kind eine gemeinsame Auszeit und Qualitime nehmen. In unserem schnellen Alltag ist es wichtig, für sich zu sorgen, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen, um den typischen Stresserscheinungen (Kopf- und Nackenschmerzen, Konzentrationsprobleme, Bauchschmerzen usw.) vorzubeugen.

Wir werden z. B. meditatives Malen, Klangschalenarbeit, progressive Muskelentspannung und autogenes Training ausprobieren.

Zum Schluss erhalten Sie eine Infomappe zu den vorgestellten Übungen sowie auf Wunsch eine kostenpflichtige Übungs-CD. Bitte bringen Sie ein Kissen und eine Decke mit.

Für Kids ab 8 Jahren

120	Di	16:30-18:00	15.01. - 09.04.19	24 UE	60,00€
R220, Ertstr. 15			Catja Adams		

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

Kinder und Eltern können Kontakte knüpfen, andere Familien kennen lernen, sich austauschen und ihr Lieblingsbrett- oder Kartenspiel mit anderen spielen. Ergänzend findet eine Beratung über die Deutsche Gesellschaft für hochbegabte Kinder statt. Bitte wenden Sie sich vor einem ersten Besuch zwecks Kontaktaufnahme an die Kursleitung Frau Möller (Telefonnummer über Büro Familienbildung) und besuchen Sie die Homepage der DGHK

121	So	15:00-18:00	13.01. - 07.07.19	24 UE	kostenlos
JRK, Ertstr. 15			Kerstin Möller		

### Marburger Konzentrationstraining (MKT)

Es kommt nicht selten vor, dass sich Kinder in der Schule nicht richtig konzentrieren können und es ihnen schwer fällt, sich nicht ablenken zu lassen. Darunter leidet nicht nur die Schulleistung, sondern auch das Selbstbewusstsein.

Dieses bewährte Training möchte in der Kleingruppe mit 6 Kindern gemeinsam Arbeitstechniken und Aufgaben erarbeiten, die helfen, Herausforderungen im Schulalltag zu meistern.

#### 1. und 2. Klasse

122a	Sa	09:00-10:30	02.02. - 06.04.19	18 UE	110,00€
R004, Ertstr. 15			Catja Adams		

#### 3. und 4. Klasse

122b	Sa	10:45-12:15	02.02. - 06.04.19	18 UE	110,00€
R004, Ertstr. 15			Catja Adams		

## Workshops

### Samstagsspaß mit Papa und Kind

Für Mütter heißt es leider: „Wir müssen draußen bleiben!“- denn dieser Kurs richtet sich allein an Väter, die in einer Gruppe zusammen mit ihren Kindern Zeit verbringen möchten. Bei einem kleinen Snack wird auch für Gespräche unter Männern genug Zeit sein. Materialkosten sind enthalten.

Für Kinder von 4-8 Jahren mit Begleitperson

130a: „Wir bauen ein Vogelhaus“

130b: „Wir gestalten was zum Muttertag“

130a	Sa	11:45-14:00	23.03.2019	3 UE	15,00€
R433, Erfstr. 15			N.N.		
130b	Sa	11:45-14:00	04.05.2019	3 UE	15,00€
R433, Erfstr. 15			N.N.		

### Kre-Aktives Malen und Gestalten

Frei nach dem Motto: „Jedes Kind ist ein Künstler“ (P.Picasso) geben wir den Kindern die Gelegenheit, sich auszuprobieren und ihre ersten Erfahrungen aus dem Kindergarten, die sie mit unterschiedlichsten Materialien, Strukturen und Formen gemacht haben, zu vertiefen.

Die Themen sind nicht nur abhängig von den Jahreszeiten, auch den einen oder anderen Künstler sehen wir uns genauer an. Wir arbeiten mit echten Künstlermaterialien (z.B. Ölpastellkreide, Acrylfarben, Alltagsmaterialien, unterschiedliche Papiere, lufttrocknender Ton....). Es gibt hier keine vorgefertigte Schablonenarbeit, sondern die Kinder üben freies Gestalten nach ihren eigenen Ideen, ausgehend vom angebotenen Material und passend zum Thema. Im Preis sind 4,00 € Materialkosten enthalten.

Für Kinder von 4-6 Jahren mit einer Begleitperson

132	Mo	16:30-18:45	28.03.2019	3 UE	12,00€
R004, Erfstr. 15			Catja Adams		

## Workshops

### Haus der kleinen Forscher



Erwecken Sie den Forscher in Ihrem Kind und in Ihnen. Das DRK-Familienbildungswerk Duisburg bietet in Kooperation mit der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ naturwissenschaftliche Workshops an. Gehen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern auf Entdeckungsreise und forschen Sie zu den Themen Wasser, Luft, Licht oder Klänge. Das gemeinsame Forschen weckt Begeisterung für naturwissenschaftliche Phänomene bei Groß und Klein. Für Eltern, Großeltern und andere Erziehende mit Kindern ab 3 Jahren.

Bei Fragen sprechen sie gerne unsere Fachbereichsleitung Andrea Moldering an. Telefon 0203/3054720

133a	Fr	15:30-17:00	22.02.2019	2 UE	5,00€
KiTa Schwedenheim		Fr. Perz / Fr. Koprowski			

133b	Fr	15:30-17:00	24.05.2019	2 UE	5,00€
KiTa Schwedenheim		Fr. Perz / Fr. Koprowski			

### Erste Hilfe für frisch gebackene Eltern

Als werdende oder frisch gebackene Eltern überkommen einen oft Ängste, dass man dem Baby in Notsituationen nicht richtig helfen kann. Dieser Abend bietet Raum für konkrete Fragen und Antworten und hat das Ziel, die jungen Eltern mit fundiertem Wissen über Erste Hilfe beim Baby zu entlassen. Wir treffen uns in gemütlicher Runde einmal im Monat.

134	Mi	18:00-19:30	23.01. - 22.05.19	8 UE	25,00€
R004, Ertstr. 15		Marcel Balters			

### Erste Hilfe für die ganze Familie

Erste Hilfe soll keine Angst machen, sondern im Alltag helfen und auch Kindern Sicherheit bieten. Erste Hilfe macht Spaß und ist kinderleicht! Das will dieser Workshop mit vielen praktischen Übungen und leicht verständlichem Hintergrundwissen sowohl den Kindern als auch den (Groß)Eltern vermitteln. Als Abschluss erhält jede Familie eine „Familienurkunde“.

135	Sa	10:00-13:00	09.03.2019	4 UE	Ki 5,00€
JRK, Ertstr. 15		Marcel Balters		Erw 10,00€	

## Workshops Kinder & Küche

### Helau, Helau!

Die bunteste Jahreszeit steht vor der Tür und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir wollen Amerikaner mit Marzipan und Schokolade bunt verzieren und Gesichter und Motive gestalten. Vorher werden wir diese kleinen Köstlichkeiten gemeinsam backen.

Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein Handtuch und eine Transportbox.

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitung

136	Sa	10:30-13:30	16.02.2019	4 UE	10,00€
R431, Erftstr. 15			Claudia Becker		

### Osterhasen & Co

Gemeinsam wollen wir aus Hefeteig Hasen und Nester formen und gestalten.

Auch für erste Modellversuche von Küken oder Hasen mit Marzipan ist an diesem Morgen Platz.

Bitte mitbringen:

Eine Schürze, ein Handtuch und eine Transportbox

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung

137	Sa	10:30-13:30	30.03.2019	4 UE	10,00€
R431, Erftstr. 15			Claudia Becker		





### Tragecafé „Bauchgefühl“

Das offene Tragecafé bietet Austausch und Beratung rund um das Tragen, intuitives Stillen, Familienbett, bindungsorientierte Erziehung und Entwicklung des Babys. In gemütlicher Atmosphäre kommen gleichgesinnte Eltern zusammen und geben sich gegenseitig Sicherheit im Umgang mit den neuen Herausforderungen als Familie. Das Vertrauen ins Bauchgefühl wird gestärkt und wirkt sich positiv auf die Bindung zum Baby aus. Es gibt die Möglichkeit, Bindeweisen mit dem Tuch auszuprobieren und zu üben.

140	Di	11:30-13:00	15.01. - 25.06.19	42 UE	kostenlos
R004, Ertfstr.15			Lina Lafci		

### Elterncafé

Das Café ist offen für Eltern und Kinder, die gerne mit anderen in Kontakt kommen wollen. Hier kann man sich Anregungen und Tipps von erfahrenen Kursleiterinnen holen. Gemeinsam können Sie Ihre Erfahrungen rund um die aufregenden Lebensjahre Ihres Kindes austauschen, um entspannt und gestärkt den Familienalltag zu leben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

141	Do	10:30-13:30	17.01. - 27.06.19		kostenlos
Raum 004, Ertfstr. 15			S. Brennemann, G. Saracbasi		

142	Mi	10:00-12:15	16.01. - 26.06.19		kostenlos
Kaiserstr. 51 a			Kerstin Schönleber		



## Cafés

### Elterncafé „Schwedenheim“

Offener Elterntreff für Väter und Mütter im **Elterncafé „Schwedenheim“** mit einem Kind von **2 bis 6 Jahren**. Hier finden Sie Kontakt zu anderen Müttern und Vätern der Einrichtung oder des Stadtteils, können miteinander reden, frühstücken und sich Anregungen bei der erfahrenen Kursleitung holen. Gemeinsam können Sie Ihre Erfahrungen des Alltags mit Ihrem Kind/Ihren Kindern austauschen und entspannt und gestärkt in den Familienalltag zurückkehren. Bei Bedarf werden spezielle Themen intensiver beleuchtet.

Kursort: KiTa Schwedenheim, Heerstr. 53, 47053 Duisburg

143	Di	08:30-10:00	15.01. - 25.06.19		kostenlos
KiTa Schwedenheim			Hatice Karakaya		

### Arabisches Elterncafé

für arabische Mütter und Väter mit ihren Kindern. Wir möchten uns in einer gemütlichen Runde zu allen Fragen der Erziehung austauschen und kennen lernen. Auch der arabische Hintergrund bietet viel interessanten Gesprächsstoff.

146	Sa	10:30-12:30	19.01. - 29.06.19		kostenlos
R004, Erftstr. 15			T.AI Hai Mustafa		

### Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende

Am ersten Sonntag im Monat laden wir zum gemeinsamen Frühstück ein. Dort treffen sich Kleinstfamilien und quatschen, lachen, essen und tun das, was einen Familienalltag auch ausmacht: Gemeinschaft und eine ausgedehnte Frühstückskultur. Inklusive Kinderbetreuung durch Fachkraft.

**Eine Voranmeldung ist erforderlich!**

147	So	10:00-13:00	03.02. - 02.06.19		kostenlos
R004, Erftstr. 15			Tonja Christ		

### Regenbogen Café

für Schwule, Lesben, Bi, Trans, Queer und alle, die sich jetzt angesprochen fühlen. Das etwas andere Café im Haus. Hier treffen sich regelmäßig Lesben, Schwule, Bi- und Transsexuelle und deren Kinder in gemütlicher Atmosphäre. Wir wollen miteinander reden, voneinander lernen, füreinander da sein!

