

Familienbildung

Programm

1. Halbjahr 2012



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Duisburg e.V.

DRK-FAMILIENBILDUNGSWERK *DUISBURG*

Erfststraße 15 - 47051 Duisburg

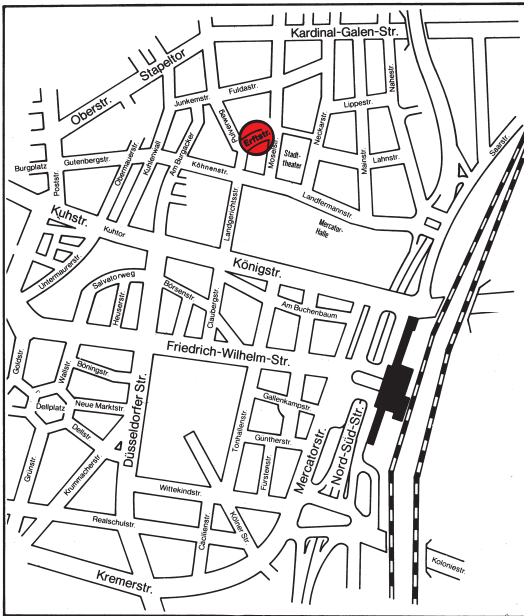
Telefon: 0203 / 30 54 70

email: familienbildung@drk-duisburg.de

homepage: www.drk-duisburg.de

Fax: 0203 / 30 54 799

Sie erreichen uns mit dem Bus Linie 934 bis Mercatorhalle oder mit der U-Bahn Linie U 79 und den Straßenbahnlinien 901 und 903 bis König-Heinrich-Platz.



EFQM

Committed to excellence

**Qualitätsentwicklung und Verbundzertifizierung
im DRK-Landesarbeitskreis Familienbildung**

DRK-Familienbildungswerk

Leitung:	Volker Klaus
Eltern-Kinder	Telefon: 30547-13
Elternkompetenzangebote Sprachförderprojekte Gesundheitsbildung	Ulla Thiele Telefon: 30547-15
Gesundheit - Entspannung - Bewegung und Tanz - Ernährung Koronargruppen Integration Behinderter Kreatives Gestalten	Silvia Lambertz Telefon: 30547-14
Hauswirtschaft und Modisches Gestalten Kurse in den DRK- Begegnungsstätten	Ute Kühne Telefon: 30547-0
Familienhilfe sofort vor Ort Elternkompetenz- und Sprachförderangebote	Tonja Christ Telefon: 30547-60
Familienhilfe sofort vor Ort	Petra Cebula Telefon: 30547-61
Familien- und Erziehungsberatung Familienhebammen	Annelie Grotheer Telefon: 30547-50

und ca. 130 qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter. Ständig erweitern wir unser Programm. Dafür suchen wir kompetente Persönlichkeiten.

Das DRK-Familienbildungswerk Duisburg ist Mitglied in der Bundesarbeitsgemeinschaft Familienbildung und Beratung (AGEF). www.familienbildung.de

...wenn einmal etwas nicht klappt,

lassen Sie es uns wissen, damit wir für Abhilfe sorgen können. Darüber hinaus nehmen wir Ihre Anregungen gerne auf und bemühen uns, sie in unsere Planung mit einzubeziehen. Der **Sprechttag** zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte von TeilnehmerInnen findet statt am

Donnerstag, 19. April 2012 von 10:00 – 18:00 Uhr.

◀ Inhaltsübersicht ▶

	Seite
Anschriften / Lageplan	2
Leitung und Fachbereiche	3
Inhaltsübersicht	4 - 5
Wichtige Hinweise, Anmeldung und Bankverbindung	6 - 7
Familien- und Erziehungsberatung - Familienhebammen	8
Familienhilfe sofort vor Ort - Sprachcafé	9
Elternkompetenz stärken	10 - 12
Sprachförderprojekte „Griffbereit“, „Rucksack“, Qualifikation ElternberaterIn, Elternkompetenz-Angebote, Elternpraktikum mit Babysimulatoren Impact – Eltern online stärken	
Erste Hilfe am Kind	13
Stillcafé, Eltern-Baby	14 - 18
Rückbildungsgymnastik, Wassergewöhnung, PEKIP, Babytreff, Eltern-Kind-Yoga, Musikgarten	
Eltern-Kinder	18 - 23
Musikgarten, Spiel- u. Kontaktgruppen, Elterncafé, Kinderturnen, Kindertanz, Wald-nachmittag, Stark wie Pippi Langstrumpf, Selbstverteidigung, Spielenachmittag, Sterne gucken, Batman auf der Spur, Berufswahl	
Kinder in der Küche	24
Wie im Märchen..., Osterhasen sind los! Auf der grünen Wiese, Kindergeburtstag	
Babysitterausbildung, Jugendrotkreuz	25
Integration Behinderter	26
Gesundheitbildung - Familie und Arbeit	27
Koronarsportgruppen	28
Gesundheit / Entspannung	29 - 35
Entspannungstechniken, Augentraining, Yoga, Qigong, Tai Chi Chuan, Power Yoga, Partner-massage, Gesichts-Reflexzonen-Massage, Japanisches Heilströmen, Sounder Sleep System	

◀ Inhaltsübersicht ▶

	Seite
Gesundheitsvorträge	36 - 38
Schüßler-Salze, Aura-Soma, Geistiges Heilen, Hypnose, M.E.T., Wechseljahre, Dorn/Breuß, TCM, Homöopathische Reiseapotheke	
Gesundheit / Bewegung	39 - 46
Pilates, BOP, Rückenfitness für Männer, Feldenkrais, Fit und Fröhlich, Ausgleichs- und Wirbelsäulengym., Therapeutische Bewegung, Selbstbehauptung, Gymnastik für Ältere	
Ernährungsvorträge und Kochen	47 - 49
Power-Food, Basenfasten, Abnehmen, Familienkochen, Frühling in der Küche, China-Küche, Brötchen und Brot backen, Picknick, Sommer-Rezepte, Singleküche	
Tanz	50 - 52
Standard, Latein und Disco-Fox, Samba, Clipdance 30+, Afro Dance, Latin Dance, Tanz und Gesang der Indianer, Tanze Dein Leben!	
Kreatives und modisches Gestalten	53 - 54
Gold- u. Silberarbeiten, Aquarellmalerei, Airbrush, Nähen, Typgerechtes Schminken	
Einzelveranstaltungen	55 - 60
Frauenselbstverteidigung, Berufsfindung, Vom achtsamen Umgang mit sich selbst, Work-Life-Balance, Einfühlsame Kommunikation, Familienstellen, Mut zum neuen Partner, „Gewichtige“ Frauen, „Brave-Tochter-Fälle“, Mobbing, Alternative Wohnformen, u.a.	
Entdecke deine Stadt	61 - 62
Sternwarte Rheinhausen, Wildgänse in der Walsumer Rheinaue, Zentralbibliothek, Waldspaziergänge, Haniel-Museum	
Besichtigungsfahrten	63 - 64
Alfred Sisley – Wuppertal, Gerry Weber Outlet und Rheda Wiedenbrück, Blumenstadt Straelen	
Kurse in DRK-Begegnungsstätten	65 - 67
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Duisburg e. V. Abteilungen und Einrichtungen	68 - 73
Leitbild der DRK-Familienbildung	74

◀ Wichtige Hinweise ▶

Anmeldebeginn für das

1. Halbjahr 2012:

Montag, 05.12.2011, 10:00 Uhr

Für TeilnehmerInnen bestehender Kurse gewähren wir aus gruppenpädagogischen Gründen eine Voranmeldezeit von einer Woche vor dem 1. Anmeldetag ab dem 28.11.2011.

Informationen und Anmeldung:

Alle Veranstaltungen ohne Hinweis auf den Veranstaltungsort finden statt in der:

DRK-Familienbildung *Mitte*

Erftstr. 15
47051 Duisburg

Mo-Do 10:00-13:00 Uhr
+ 15:00-18:00 Uhr

Telefon: 0203 / 30 54 70

DRK-Familienbildung *West*

Rheinhausen-Friemersheim
Kaiserstraße 51 a
47229 Duisburg

Mo-Do 10:00-13:00 Uhr
+15:00-18:00 Uhr
telefonisch erreichbar

Telefon: 02065 / 4 96 36

Montags von 15:00-18:00 Uhr ist das Büro persönlich und telefonisch besetzt.

Semesterbeginn: 16.01.12

Semesterende: 29.06.12

Kursfreie Einzeltage 20.02., 18.05. + 08.06.12

Osterferien NRW 02.04. – 13.04.12

Sommerferien NRW 09.07. – 21.08.12

◀ Wichtige Hinweise ▶

BANKVERBINDUNG:

Sparkasse Duisburg (BLZ 350 500 00)

Konto-Nummer 200 207 033

Anmeldung

Sie können sich persönlich oder telefonisch während der Öffnungszeiten, darüber hinaus auch schriftlich, z.B. per Email, anmelden. Jeder Kurs kann nur als Gesamtkurs belegt werden. Nur mit dem Eingang der Überweisung spätestens 10 Tage vor Kursbeginn auf unser oben genanntes Konto ist Ihr Kursplatz verbindlich gebucht.

Kursgebühren und Teilzahlung

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

Eine **Teilzahlung** der Kursgebühren ist möglich. Beträgt die Kursgebühr mehr als 30,- Euro, so **überweisen** Sie nach Ihrer Anmeldung die Hälfte der Summe; den Rest überweisen Sie spätestens 6 Wochen nach Kursbeginn.

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.

Gebührenermäßigung

Personen in besonderen Problemsituationen gewähren wir eine Gebührenermäßigung, sofern uns ausreichende Landesmittel zur Verfügung stehen.

Sprechen Sie uns an, Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Datenschutz

Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Kontrollbehörden des Landes erhalten zum Zwecke der Kontrolle der Mittelverwendung Einblick in die Kursverwaltung.

Haftung

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

◀ Familien- und Erziehungsberatung ▶

Wir bieten kostenfreie Hilfe, Unterstützung und Begleitung bei erziehungs- und lebenspraktischen Fragen.

Die Familien- und Erziehungsberatung ist ein offenes Angebot für alle Eltern, besonders jedoch für Eltern mit Kindern bis zum Ende des Grundschulalters.

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

Beratungsschwerpunkte können sein:

Familienberatung

- bei Beziehungsproblemen
- sich gegenseitig zuhören und miteinander reden lernen
- Vereinbarung von Partnerschaft und Elternschaft
- andere Lösungen für Schwierigkeiten finden

Erziehungsberatung

- Stärkung von Erziehungsverantwortung
- Hilfe in Überforderungssituationen und bei Krisen
- Erarbeiten stabiler Familienstrukturen
- Hilfe bei Fragen zu altersangemessener Entwicklung

Ansprechpartnerin: Annelie Grotheer

Telefon: 0203 / 30547-50

Fax: 0203 / 30547-99

grotheer@drk-duisburg.de

Hebammen an unserer Seite

In enger Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Duisburg wird das Projekt der Duisburger Familienhebammen vom DRK-Familienbildungswerk fachlich begleitet. Neben der allgemeinen Leistung einer Hebamme liegt der Tätigkeitsschwerpunkt bei einer Familienhebamme auf der psychosozialen und medizinischen Beratung und Betreuung von Müttern, Vätern und Kindern. Die Hilfe ist kostenlos und speziell für Familien in schwierigen Lebenssituationen ausgerichtet, z.B. für junge und sehr junge Mütter, bei psychischen Belastungen, bei Unsicherheiten in der Pflege und Versorgung des Babys und wenn Eltern sich überfordert und alleine fühlen.