Jeden 1. Freitag im Monat

148	Fr	16:00-18:15	01.02. - 07.06.19		kostenlos
R004, Erftstr. 15			Petra Knop		

## Beratung

„Machst du alles so wie immer,  
kommt dasselbe dabei raus.“

Aus „Wenn der Himmel weint“ von Peter Maffay

## Beratungsangebote

### Familienhilfe sofort vor Ort



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

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

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

**Unser Angebot:**

**Zuhören:** Worum geht es?

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

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

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

**Ansprechpartnerinnen:**

Tonja Christ: 0203 / 305 47 80 oder

tonja.christ@drk-duisburg.de

Liane Lauprecht: 015 25 / 303 36 72 oder

liane.lauprecht@drk-duisburg.de



## Beratungsangebote

### **DRK Familien- und Erziehungsberatung**

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

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

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

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

#### **Ansprechpartnerin:**

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

### **Schreibaby?**

#### **Habe ich ein Schreibaby? Rutsche ich in eine Depression? Isst mein Kind genug? Ich fühle mich überfordert!**

Exzessives Schreien, Unruhe, Essstörungen, Schlafstörungen, Interaktionsstörungen, Koliken, aber auch ein Kaiserschnitt, der unvorhergesehen war, kann Frauen in eine Krise stürzen.

Sie sind gefangen in einem Überlastungskreislauf? Sie stecken in einer emotionalen Ausnahmesituation? Dieses Angebot richtet sich an junge Mütter mit Kindern bis zu 2,5 Lebensjahren. Die körperpsychotherapeutische Arbeit senkt das Erregungspotenzial bei Mutter, Kind und Vater, stärkt sie in ihrem Bindungsverhalten und hilft die Situation zu entspannen. Auch „Problemchen“ sollen in dieser Beratung Beachtung finden.

Termine auf Anfrage nach Bedarf.

#### **Ansprechpartnerin:**

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

## Elternpraktikum

### **Elternpraktikum mit Babysimulatoren**

Das Elternpraktikum ist ein Projekt des DRK Familienbildungswerks und des Jugendamts der Stadt Duisburg und wird seit 6 Jahren regelmäßig und erfolgreich mit den Klassen der Jahrgangsstufe 9 an Duisburger Schulen durchgeführt. Das Elternpraktikum bietet den Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit den Verantwortlichkeiten von Elternschaft auseinanderzusetzen, indem sie eine Woche lang für einen Babysimulator verantwortlich sind, der die Bedürfnisse eines echten Babys simuliert.

Sie erwerben Kenntnisse zu den Themen

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

und erlernen Handlungsstrategien zum Thema Elternschaft. Auch Misshandlung und die Angebote des Duisburger Netzwerks der Frühen Hilfen werden umfassend mit den Jugendlichen thematisiert.

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

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

**Ansprechpartnerin: Liane Lauprecht**  
(BA Soziale Arbeit)

Familienhilfe Sofort vor Ort

Mobil dienstlich: 015 25 – 303 36 72

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

Familienzentrum  
Schwedenheim

## Familienzentrum Schwedenheim

### Das „Schwedenheim“ stellt sich vor!

Das Familienzentrum DRK Kindertagesstätte „Schwedenheim“ ist eine 4-gruppige Kindertageseinrichtung im Stadtteil Duisburg-Hochfeld. Wir nehmen Kinder im Alter von 2 Jahren bis zur Einschulung auf. Unsere Kindertageseinrichtung bietet den Kindern umfassende Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung im weiteren Umfeld der Familie. Für viele Kinder sind es die ersten Erfahrungen von Betreuung außerhalb des Elternhauses. Unser pädagogisches Handeln ist mit dem Begriff „Situationsorientierter Ansatz“ verknüpft und geprägt durch die sieben Grundsätze des Roten Kreuzes. Im multikulturellen Miteinander lernen die Kinder unter anderem Toleranz und Freundschaft. Wir beschäftigen Mitarbeiterinnen mit verschiedenen Qualifikationen, die stets aktuell weitergebildet sind und unser Qualitätsanspruch ist hoch. Im August 2018 wurden wir erfolgreich zum Familienzentrum zertifiziert. Unser pädagogisches Konzept erweitert sich nun von einer ‚reinen‘ Bildungs-, Betreuungs-, und Erziehungs- zu einer im Stadtteil eng verknüpften familienorientierten Arbeit. In unserem Angebot haben wir unterschiedliche Kurse für Eltern (mit kostenloser Kinderbetreuung) und für Eltern mit ihren Kindern (z.B. Rückenfit, Babymassage, Zumba oder Kosmetik-Kurse). Zudem bieten wir allgemeine Informationsnachmittage zu verschiedenen Themenbereichen, z.B. „Was bedeutet Kindertagespflege?“, „Alternative Medizin für Ihr Kind“ sowie Büchertauschbörsen.

### Rückenfit

Dieser Kurs bietet eine kleine sportliche Auszeit auf der Basis von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Wir beschäftigen uns besonders mit unserer Körpermitte – dem Rücken und der Bauchmuskulatur. Es stehen jene Muskeln im Vordergrund, die eine Stabilisationsfunktion haben. Denn wenn diese unzureichend ausgebildet sind, können sie Schmerzen verursachen und im Alltag einschränken. Wir arbeiten an der Kraftausdauer, gleichen muskuläre Ungleichgewichte aus und stärken unsere Tiefenmuskulatur. Das alles mit einem breiten Lächeln im Gesicht, denn Spaß steht an erster Stelle.

200	Di	17:00-18:00	14.01. - 25.03.19	10 UE	40,00€
Heerstr. 181			Agnes Masiarek-Sommer		
201	Mo	17:00-18:00	01.04. - 24.06.19	10 UE	40,00€
Heerstr. 181			Agnes Masiarek-Sommer		

## Familienzentrum Schwedenheim

### **ZUMBA® - Tanzfitness**

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 kreative Bewegungen. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung tragen, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen!

Der Kurs ist mit Kinderbetreuung!

202	Mi	17:00-18:00	16.01. - 27.03.19	11 UE	55,00€
Heerstr. 181			Aysun Riesebeck		
203	Mi	17:00-18:00	03.04. - 26.06.19	11 UE	55,00€
Heerstr. 181			Aysun Riesebeck		

### **Wadenwickel, Kamilledampfbad & Co**

Was tun bei Fieber, Schnupfen und Husten? Viele Beschwerden können wir bei Kindern einfach durch alte Hausmittel und natürliche Arzneien behandeln.

Dazu möchte Ihnen unsere Gesundheitsberaterin und Krankenschwester gerne einige Möglichkeiten vorstellen und auch praktisch zeigen .

204	Di	09:00-10:30	26.02.2019	2 UE	5,00€
Kita Schwedenheim			Claudia van der Horn		

### **„Nein, nein, will nicht!“ - Hilfe, mein Kind trotz!**

Wie kann man mit dem rebellischen Verhalten des Kindes sinnvoll umgehen, soll man konsequent sein oder eher nachgeben? Wohin mit der eigenen Wut, wenn das Kind partout nicht hören will? Der Elterngesprächskreis gibt Informationen aus entwicklungspsychologischer Sicht, wie das kindliche Verhalten zu verstehen ist , und greift Fragen zum Umgang mit dem kindlichen Trotzverhalten auf.

205	Mi	09:00-10:30	13.02.2019	2 UE	kostenlos
Kita Schwedenheim			Ingeborg Stiller		

### Geschwister haben sich zum Streiten gern!

Sascha und Leon streiten ständig, Sibel möchte immer erste sein .... Solche Situationen gehören zumeist zum Alltag von Familie. Eltern erwarten oft mehr Geschwisterliebe, Spielpartnerschaft untereinander und werden enttäuscht. Zumeist gibt es auf der Geschwisterebene viel Konfliktpotenzial und als Eltern ist man gefordert einzugreifen.

Wie gehe ich als Elternteil mit der Rivalität um? Wie kann ich gute Regelungen treffen, die für alle akzeptabel sind?

Der Elterngesprächskreis möchte unterstützen, Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit Konfliktsituationen zu entwickeln und Informationen über Verhalten von Geschwistern vermitteln.

206	Mi	09:00-10:30	08.05.2019	2 UE	kostenlos
Kita Schwedenheim		Ingeborg Stiller			

### Bunte Cupcakes

Die kleine Leckerei für jeden Anlass! Von der Kaffeetafel bis hin zum Kindergeburtstag, sieht man sie in den verschiedensten Kreationen.

Hier in diesem Workshop wollen wir unserer Kreativität freien Lauf lassen und unsere eigenen Cupcakes gestalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze und einen Transportbehälter mit.

207	Fr	15:00-18:00	12.04.2019	4 UE	10,00€
Kita Schwedenheim		Lucia Schmoor			

### Backspaß mit Lucia

Ob für Muttertag, Ostern oder eine Party, gemeinsam werden wir einen Kuchen herstellen und wer mag, mit einer Creme füllen.

Auch die Deko darf nicht fehlen und wir schauen, was unsere Fantasie für schöne Ideen hat, um ihn danach zu gestalten.

Bitte eine Schürze und einen Transportbehälter mitbringen.

208	Fr	15:00-18:00	28.06.2019	4 UE	10,00€
Kita Schwedenheim		Lucia Schmoor			

Eltern-Kind-Kurse  
in Familienzentren &  
KiTas

## Griffbereit & Rucksack

### **Sprachförderung und Elternkompetenz**

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

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

Das Projekt **Rucksack** ist ein Sprach- und Bildungsprogramm für Eltern von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren, mit und ohne Zuwanderungsgeschichte.

Eltern und Kursleitung treffen sich einmal in der Woche für 2 Stunden in der Kindertageseinrichtung. Die Kinder sind währenddessen in der Betreuung durch Erzieherinnen und/oder speziell für das Projekt eingesetzten Kinderbetreuungskräften. Das Programm zielt auf die inhaltliche und organisatorische Vernetzung von professioneller und familiärer Sprachförderung. Eltern erarbeiten die Rucksack-Themen unter Anleitung der Kursleitung sehr kleinschrittig und gut strukturiert; sie erhalten dabei zahlreiche Anregungen für Aktivitäten, die sie zu Hause mit ihren Kindern umsetzen können. Die mit den Erwachsenen bearbeitete Hauptthemen werden durch die Sprachförderung der Kinder in der Kindertageseinrichtung parallelisiert. Auf diese Weise werden Kinder in der Kindertageseinrichtung und im Elternhaus einander ergänzend gefördert. Im **Rucksack**-Programm wird auch dem Austausch und der Reflexion zu Fragen der Elternkompetenz Raum gegeben. Die Kurse finden von Januar bis Juni 2019 statt und werden unter den Kursnummern **191RU/GB1 bis 300** geführt. Bitte stellen Sie Ihre Fragen zu den Angeboten an unsere **Projektleiterin Ulla Böltz**, Telefon: **0203/30 547 - 15**.



## Elternstart NRW

**Der offene „Elternstart-Treff“** ist ein kostenloses Familienbildungsangebot **für Mütter und Väter in NRW mit Kindern vom ersten Lebensjahr bis zu drei Jahren**. Themen beim offenen „Elternstart-Treff“ sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit der neuen und auch anstrengenden Familiensituation. Mütter und Väter (auch beide Elternteile gemeinsam) tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling. Mütter und Väter bekommen Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby, mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle, einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung und Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien. Der offene „Elternstart-Treff“ wird das ganze Jahr über, außer in den Ferien, angeboten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Eltern mit ihren Babys und Geschwisterkindern treffen sich einmal wöchentlich für ca. 2 Stunden. Die Treffen werden von einer erfahrenen Kursleitung begleitet. Die Kurse finden von Januar bis Juni 2019 statt und werden unter den Kursnummern **191ES 1 bis 50** geführt.

Bitte stellen Sie Ihre Fragen zu den Angeboten an unsere **Projektleiterin Barbara Lupino**, Telefon: **0203/30 547 - 40**.

## Duisburger ElternSchule

Die **Duisburger ElternSchule** ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Duisburg. Die Kurse finden von Januar bis Juni 2019 statt und werden unter den Kursnummern **191Bs/EK/GG/OT 1 bis 300** geführt.

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

### **Bärenstark und Bärenschlau**

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



Ernährungsgewohnheiten gehören zu den stabilsten Verhaltensweisen des Menschen. Je mehr Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster einem Kind zur Verfügung stehen, desto umfassender ist seine Selbstwahrnehmung und Umweltbeherrschung. Zur Ruhe kommen, Stille erfahren, Geschichten hören, in bunte Träume versinken und auf den Flügeln der Fantasie fliegen sind heilsame Wege für die Seele. Zu jedem der oben genannten Themenblöcke werden zusätzliche Elternveranstaltungen durchgeführt. Diese haben das Ziel, die Erfahrungen der Kinder im Projekt in die Lebenswelt der Familien zu integrieren und insgesamt positive Veränderungen herbeizuführen. Das Angebot findet 8 Wochen lang mit jeweils 3 UE in Kindertageseinrichtungen und Familienzentren statt. Unsere **Projektleiterin Barbara Lupino** informiert Sie gerne über unsere Angebote, Telefon: **0203 / 30 547 - 40**.

### **Elternkompetenz**

Die Inhalte der Elternkompetenz-Angebote orientieren sich an den Themen, die in der Erziehung von Kindern im Alter von 1 bis 6 Jahren von Bedeutung sind:

**Der ganz normale Alltag** - wie geht's mit weniger Stress - Von den ganz alltäglichen Erziehungssituationen.

**Erziehung ist (k)ein Kinderspiel** - Eigene Erfahrungen und Unsicherheiten.

**Was ist eigentlich normal?** – Entwickelt sich mein Kind normal?

**Mit dem Kopf durch die Wand** – Vom Grenzen setzen und konsequent sein.

**Alle unter einem Hut – geht das?** – Wie kommt jedes Familienmitglied zu seinem Recht.

**Warum schreist du denn so?** – Wie geht es mir mit Strafe, Konsequenz und schlechtem Gewissen?

**Wir wollen starke Kinder** – Wie wichtig ist Selbstwertgefühl und wie entsteht es?

**Sprich mit mir!** – Wie lernen Kinder Sprache?

Dialogisch arbeiten heißt auch hier, zu sehen, was gerade wichtig ist.

Die Elternbegleiterinnen werden darin geschult, Verbindungen zu schaffen zwischen aktuellen Befindlichkeiten und den oben genannten Themen.

## **Gut gestärkt in die Schule**

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

Der Übergang eines Kindes vom Kindergarten in die Grundschule ist ein einschneidendes Erlebnis. Sein Gelingen hat Auswirkungen auf die weitere Schullaufbahn; es ist eine Herausforderung für die gesamte Familie. Auch die Eltern müssen sich mit ihrer neuen Rolle auseinandersetzen, Kompetenzen erwerben und die neue Lebenssituation in ihren Alltag integrieren. In diesem Veränderungsprozess sollen die Familien begleitet und gestärkt werden.

Jedes Treffen hat ein Schwerpunktthema, die Begleitung der Familien während des letzten Kindergartenjahres und in die Schule hinein werden als geschlossenes kontinuierliches Angebot für eine feste Gruppe angeboten. Sie können aber auch als eine Veranstaltungsreihe gebucht werden, in der die einzelnen Elternseminare unabhängig voneinander besucht werden können.

### **Themen /Inhalte der Elterntreffen**

#### **Mein Kind kommt in die Schule**

Was braucht mein Kind für einen guten Start?

#### **Welche Schule soll es sein?**

Was ist eine gute Schule für mein Kind, welche Infos brauche ich?

#### **Leben in der Schulklasse**

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

#### **Wie viel Ordnung braucht ein Kind?**

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Ordnung?

#### **„Ein - Blick“ in die eigene Schulzeit**

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

#### **Jetzt geht es los...**

Wie schwer fällt der Abschied? Vom Loslassen müssen und Lassen können,

#### **Angekommen!?**

Der Blick zurück...Wie war der Start in die Schule? Was hat sich im Familienalltag verändert?

Bitte stellen Sie Ihre Fragen zu den Angeboten an unsere **Projektleiterin Barbara Lupino**, Telefon: **0203 / 30 547 - 40**.

## Aktiv für die Gesundheit

Bewegung erzeugt Bewegung.  
Wenn du dich bewegst, bewegt sich was.

## Kurse Entspannung

### Hatha-Yoga

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

#### Stadtmitte

310	Mo	17:45-19:15	14.01. - 24.06.19	40 UE	120,00€
R220, Erftstr. 15			Anna Zalac		
311	Mo	19:30-21:00	14.01. - 24.06.19	40 UE	120,00€
R220, Erftstr. 15			Anna Zalac		
313	Do	17:50-19:20	24.01. - 27.06.19	36 UE	108,00€
R220, Erftstr. 15			Silke Oberwinster		

#### Buchholz

314	Di	17:30-19:00	15.01. - 25.06.19	40 UE	120,00€
Swakopmunder Str. 28			Uta Stolze		
315	Di	19:15-20:45	15.01. - 25.06.19	38 UE	114,00€
Swakopmunder Str. 28			Zübeyde Sürgit		
316	Mi	18:00-19:30	16.01. - 26.06.19	40 UE	120,00€
Swakopmunder Str. 28			Uta Stolze		

#### West

318	Do	15:00-16:30	17.01. - 27.06.19	40 UE	120,00€
Kaiserstr. 51a			Maria Goj		
319	Di	18:30-20:00	15.01. - 25.06.19	36 UE	108,00€
Kaiserstr. 51a			Sabine Gwildies		
320	Do	19:15-20:45	17.01. - 27.06.19	38 UE	114,00€
Kaiserstr. 51a			Mareike Meister		

## Entspannungskurse

### **Meditativer Yoga 60+ Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung**

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

321	Do	10:00-11:30	17.01. - 13.06.19	34 UE	102,00€
R220, Erftstr. 15			Gaby Fleigl		

### **Mach mal Yoga**

Nimm dir eine Stunde Zeit für dich und erfahre, wie sich Yoga positiv auf körperliche Fitness, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auswirkt. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Übungen, die Muskulatur, Haltung und Beweglichkeit verbessern. Bei regelmäßiger Ausübung werden Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen gelindert sowie die Fähigkeit zur Entspannung gesteigert. Für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Der Kurs am Mittwoch findet 14-tägig statt.

322	Mi	18:30-19:30	16.01. - 05.06.19	10 UE	37,00€
R220, Erftstr. 15			Frank Bäsner		

323A	Do	19:45-20:45	17.01. - 23.05.19	9 UE	33,00€
R220, Erftstr. 15			Frank Bäsner		

323B	Do	19:45-20:45	24.01. - 29.11.18	9 UE	33,00€
R220, Erftstr. 15			Frank Bäsner		

### **Yoga für den Rücken**

stärkt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele. Rücken-Yoga ist eine nachhaltige Kombination aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung für den oberen und unteren Rücken. Aber auch die Bauchmuskeln, die für die Stabilität des Rückens wichtig sind, werden hier trainiert.

Die sanften Übungen aus dem Hatha-Yoga lösen Verspannungen und Blockaden, sorgen für mehr Beweglichkeit, erneuern das Gewebe des Rückens, erreichen eine Stabilisierung der Wirbelsäule, lindern Schmerzen und beugen zukünftigen Problemen vor.

324	Di	11:00-12:30	15.01. - 25.06.19	38 UE	106,00€
R221, Erftstr. 15			Birgit Stürzebecher		

## Kurse Entspannung

### Qigong

Qigong ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Name bedeutet: Übung oder Methode zur Pflege der Lebenskraft /-energie. Gerade in unserer heutigen Zeit sind die Übungen des Qigong hervorragend dazu geeignet, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Sie beeinflussen den Bewegungsapparat und die Muskulatur, fördern Flexibilität und Gelenkigkeit, wirken positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Der Geist beruhigt sich während der Übungen, wird innerlich zentriert, so dass eine effektive Wirkung für Prävention, Rehabilitation, Selbstheilung und Lebenspflege erzielt wird.

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Zu den Inhalten des Montagskurses gehören zusätzlich geführte Meditationen aus dem Stillen Qigong.

325	Mo	19:00-20:30	21.01. - 24.06.19	36 UE	108,00€
R221, Ertstr. 15			Silvia Lambertz		
326	Di	9:30-10:30	15.01. - 25.06.19	20 UE	76,00€
R220, Ertstr. 15			Silvia Lambertz		
327	Di	10:45-11:45	15.01. - 25.06.19	20 UE	76,00€
R220, Ertstr. 15			Silvia Lambertz		

328	Di	17:30-18:30	15.01. - 25.06.19	20 UE	76,00€
Taubenstr. 14			Silvia Lambertz		

330	Di	17:15-18:15	29.01. - 25.06.19	18 UE	68,00€
Kaiserstr. 51a			Dagmar Dickmann-Gambino		
331	Mi	17:15-18:15	30.01. - 26.06.19	18 UE	68,00€
Kaiserstr. 51a			Dagmar Dickmann-Gambino		

### Taiji / Qigong - Frührschoppen

Ein offenes Training für KursteilnehmerInnen und alle Interessierten.

Wir üben ca. 1,5 Stunden und sitzen anschließend zum gemütlichen Austausch zusammen.