Ansprechpartnerin: Annelie Grotheer

Telefon: 0203 / 30547-50

Fax: 0203 / 30547-99

grotheer@drk-duisburg.de

◀ Familienhilfe sofort vor Ort ▶

...ist zuständig für Bürger aus den Stadtteilen Altstadt, Neudorf, Duissern und Kaßlerfeld und bietet:

Frühe, schnelle und unbürokratische Hilfe in Form von Einzel- oder Gruppenberatung, auch zu Hause.

Brücken bauen zwischen Bürgern und Ämtern, bei Ängsten dorthin begleiten und vermitteln, Zuständigkeiten klären.

Geschützte Räume in den Stadtteilen schaffen:

z.B. Sprachcafés, Jungen- / Mädchengruppen, Angebote für sehr junge Mütter, generationsübergreifende Treffpunkte.

Gemeinwesen stärken durch Vernetzung von Institutionen und Unterstützung von Ortsteilkonferenzen.

Ferienausflüge in Duisburg und Umgebung mit Grundschulkindern, deren Freunden und Verwandten,

Initiierung von Plattformen der Elternbildung, Gesprächskreise in Kita und Schule, Hausaufgabenhilfe.

Kooperationen mit Institutionen des Stadtteils.

Wir wollen Menschen erreichen, die sich gegenüber ihrer Lebenssituation ohnmächtig fühlen und sich durch die Aufgaben des Lebens überfordert sehen. Nach Absprache individuelle Terminvereinbarungen, für Berufstätige auch gerne abends.

Ansprechpartnerinnen:

Tonja Christ

christ@drk-duisburg.de

Telefon: 0203 / 30547-60

Fax: 0203 / 30547-99

Petra Cebula

cebula@drk-duisburg.de

Telefon: 0203 / 30 547-61

Fax: 0203 / 30547-99

Sprachcafé

Suchen Sie manchmal nach den richtigen Worten, um sich in Deutsch so auszudrücken, wie in Ihrer Muttersprache?

Möchten Sie Ihren Wortschatz trainieren ohne Bücher und langweiliges Lernen?

Im Sprachcafe geht es nicht um Grammatik oder stures Pauken, sondern darum, bei einem Tee oder Kaffee mit anderen Menschen zu sprechen und zu diskutieren, und so eine Menge neuer Wörter zu entdecken. Jede Woche gibt es ein neues, interessantes Thema, mit dem der eigene Wortschatz locker im Gespräch erweitert wird. Dabei ist die Kursleitung offen für die Themenwünsche der Teilnehmer.

001	Do	18.30 –20.00	19.01. – 28.06.12	40 U	2,50 €
		Raum 110	Liane Lauprecht		pro Mal

◀ Erziehungskompetenz stärken ▶

„Griffbereit“ und „Rucksack“

Elternkompetenz und Sprachförderung

Ziel der Projekte nach den Konzepten der RAA Duisburg (Referat zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien) ist die Förderung der kindlichen Entwicklung und der Mehrsprachigkeit. Die Mütter werden dabei unterstützt, ihre Kinder durch spielerische Anregungen zu fördern. Die Unterstützung und Förderung der Mütter steht im Vordergrund, deren interkulturelle Kompetenz und Individualität wird gestärkt. Die Projekte bieten ein umfangreiches Programm zur Förderung der Muttersprache und der deutschen Sprache sowie zu allgemeinen Erziehungsfragen.

In Kindertagesstätten und Familienzentren bieten wir in Zusammenarbeit mit der RAA und dem Jugendamt der Stadt Duisburg erwachsenenpädagogische Sprachförder- und Elternkompetenz-Angebote an.

„Griffbereit“ für Mütter mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren

GR 01 - 30 Jan. – Juni 2012 46 U

„Rucksack“ für Mütter mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

RU 01 - 70 Jan. – Juni 2012 46 U

Organisation der Angebote: **Ulla Thiele**, Telefon: **30547-15**

Qualifizierung ElternberaterIn

Das Bundesprogramm „Elternchance ist Kinderchance“ ist Teil einer Gesamtstrategie zur Stärkung der vor- und außerschulischen Bildungsangebote für einen verbesserten Bildungserfolg aller Kinder. Familien sollen als Bildungsmotor ihrer Kinder aktiv mit einbezogen werden. In Duisburg werden Kursleitungen qualifiziert, die schon in einem bestehenden Netzwerk Sprache, Integration und Elternkompetenz tätig sind. In Kooperation mit dem DRK-Familienbildungswerk, der Elternschule der Duisburger Familienbildungsstätten, der RAA (Referat zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien) und dem Jugendamt der Stadt Duisburg bietet die BAG Familienbildung und Beratung AGEF die Qualifizierung in Duisburg an.

Q 1 Mo-Fr 8:00-18:00 16.01. – 20.01.12 160 U
12.03. – 16.03.12
07.05. – 11.05.12
Heike Bader, Petra Cebula

◀ Erziehungskompetenz stärken ▶

Duisburger Elternschule

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

Die Inhalte der **Elternkompetenz-Angebote 1** orientieren sich an den Themen, die in der Erziehung von Kindern rund um das 1. Lebensjahr von Bedeutung sind und werden im Anschluss an bestehende Babygruppen durchgeführt.

D110- 8 x 3 U Angebote in Kindertages- u. 24 U

D140 Familienbildungsstätten

Die Inhalte der **Elternkompetenz-Angebote 2** orientieren sich an den Themen, die in der Erziehung von Kindern im Alter von 1 bis 6 Jahren von Bedeutung sind.

D210- 8 x 3 U Angebote in Kindertagesein- 24 U

D260 richtungen und Familienzentren

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

D310- 8 x 3 U Elternveranstaltungen in 24 U

D330 Kindertageseinrichtungen und Familienzentren

Die Duisburger Elternschule ist ein Projekt des Arbeitskreises der Duisburger Familienbildungsstätten in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Duisburg.

Organisation der Angebote: **Ulla Thiele**, Telefon: **30547-15**

◀ **Erziehungskompetenz stärken** ▶

Elternpraktikum mit Babysimulatoren

In Kooperation mit Duisburger Hauptschulen und dem Jugendamt der Stadt Duisburg bieten wir innerhalb von Projektwochen an Hauptschulen die dialogische Begleitung zum Elternpraktikum an.

In Kleingruppen sollen Schülerinnen und Schüler der neunten Klassen erfahren, wie weitreichend die Übernahme von Verantwortung gegenüber einem eigenen Kind ist und wie tiefgreifend sich das eigene Leben verändert.

Bevor die Schülerinnen und Schüler die hochsensiblen, computergestützten Babypuppen des Duisburger Jugendamtes mit nach Hause nehmen und in die Praxis einsteigen – auch nachts - werden sie von unseren KursleiterInnen auf das Leben mit dem Baby vorbereitet.

Während LehrerInnen die Entwicklung des Kindes im Mutterleib, Pflege, Kosten, Ernährung, Entbindung, Hinweise für Hilfen etc. besprechen, werden unsere KursleiterInnen persönliche Fragen mit den Jugendlichen bearbeiten:

Was verändert sich in der Partnerschaft durch die Schwangerschaft? Gefällt es mir als Junge, dass meine Freundin einen dicken Bauch hat? Was tut dem Baby gut? Würde ich mein Kind erziehen, wie ich selbst erzogen wurde?

Damit die Jugendlichen mit ihren Erfahrungen mit den Puppen nicht allein gelassen werden, bieten wir bei der Rückgabe der Puppen eine Sprechstunde zur Klärung unbestimmter und unerwarteter Gefühle an.

EP 1 - 30 Hauptschulen in Duisburg

Tonja Christ

Impact – Eltern online stärken

Dieser Online-Elternkurs richtet sich an alle Eltern, die nicht die Zeit oder die Möglichkeit haben, zu den Terminen eines Präsenzkurses zu kommen.

Eine qualifizierte Kursleitung betreut und begleitet den Kurs über 5 Wochen. Alle TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, sich im Chat und im Forum mit anderen Eltern auszutauschen. Zur Kursteilnahme brauchen Teilnehmer einen PC, Internetzugang und pro Woche 2-3 Stunden Zeit.

Die Inhalte und Themen des Kurses sind:

Entwicklung fördern durch Erziehung, Spielregeln in der Familie, Grenzen setzen in der Erziehung, Überforderung in der Erziehung und soziale Beziehungen stärken.

ON 1 - 10 Angebote nach Vereinbarung

Lisa Böltz

◀ Erziehungskompetenz stärken ▶

Erste Hilfe am Kind

Notfälle (Vergiftungen, Unfälle, Atemstörungen) oder Krankheiten ereignen sich zu jeder Stunde, auch bei Kindern.

Wer Kinder hat oder betreut, weiß aus eigener Erfahrung, wie sich Temperament und Bewegungsdrang auswirken kann. Meist geht es mit Schrammen oder blauen Flecken glimpflich ab – aber manchmal kann es leider auch zu ernstesten Notfällen kommen, bei denen Sie schnell handeln müssen. Die richtige Hilfe ist oft lebensrettend. Wir zeigen Ihnen, wie Sie helfen können, und stehen Ihnen bei den Übungen zur Seite.

005	Sa	10:00–15:00	21.01.12	6 U	19,00 €
006	Sa	10:00–15:00	03.03.12	6 U	19,00 €
		Raum 327	Christian Reichert		

DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim, Anmeldung siehe Seite 6

007	Sa	10:00–15:00	28.04.12	6 U	19,00 €
		DU-Friemersheim	Christian Reichert		

Erste Hilfe für Erzieher und Erzieherinnen

Erste Hilfe für Tagesmütter und Tagesväter

Sicherheitstraining und Erste Hilfe im „Kindergarten“ nach den Richtlinien der Versicherungsträger.

010		Grundkurs		16 U	
015		Auffrischung alle 2 Jahre		8 U	
		Termine und Kursorte nach Absprache!		Christian Reichert	

◀ Stillcafé „Lebenslust“ ▶

Offener Treffpunkt für werdende Mütter und Väter oder Eltern mit kleinem Baby

Hier finden Sie Kontakt zu anderen Müttern, können miteinander reden oder sich Anregungen bei der erfahrenen Kursleitung holen.

**Jeden Donnerstag
für Eltern mit Babys bis zu einem Jahr
von 10:30 – 13:30 Uhr**



Das Stillcafé „Lebenslust“ ist offen für alle werdenden Mütter oder Eltern, die gerade ein Baby bekommen haben.

Gemeinsam können Themen rund ums Stillen, die erste Beikost, das Tragetuch, durchwachte Nächte, Umgang mit Erschöpfung etc. besprochen werden.

Denn entspannt und gestärkt lässt sich der Familienalltag leichter leben.

Eine erfahrene Kinderkrankenschwester und selbst Mutter begleitet die Runde in gemütlicher Atmosphäre.