329	So	11:00-13:15	20.01.,24.02., 24.03.+19.05.2019	12 UE	Umlage
R221, Ertstr. 15			Silvia Lambertz		

## Entspannungskurse

### Feldenkrais

Der Naturwissenschaftler und Judolehrer Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte ein ganzheitliches Körpertraining, das dem Menschen auf sanfte und bewusste Weise mehr körperliche und geistige Beweglichkeit verleiht. Feldenkrais will die Menschen wieder an die Wurzeln ihrer Vitalität zurückführen.

Eine Vielfalt von langsamen und sanften, oft ungewohnten Bewegungsabläufen (im Liegen, Sitzen oder aufgerichtet) ermöglicht, das funktionale Zusammenspiel der Körperbewegungen neu zu organisieren. Sie lernen u.a. ein schädliches Zuviel an Kraft und Anspannung aufzulösen, um sich freier und leistungsfähiger zu fühlen.

332	Fr	10:45-11:45	18.01. - 24.05.19	15 UE	78,00€
R220, Ertstr. 15			Gabriele Schmies		

333	Fr	12:00-13:00	18.01. - 24.05.19	15 UE	78,00€
R220, Ertstr. 15			Gabriele Schmies		

### Beckenboden spüren, bewegen, kräftigen mit der Feldenkrais Methode

Der Beckenboden erfüllt wichtige Funktionen zum Sichern der Kontinenz, bei und nach der Geburt, beim Geschlechtsverkehr, beim Husten, Niesen oder Lachen.

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die verschiedene Techniken kennenlernen möchten, den Beckenboden zu aktivieren und zu entspannen. Sie werden außerdem spüren, dass an jeder Bewegung der ganze Körper beteiligt ist. Wir werden anatomische Zusammenhänge erkennen, Übungen für den Alltag lernen und durch Feldenkrais Lektionen/ATMs eine größere Achtsamkeit für uns entwickeln.

334	Sa	14:00-18:00	30.03.+06.04.2019	10 UE	43,00€
R220, Ertstr. 15			Monika Brüggemann		



## Entspannungskurse / Bewegungskurse

### Ein Tag voller Lachen mit Lachyoga

Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria erfunden. Dabei wird das Lachen mit tiefer Atmung aus dem Yoga mit Blickkontakt, mit pantomimischen Gesten und Bewegungen verbunden. Dadurch gelingt es erstaunlich leicht, von einem zuerst gespielten künstlichen Lachen in ein echtes und tiefes herzliches Lachen zu kommen. Dies alles geschieht ohne Witze oder Humor und wird deshalb auch Lachen ohne Grund genannt. Das Konzept von Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheiden kann.

Lachyoga fördert zahlreiche, positive Gesundheitswirkungen – am besten Sie überzeugen sich selbst!

Bitte eine Decke, kl. Kissen, ein Getränk und eine Kleinigkeit zu essen mitbringen!

#### West

337	So	14:30-18:15	17.02.2019	5 UE	17,50€
Kaiserstr. 51 a			Almut Eickhaus		
338	So	14:30-18:15	07.04.2019	5 UE	17,50€
Kaiserstr. 51 a			Almut Eickhaus		

**Gebührenermäßigung?**

**Sprechen Sie uns gerne an!**

**Ihre Anfrage behandeln wir vertraulich.**

## Bewegungskurse

### BOP - Gymnastik

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

350	Di	19:45-20:45	15.01.-25.06.19	20 UE	70,00€
R221, Ertstr. 15			Hannelore Waniek		

### Pilates

Pilates ist eine Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen und Entspannungseinheiten. Durch sanfte, aber sehr effektive und nachhaltige Körperarbeit wird die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Haltung, Flexibilität und der Gleichgewichtssinn verbessert. Ausgangspunkt aller Übungen ist eine bewusste Atmung und die Konzentration auf die Körpermitte. Von dieser Körpermitte aus, dem so genannten „Kraftzentrum“, stärken die Übungen vor allem die Tiefenmuskulatur des Beckenbodens und der Wirbelsäule und sorgen somit für eine aufrechte Haltung und eine gesunde Muskulatur.

351	Mo	17:30-18:30	14.01. - 24.06.19	20 UE	74,00€
Swakopmunder Str. 28			Betül Yüksel		

### Faszien-Yoga

Faszien sind kollagene Bindegewebe, die Muskeln, Sehnen und Organe umschließen und dafür sorgen, dass bei jeder Bewegung alles an „seinem Platz“ bleibt.

Durch Medikamente, häufige Erkältungen oder ungünstige körperliche Belastungen können die Faszien sich verkleben oder verhärten und die unterschiedlichsten, manchmal undefinierbaren Schmerzen hervorrufen. Mit dem Faszien-Yoga können Sie „Ihre“ Faszien wieder elastischer, geschmeidiger und belastbarer machen und damit Schmerzen sowie schmerzhaftige Bewegung zu reduzieren.

353A	Sa	13:30-17:15	09.03.2019	5 UE	15,00€
R220, Ertstr. 15			Sabine Meister		

353B	Sa	13:30-17:15	04.05.2019	5 UE	15,00€
R220, Ertstr. 15			Sabine Meister		

## Bewegungskurse

### Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen sind vielfach Ursache für Schäden am Bewegungsapparat.

Die Ausgleichsgymnastik bietet durch eine ausgewogene Mischung von Muskelkräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung eine Möglichkeit, diesen Schäden vorzubeugen. Hier steht der Spaß an der Bewegung - ohne Leistungsdruck - im Vordergrund.

#### Stadtmitte

354	Mi	18:15-19:15	16.01. - 19.06.19	20 UE	70,00€
R221, Ertfstr. 15			Erika Weißels		

#### Neudorf

355	Mo	18:15-19:00	14.01. - 24.06.19	19 UE	53,00€
TH Kammerstr.			Birgit Stürzebecher		
356	Mo	19:00-19:45	14.01. - 24.06.19	19 UE	53,00€
TH Kammerstr.			Birgit Stürzebecher		

#### Baerl

357	Mo	15:00-16:00	21.01. - 08.07.19	18 UE	63,00€
TH Buchenallee			Annegret Wagner		
358	Fr	15:00-16:00	18.01. - 28.06.19	20 UE	70,00€
TH Buchenallee			Theresa Redding		

#### Hochheide

359	Mo	18:30-19:15	14.01. - 03.06.19	18 UE	50,00€
Kirchstr. 28			Silke von Söhnen		
360	Mo	19:20-20:05	14.01. - 03.06.19	18 UE	50,00€
Kirchstr. 28			Silke von Söhnen		
361	Di	10:00-10:45	15.01. - 25.06.19	21 UE	59,00€
Kirchstr.28			Betül Yüksel		
362	Do	19:00-19:45	17.01. - 27.06.19	20 UE	56,00€
Kirchstr. 28			Karin Schoenholtz		

#### West

363	Mo	16:30-18:00	14.01. - 24.06.19	36 UE	100,00€
Kaiserstr. 51 a			N.N.		

## Kurse Bewegung

### Rückenfit für Männer

Dieser Kurs ist für alle Männer, die z.B. in ihrem Beruf einer einseitigen Belastung ausgesetzt sind und unter Rückenschmerzen, Bandscheibenverschleiß, unter Gliederschmerzen und mangelnder Beweglichkeit leiden. Durch entsprechende Übungen werden diese Beschwerden gelindert bzw. behoben. Der gesamte Körper wird mobilisiert. Rückenfreundliche Bewegungsabläufe werden eingeübt und etablieren sich. Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden erhöht.

364	Do	17:00-17:45	17.01. - 27.06.19	20 UE	56,00€
Kaiserstr. 51 a			Reinhard Wessiepe		

### „Rückenfit - mach mit!“

Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen - dagegen hilft eine starke Muskulatur. Gezielte Kräftigungsübungen für Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur sind Hauptbestandteil des Kurses. Neben der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit soll auch die Fähigkeit abzuschalten und zu entspannen gesteigert werden. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die einmal in der Woche einen Ausgleich zu den Belastungen von Beruf und Alltag suchen.

365	Mi	19:45-20:45	16.01. - 19.06.19	20 UE	74,00€
R221, Ertfstr. 15			Frank Bäsner		

366	Mo	18:45-19:45	14.01. - 24.06.19	20 UE	74,00€
Swakopmunder Str. 28			Betür Yüksel		

### Fit for Frühling

Was kann man selber tun, um sich gesund, beweglich und fit zu halten? In Theorie und Praxis geht es um die positiven Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings und Erlernen eines kleinen Körpertrainings für Sportmuffel. Auch Atem- und Entspannungsübungen sowie Tipps für eine gesunde Ernährung gehören dazu. Vor allem wollen wir den Spaß an der Sache nicht vergessen, denn der ist die wichtigste Motivation! Ein integrativer Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung in Kooperation mit dem Integrationsmodell Duisburg e.V.

367	Sa	14:00-17:00	16.03.2019	4 UE	12,00€
R221, Ertfstr. 15			Silvia Lambertz		

## Bewegungskurse

### Bewegungstraining für Ältere

Der Kurs ist gut geeignet für Frauen verschiedenen Alters, die den „typisch weiblichen“ Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit (z.B. Bauchdecken- und Beckenbodenschwäche, Kreuzschmerzen, postoperative und postnatale Schmerzen) mit einem effektiven, ganzheitlichen Training entgegenwirken wollen. Gezielte Bauch- und Beckenbodenübungen sowie eine vielseitige Kräftigung und Mobilisation des Rückens stehen im Mittelpunkt dieses gesundheitsfördernden Kurses **für Frauen**.

370	Do	10:00-10:45	17.01. - 27.06.19	20 UE	56,00€
Kaiserstr. 51 a			N.N.		
371	Do	11:00-11:45	17.01. - 27.06.19	20 UE	56,00€
Kaiserstr. 51 a			N.N.		
372	Do	18:00-18:45	17.01. - 27.06.19	20 UE	56,00€
Kaiserstr. 51 a			Reinhard Wessiepe		

### Wirbelsäulengymnastik

Diese vorbeugende Gymnastik dient der Aufhebung von Fehlhaltungen durch Dehnung und Kräftigung der betreffenden Muskulatur. Zusätzliche Schwerpunkte liegen sowohl auf der Entspannung des gesamten Körpers als auch auf einer Veränderung des wirbelsäulenbelastenden Verhaltens im Alltag. Der Kurs ist keine medizinische Maßnahme und sollte nicht bei akuten Beschwerden besucht werden.

374	Do	09:00-09:45	17.01. - 27.06.19	20 UE	56,00€
R221, Ertstr. 15			Ruth Sommers		
375	Di	18:00-19:30	15.01. - 25.06.19	40 UE	112,00€
Ottostr. Pestalozzischule			Theresia Redding		

### Die Dorn-Methode

Rücken- und Gelenkprobleme sind mittlerweile zur Volkskrankheit Nummer 1 geworden, da ist die Dorn-Methode eine gute Antwort. Sie ist leicht erlernbar und eine einfache und effektive Methode, um Gelenk- und Wirbelblockaden zu lösen, und kann von jedem, der beweglich ist, praktiziert werden. Mit den Übungen hat man ein gutes Mittel zur Selbsthilfe. Inhalte: Theoretische Erläuterung, Indikation und Kontraindikation, Unterweisung in den Selbsthilfe-Übungen.