Bei Bedarf werden spezielle Themen intensiv beleuchtet. Babys und Geschwisterkinder sind mit eingeladen und werden liebevoll betreut.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Auskünfte unter

0203 / 30547-0

◀ Eltern - Baby ▶

Rückbildungsgymnastik

Bringen Sie Schritt für Schritt Ihre Figur wieder in Form und Stärken Sie ihren Beckenboden. Leichte und entspannende Übungen mit Ihnen und Ihrem Baby machen Spaß und helfen Ihnen, ein positives Körpergefühl zu erlangen.

ab 6 Wochen nach Geburt

020	Mo	12:30–13:30	06.02. – 19.03.12	6 U	30,00 €
021	Mo	12:30–13:30	23.04. – 21.05.12	6 U	30,00 €
		Raum 004	Nina Bösken-Stahl		

Eltern-Kind-Schwimmen

Eltern lernen, ihre Kinder spielerisch an das Wasser zu gewöhnen. Der gemeinsame Umgang mit dem Medium soll Spaß machen. Die intensive körperliche Beschäftigung mit dem Kind wirkt positiv auf das Erziehungsverhalten und die Bewegungsanreize im Wasser üben einen nachhaltigen Einfluss auf die motorische Entwicklung des Kindes aus.

Bethesda KH Bäderabteilung, Königgrätzer Str.

Anmeldung: DRK-Familienbildungswerk Tel.: 30547-0

Babyschwimmen für Babys von 2 bis 8 Monaten

031	Sa	09:00–09:45	04.02. – 24.03.12	8 U	64,00 €
035	Sa	09:00–09:45	16.04. – 30.06.12	8 U	64,00 €
			Anja Kemper		

Babyschwimmen für Babys von 9 bis 16 Monaten

032	Sa	09:45–10:30	04.02. – 24.03.12	8 U	64,00 €
036	Sa	09:45–10:30	21.04. – 30.06.12	8 U	64,00 €
			Anja Kemper		

Kleinkinderschwimmen von 1,5 – 2 Jahren

033	Sa	10:30–11:15	04.02. – 24.03.12	8 U	64,00 €
037	Sa	09:45–10:30	21.04. – 30.06.12	8 U	64,00 €
			Anja Kemper		

Kleinkinderschwimmen ab 2 Jahre

034	Sa	11:15–12:00	04.02. – 24.03.12	8 U	64,00 €
038	Sa	09:45–10:30	21.04. – 30.06.12	8 U	64,00 €
			Anja Kemper		

◀ Eltern - 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 Väter-/Familiensamstag ist Bestandteil des Kurses.

für April – Mai ´11 – Geborene

041 Di 09:00–10:30 17.01 – 26.06.12 40 U 99,00 €
Raum 003 Susanne Günther

für Juni – Juli ´11 – Geborene

042 Do 10:45–12:15 26.01. – 28.06.12 34 U 88,40 €
Raum 003 Heike Bader

für August – September ´11 – Geborene

043 Di 10:45–12:15 17.01 – 26.06.12 40 U 99,00 €
Raum 003 Susanne Günther

für Oktober – November ´11 – Geborene

044 Do 15:45–17:15 26.01. – 28.06.12 34 U 88,40 €
Raum 003 Heike Bader

...der Familiensamstag ist Bestandteil unserer PEKiP- und Babytreff-Kurse. Unser Elterncafé als „Rahmenprogramm“ ermöglicht bei kleinen Snacks und Getränken in entspannter Atmosphäre Begegnung und Austausch mit anderen Familien. Für Väter und Babys gibt es zudem Spiel- und Bewegungsangebote in den Kursräumen.

Eine Betreuung für ältere Geschwisterkinder ist möglich.

Weitere Infos zum Termin und den Inhalten in Ihrem Kurs.

045 Sa 10:00–13:00 10.03.12 4 U
Raum 003 C. Ulmer H. Bader, S. Kirchner,
S. Günther, W. Guido

◀ Eltern - Baby ▶

Babytreff plus – Eltern stärken

Spüren-Bewegen-Lernen sind die Grundprinzipien der Entwicklung des Babys. Sie werden in dieser Gruppe als Basis für die Spielanregungen und erste Sozialerfahrungen genutzt. Dadurch lernen Eltern, ihre Kinder ganzheitlich und altersgerecht zu unterstützen. Auch Elemente aus der Bymassage werden angewandt.

Dieser Babytreff bietet frischgebackenen Eltern eine kostenlose Extrastunde Austausch, Information und Beratung rund um das aufregende erste Lebensjahr.

Die Kursleiterin führt mit dem Konzept der Duisburger Elternschule durch die Elternzeit:

Freude und Spaß in der Gruppe, Erfahrungsaustausch im Dialog zu Entwicklungs-, Erziehungs- und Pflegefragen.

Ein Väter-/Elternsamstag ist Bestandteil des Kurses.

für Februar – März ´11 – Geborene

046 Fr 09:00–10:30 20.01. - 30.03.12 33 U 39,60 €
Raum 003 Susanne Kirchner

für November - Dezember ´11 – Geborene

047 Mo 11:15–13:30 23.01. – 25.06.12 57 U 68,40 €
Raum 003 Susanne Kirchner

für Januar-Februar-März ´12 – Geborene

048 Mi 11:15–13:30 18.04. – 27.06.12 33 U 39,60 €
Raum 003 Susanne Kirchner

**DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim,
Anmeldung siehe Seite 6**

für Mai – Juni - Juli ´11 – Geborene

049 Di 09:30–11:45 17.01. – 26.06.12 63 U 75,60 €
DU-Friemersheim Waltraud Guido

für August – Oktober ´11 Geborene

050 Mi 09:30–11:45 18.01. – 27.06.12 66 U 79,20 €
DU-Friemersheim Waltraud Guido

Eltern-Kind-Yoga

Die sanften Yoga-Übungen geben jungen Eltern die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre mit ihrem Kind Spaß zu haben, die Zeit zu genießen und neue Kräfte zu sammeln.

ab 6 Monate – 12 Monaten

051 Mo 11:15–12:15 16.01. – 25.06.12 20 U 70,00 €
Raum Nina Bösken-Stahl

◀ Eltern - Kinder ▶

Musikgarten für Babys

In diesem Kurs haben die Babys und ein Elternteil durch gemeinsames Singen, Tanzen, Schaukeln und Wiegen die Möglichkeit, Musik, Bewegung und Sprache ganzheitlich wahrzunehmen und somit zum Wohlbefinden des Babys und dessen gesamter Entwicklung beizutragen.

Aus hygienischen Gründen ist es sinnvoll, für jedes Baby ein eigenes kleines Instrumentenpaket zu erstehen, bestehend aus Tuch, Rassel und Klanghölzern (13,50 €).

ab 3 - 12 Monate

101	Mi	09:30–10:15	18.01. – 27.06.12	22 U	57,20 €
102	Mi	15:00–15:45	18.01. – 27.06.12	22 U	57,20 €
		Raum 220	Susanne Kirchner		

ab 12 Monate

103	Mo	09:30–10:15	16.01. – 25.06.12	20 U	52,00 €
		Raum 220	Susanne Kirchner		

Musikgarten für Kleinkinder

Der Musikgarten lädt Kinder und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Durch Lieder, Tänze, Sprechverse, Kniereiter und Bewegungsspiele können die Kinder zusammen mit ihrer Bezugsperson Klänge erfahren, ihren Körper entdecken und Freude an der Musik entwickeln.

Einfache Instrumente wie Glöckchen, Rasseln, Klanghölzer und Trommeln führen das Kind behutsam zum aktiven Musizieren.

ab 1 bis 1,5 Jahren

104	Mi	10:15–11:00	18.01. – 27.06.12	22 U	57,20 €
		Raum 220	Susanne Kirchner		

ab 1,5 bis 3,5 Jahren

105	Mo	10:20–11:05	16.01. – 25.06.12	20 U	52,00 €
106	Mi	11:15–12:00	18.01. – 27.06.12	22 U	57,20 €
107	Mi	16:00–16:45	18.01. – 27.06.12	22 U	57,20 €
108	Mi	16:50–17:35	18.01. – 27.06.12	22 U	57,20 €
		Raum 220	Susanne Kirchner		

◀ Eltern – Kinder ▶

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 Väter/Elternabend ist Bestandteil des Kurses und wird in der Gruppe vereinbart.

ab 1 Jahr

111 Di 15:15–16:45 17.01. – 26.06.12 45 U 81,00 €
Raum 004 Nina Bösken-Stahl

ab 1 Jahr

112 Do 16:00–17:30 19.01. – 28.06.12 43 U 77,20 €
Raum 004 Waltraud Guido

ab 1 Jahr

113 Fr 10:45–12:15 20.01. – 29.06.12 43 U 77,20 €
Raum 003 Susanne Kirchner

ab 1 ½ Jahren

114 Di 17:00–18:30 17.01. – 26.06.12 45 U 81,00 €
Raum 004 Nina Bösken-Stahl

Arabische Spielgruppe ab 3 Jahren

115 Di 16:00–18:15 17.01. – 27.03.12 33 U 59,40 €

116 Di 16:00–18:15 17.04. – 26.06.12 30 U 54,00 €
Raum 328 Asma Halabi

DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim, Anmeldung siehe Seite 6

ab 1 Jahr

117 Do 09:00–10:30 19.01. – 28.06.12 43 U 77,20 €
DU-Friemersheim Waltraud Guido

ab 1 ½ Jahren

118 Di 15:00–16:30 17.01. – 26.06.12 45 U 81,00 €
DU-Friemersheim Waltraud Guido

◀ Elterncafé „Lebenslust“ ▶

**Offener Treffpunkt für Mütter und Väter
mit einem kleinem Kind
von
einem bis zweieinhalb Jahren**

Hier finden Sie Kontakt zu anderen Müttern und Vätern,
können miteinander reden oder sich Anregungen bei der
erfahrenen Kursleitung holen.

Jeden Freitag von 10:00 – 13:00 Uhr

Das Elterncafé „Lebenslust“ ist offen für alle Mütter und
Väter aus unseren Kindergruppen und darüber hinaus für
alle Eltern, die einfach so den Austausch in einer
gemütlichen Runde suchen.

Gemeinsam können Sie das Leben und die Erziehung
rund um das aufregende zweite Lebensjahr
des Kindes erfahren und entspannt und gestärkt
den Familienalltag leichter erleben.

Eine erfahrene Pädagogin und selbst Mutter begleitet die
Runde in gemütlicher Atmosphäre.

Bei Bedarf werden spezielle Themen intensiv beleuchtet.
Babys und Geschwisterkinder sind mit eingeladen und wer-
den liebevoll betreut.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Weitere Auskünfte unter
0203 / 30547-0

Arabisches Elterncafé

**Treffpunkt für arabische Mütter und Väter
mit ihren Kindern**

Jeden Samstag von 10:00 – 13:00 Uhr

Eine Anmeldung ist hier erforderlich.
Weitere Auskünfte unter
0203 / 30547-0

◀ Eltern - Kinder ▶

Eltern – Kind – Turnen

Weniger ist mehr – Turnen mit einfachen Mitteln

. . . und manchmal nur mit Mama und Papa. Drehen, rollen und kriechen und krabbeln, aufstehen und laufen sind wesentliche Bausteine der kindlichen Entwicklung. Wir wollen mit Spaß und Freude diese Entwicklung unterstützen.

ab 1 – 2 Jahren

119 Mo 09:30–11:00 16.01. – 25.06.12 40 U 72,00 €
Raum 004 Nina Bösken-Stahl

Komm´, tanz mit mir!