376	Sa	13:30-17:15	23.03.2019	5 UE	15,00€
R220, Ertstr. 15			Sabine Meister		

## Bewegungskurse / Herzsport

### Herz ist Trumpf

Mit der **Sportgemeinschaft Duisburg-Neudorf e.V.** führen wir zwei ambulante Koronargruppen durch.

Diese richten sich an Frauen und Männer mit einer koronaren Herzkrankheit (Infarkt- und/oder Bypasspatienten) oder anderen für die Übungstherapie in Frage kommenden Herzkrankheiten. Durch das Kennenlernen anderer Menschen mit den gleichen Problemen und Zielen fällt es leichter, die eigene Krankheit zu akzeptieren, die Folgen zu kompensieren und mit ihr Leben zu lernen. Die Herzgruppen bieten hier eine gute Hilfe. Durch gemeinsames Üben und Trainieren wird versucht, im Laufe der Zeit die Flexibilität, Koordination, Kraft, allgemeine Ausdauer und somit die Belastbarkeit zu verbessern. Dabei sollen weder Spaß und Spiel noch die Zeit für gemeinsame Gespräche zu kurz kommen.

Bitte wenden Sie sich **vor einer Anmeldung** an Ihren behandelnden Arzt und sprechen Sie auch mit Ihrer Krankenkasse über eine Kostenerstattung/-beteiligung.

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft bei der Sportgemeinschaft Duisburg-Neudorf e.V. erwünscht.

Zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an unsere Fachbereichsleiterin **Silvia Lambertz**, Telefon 0203 / 30547-14 im DRK-Familienbildungswerk, Ertstraße 15.

301A	Mi	16:00-17:30	09.01. - 03.07.19	46 UE	
TH Gneisenastr.		J. Henrich / A. Schulz			

301B	Mi	17:30-19:00	09.01. - 03.07.19	46 UE	
TH Gneisenastr.		B. Naralocnik / S. Lambertz			



### Nada Brama - Die Welt ist Klang

sagen die Nepali. Seit tausenden von Jahren werden dort Klangschalenmassagen eingesetzt, um Stress, Disharmonien im Körper, Verspannungen und Blockaden entgegen zu wirken. Durch das sanfte Anschlagen der Klangschalen wird eine Tiefenentspannung erreicht, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Wir erleben durch das gemeinsame Experimentieren, wie die heilsamen Klänge auf uns wirken.

Der erste Termin ist ein integratives Seminar in Zusammenarbeit mit dem Integrationsmodell Duisburg e.V.

380A	Sa	13:00-16:45	23.02.2019	5 UE	15,00€
R220, Ertstr. 15			Gaby Neumann		
380B	Sa	13:00-18:15	18.05.2019	7 UE	21,00€
R220, Ertstr. 15			Gaby Neumann		

### Selbstwert-Training und Entspannung

Dieser Workshop kann Ihnen Impulse geben Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit zu stärken, um mit den Herausforderungen des Lebens gelassener umzugehen.

Erkennen Sie Ihre Begabungen und Talente an, stärken Sie Ihren Mut und Ihre Durchsetzungskraft. Das Konzept basiert auf verschiedenen Methoden der Entspannung und Stressbewältigung und kann Ihnen helfen, Ihr neues Bewusstsein im Alltag umzusetzen und erfolgreich weiterzuführen.

381	So	11:00-15:00	17.02.2019	5 UE	15,00€
R220, Ertstr. 15			Iris Riesener		

### Achtsamkeit üben

Achtsamkeit bedeutet, der momentanen Situation ohne Bewertung volle Aufmerksamkeit zu schenken. Doch das ist leichter gesagt als getan. Zunächst spüren Sie Ihren Körper, Ihre Gefühle und Wünsche klarer und bewusster.

Hierin liegt die Chance, ungünstige Verhaltensmuster und destruktive Glaubenssätze zu erkennen und nach und nach abzulegen. Mit der Zeit erreichen Sie mehr Gelassenheit, Gesundheit und Wohlbefinden und lernen auch, Stresssituationen entspannter zu begegnen.

382	So	11:00-15:00	17.03.2019	5 UE	15,00€
R220, Ertstr. 15			Iris Riesener		

## Workshops

### Spüre die Kraft der Stille

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

384	So	11:00-15:00	14.04.2019	5 UE	15,00€
R220, Ertstr. 15			Iris Riesener		

### Meditation – Geborgen im Sein

Ein wunderbarer Weg zu mehr innerer Harmonie und Gelassenheit und zu seelischem Gleichgewicht liegt in der Meditation. Durch die Kommunikation mit uns selbst beleben wir verloren geglaubte Qualitäten und schöpfen neuen Mut und neue Kraft. Neben der theoretischen Einführung sind geführte Meditationen, Atem- und Energieübungen aus dem Bereich des Stillen Qigong und 2-3 meditative Tänze vorgesehen.

385	So	11:00-14:00	03.02.2019	4 UE	12,00€
R220, Ertstr. 15			Silvia Lambertz		





### Hypnose im Alltag

Jeder kennt die nicht immer ganz seriöse Showhypnose, in der Freiwillige als Lachnummer vorgeführt werden. Doch glücklicherweise hat sich mittlerweile die Wirkung von Hypnose mit therapeutischem Hintergrund etabliert, die mit der Showhypnose ganz und gar nichts zu tun hat. Diese wird bei vollem Bewusstsein erlebt und unter Trance werden eigene Probleme mit Hilfe des Unterbewusstseins erörtert, um diese zu behandeln. In diesem Vortrag mit Workshop erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der Hypnose im Alltag. Fragen zu den Themen Ängste/Phobien, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Schmerzreduktion unter Hypnose, Blitzhypnose (Showhypnose) oder auch andere allgemeine Fragen können hier gestellt und beantwortet werden.

387	Do	17:30-21:15	28.03.2019	5 UE	15,00€
R004, Ertstr. 15			Heidi Bösner		

### Heilenergie: Healing-Code, Reiki und mehr

Seit Jahrtausenden arbeitet die Menschheit bewusst und unbewusst mit Heilenergie. Oft aus Intuition, wie z.B. eine Mutter, die ihre Hand auf den Bauch des Kindes legt, um seine Bauchschmerzen zu lindern. In diesem Workshop erfährt man mehr über diverse Techniken, Andere und sich selbst mit Heilenergie zu behandeln, die teilweise vor Ort erlernt werden können. Eine wunderbare Möglichkeit - neben dem Arztbesuch - seine natürliche Hausapotheke zu erweitern, die man, einmal kennengelernt, bestimmt nicht mehr missen möchte.

386	Do	17:30-21:15	21.03.2019	5 UE	15,00€
R004, Ertstr. 15			Heidi Bösner		

## Workshops

### Detox Yoga

Detox bedeutet so viel wie "Entschlacken, Entgiften" und ist als Begriff aus dem Bereich der Ernährung bekannt. Im Yoga gibt es spezielle „Detox-Yogaübungen“, die unterstützend und ergänzend bei der Entgiftungs-/Frühjahrskur eingesetzt werden können und helfen, den Verdauungsapparat, die Durchblutung und den Stoffwechsel anzuregen. So kommen Sie fit durch das Frühjahr!

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen werden hauptsächlich auf dem Stuhl geübt.

388	Sa	14:30-17:30	16.03.2019	4 UE	12,00€
R220, Ertstr. 15		Astrid Trettin			

### Der Yoga-Tanz der Wirbelsäule

Wir werden die natürlichen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule wahrnehmen, die Wirbelsäule in alle möglichen Richtungen strecken, dehnen und somit die Beweglichkeit anregen und verbessern – ein Bewegungskurzprogramm für den Morgen, das schnell erlernt werden kann. Ein fließender Ablauf wird zu einem Tanz der Wirbelsäule. Auch für Teilnehmer ohne Yogaerfahrung geeignet.

389	Sa	15:00-18:00	25.05.2019	4 UE	12,00€
R220, Ertstr. 15		Astrid Trettin			

### Fit am Arbeitsplatz

Wir erlernen einfache Stretching-, Visualisierungs-, Atem- und Augenübungen, die Sie leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Mit der Entspannung des Schulter-Nacken-Bereichs, der Beruhigung und Stärkung der Augen sowie der Wiedererlangung der inneren Ruhe leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und zur Erhaltung Ihres Leistungsvermögens an Ihrem Arbeitsplatz.

390	Sa	14:30-17:30	15.06.2019	4 UE	12,00€
R220, Ertstr. 15		Astrid Trettin			

### Die Schüßler-Salze

In diesem Einführungsseminar werden die 12 Mineralstoffsalze und ihre Ergänzungsmittel vorgestellt. Wann hat der Mensch einen Mineralstoffmangel und wie kann dieser mit der eigenen Gesichtsanalyse erkannt werden? Welche Möglichkeiten bestehen, die Schüßler-Salze im Einzelnen zu verwenden? Wo sind Grenzen?

394	Do	18:30-21:30	21.02.2019	4 UE	12,00€
R004, Ertstr. 15			Manuela Zilgen		

### Ich schlafe wie ein Murmeltier – oder doch nicht?!

Der Schlaf ist für uns Menschen eine wichtige Regenerationsquelle zur Erhaltung von Gesundheit und Schaffenskraft. Was aber kann das empfindliche System durcheinander bringen? Es werden über gesunde Schlafhygiene gesprochen sowie Tipps und Hilfen zum guten Schlaf gegeben.

395	Do	18:30-21:30	09.05.2019	4 UE	12,00€
R004, Ertstr. 15			Manuela Zilgen		

### Jetlag in New York, Fuß verstaucht auf dem Großglockner?

#### Die Homöopathische Reiseapotheke

Wir können auf einer Reise viele neue Erfahrungen machen, aber leider fern der Heimat auch erkranken. In diesem Seminar geht es um die Grundsätze der Homöopathie und wie die homöopathischen Mittel im Notfall verabreicht werden. Dabei wird auf das Erkennen von Notfällen und das umsichtige Verhalten besonderen Wert gelegt. Themen u.a.: Sonnenbrand und Sonnenstich, Lebensmittelvergiftung und Seekrankheit, Jetlag und Verletzungen, Thromboseprophylaxe und Insektenschutz.

396	Mi	18:30-21:30	06.03.2019	4 UE	12,00€
R110, Ertstr. 15			Silke Ritter		

## Tanz & Musik

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

Fred Astaire

### Clipdance 40+

Selbstbewusst, ungewöhnlich, auch mal dramatisch oder witzig: das ist Clipdance. Hier ist der Kurs für alle ab 40, die Lust haben, 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, Ertstr. 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, Ertstr. 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		

## Tanz & Musik

### 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 auf tanken, 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		

### 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



### 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	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 Stecknadeln.

#### für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

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



## Kurse Kreatives & Sprachen

### Lust auf Frühling – Lust auf Farben!?

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

## Kochlust & Co

Eine gute Küche ist das Fundament  
allen Glücks.

Auguste Escoffier

## Vorträge / Workshops Kochlust

### Heiltees für Frauen

Wie schon unsere Großmütter können wir uns bei vielen Erkrankungen selbst helfen, indem wir uns naturheilkundliches Grundwissen aneignen und dieses kostbare Wissen im Bedarfsfall anwenden. Mit verschiedenen Heiltees können wir Wechseljahrs- und Menstruationsbeschwerden, Hitzewallungen, Erkältungen und andere Gesundheitsprobleme oft gut behandeln. Neben einer Einführung in die Naturheilkunde lernen Sie an diesem Abend einige der wichtigsten Heilkräuter kennen und vor allen Dingen auch schmecken (mit Verkostung).

650	Mi	18:30-21:30	06.02.2019	4 UE	12,00€
R110, Ertstr. 15			Silke Ritter		

### Intervallfasten

Fasten entgiftet den Körper und regt die Zellreinigungsprozesse (Autophagie) an. Schon ein einziger Fastentag pro Woche hat eine enorme positive Wirkung. Intervallfasten ist ganz einfach und kann von jedem durchgeführt werden – Sie müssen dafür weder Ihre Ernährung umstellen, noch machen Sie eine anstrengende Diät. Darum können Sie Fastenintervalle auch mit einem stressigen Arbeitsalltag problemlos umsetzen. An diesem Abend erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Intervallfasten und können danach sofort starten.

651	Mi	18:00-21:00	13.02.2019	4 UE	12,00€
R111, Ertstr. 15			Sabine Finkelmeier		

### Säure-Basen-Gleichgewicht. Braucht man das oder kann das weg?

Stress führt dazu, dass wir uns weniger bewusst ernähren; dann gibt es zu viel Fleisch und Wurst, Kaffee, Süßigkeiten und das ein oder andere Glas Wein. Diese Lebensmittel sorgen dafür, dass der Körper langsam übersäuert. Die Folge: Wir fühlen uns schlapp, müde und kraftlos. In diesem Workshop erhalten sie Informationen zum Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper, Ernährungsempfehlungen, sowie einen Kurplan zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts, den Sie zu Hause durchführen können. Damit kommt der Stoffwechsel wieder in Fahrt und auch das ein oder andere Kilo verschwindet.

652	Mi	18:00-21:00	13.03.2019	4 UE	12,00€
R111, Ertstr. 15			Sabine Finkelmeier		

## Workshops Kochlust

In allen Kochkursen ist die Umlage für Lebensmittel enthalten. Für Getränke sorgt jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer bitte selbst. Bitte denken Sie auch an eine Vorratsdose für evtl. Essensüberschüsse.

### Mit Köpfchen essen – gesund, einfach, lecker!

Im Dschungel der Ernährungsempfehlungen (Vollwert, Low Carb, Paleo, Vegan, Vegetarisch u.v.m.) fällt es zunehmend schwer, Genuss, Alltagstauglichkeit und Gesundheit unter einen Hut zu bringen.

Dieser Abend zeigt gut umsetzbare Wege auf in der Vielfalt der Ernährungskonzepte.

653	Do	18:30-21:30	14.03.2019	4 UE	12,00€
Lehrküche, Ertstr. 15		Manuela Zilgen			

### Familienkochen

Hier haben Sie die Möglichkeit, entspannt mit Freunden oder Familie gemeinsam zu kochen. Die große Küche bietet ausreichend Platz für ca. 8 Erwachsene und ca. 6 Kinder. Ein besonderes Ereignis und Erlebnis an einer langen Tafel! Termine und Preise nach Absprache.

654		auf Anfrage			
Lehrküche, Ertstr. 15		Annette Föge, Figen Kabasakal			

### Kochclub - Kochen in geselliger Runde

Kochen Sie gemeinsam Rezepte, an die Sie sich alleine nicht herantrauen, die Sie schon immer mal probieren wollten oder die zu Hause niemand außer Ihnen essen möchte.

Termine: 26.01., 23.02., 23.03., 04.05. und 15.06.2019

655	Sa	18:00-21:00	26.01. - 15.06.19	20 UE	56,00€
Lehrküche, Ertstr. 15		Susanne Besel			

## Workshops Kochlust

### Marzipan- und Zuckerblüten

Wie modelliere ich eine Zucker-Rose? Wie entsteht eine Calla oder Mohnblüte?

Ganz viele Möglichkeiten, die nicht viel Aufwand kosten, und Fragen, denen wir gemeinsam auf den Grund gehen wollen.

Wir gestalten und probieren und jeder hat später eigens gestaltete Blüten in der Hand.

Bitte mitbringen:

Eine Schürze, ein Handtuch, eine Transportbox und, falls vorhanden, Modellierbesteck

656	Sa	10:30-13:30	27.04.2019	4 UE	10,00€
Lehrküche, Erftr. 15		Claudia Becker			

### Mediterrane Küche

Frisch zubereitet, leicht und bekömmlich – das ist die mediterrane Küche. Mit Zutaten wie frischem Gemüse, Kräutern, Olivenöl sowie Fisch und Fleisch werden wir traditionelle Gerichte aus der Mittelmeerregion zubereiten. Auch Knoblauch und Mozzarella dürfen hier nicht fehlen.

657	Do	18:00-21:00	11.04.2019	4 UE	20,00€
Lehrküche, Erftr. 15		Figen Kabasakal			

### Bowls

Sie lieben gesundes Essen, experimentieren gerne mit frischen Zutaten und das Gericht soll auch optisch etwas hermachen? Dann sollten Sie unbedingt Bowls kennenlernen. Bowls werden mit Quinoa, braunem Reis, frischem Gemüse und Superfood zubereitet. Mit farbenfrohen Zutaten von Acai über Avocado bis Blaubeeren und Mango versorgen letztere den Körper mit wertvollen Nährstoffen, während sich das Auge schon an ihrem schönen Anblick erfreut.

658	Fr	18:00-21:00	17.05.2019	4 UE	19,00€
Lehrküche, Erftr. 15		Susanne Besel			

## Workshops Kochlust

In allen Kochkursen ist die Umlage für Lebensmittel enthalten. Für Getränke sorgt jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer bitte selbst. Bitte denken Sie auch an eine Vorratsdose für evtl. Essensüberschüsse.

### „Wat für 'ne Torte...!“

Die habe ich selbst gemacht!

Wir gestalten eine Geburtstagstorte: Eine Torte eindecken, einsetzen und schön verzieren, darum soll es gehen. Grundlagen und Techniken für die ersten Schritte werden hier gut erklärt.

Holen sie sich von einer Konditormeisterin kleine Tricks und Handgriffe, die Sie im Alltag für Ihre eigenen Ideen umsetzen können.

Bitte mitbringen:

Einen fertigen Biscuitboden 20cm Durchmesser, eine Transportbox, eine Schürze und je nach Gestaltungswunsch kleine Ausstecher

659	Sa	10:00-13:45	18.05.2019	5 UE	25,00€
Lehrküche, Ertstr. 15		Claudia Becker			

### Kräuterküche

Frische Kräuter geben vielen Gerichten erst den letzten Kick. Ihr Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe machen Kräuter zu unverzichtbaren Zutaten in der Küche. Lernen Sie neue Kräuter-Rezepte kennen, die so richtig Lust auf das aromatische Grün machen!

660	Do	18:00-21:00	27.06.2019	4 UE	19,00€
Lehrküche, Ertstr. 15		Susanne Besel			







*Wir können helfen*

**Jetzt mitmachen  
und Mitglied  
werden!**

## HELFEN - RETTEN - PFLEGEN

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

Informationen und  
Mitgliedsanträge finden Sie  
auf unserer Homepage unter

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

in der Rubrik Spenden/Mitwirken.

**Wir sagen DANKE!**



Kreisverband Duisburg e.V.

*Wir können helfen*

**DRK Kreisverband Duisburg e.V.**

**Am Burgacker 30**

**47051 Duisburg**

**Tel.: 0203 28 28 3 - 0**

**[Info@DRK-Duisburg.de](mailto:Info@DRK-Duisburg.de)**

## Einzelveranstaltungen

Das Leben ist wundervoll. Es gibt Augenblicke, da möchte man sterben. Aber dann geschieht etwas Neues und man glaubt, man sei im Himmel.

Edith Piaf

## Einzelveranstaltungen

### Dialog-Café

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“ Mahatma Gandhi

In diesem Sinne der Entschleunigung werden wir im Café dialogische Gespräche üben, genießen, vervollkommen oder bestaunen. Wir holen Luft, bevor wir losplaudern, üben uns im Zuhören, statt Andere von unserer Meinung zu überzeugen. Wir tauschen uns zu Themen aus, die uns alle beschäftigen und die sich im Café entwickeln, während wir eine innere Haltung annehmen, die durch Echtheit und gegenseitige Wertschätzung gekennzeichnet ist. Mit Achtsamkeit uns selbst und den Anderen gegenüber werden wir jederzeit dem Anderen die Würde lassen und nicht belehren oder manipulieren. Wir nehmen uns die Zeit, um im Café die tragende Kraft der Gruppe zu spüren, und freuen uns auf bedeutungsvolle Begegnungen.

800	Sa	15:30-17:45	23.02.2019	6 UE	6,00€
R111, Erftstr. 15			B. Lupino, H. Bader		

### Entspannt ins Wochenende mit Pencildance

90 Minuten lang beschäftigen wir uns mit Atem- und Meditationsübungen. Nach jeder Übung schreiben wir 10 Minuten lang einen Text, in dem Erinnerungen verarbeitet und neue Ideen entdeckt werden können. Wer mag, kann der Gruppe den Text vorlesen und Feedback erhalten.

Termine: 15.02., 15.03., 12.04., 24.05. und 28.06.2019

801	Fr	17:00-18:30	15.02. - 28.06.2019	10 UE	28,00€
R004, Erftstr. 15			Jürgen Ambros		

### Ein Wohlfühl-Abend für Frauen am Frauentag

Entspannung pur steht an diesem Abend auf dem Programm mit einer Mixtur zum Wohlfühlen: Hand-Reflexzonen-Massage, wohltuende Übungen aus dem Luna-Yoga (im Stand), entkrampfende Tuina / Selbstmassagen, verwöhnende Düfte, Rituale für die Seele und stimmungsvolle Klänge (Trommeln, Zimbeln, Klangschalen) und eine Teezeremonie – alles für's rundum Wohlfühlen. So lässt sich der Feierabend ab jetzt vielleicht öfter gestalten?!