Ein Angebot für alle Killekitzelmonster-Fans und die, die es werden wollen!

Zu den Inhalten gehören spielerisch-lustvolle Tanz- und Bewegungsformen; manchmal sogar mit Gesang!

Die Anwesenheit der Eltern ist hier erwünscht!

**DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim,
Anmeldung siehe Seite 6**

ab 2 bis 3 Jahren

120 Mi 15:00–15:45 08.02. – 21.03.12 7 U 17,50 €
Friemersheim Iris Tauber

Ein Nachmittag im Wald

Im Wald gibt es märchenhafte Abenteuer zu erleben, Überraschungen inklusive. Naturverbundene Eltern können mit ihren Kindern diese Waldabenteuer zum unvergesslichen, gemeinsamen Erlebnis machen. Die Kleidung sollte Schmutz aushalten und eventl. auch Regen. Bitte bringen Sie Baumwollbeutel mit zum Sammeln von Naturmaterialien für Bastelarbeiten zu Hause. Proviant für den kleinen Hunger nach dem Abenteuer ist wünschenswert.

Treffpunkt: Ecke Saarner Str./Fichtenstr. (Schützenplatz in Duisburg-Großenbaum)

Für Kinder ab 2,5 - 4 Jahren mit ihren Eltern

121 Fr 16:00–18:15 20.04.12 3 U 5,00 €
DU-Großenbaum Petra Reif pro Fam.

Für Kinder von 5 -10 Jahren mit ihren Eltern

122 Fr 16:00–18:15 18.05.12 3 U 5,00 €
DU-Großenbaum Petra Reif pro Fam.

◀ Eltern - Kinder ▶

„Stark wie Pippi Langstrumpf“

Der Selbstbehauptungskurs soll **Mädchen von 3-6 Jahren** darin stärken, ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Dies hilft den Mädchen sich selbst und die Situation, in der sie sich mit anderen Personen befinden, besser einzuschätzen. Sie lernen zu handeln, falls die Situation unangenehm und bedrohlich wird.

In dem Kurs geht es sowohl um ein Trainingsangebot für die Mädchen als auch um Erziehungsanregungen für Mütter. Mit Spielen und Liedern, Tänzchen und Geschichten, Malen und Basteln arbeiten die **Mädchen mit ihren Müttern** zu den Themen Selbstwertgefühl, Rollenverhalten, Körpersprache und Gefühlen, Körper und Berührung, Selbstbehauptung und Nein – Sagen in altersangemessener Form.

Materialkosten pro Paar 2,00 €.

Anmeldeschluss: 11.05.12

123	Sa	15:00–18:30	02.06. +	8 U	30,00 €
	So	10:00–13:30	03.06.12		
		Raum 004	Marina Lucyga		

Selbstverteidigung für Kinder von 5-7 Jahren

Kids Wing Tsun ist ein speziell entwickeltes Unterrichtsprogramm, bei dem Kinder spielerisch lernen, sich sicher behaupten und in Notsituationen verteidigen zu können. Durch Rollenspiele lernen die Kinder angemessen und präventiv zu reagieren. Durch das ganzheitliche Angebot schulen wir die koordinativen Fähigkeiten, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Beim ersten und einigen ausgewählten Terminen bitten wir Vater oder Mutter, dabei zu sein.

124	Fr	14:30–16:00	20.01. - 29.06.12	36 U	64,80 €
		Raum 221	Ramona Brüggemann		

Spiele-Nachmittag für hochbegabte Kinder

Kinder und Eltern können Kontakte knüpfen, sich austauschen und natürlich ihr Lieblingsbrett- oder Kartenspiel mit anderen spielen. Ergänzend findet monatlich ein Elterngesprächskreis im evangelischen Familienbildungswerk und Beratung über die Deutsche Gesellschaft für hochbegabte Kinder statt. Jeden ersten Samstag im Monat

125	Sa	15:00–18:00		48 U	
		Raum 327	Vera Losemann		

◀ Eltern - Kinder ▶

Sterne gucken!

Besuch der Römer-Sternwarte in DU-Rheinhausen

Kinder von 8-12 Jahren mit Begleitperson

Nach einem Überblick über unsere nächste Umgebung im Weltall können wir mit etwas Glück den Abendstern Venus untergehen sehen, nach Riesenstürmen auf dem Jupiter Ausschau halten und dem Tanz der Jupiter-Monde zusehen. Bitte Handschuhe, Schal und Mütze nicht vergessen!
Treffpunkt: In den Peschen 79

127 Fr 18:00-20:15 03.02.12 3 U 6,00 €
Rolf Hembach

Batman auf der Spur

Fledermäuse im Duisburger Süden

Für Kinder ab 8 Jahren mit einer Begleitperson

Fledermäuse werden oft mit einsamen Burgen und Höhlen und den Tropen in Verbindung gebracht. Aber auch in Duisburg finden die nächtlichen Insektenjäger geeignete Lebensräume, z.B. an der Sechs-Seen-Platte. Mit Hilfe von Bat-Detektoren werden wir ihre Ultraschalllaute hörbar machen und sie beobachten.

Wenn vorhanden, bitte Taschenlampen mitbringen.

Treffpunkt: S-Bahnhof DU-Großenbaum (Ostseite), gegenüber der Sparkasse

128 Fr 20:00-22:15 11.05.12 3 U 6,00 €
Anke Schöneck u. Jürgen Hinke, NABU-Duisburg

Wie kann ich mein Kind bei der Wahl des richtigen Berufs unterstützen?

Das Gespräch mit dem eigenen Kind ist in der Pubertät nicht immer leicht. Das macht Eltern besonders die Begleitung bei der Berufswahl oft schwierig. Denn was können Sie sagen, um Ihr Kind bei der Suche nach dem richtigen Beruf zu unterstützen. Welche Worte sind die richtigen? Und was gibt es überhaupt zu sagen? Berufswahl ist nicht nur für Jugendliche kompliziert, sondern genauso für die Eltern. In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse, wie Sie mit Ihrem Kind das Thema Berufswahl angehen können, und bekommen eine Orientierung rund um Berufe, Berufsfelder und Ausbildungswege.

129 Do 19:00-21:15 09.02.12 3 U 9,00 €
Raum 110 Alexandra Eggert

◀ Kinder in der Küche ▶

Wie im Märchen . . . kochen und backen für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung.

Am Anfang singen und spielen wir ein bisschen, das ist gut zum Kennenlernen. Dann wird eine Geschichte oder ein Märchen vorgelesen, in dem immer „etwas zu Essen“ vorkommt. Da bekommt man richtig Appetit und es wird Zeit, dass wir in die große Küche gehen. Dort wird gerührt, geschnippelt und geknetet wie im Märchen.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann essen, lesen und freuen sie sich noch heute!

130 Mi 15:00–18:00 25.01., 29.02. + 12 U 24,00 €
28.03.12
Raum 431 Nadine Hausmann

Hilfe, die (Oster-) Hasen sind los!

Diesmal braten wir keinen Storch – nein wir backen Osterhasen! Große, kleine, dicke, dünne, mit Stehohren, mit Schlappohren, mit Möhre, mit Brille, mit Osterei – au wei, au wei, das gibt `ne riesengroße . . . Osterüberraschung!!!

Für Kinder von 3-6 Jahren mit einer Begleitung

131 Sa 11:00–13:15 24.03.12 3 U 6,00 €
Raum 431 Claudia Bertram

Auf der grünen Wiese

Picknick für Klein und Groß

Heute bereiten wir fröhlich alle zusammen ein leckeres und gesundes Picknick in unserer großen Küche und gehen damit auf die grüne Wiese. Ein gemütliches Beisammensein mit viel Spaß ist geplant. (Falls das Wetter nicht mitmacht, haben wir im Haus eine gelbe Wiese).

132 Sa 11:00–14:45 16.06.12 5 U 10,00 €
Raum 431 Silke Ritter

Der etwas andere Kindergeburtstag

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in unseren Räumen oder unserer Lehrküche Geburtstag zu feiern. Zum Beispiel kocht und /oder backt das Geburtstagskind mit seinen Gästen das selbst gewählte „Wunschmenü“. Im Anschluss kann noch eine kleine Party stattfinden. Je nach Alter der Kinder richtet sich die Zahl der Begleitpersonen.

Termine und Preise nach Absprache!

140 Raum 004 Andrea Lenzen-Skrzeba
Claudia Bertram

◀ **Babysitterausbildung** ▶

Babysitterausbildung für Jugendliche ab 14 Jahren

Viele Mütter und Väter sind auf externe Hilfe angewiesen, wenn sie ihr Zuhause einmal ohne Kind(er) verlassen wollen. Für eine solche zeitweilige Entlastung benötigen Eltern einen Babysitter, auf den sie sich verlassen können. Dafür schaffen wir die Grundlage mit folgenden Inhalten:

- Erstgespräch mit Eltern
- Körperliche und seelische Entwicklung von Kindern
- Spiel und Beschäftigung
- Krankheitsanzeichen und Unfallverhütung
- Versicherungsschutz und Aufsichtspflicht

201 Sa/So 10:00–17:00 23.06. - 24.06.12 16 U 35,20 €
Raum 110 Stefanie Reif

◀ **Jugendrotkreuz** ▶

Info u. Leitung: Sven Marin
Telefon: 4196-300

Informationsaustausch für Kinder- und Jugendgruppenleitungen

202 16:00–19:00 Termine ab Jan. 4 U

Streitschlichtung an Grundschulen **Zielgruppe Lehrkräfte an Grundschulen in Duisburg**

203 08:00–16:00 Termine ab Jan. 10 U

Informationsaustausch für Betreuungslehrer von Schulsanitätsgruppen

204 16:00–19:00 Termine ab Jan. 4 U

Informationsaustausch für Betreuungslehrer von Streitschlichtergruppen

205 16:00–19:00 Termine ab Jan. 4 U

◀ Integration Behinderter ▶

In Kooperation mit dem Integrationsmodell Duisburg e. V.

Fit for Frühling

In diesem Kurs geht es um die positiven Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings auf den gesamten Körper. Es folgen Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur – mit und ohne Kleingeräte.

Nach der Pause geht es mit Übungen auf dem Balance Pad weiter. Diese schulen den Gleichgewichtssinn und dienen der Sturzprophylaxe. Der Nachmittag endet mit einer wohltuenden Partnermassage.

Bitte bequeme Trainingskleidung tragen, Turnschuhe mit hellen Sohlen und ein Handtuch mitbringen!

210 Sa 14:00–17:00 10.03.12 4 U 12,00 €
Raum 111 + 221 Silvia Lambertz

Malen nach Herzenslust

Mit frühlingfrischen Farben nach Herzenslust ein Bild zu malen und richtig künstlerisch auf einer Leinwand darzustellen ist das Ziel dieses Workshops. Jede(r) sucht sich sein eigenes Motiv aus oder bringt eine schöne Vorlage von zu Hause mit. Materialien werden gestellt. Bitte unbedingt Malkleidung mitbringen, die schmutzig werden darf!

211 Sa 14:00-18:00 21.04.12 5 U 15,00 €
Raum 327 Angelika Leismann-Biebusch

Sommerküche

Wir zaubern die Sommerfrische in die Küche! Salate oder Sommergemüse warten nur darauf, in leichte, leckere und obendrein noch figurfreundliche Gerichte verwandelt zu werden. Wir probieren verschiedene Rezepte und freuen uns auf das anschließende gemeinsame Essen und Klönen.