804	Fr	17:30-20:30	08.03.2019	4 UE	12,00€
R111, Erftstr. 15			Petra Reif		

## Einzelveranstaltungen

### Kräuter-Salben und Crèmes – Workshop

Gesammelte und getrocknete Kräuter wie Schafgarbe, Löwenzahn, Hirtentäschel, aber auch Rose und Ringelblume werden zu Salben und Cremes verarbeitet und in kleine Döschen zum Mitnehmen abgefüllt. Dazu werden auch Mischungen angelegt und nach Bedarf verschiedene ätherische Öle zugemixt. Dabei trinken wir in gemütlicher Runde Kräutertee aus den mitgebrachten Kräutern.

805	Sa	15:30-17:45	15.06.2019	4 UE	12,00€
R110, Ertstr. 15			Petra Reif		

### Selbstbehauptung

Dieser interaktive Vortagsabend soll einen Einblick in die Möglichkeiten der Selbstbehauptung geben. Was kann ich in bedrohlichen Situationen tun, wenn ich mich selber nicht stark fühle und/oder nicht so wirke? Vorbeugende Maßnahmen und Verhaltensregeln werden mit viel kriminalistischer Erfahrung und wertvollen Tipps vermittelt. Ein Abend in Kooperation mit dem Integrationsmodell Duisburg e.V. und der Polizei Duisburg, Kriminalprävention

808	Mi	17:00-18:30	26.06.2019	2 UE	2,00€
Grabenstr. 31			Ralf Schäfer		

### Besuch im „Haus am Sandberg“

Seit seiner Gründung im Jahr 1997 ist das Multikulturelle Seniorenzentrum „Haus am Sandberg“ bundesweit bekannt und viel besucht. In Zusammenarbeit mit der Universität Duisburg und gefördert durch die Stiftung Wohlfahrtspflege konnte das Pilotprojekt „Ethnischer Schwerpunkt Altenhilfe“, mit dem eine kultursensible Pflege und Betreuung angeboten werden kann, umgesetzt werden. Was das genau heißt, erfahren Sie während einer ca. 1,5 stündigen Führung durch den Leiter des Hauses.

Treffpunkt: Foyer, Kirchstr. 28, 47198 Duisburg

810	Sa	14:30-16:45	15.06.2019	3 UE	5,00€
Kirchstr. 28			Silvia Lambertz		

## Migration & Integration

Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst.

Mahatma Gandhi

## Wir im Fachbereich Migration & Integration



### **Außenstelle Hochfeld**

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

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

#### **DRK Familienbildung Hochfeld**

**Telefon: 0203/94 16 96 99**

Tersteegenstraße 16, 47053 Duisburg

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

#### **Persönliche Beratung:**

**Mittwochs 12:30-14:30 Uhr**

**In den Ferien bleibt die Außenstelle geschlossen.**

## Wir im Fachbereich Migration & Integration

Leitung  
Migration & Integration  
Ehrenamt Migration

**Judith Crichton**  
Telefon: 0203/94169071  
judith.crichton@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin  
„FlüKids“

**Sedef Dumoulin**  
Telefon: 0172/6742565  
sedef.dumoulin@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin  
„FlüKids“

**Janine Gütig**  
Telefon: 0162/2617135  
janine.guetig@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin  
„FlüKids“

**Simone Art**  
Telefon: 0172/2903328  
verena.obel@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin  
„FlüKids“

**Verena Obel**  
Telefon: 0203/30547-50  
verena.obel@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin  
„FlüKids“

**Anke Gebhard**  
Telefon: 0203/30547-0  
anke.gebhard@drk-duisburg.de

Projektkoordinatorin  
Bildungsübergänge

**Sylvia Schroeter**  
Telefon: 0173/7822597  
sylvia.schroeter@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin  
„Elternbegleiter“

**Funda Cinar**  
Telefon: 0203/94169070  
funda.cinar@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin  
„KiTa-Einstieg“

**Fanche Radeva**  
Telefon: 0172/8931061  
fanche.radeva@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin  
„KiTa-Einstieg“

**Nesrin Utal**  
Telefon: 0203/94169699  
nesrin.utral@drk-duisburg.de

Päd. Mitarbeiterin

**Natascha Vogt**  
Telefon: 0172/8931052  
natascha.vogt@drk-duisburg.de

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



## **Angebote für Asylbewerber und zugewanderte Familien**

### **Elternstart**

Wir stehen Ihnen einmal in der Woche ganz in der Nähe Ihrer Unterkunft oder Ihres Wohnortes mit Rat und Tat zur Seite. Bei den offenen Treffs können Sie Fragen stellen und Informationen zu Behörden, Ärzten usw. einholen. Indem Sie sich mit anderen (werdenden) Müttern austauschen, können Sie voneinander lernen. Im Mittelpunkt stehen Ihre Schwangerschaft und das 1. Lebensjahr des Kindes. In jeder Woche werden die Themen der Mütter aufgegriffen und/oder für den nächsten Termin vorbereitet. Zusätzlich zu einer erfahrenen Kursleitung wird eine Hebamme anwesend sein. Sie kann aus fachlicher Sicht beraten, helfen und bei Bedarf kleine Vor- und Nachsorgeuntersuchungen durchführen. Geschwisterkinder sind herzlich mit eingeladen. In weiteren Angeboten finden Sie Kurse zur Sprachförderung und Vorbereitung auf die Schule. Alle Angebote sind kostenfrei. Die Kurse werden unter den Kursnummern **191EF 1 bis 250** geführt.

Unsere Fachbereichsleiterin **Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203/94169071** über unsere Angebote..

### **Eltern-Kind-Gruppen für Familien mit Fluchterfahrung**

„FlüKids“ ist ein Eltern-Kind-Bildungsangebot für Flüchtlingsfamilien mit Kindern ohne Kitaplatz. Auf Grund der derzeitigen Situation der geflüchteten Familien wird seit Januar 2016 dieses Projekt flächendeckend in 12 Stadtteilen in Duisburg durchgeführt. Das Angebot findet in Form von Eltern-Kind-Gruppen, Spielgruppen und Eltern-Bildungsprogrammen statt. Ziele der Eltern-Kind-Gruppen sind neben der Förderung der Integration der Familien und einer Heranführung an das deutsche Bildungssystem die Stärkung der Elternkompetenz und die Förderung der frühkindlichen Entwicklung und der Mehrsprachigkeit. Die thematischen Schwerpunkte orientieren sich am Lebensalltag der Familien und greifen deren Bedürfnisse und Wünsche auf. Durch gemeinsame, angeleitete Aktivitäten wie spielen, singen, basteln, malen, tanzen oder das Betrachten von Bilderbüchern erwerben Kinder und Eltern erste Deutschkenntnisse und werden ferner in ihrer Muttersprache gestärkt.

## FlüKids

Die Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder sowohl in der allgemeinen als auch in der sprachlichen Entwicklung fördern können. Diese Angebote finden vor Ort in Flüchtlingsunterkünften, in Räumlichkeiten im nahen Wohnumfeld oder benachbarten Kitas statt und dauern jeweils zwei Stunden im Vor- und Nachmittagsbereich. Die Kurse werden unter den Kursnummern **191FK 1 bis 250** geführt.

Unsere Fachbereichsleiterin **Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203/94169071** über unsere Angebote.

### **Eltern-Kind-Gruppen für Zuwandererfamilien aus Südosteuropa**

Das Angebot richtet sich an Eltern aus Südosteuropa und deren Kinder im Alter von 1-3 Jahren und von 4-6 Jahren im Rahmen von wöchentlich stattfindenden Eltern-Kind-Gruppen in Marxloh und Hochfeld. Im Fokus stehen die Integration der Familien, die Stärkung der Elternkompetenz und die Förderung von Mehrsprachigkeit. Besonders wichtig für die Vorschulkinder ist die Vermittlung von Grundlagen der deutschen Sprache im spielerischen Kontext, um den Wechsel in die Schule gut vorzubereiten und zu erleichtern. Weitere Themen in den Gruppen sind Ernährung, Entspannung und Bewegung. Die Inhalte eignen sich besonders für eine spielerische Entdeckungsreise zu einer gesunden Ernährung (es wird in jeder Stunde gemeinsam gegessen), zu einer motorischen Entwicklungsförderung und im Bereich Entspannung zu einer Anregung der Fantasie, zum zur Ruhe kommen und zum Geschichten hören und erzählen. Alle Angebote (spielen, singen, lesen, malen und basteln in deutsch und in der Muttersprache) wirken sich positiv auf die Sprachentwicklung aus und das Erlernte wird mit in die Familie und das Umfeld getragen. So spricht das Projekt auch Familien an, die noch keine Kinder in einer Einrichtung haben. Die Möglichkeit, sich schon mit der Kindertagesstätte vertraut zu machen, Mitarbeiter, Strukturen und das Haus kennen zu lernen, ist dabei ein schöner Nebeneffekt. Durch Ausflüge z.B. zum Spielplatz, auf den Markt oder in den Zoo lernen die Familien die Stadt und ihre Angebote besser kennen und machen sich mit ihr bekannt. Die Kurse finden 24 Wochen inkl. 2 Eltern-Kind-Veranstaltungen in Kitas und Familienzentren statt und werden unter den Kursnummern **191SE 1 bis 250** geführt.

Unsere Fachbereichsleiterin **Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203/94169071** über unsere Angebote.

## Bundesprojekte

### Bundesprojekt „Kita-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“

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



### Starke Netzwerke

#### Elternbegleitung für geflüchtete und zugewanderte Familien

Zugänge zum deutschen Bildungssystem zu finden stellt insbesondere neu zugewanderte Familien vor ganz bestimmte Herausforderungen. Die Angebote der Elternbegleitung dienen als Brücke und Mittler zwischen Familien und Bildungseinrichtungen wie Schule oder KiTa. Die gesellschaftliche Teilhabe der Familien soll in diesem Prozess ermöglicht werden. Dazu entstehen Netzwerkstrukturen zwischen verschiedenen Akteuren (DRK, Kitas, Grund- und weiterführende Schulen), um die Sozialraumorientierung der Familien zu erleichtern. Außerdem werden konkrete Hilfestellungen gegeben (z. B. beim Eintritt in die Schule). Das Netzwerk Elternbegleitung unterstützt die neu zugewanderten Familien bedarfsorientiert beim Ankommen mit folgenden Angeboten: Co-Moderation/Übersetzung und Nachbereitung der Elternarbeit der Lehrerschaft, Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, Bereitstellen und Sichern von Informationen. Die Projekte KiTa-Einstieg und Elternbegleiter werden im Rahmen der Bundesprogramme „Starke Netzwerke Elternbegleitung für geflüchtete Familien“ und „KiTa-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Die Kurse werden unter den Kursnummern **191KE/EB 1 bis 250** geführt. Unsere **Projektkoordinatorin Sylvia Schroeter** informiert Sie gerne unter **0203 / 94169071** über unsere Angebote.