212 Sa 11:00–14:00 30.06.12 4 U 10,00 €
Raum 431 Gemma Skripko

◀ **Gesundheit und Familie** ▶

Ziele familienorientierter Gesundheitsbildung

Eine familienorientierte Gesundheitsbildung nimmt stets die heranwachsenden Generationen und die Auswirkungen des individuellen Handelns für die Gestaltung eines verantwortlichen Zusammenlebens in Familie und Gesellschaft in den Blick.

Gesundheitsförderung in der Familienbildung stellt die Frage nach einer entwicklungsgerechten Gestaltung kindlicher Lebensbedingungen sowie nach einer gesundheitsfördernden, kinder- und familienfreundlichen Wohn-, Umwelt- und Lebensgestaltung.

Die „Vorbildfunktion des Gesundheitshandelns“ von Erwachsenen spielt dabei eine entscheidende Rolle.

◀ **Gesundheitsschicht** ▶

Eine Kooperation in der betrieblichen Gesundheitsförderung von ThyssenKrupp Steel Europe AG und dem DRK-Familienbildungswerk

Mitarbeiter der Firma TKSE durchlaufen eine achtstündige „Ausbildungsschicht in Gesundheit“; diese umfasst drei Arztvorträge, einen persönlichen Check up, ein individuelles Beratungsgespräch und drei 90-minütige Wahlmodule.

Die Wahlmodule werden durchgeführt von qualifizierten Kursleitungen der DRK-Familienbildung.

Sie umfassen folgende Themen:

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Ganzheitliches Gedächtnistraining
- Erste Hilfe ganz kurz
- Zeit-Management und das Durchhalten von Vorsätzen
- Kleines Bewegungsprogramm „Simple Fit“
- Grundlagen der Naturheilverfahren

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

T100- Mo - Do 09:00-16:30

6 U

T180 Gesundheitszentrum
TKSE

Ulla Thiele, Silvia Lambertz
und Fachkräfte im
Gesundheitsbereich

◀ Gesundheit / Koronargruppen ▶

„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.

Anmeldung: DRK-Familienbildungswerk, Ertfstraße 15

Duisburg-Neudorf, Turnhalle Schule Gneisenastraße

Übungsgruppe

301 Mi 16:00–17:30 18.01. – 04.07.12 46 U
DU-Neudorf Team Reha-Sport

Trainingsgruppe

302 Mi 17:30–19:00 18.01. – 04.07.12 46 U
DU-Neudorf Blanka Naralocnik

Lebensrettende Sofortmaßnahmen für Angehörige von Herzpatienten

Sie lernen und trainieren lebensrettende Sofortmaßnahmen für ambulante Herzpatienten, die im Notfall entscheidend sein können und Angehörigen Sicherheit geben.

Die Veranstaltung findet in der Begegnungsstätte der Wohnungsgesellschaft Duisburg-Süd, Andersenstr. 32, statt.

Konkreter Termin auf Anfrage.

303 Sa 09:30–12:30 4 U 12,00 €
DU-Neudorf Silvia Lambertz

Entspannungstechniken kennen lernen

Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik und Stress. In diesem Kurs werden Ihnen verschiedene Entspannungstechniken wie z.B. Atementspannung, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training vorgestellt. Außerdem erlernen Sie einfache Entspannungsübungen, die Ihnen im Alltag neue Ruheräume öffnen. Starten Sie mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe, aber auch mit mehr Energie in den Alltag.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit. Matten und Decken sind vorhanden.

304 Sa 10:00–13:00 04.02.+25.02.12 8 U 24,00 €
Raum 111/220 Birgit Möltgen

Augentraining

Vom ersten Augenaufschlag am Morgen bis zum Zubettgehen sind unsere Augen für uns im Einsatz. Das Augentraining besteht aus verschiedenen Techniken, mit denen Sie Ihre Augen entspannen und Ihre Sehkraft für die Ferne und für die Nähe erhalten bzw. verbessern können. Das Training beinhaltet z.B. neben Entspannungsübungen für den Schulter-Nacken-Bereich und für die Augenmuskulatur auch „Gymnastik“ für die Augenmuskulatur und für das Gehirn (Brain-Gym), sowie das Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte, um die Energie zum Fließen zu bringen. Informationen über das Sehen und die Wahrnehmung und eine Phantasie-Reise runden das Programm ab.

Lassen Sie an diesem Tag möglichst Ihre Kontaktlinsen zu Hause und setzen Sie Ihre Brille auf, da die Übungen größtenteils ohne Sehhilfen durchgeführt werden.

Bitte bringen Sie mit: 1 Decke und 1 Kissen für die Entspannungsreise und für unsere Mittagspause einen Obst- oder Gemüseteller als Fingerfood für ein Buffet „Augenvitamine“ und natürlich etwas zu trinken.

305 Sa 10:00–15:15 12.05.12 7 U 21,00 €
Raum 220 / 111 Birgit Möltgen

◀ **Gesundheit / 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. Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken und Pullover zum Überziehen, eine Decke und ein Sitzkissen mitbringen!

310 Mo 19:30–21:00 23.01. – 25.06.12 38 U 106,40 €
Raum 220 Sonja Proczek-Kramm

311 Do 18:00–19:30 19.01. – 28.06.12 36 U 100,80 €
Raum 220 Silke Oberwinster

50 plus

312 Do 10:00–11:30 02.02. – 28.06.12 34 U 95,20 €
Raum 220 Gabriele Lindner

DRK-Heilpäd. Kindertagesstätte, Swakopmunder Str. 28 Anmeldung über Familienbildung Mitte, s. Seite 6

313 Di 17:30–19:00 17.01. – 26.06.12 40 U 112,00 €
DU-Buchholz Maria Aufmuth

314 Mi 18:00–19:30 18.01. – 27.06.12 40 U 112,00 €
DU-Buchholz Susanne Hesmer

Martin-Niemöller-Haus, Canarisstr. 9, Duisburg- Walsum Anmeldung über Familienbildung Mitte, s. Seite 6

315 Mi 18:00–19:30 18.01. – 30.05.12 36 U 100,80 €
DU-Walsum Roswitha Luzar

◀ Gesundheit / Entspannung ▶

Hatha - Yoga

DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim,
Anmeldung siehe Seite 6

316 Do 15:00–16:30 19.01. – 28.06.12 40 U 112,00 €
DU-Friemersheim Maria Goj

Sonnengruß spezial

Surya namaskar - der Sonnengruß besteht aus einer festgelegten Abfolge von Bewegungseinheiten, die im Yoga häufig als Aufwärmübung praktiziert wird, um den Körper optimal auf die Asanapraxis vorzubereiten. Aber auch als separate Übung ist diese anmutige Bewegungsabfolge ein komplettes Übungsprogramm.

Bitte kleinen Snack und Getränk für die Pause mitbringen.

317 Sa 11:00–13:15 28.01.12 3 U 9,00 €
Raum 220 Nicole Manderla

Power Yoga

Mehr Kraft und Ausgeglichenheit durch Power Yoga. Im Mittelpunkt des Kurses steht die dynamische Abfolge von Übungen, die sich positiv auf Muskulatur, Haltung und Beweglichkeit auswirken. Neben der körperlichen Leistungsfähigkeit wird auch die Fähigkeit zur Entspannung gesteigert. Power Yoga hilft den immer größer werdenden Anforderungen des Alltags mit mehr Kraft und Gelassenheit zu begegnen.

Für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet!

Es werden zwei Kurse angeboten, die jeweils 14-tägig stattfinden. Wer gerne jede Woche Power Yoga praktizieren möchte, kann sich für beide Kurse anmelden!

318 Do 19:45–20:45 19.01. – 21.06.12 11 U 36,30 €

319 Do 19:45–20:45 26.01. – 28.06.12 11 U 36,30 €
Raum 220 Frank Bäsner

◀ **Gesundheit / 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 der Montagskurse gehören zusätzlich geführte Meditationen sowie Energieübungen aus dem Stillen Qigong.

320	Mo	19:30–21:00	16.01. – 25.06.12	36 U	100,80 €
321	Di	09:30–10:30	17.01. – 12.06.12	19 U	68,40 €
322	Di	10:45–11:45	17.01. – 12.06.12	19 U	68,40 €
		Raum 220	Silvia Lambertz		

Ev. Gemeindehaus Duisburg-Hamborn, Taubenstr. 14
Anmeldung über Familienbildung Mitte, s. Seite 6

323	Di	17:30–18:30	17.01. – 12.06.12	19 U	68,40 €
		DU-Hamborn	Silvia Lambertz		

In der Ruhe liegt die Kraft

Meditation - Qigong - Meditativer Tanz

Hier haben Sie die Gelegenheit vor dem offiziellen Kursstart eine kleine Auswahl kennen zu lernen.

324	Sa	15:00–18:00	14.01.12	4 U	12,00 €
		Raum 220	Silvia Lambertz		

Tai Chi / Qigong - Frührschoppen

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

325	So	11:00–13:15	15.01., 25.03., 03.06.12	9 U Umlage	
		Raum 221 + 110	Silvia Lambertz		

Wu–Stil Tai Chi Chuan

Tai Chi ist eine jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst, die ursprünglich als Kampfkunst erdacht und entwickelt wurde. Erst später kam der Gesundheitsaspekt dazu, der heute im Vordergrund steht. Der Wu Stil zeichnet sich durch kleine, genau definierte Bewegungen aus. Dies kann für Einsteiger hilfreich sein. In dieser Stilrichtung wird die Arbeit mit den Schulterblättern und dem Rücken betont. Sie lernen die kurze Form mit ihren Prinzipien kennen und evtl. auch lieben.

326 Sa 10:30–13:30 10.03. + 28.04.12 8 U 24,00 €
Raum 221 Bärbel Meyer

Nur zehn Minuten täglich . . .

. . . bringen Entspannung in Ihren Alltag

Reiki, Meditation und 5 Tibeter

Jeder Mensch reagiert anders auf schwierige Situationen und auf die Belastungen des Alltags und jeder Mensch hat seine eigenen Wege, um Stress zu bewältigen und zur Ruhe zu kommen. Sie lernen hier verschiedene Ansätze zur Entspannung kennen, die Sie dann zu Hause auch alleine anwenden können.

Methoden: Einführung in die Techniken, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch.

327 Sa 10:00–13:45 05.05.12 5 U 15,00 €
Raum 221 Anett Schultze

Die heilende Kraft des Schlafes

Das **SOUNDER SLEEP SYSTEM** besteht aus kleinen, sanften Bewegungen und Atemtechniken, die den Körper entspannen, den Geist beruhigen und tiefen Schlaf ermöglichen. Das Verfahren bietet eine wirksame Hilfe beim Einschlafen und Wiedereinschlafen, um in der Nacht die nötige Ruhe und Erholung für den Tag zu finden.

Bitte warme Kleidung, wärmende Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen!

328 Sa 11:00–15:00 28.04.12 5 U 25,00 €
Raum 220 Gabriele Schmies

◀ **Gesundheit / Entspannung** ▶

Brennpunkt: Schultern und Nacken!

Ein Zuviel an täglichen Belastungen legt sich bei vielen Menschen auf den Schultern nieder. Dieses kann zu Verspannungen im Schulter-Nackebereich führen. Achtsame Bewegungsabläufe und eine gute Körperhaltung, gezielte Körperübungen und Entspannung können hier hilfreich einwirken. In ruhiger und entspannter Atmosphäre wird all dies angesprochen und eingeübt.

329 Sa 10:30-13:30 24.03.12 4 U 12,00 €
Raum 220 Astrid Trettin

Doppelt Entspannen

Sanfte Partnermassage

Mit effektiven, leicht zu lernenden Massagegriffen haben Sie die Möglichkeit sich gegenseitig Gutes zu tun. Sie lernen Massagegriffe und Streichungen für den Rücken- und Nackenbereich, für die Beine und Füße (u.a. Ayurveda- und Klangschalenmassage). Empfehlenswert ist die Teilnahme zweier miteinander vertrauter Personen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen, ein Handtuch sowie Massageöl, außerdem einen kleinen Imbiss für eine gemeinsame Pause.

330 Sa/ 15:00–18:00 21.04. + 8 U 24,00 €
So 11:00–14:00 22.04.12
Raum 220 Astrid Trettin

Wie im Urlaub!

Wohlfühlnachmittag für Frauen

Berufsalltag und Privatleben fordern uns immer mehr, die Folgen sind Stress und gesundheitliche Probleme.

Erfahren Sie sich an diesem Nachmittag mal anders – neu: Körperliche und seelische Verspannungen lösen sich durch einen bunten Mix aus Entspannungsübungen, Yoga mit den Händen (Mudras), Tuina-Selbstmassage, Indianischen Tier-Tänzen, Krafttiermeditation und eine Kräutertee-Zeremonie! Sie kehren gestärkt und inspiriert mit wertvollen Tipps in den Alltag zurück.

331 Sa 15:00–18:00 25.02.12 4 U 12,00 €
Raum 110/220 Petra Reif

Vietnamesische Gesichts–Reflexzonen-Massage...

beinhaltet Elemente aus der Akupunktur, der Reflexologie sowie der Massage und bewirkt eine Steigerung der Sinneswahrnehmung, aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem. Die Anwendung baut Stress effektiv ab, die Elastizität des Bindegewebes wird verbessert und der ganze Mensch blüht auf, wirkt entspannter, sieht jünger und frischer aus. Die Massage wird als Selbstbehandlung erlernt und durchgeführt.

332 Sa 15:00–18:00 10.03.12 4 U 12,00 €
Raum 110 Nortrud Lummertzheim

„Alles liegt in Deiner Hand“

Japanische Fingerströme leicht gemacht!

Das Halten der Energiepunkte der Finger ist die wohl einfachste Form des Japanischen Heilströmens. Ein wirkungsvolles Heil- und Fitnessprogramm zur Aktivierung der Körperenergie und Beseitigung von Disharmonien.

Fingerströme und Mudras sind uralte alternative Methoden zur Auflösung von blockierenden Gedanken- und Gefühlsmustern, für das innere Gleichgewicht und zur Linderung von Beschwerden.

Einfach, überall und jederzeit anzuwenden!

333 Sa 15:00–18:00 21.04.12 4 U 12,00 €
Raum 111 Norbert Lubowitz

Japanisches Heilströmen...

ist eine jahrtausendalte Heilkunst zum Lösen von Energieblockaden und zur Harmonisierung der Lebensenergie. Die Heilkunst geht davon aus, dass sich auf jeder Körperseite 26 Energiepunkte befinden. Durch das gezielte Auflegen der Finger oder Hände, das sogenannte „Strömen“, werden der Energiefluss im Körper angeregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Diese natürliche Heilweise eignet sich hervorragend zur Eigenbehandlung. Sie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Wolldecke, ein Kissen und dicke Socken mitbringen.

Einführungsseminar

334 Sa 14:00–18:00 12.05.12 5 U 15,00 €
Raum 110+221 Nortrud Lummertzheim

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?

335 Do 18:30–21:30 09.02.12 4 U 12,00 €
Raum 111 Manuela Zilgen

Aura-Soma

Eine Reise durch den Regenbogen

Farben beeinflussen unser Bewusstsein und wirken auf unsere Stimmung. „Du bist die Farbe, die du wählst!“

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

336 Di 18:30–21:30 28.02.12 4 U 12,00 €
Raum 111 + 220 Manuela Zilgen

Geistiges Heilen –

Was ist das? Wie funktioniert das?

Eine Heilmethode, zunächst im Verborgenen ausgeübt, wird am 02.03.2004 durch das Bundesverfassungsgericht legalisiert und definiert als „Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Menschen durch Handauflegen“.

Zu einfach? Müssen wir daran glauben?

Leben wir zu modern? Leben wir nach unserem Verstand? Leben wir nur danach, was andere uns anbieten oder uns sagen? Diese und weitere Fragen, auch von Ihnen gestellte, werden in dem Vortrag beantwortet.

337 Di 19:00-21:15 20.03.12 3 U 9,00 €
Raum 111 Hans-Joachim Packulat

Hypnose-Therapie- Möglichkeiten und Grenzen

Ernsthafte Hypnose-Therapie wurde schon im antiken Griechenland und Ägypten in der Medizin eingesetzt. Therapeutische Hypnose hat nichts mit Showhypnose zu tun und ist auch keine Hexerei, sondern wird inzwischen erfolgreich in den unterschiedlichsten Bereichen eingesetzt. Raucherentwöhnung und Abnehmen, Flugangst und Angst vor Spinnen, Stärkung des Selbstbewusstseins und Auflösung unerwünschter Verhaltensweisen sind nur einige davon.

338 Mi 18:30–20:45 29.02.12 3 U 9,00 €
Raum 111 Evi Rumann

Meridian-Energie-Technik

Über das Beklopfen mit den Fingern auf speziellen Akupunkturpunkten erhält man die Möglichkeit gestörte Energieflüsse im Körper zu harmonisieren. Diese sogenannte „negative Energie“ kann Ursache für körperliche Dysfunktionen aber auch für Ansammlungen „seelischen Mülls“ sein.

Es geht u.a. um das Auflösen und Harmonisieren von persönlichen Hindernissen, bislang gelebten Glaubenssätzen oder Blockaden.

Am ersten Kursabend wird die Technik erklärt und erlernt. Bis zum zweiten Kursabend haben Sie bereits Erfahrungen sammeln können. Alle Fragen, Erlebnisse und Übungen werden besprochen und gefestigt.

339 Di 18:30–20:45 17.04. + 24.04.12 6 U 18,00 €
Raum 111 Manuela Zilgen

Die Wechseljahre

Sie stehen für die Zeit des Aufbruchs in eine neue Lebensphase. Kein Übergang geschieht jedoch reibungslos. Hitzevallungen, Schlafstörungen, Migräne oder depressive Verstimmungen sind nur einige Beschwerden, die sich einstellen können. Deshalb ist es wichtig, gut informiert in diese spannende Zeit zu gehen und darüber zu sprechen.

Mein Vortrag informiert über den weiblichen Zyklus, die Phasen der Wechseljahre, den Umgang mit Beschwerden, Möglichkeiten der Linderung (Bewegung, Ernährung, Tipps aus der Homöopathie)

Für alle interessierten Frauen ab Mitte 30.

340 Mo 18:00–20:15 23.04.12 3 U 7,50 €
Raum 111 Tanja Reineke

Traditionelle Chinesische Medizin

Hinter diesem weiten Begriff verbergen sich komplexe Methoden, mit deren Hilfe wertvolle Beiträge zur Genesung und Gesunderhaltung des Menschen erzielt werden können. Dazu gehören die Akupunktur, die Kräutertherapie, die Tuina-Massage, die Ernährungslehre und die Bewegungslehre.

Der Vortrag vermittelt einen Einblick in die Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin und erläutert, mit welcher Methode der chinesische Mediziner die Krankheit diagnostiziert und behandelt. Außerdem erhalten Sie zahlreiche Anregungen, wie Sie mit einfachen Mitteln selbst etwas für die Gesundheit tun können.

341 Sa 15:30–17:45 18.02.12 3 U 7,50 €
Raum 111 Min Li Chinesische Ärztin

Die Dorn/Breuß-Methode

Fast jeder wird in seinem Leben einmal mit Rückenschmerzen konfrontiert. Viele dieser Schmerzen sind auf Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke zurückzuführen, die oftmals unbehandelt bleiben, weil dies mit fortschreitendem Alter schon fast „dazu“ gehört. Diese Fehlstellungen haben auch Auswirkungen auf die inneren Organe. Ebenso können Stress, Migräne, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwindel etc. eine Folge sein. Dieser Abend informiert Sie über Möglichkeiten und Grenzen der Dorn/Breuß-Methode und gibt Ihnen Tipps zur Selbstbehandlung.

342 Mi 19:00-21:15 18.04.12 3 U 7,50 €
Raum 111 Peter Schrätz

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.

343 Mi 18:00–20:15 14.03.12 3 U 7,50 €
Raum 111 Silke Ritter

Power Pilates ... and more

Pilates ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen, verbunden mit bewusster Atmung. Durch sanfte, aber sehr effektive Fitness- und Körperarbeit werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht. Die Übungen beginnen in der Körpermitte, dem sogenannten „Powerhouse“, und setzen sich von dort in die Extremitäten fort.

Das eigentliche Pilates-Training wird jeweils ca. 60 Minuten umfassen; der Inhalt der verbleibenden 30 Minuten wird sich an den Wünschen und Bedürfnissen der TeilnehmerInnen orientieren.

DRK-Heilpäd. Kindertagesstätte, Swakopmunder Str. 28

Anmeldung über Familienbildung Mitte, s. Seite 6

- | | | | | |
|------------|----------------|-------------------|------|----------|
| 360 | Mo 17:30–18:30 | 16.01. – 25.06.12 | 19 U | 68,40 € |
| | DU-Buchholz | n.n. | | |
| 361 | Mi 18:00—19:30 | 18.01. – 27.06.12 | 40 U | 100,00 € |
| | Raum 220 | Friederike Roth | | |

„Echt stark – Rückenfitness für Männer“

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 Männer, die einmal in der Woche einen Ausgleich zu den Belastungen von Beruf und Alltag suchen.

- | | | | | |
|------------|----------------|-------------------|------|---------|
| 362 | Mi 19:45–20:45 | 18.01. – 27.06.12 | 21 U | 69,30 € |
| | Raum 221 | Frank Bäsner | | |

◀ **Gesundheit / Bewegung** ▶

Freie Schultern, leichter Gang

Die **Feldenkrais-Methode** – ein Leben lang beweglich sein! Beweglichkeit kennt keine Altersgrenzen. Nicht weil wir älter werden, werden wir zwangsläufig fest und steif; sondern weil wir uns auf eine bestimmte Art und Weise eingeschränkt bewegen und meist unbewusst nicht alle unsere Bewegungsmöglichkeiten nutzen.

In einer Vielfalt von langsam und sanft ausgeführten Bewegungsabläufen werden Sie das funktionale Zusammenspiel Ihrer Körperbewegungen neu erfahren. Sie werden lernen sich kräfteschonender und ökonomischer zu bewegen.