## Begleiteter Schulanfang

### **Begleiteter Schulanfang**

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

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

Die Kinder werden an zwei Vormittagen in der Woche spielerisch auf das Leben und Lernen in der Schule vorbereitet, lernen die Lehrer/innen, die OGS und das Schulgebäude kennen, in das sie eingeschult werden. Auf diese Weise werden die Strukturen und Regeln der Schule den Eltern und Kindern schon vor der Einschulung vertraut gemacht und Unsicherheiten können abgebaut werden. Die Begleitung der Familie wird sichergestellt und es besteht die Möglichkeit, sie ggf. an weitere Hilfesysteme heranzuführen.

Die Kurse finden von Januar bis Juni 2019 statt und werden unter den Kursnummern **191BE 1 bis 250** geführt.

Bitte sprechen Sie unsere **Fachbereichsleiterin Judith Crichton** unter **0203 / 94169071** bei Interesse an.

### **Willkommensangebote für zugewanderte Kinder und Jugendliche ohne Schulplatz**

Viele Kinder in Duisburg warten schon lange auf einen Schulplatz. Besonders betroffen ist die Altersgruppe zehn bis 14 Jahre. Daher führt das Deutsche Rote Kreuz in Kooperation mit der Stadt Duisburg, dem Kommunalen Integrationszentrum und mehreren Bildungsträgern seit September 2018 ein Kursangebot für Jugendliche ohne Schulplatz durch.

Die Gruppen treffen sich im gesamten Stadtgebiet drei Mal wöchentlich für drei Stunden.

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

Die Kurse werden unter den Kursnummern **191WA 1 bis 250** geführt. Unsere **Fachbereichsleiterin Judith Crichton** informiert Sie gerne unter **0203 / 94169071** über unsere Angebote.

### Ehrenamtskoordination

Wir wollen die Arbeit des Familienbildungswerkes, der Flüchtlingsbetreuung und der ehrenamtlichen Helfer zusammenführen. So kann ein Netzwerk geschaffen werden, in dem bedarfsorientiert und übergreifend auch mit anderen Organisationen zusammengearbeitet werden kann. Es sollen weitere Angebote für Familien und Alleinstehende in den Unterkünften und in der Nähe des Wohnraumes entwickelt werden. Wir möchten ehrenamtliche Beteiligung unterstützen, Brücken bauen und Kooperationen eingehen, damit vorhandene Ressourcen sinnvoll genutzt werden können.

Bitte sprechen Sie unsere **Fachbereichsleiterin Judith Crichton** unter **0203/94169071** bei Interesse an.



DRK Kreisverband Duisburg e.V.

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

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

<b>Kreisgeschäftsführer</b>	<b>Ingo Schunke</b> Ingo.Schunke@drk-duisburg.de	Telefon: 28283-328
<b>Sekretariat Vorstand und Geschäftsführung</b>	Angelika Nienkämper @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-335
<b>Soziale Arbeit und Bildung Abteilungsleiter Stellv. Kreisgeschäftsführer</b>	<b>Volker Klaus</b> Volker.Klaus@drk-duisburg.de	Telefon: 28283-313
<b>Verwaltungsassistentin</b>	Naime Bilmen @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-340
<b>Familienbildungswerk</b> Ertstr. 15, 47051 Duisburg	Anna Žalac familienbildung@drk-duisburg.de	Telefon: 30547-0
<b>Bildungswerk</b> Ertstr. 15, 47051 Duisburg	Dagmar Schmickler ausbildung@drk-duisburg.de	Telefon: 30547-90
<b>Kindertagesstätte Familienzentrum „Schwedenheim“</b> Heerstraße 181 47053 Duisburg	Ilona Mlynski Schwedenheim@drk-duisburg.de	Telefon: 63132
<b>Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte</b> Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg	Petra Schors Kita-Be@drk-duisburg.de	Telefon: 80879-0
<b>Heilpädagogische Kindertagesstätte</b> Swakopmunder Str. 28 47249 Duisburg	Manfred Berk Kita-Bu@drk-duisburg.de	Telefon: 703636
<b>Familienhilfezentrum</b> Bayreuther Str. 40 47166 Duisburg	Beate Meuthen FHZ@drk-duisburg.de	Telefon: 410693-0
<b>Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge</b> Von-der-Mark-Str. 36 47137 Duisburg	Cornelia Spitzlei @drk-duisburg.de	Telefon: 411580

## DRK Kreisverband Duisburg e.V.

<b>Blutspende</b>	Sascha.Bartzko @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-312
<b>DRK-Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH Geschäftsführer</b>	<b>Martin Szemkus</b> Martin.Szemkus @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-342
<b>Haus-Notruf-Dienst</b>	Virginia.Beil @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-333
<b>Menüservice</b>	Bastian.Berger @drk-duisburg.de	Telefon: 2809420
<b>Ambulante Pflege Mitte/Süd</b>	Elke.Serin @drk-duisburg.de	Telefon: 751637
<b>Ambulante Pflege West</b>	Claudia.Ferriere @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 3048010
<b>Ambulante Pflege Nord</b>	Barbara.Lasogga-Wagner @drk-duisburg.de	Telefon: 93060-0
<b>Tagespflege Rheinhausen</b>	Claudia.Ferriere @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 9885610
<b>Nachbarschaftstreff Kaßlerfeld</b>	Antonietta.Alviola-Hoffmeister @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-333
<b>Nachbarschaftstreff Wedau</b>	Elisabeth.Gillner @drk-duisburg.de	Telefon: 60019994
<b>Nachbarschaftstreff Rheinhausen</b>	Hannelore.Andres @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 9889994
<b>BBZ</b>	Petra.Jeske @drk-duisburg.de	Telefon: 02065- 9889991
<b>DRK Krankentransport Rhein-Ruhr gGmbH</b> Mobile Dienste Dialysefahrten, Krankenfahrten, Sonderfahrten		Telefon: 28283-388
<b>Jugendrotkreuz Kinder- und Jugendzentrum Sterntalerhaus</b> Westender Str. 36 b 47138 Duisburg	Sven.Marin @drk-duisburg.de	Telefon: 4196-300
<b>Rotkreuzgemeinschaften Ehrenamt / Einsatzdienste</b>	Katja.Steigenhoefer @drk-duisburg.de	Telefon: 28283-324
<b>Stiftung Deutsches Rotes Kreuz Duisburg</b>	Stiftung@drk-duisburg.de	

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### **Verbindliche Anmeldung**

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

### **Abmeldung/Rücktritt**

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

### **Rückerstattung der Teilnehmergebühren**

Ist nur bei Absage des Kurses durch das Familienbildungswerk möglich. Bei Nichtteilnahme aus Gründen, die der Teilnehmer selbst zu vertreten hat, z.B. Krankheit, kann eine Rückerstattung nicht erfolgen.

### **Datenschutz**

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

### **Haftung**

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

### **Aufsichtspflicht**

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

### **Schließzeiten**

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

### **Ihre Meinung ist uns wichtig**

Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Hinweise und Wünsche zu unserem Haus und unseren Veranstaltungen, gerne via Feedbackkasten im Erdgeschoss unseres Haupthauses Erftstraße 15.

### **Sprechttag**

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte findet statt am 24.01.2019 von 10:00 bis 12:30 Uhr.

### **Teilnahmebescheinigung**

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

### **Änderungen/Druckfehler**

Behalten wir uns vor und können nachträglich berichtigt werden.



## Leitbild der DRK-Familienbildung

### **Menschen im Beziehungsnetz Familie**

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

### **Im Zeichen der Menschlichkeit**

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

### **Unsere Leistungen**

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

### **Das bedarfsorientierte Angebot**

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

### **Die Mitarbeiter der Familienbildung**

Die DRK-Familienbildung arbeitet mit engagierten und qualifizierten MitarbeiterInnen. Dies wird durch Mitgestaltung bei Entscheidungen und kontinuierliche Fort- und Weiterbildung unterstützt.

### **Unsere Stärken**

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

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

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

## Abteilung „Soziale Arbeit und Bildung“

Das **Familienzentrum Schwedenheim** ist eine 4-gruppige Kindertageseinrichtung im Stadtteil Duisburg-Hochfeld. Wir nehmen Kinder im Alter von 2 Jahren bis zur Einschulung auf. Unser pädagogisches Handeln ist mit dem Begriff „Situationsorientierter Ansatz“ verknüpft. Das Familienzentrum ist zertifiziert als „Haus der kleinen Forscher®“ und SchläuMäuse®-Kindergarten“. Außerdem bieten wir: Erziehungs- und Familienberatung, Elterncafé (1x im Monat gemeinsames Frühstück), Musikalische Früherziehung für die Kitakinder, Eltern-Kind-Treff (immer freitags von 10-12 Uhr)

Ansprechpartnerin: **Iлона Mlynski** Telefon: **0203/63 132**

Die **KiTa Buchholz** ist eine 4-gruppige heilpädagogische Kindertagesstätte mit insgesamt 38 Plätzen und befindet sich im Stadtteil Duisburg-Buchholz. Die Aufnahme der Kinder erfolgt ab dem 3. Lebensjahr bis zur Einschulung. Mithilfe der heilpädagogischen Einzel- und Kleingruppenförderung und anderen Therapie- und Förderformen wird den Kindern mit und ohne Behinderung ein Rahmen geboten, in dem sie miteinander voneinander lernen können. Auch außerhalb des Hauses finden gruppenübergreifende Angebote (wie z.B. „Therapeutisches Reiten“, „Kletterprojekt“ oder „Judo“) statt. Zudem findet jährlich eine 8-tägige Kinderfreizeit in „Schloß Dankern“ im Emsland statt, während der Kinder mit körperlicher und geistiger Behinderung, ebenso wie von einer Behinderung bedrohte Kinder gefördert, betreut und begleitet werden.

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

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

Ansprechpartnerin: **Petra Schors** Telefon: **0203 / 80 879 - 0**

## Abteilung „Soziale Arbeit und Bildung“

### **Familienhilfezentrum**

Bayreuther Straße 40, 47166 Duisburg  
fhz@drk-duisburg.de

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

Leiterin FHZ /Stellv. Abteilungsleitung Soziale Arbeit

Beate Meuthen Tel.: 410693-0

Stellv. Leiterin FHZ

Domenica Grabosch Tel.410693-13

Sozialpädagogische Tagesgruppe

Tanja Möller Tel.: 410693-20

Heilpädagogisch-Integrative Tagesgruppe

Christa Klöppels Tel.: 410693-21

Integrationsagentur

Semra Parmak Tel.: 410693-14

### **Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge**

Sachgebietsleitung: **Cornelia Spitzlei**

Tel.: 0203/41 158 0

- Aufklärung über Voraussetzungen für die Aufenthaltsrechte
- Begleitung des Asylverfahrens
- Rückkehrberatung einschließlich Perspektivberatung
- Aufklärung und Hilfestellung bei Anträgen bzgl. Familiennachzug
- Zuweisung und Umverteilung
- Behandlungsvermittlung bei psychischen Auffälligkeiten und Erkrankungen
- Verfahrensberatung für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge
- Projekt „Aufsuchende Hilfe für neu zugewiesene Flüchtlinge“

Meine Notizen



Meine Notizen