Wir werden uns in diesem Seminar besonders mit der Bewegungsfreiheit unserer Schultern beschäftigen und lernen, uns über ein anstrengungsfreies Miteinander von u.a. Armen, Brustkorb, Wirbelsäule und Becken leichter und eleganter zu fühlen und vor allem freier gehen zu können. Sie können die Lektionen als funktionales Gesundheitsprogramm nutzen, aber auch als eine Methode erfahren, um aus der Zerstreuung und Angestrengtheit des Alltags zu sich zu finden und Kraft zu tanken.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

363	Sa	11:00–15:00	17.03.12	5 U	25,00 €
		Raum 220	Gabriele Schmies		

Querbeet

Fortbildung für Kursleitungen

Freut euch auf ein buntes Potpourri kreuz und quer durch den Entspannungs- und Bewegungsgarten; durch alle Stundenschwerpunkte und für alle Altersklassen! Inhalte: Atemübungen, Qigong, der „5-Minuten-Körpercheck“, kleine Spiele und Tänze, Übungen zur Kurzregeneration sowie pfiffige Brain-Gym-Aufgaben. Nach der Praxis bleibt Zeit für den fachlichen Austausch. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Bitte Termin vormerken!

364	Sa	10:00-13:00	11.02.12	3 U	
		Raum 111/221	Silvia Lambertz + Bärbel Meyer		

◀ **Gesundheit / Bewegung** ▶

BOP - Problemzonengymnastik

Bauch, **O**berschenkel und **Po** sind die Körperpartien, die in der Problemzonengymnastik schwerpunktmäßig, meist zu Musik, 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.

365 Di 19:45–20:45 17.01. – 19.06.12 19 U 62,70 €
Raum 221 Hannelore Waniek

**DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim,
Anmeldung siehe Seite 6**

366 Mo 16:30–18:00 16.01. – 25.06.12 40 U 100,00 €
DU-Friemersheim Waltraud Nitschke

Fit und fröhlich durch den Tag

Ganzkörperliches Bewegungstraining nach Dore Jacobs für Menschen ab 50 Jahren.

Neue Bewegungen zu lernen, stärkt das Gedächtnis und die Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen aufzubauen. Wir bringen alle Gelenke des Körpers in Bewegung und stärken die dazugehörigen Muskeln. Außerdem wird die Koordination verschiedener Körperteile verbessert. Wir tanzen Kreistänze aus aller Welt und fitness-steigernde Choreographien nach lateinamerikanischer Musik. Wir arbeiten mit Bällen, Seilen, Stäben etc. und üben zwischen Anspannung und Entspannung zu wechseln. In den Ruhepausen dehnen wir die Atem- und Resonanzräume um die Stimme zu kräftigen. Durch kraftvolle Rhythmen und Musik sind alle Übungen dazu geeignet, Lebensfreude zu wecken und dauerhaft zu erhalten.

367 Sa 14:00–17:15 12.05.12 4 U 12,00 €

368 Sa 14:00–17:15 09.06.12 4 U 12,00 €
Raum 221 Jürgen Ambros

◀ Gesundheit / Bewegung ▶

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.

369 Mi 09:00–10:30 18.01. – 13.06.12 40 U 100,00 €
Raum 221 Inge Günther

370 Mi 18:15–19:15 18.01. – 27.06.12 20 U 66,00 €
Raum 221 Erika Weißels

für Frauen ab 50 Jahren

371 Mo 17:45–19:15 16.01. – 25.06.12 40 U 100,00 €
Raum 221 Cornelia Missalla

Gertrud-Bäumer-Schule, Kammerstraße

Anmeldung in der letzten Kursstunde des Vorsemesters
oder am 1. Veranstaltungstag bei der Kursleitung

372 Mo 18:15–19:00 16.01. – 25.06.12 19 U 47,50 €

373 Mo 19:00–19:45 16.01. – 25.06.12 19 U 47,50 €
DU-Neudorf Nicole Manderla

Evangelisches Gemeindehaus DU-Hamborn, Taubenstr. 14

Anmeldung in der letzten Kursstunde des Vorsemesters
oder am 1. Veranstaltungstag bei der Kursleitung

374 Mi 17:30–18:15 18.01. – 27.06.12 20 U 50,00 €
DU-Hamborn Claudia Funke

Turnhalle Buchenallee, Baerl

Anmeldung in der letzten Kursstunde des Vorsemesters
oder am 1. Veranstaltungstag bei der Kursleitung

Bitte Iso-Matten mitbringen.

375 Mo 15:30–16:30 23.01. – 18.06.12 17 U 56,10 €
DU-Baerl Annegret Wagner

376 Fr 15:00–16:00 20.01. – 29.06.12 20 U 66,00 €
DU-Baerl Elmer Steeger

◀ Gesundheit / Bewegung ▶

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.

Multikulturelles Seniorenzentrum, Kirchstr. 28 g, Homberg

Anmeldung in der letzten Kursstunde des Vorsemesters

oder am 1. Veranstaltungstag bei der Kursleitung

Bitte Iso-Matten mitbringen.

377	Mo	18:30–19:15	16.01. – 25.06.12	19 U	47,50 €
378	Mo	19:20–20:05	16.01. – 25.06.12	19 U	47,50 €
		Hochheide	Silke von Söhnen		
379	Do	18:15–19:00	19.01. – 28.06.12	20 U	50,00 €
380	Do	19:00–19:45	19.01. – 28.06.12	20 U	50,00 €
381	Do	19:45–20:30	19.01. – 28.06.12	20 U	50,00 €
		Hochheide	Karin Schoenholtz		

Städt. Jugendzentrum, Rumeln-Kaldenhausen,

Dorfstr. 19 b, Anmeldung siehe Seite 6

382	Mi	09:00–10:00	18.01. – 27.06.12	44 U	72,60 €
		DU-Rumeln	Waltraud Nitschke		

Ich bin ich!

Selbstbehauptung für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

In einer vertrauensvollen und geschützten Umgebung können Frauen ihr Selbstbewusstsein stärken, frauenspezifische Themen besprechen, eigene Handlungsstrategien entwickeln und lernen, sich gegen Grenzverletzungen, Belästigungen und Gewalt zu behaupten. Zu den Inhalten gehören u.a.: Körperübungen zur Wahrnehmung der eigenen körperlichen und mentalen Kraft, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Deutung der Körpersprache, Umgang mit Ängsten, Grenzen spüren und setzen können.

383	Fr	09:00 – 11:15	13.01. – 03.02.12	12 U	36,00 €
		Raum 220	Neslisah Mersin		

◀ **Gesundheit / Bewegung** ▶

Therapeutisches Bewegungstraining

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 ganzheitlich-therapeutischen Training entgegenwirken wollen. Gezielte Bauch- und Beckenbodenübungen sowie eine vielseitige Kräftigung und Mobilisation des Rückens stehen im Mittelpunkt dieses gesundheitsfördernden Kurses **für Frauen**.

**DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim,
Anmeldung siehe Seite 6**

384	Mo	11:00–11:45	16.01. – 25.06.12	20 U	50,00 €
		DU-Friemersheim	Waltraud Nitschke		
385	Mo	18:15–19:00	16.01. – 25.06.12	20 U	50,00 €
386	Mo	19:15–20:00	16.01. – 25.06.12	20 U	50,00 €
		DU-Friemersheim	Renate Michaud-Rustein		
387	Do	08:45–09:30	19.01. – 28.06.12	20 U	50,00 €
388	Do	10:00–10:45	19.01. – 28.06.12	20 U	50,00 €
		DU-Friemersheim	Waltraud Nitschke		
389	Do	18:00–18:45	19.01. – 28.06.12	20 U	50,00 €
		DU-Friemersheim	Renate Michaud-Rustein		

Rücken fit für Männer

Dieser Kurs ist für alle, 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.

**DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim,
Anmeldung siehe Seite 6**

390	Do	17:00–17:45	19.01. – 28.06.12	20 U	50,00 €
		DU-Friemersheim	Renate Michaud-Rustein		

Wirbelsäulenschonende Gymnastik

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.

391 Do 09:00–09:45 19.01. – 28.06.12 20 U 50,00 €
Raum 221 Ruth Sommers

Pestalozzischule an der Ottostraße, Homberg-Hochheide

**Anmeldung in der letzten Kursstunde des Vorsemesters
oder am 1. Veranstaltungstag bei der Kursleitung**

392 Di 19:00–20:30 17.01. – 26.06.12 38 U 95,00 €
Hochheide Helga Schmitz

Dem Rücken zuliebe!

Gehören Sie zu den 80% der Bevölkerung, die auch schon irgendwann Rückenbeschwerden hatten? Oder gehören Verspannungen und Schmerzen zu Ihrem Alltag? In diesem Kurs lernen Sie rüchenschonendes Verhalten im Alltag, die richtige Haltung, Rückengymnastik, Entspannungsübungen, Zusammenhänge verstehen zwischen Fehlhaltungen und Schmerzen. Außerdem gibt es nützliche Tipps und Verhaltensregeln für Beruf und Alltag.

DRK-Heilpäd. Kindertagesstätte, Swakopmunder Str. 28

Anmeldung über Familienbildung Mitte, s. Seite 6

393 Mo 18:45–19:45 16.01. – 25.06.12 19 U 68,40 €
DU-Buchholz n.n.

Stuhlgymnastik

Diese Art der Gymnastik bietet vor allem Senioren die Möglichkeit, einen sanften Weg zu finden um Muskeln aufzubauen. Mit einfachen Übungen kann die Beweglichkeit erhalten und gesteigert werden.

DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim,

Anmeldung siehe Seite 6

394 Mi 10:00–10:45 18.04. – 23.05.12 6 U 15,00 €
DU-Friemersheim Renate Michaud-Rustein

◀ Gesundheit / Bewegung ▶

Gymnastik für Ältere

Einseitige Belastungen und Bewegungsmangel führen oft zu Verspannungen und zu gesundheitlichen Einschränkungen. Wir versuchen, durch Lockerungs- und Entspannungsübungen, Körperwahrnehmung und Haltungsschulung dem entgegenzuwirken. Übungen zu zweit, in der Gruppe oder einzeln, zu Musik und abwechselnd mit Handgeräten, bieten eine bunte Mischung. Es werden Hilfen aufgezeigt, mit körperlichen Einschränkungen besser umgehen zu können.

395 Di 10:30–12:00 17.01. – 26.06.12 40 U 100,00 €
Raum 221 Ruth Sommers

396 Mi 10:45–12:15 18.01. – 27.06.12 40 U 100,00 €
Raum 221 Ruth Sommers

Gymnastik für Ältere

Multikult. Seniorenzentrum, Kirchstr. 28 g, Homberg
Anmeldung in der letzten Kursstunde des Vorsemesters
oder am 1. Veranstaltungstag bei der Kursleitung
Bitte Iso-Matten mitbringen.

397 Di 10:15–11:00 17.01. – 26.06.12 21 U 52,50 €
Hochheide Karin Schoenholtz

Turnhalle Grundschule Wrangelstr.
DRK-Begegnungsstätte Kaßlerfeld
Anmeldung siehe Seite 6

398 Di 10:15–11:00 17.01. – 26.06.12 20 U 50,00 €
DU-Kaßlerfeld Friederike Roth

Bewegt älter werden

Hier treffen sich Frauen und Männer, die Freude an einem altersgerechten und gesundheitsorientierten Bewegungsprogramm haben. Ein buntes Potpourri aus Gymnastik im Stand und auf dem Stuhl, kleine Spiele, Gedächtnistraining und einfache Tänze gehören zu den Inhalten. Interessierte sind immer willkommen!

In Zusammenarbeit mit der Sportgemeinschaft DU-Neudorf e.V.

Saal im Gabrielhaus, Gneisenastr. 271, Duisburg-Neudorf
Anmeldung und Information über FBW-Mitte, s. Seite 6

399 Do 16:30–18:00 19.01. – 05.07.12 42 U
DU-Neudorf Silvia Lambertz

Alles wird gut - mit Power-Food!

Wir könnten die Ernährungspyramide und die Ernährungsempfehlungen der DGE theoretisch durchsprechen, doch die kennt mittlerweile fast jeder . . .

Daher schauen wir konkret bei jedem Einzelnen - welcher Ernährungstyp sind Sie - welche Gewohnheiten/Vorlieben haben Sie - wie sieht Ihr Tagesablauf aus - wie können Sie mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln mehr Qualität und Energie erzielen und sich mit nur kleinen Korrekturen des Speiseplans bald rundum besser fühlen.

401 Mi 18:30–21:30 22.02.12 4 U 10,00 €
Raum 110 Nadine Hausmann

Basenfasten – den Organismus entgiften

Durch unausgewogene „Zivilisationskost“ entsteht in unserem Körper ein Ungleichgewicht im Säure-Basenhaushalt, was dem Körper und damit dem gesamten Organismus zu schaffen macht. Durch eine Basenfastenkur kann das Immunsystem wieder in Schwung gebracht werden. 14 Tage nehmen Sie ausschließlich basische Kost zu sich, um zu entschlacken und zu entsäuern. Im Kurs wird erklärt, welche Nahrungsmittel basisch und welche sauer vom Organismus verstoffwechselt werden. Es wird ausführlich informiert, was vor, während und nach der Basenfastenkur zu tun ist. Darüber hinaus erhalten Sie Rezepte und umfangreiches Informationsmaterial.

402 Do 18:00–20:15 01.03., 08.03., 9 U 27,00 €
+ 15.03.12
Raum 111 Susanne Gamers

Abnehmen beginnt im Kopf

Dauerhaft abnehmen und schlank bleiben – was hilft und was hindert? Es ist keine mangelnde Willenskraft, wenn Sie es nicht schaffen, langfristig abzunehmen und mühelos schlank zu bleiben. Wenn Sie gegen Ihr Körpergefühl handeln (Diäten, die Ihnen nicht schmecken und dem Körper Hungersnot vorgaukeln; Sport, den Sie nicht machen wollen; Hilfsmittel vom Arzt oder aus der Apotheke) wird der Erfolg immer wieder torpediert und Sie verlieren an Lebensqualität. Es geht auch anders!

403 Mi 18:30–20:45 07.03.12 3 U 9,00 €
Raum 111 Evi Rumann

In allen Kochkursen ist die Umlage für Lebensmittel enthalten! Für Getränke sorgt jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer bitte selbst.

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.

410 Raum 431 Andrea Lenzen-Skrzeba

Frühling in der Küche

Lassen Sie sich vom Frühling inspirieren! Frisches Obst und Gemüse wartet nur darauf, von Ihnen in leichte und leckere Rezepte verwandelt zu werden.

Für eine besondere Geschmacksvielfalt sorgen ebenfalls viele frische Küchenkräuter. So können Sie genussvoll genießen und in Fitmacher-Vitaminen schwelgen.

411 Fr 18:00–21:00 27.04.12 4 U 17,00 €
 Raum 431 Andrea Lenzen-Skrzeba

Die traditionelle chinesische Küche

Sie erlebt zurzeit eine Renaissance, weil sie vielseitig, bekömmlich und gesund ist. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen und sich selbst mit eigenhändig hergestellten Leckereien wie Shaomai, Shrimps in scharfer Sauce, Nudeln mit acht Köstlichkeiten, Fleischklößchensuppe und...

412 Sa 14:30–19:45 21.04.12 7 U 26,00 €

413 Sa 14:30–19:45 28.04.12 7 U 26,00 €
 Raum 431 Astrid Prpitsch

Nicht nur kleine Brötchen backen

... sondern auch leckeres Brot, Kuchen und Gebäck! Vollwertige Backrezepte in schmackhaften Variationen sind einfach und schnell zubereitet; überzeugen Sie sich selbst!

413 Mi 18:00–21:00 16.05.12 4 U 17,00 €
 Raum 431 Renate Kaiser

◀ Gesundheit / Ernährung / Kochen ▶

In allen Kochkursen ist die Umlage für Lebensmittel enthalten! Für Getränke sorgt jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer bitte selbst.

Picknick!

Läuten Sie mit uns die Freiluft-Saison ein. In unserem Kurs vermitteln wir Ihnen neue Ideen mit tollen Rezepten, die die ganze Familie glücklich machen!

415 Fr 19:00–22:00 01.06.12 4 U 18,00 €
Raum 431 Susanne Besel

Sommer-Rezepte

Wir haben die besten Sommer-Rezepte für Sie ausgewählt, von der Vorspeise bis zum Dessert. Alle haben eines gemeinsam: Sie sind lecker, leicht und schmecken bestens an heißen Tagen.

416 Fr 19:00–22:00 15.06.12 4 U 18,00 €
Raum 431 Susanne Besel

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.

417 Fr * 19:00–22:00 25.02., 24.03., 20 U 50,00 €
Sa *20.04., 12.05. +
23.06.12
Raum 431 Susanne Besel

Singleküche – Dinner for one

Die tägliche Organisation und Zubereitung gesunder Mahlzeiten ist für manchen Single eine Herausforderung. Berufstätige sind oft so eingespannt, dass häufig nur die „Fast-Food-Lösung“ bleibt. Doch manchmal fehlen einfach nur die Ideen, wie auf einfache Weise ein gesundes und nahrhaftes Essen schnell gezaubert ist.

Dieser Abend will dem Abhilfe schaffen und Ihnen mit vielen Tipps und leckeren Rezepten zur Seite stehen.

418 Fr 18:00–21:00 30.03.12 4 U 17,00 €
Raum 431 Silke Ritter

◀ Tanz ▶

Standard und Disco-Fox Workshop

Sie haben keine Lust auf einen mehrwöchigen Tanzkurs? Oder keine Zeit? Sie sind zu einem großen Fest eingeladen oder möchten selbst eines veranstalten und können aber (noch) nicht tanzen? In diesem Workshop lernen Sie die Tänze Foxtrott, Langsamer Walzer und Disco-Fox, so dass Sie sich hinterher auf jeder Tanzfläche sehen lassen können. **Schuhe mit glatten Sohlen sind von Vorteil.**

Bitte nur paarweise anmelden.

501	Sa	16:00–19:00	28.01.12	4 U	12,00 €
	Raum 221		Iris Tauber		pro Pers.

Standard und Latein Tanzkurs

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger, die Grundkenntnisse in den Tänzen Rumba, Samba, Cha-Cha, Jive, Tango, Langsamer Walzer, Foxtrott und Disco-Fox lernen möchten. Am letzten Abend findet von 18:00-20:15 Uhr eine kleine Abschlussfeier statt.

502	So	18:00–19:30	22.01. – 13.05.12	23 U	69,00 €
	Raum 221		Iris Tauber		pro Pers.

503	Fr	20:00–21:30	03.02. – 30.03.12	17 U	51,00 €
	Raum 221		Iris Tauber		pro Pers.

Disco-Fox für Anfänger

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

Schuhe mit glatten Sohlen sind von Vorteil.

Bitte nur paarweise anmelden.

504	So	16:00–17:30	29.01. – 12.02.12	6 U	18,00 €
	Raum 221		Iris Tauber		pro Pers.

505	So	16:00–17:30	22.04. – 06.05.12	6 U	18,00 €
	Raum 221		Iris Tauber		pro Pers.

◀ Tanz ▶

Clipdance 30 +

Selbstbewusst, ungewöhnlich, auch mal dramatisch oder witzig: das ist Clipdance. Und hier ist der Kurs für alle ab 30, 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.

Bitte Hallenturnschuhe nicht vergessen!

506 Fr 18:00–19:30 20.01. – 29.06.12 36 U 90,00 €
Raum 221 Marion Bachmann

Afro – Black Roots Dance

Den Boden unter den Füßen spüren, sich dem Rhythmus hingeben, den ganzen Körper arbeiten lassen, immer neue Schrittvariationen entstehen lassen. Nicht mehr denken, sondern geschehen lassen . . . Musik, Rhythmus und Bewegung. Eintauchen in die Urrhythmen des Lebens! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

507 Sa 14:30–17:30 11.02.12 4 U 12,00 €
Raum 221 Harald Schulte

Samba – Brasil

Locker aus der Hüfte und fantastisch elastisch, lateinamerikanische Lebensfreude und tanzen, bis der Arzt kommt . . Ein Super-Fit-Programm mit hohem Lustfaktor!

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Turnschlappen oder warme Socken mitbringen.

508 Sa 14:30–17:30 24.03.12 4 U 12,00 €
Raum 221 Harald Schulte

◀ Tanz ▶

Latin-Jazz

Für alle Freunde lateinamerikanischer Musik und für alle, die sich gerne zur Musik bewegen. Zu Latinmusik werden die Tanzbasics für Latin- u. Jazzdance vermittelt, sowie zwei kleinere einfache Choreographien einstudiert. Getanzte Lebensfreude, schweißtreibend umgesetzt, Ausdauertraining, Fatburning, Kräftigung und Dehnung garantiert! Alle Stufen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Spaß kommt nicht zu kurz!

509 Sa 14:30–17:30 16.06.12 4 U 12,00 €
Raum 221 Harald Schulte

Tanz und Gesang der Indianer

Den Rhythmus und unsere Stimme hat uns die Natur gegeben. Wenn wir beides nutzen, stehen wir im engen Kontakt zu Natur und Kosmos. Das wussten auch schon die alten Volksstämme. Wir lernen gemeinsam archaische und spirituelle Tänze der Indianer Nordamerikas kennen.

510 Sa 15:00–18:00 03.03.12 4 U 12,00 €
Raum 220 Petra Reif

Tanze Dein Leben!

Herzliche Einladung an alle, die mit uns das Leben in allen seinen Facetten tanzen möchten! Dazu greifen wir traditionelle und neue Kreistänze der Völker auf, die in ihrem Ausdruck von Temperament und Lebensgefühl ganz unterschiedlich sein können – heiter und beschwingt oder auch innig und meditativ.

Kleine (Pausen-) Zeiten mit inspirierenden Texten und Gedichten zum Austausch runden die Nachmittage ab.

511 So 14:30–16:45 05.02., 25.03. + 9 U 27,00 €
24.06.12
Raum 220 / 221 Marietheres Berning und
Silvia Lambertz

◀ Kreatives Gestalten ▶

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 07.02. – 19.06.12 51 U 91,80 €
Raum 433 Margot Schenk-Wrobel

Aquarellieren

In diesem Kurs wollen wir die Grundkenntnisse des Aquarellierens erlernen bzw. erweitern. Mit Stillleben, Portraits und Landschaftsbildern werden wir die verschiedenen Techniken und Bildkompositionen vertiefen. 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.

602 Di 16:45–19:00 20.03. – 26.06.12 36 U 64,80 €
Raum 327 Wolfgang Henschel

Airbrush

Diese außergewöhnliche Maltechnik mit Spritzpistole und Luftdruck vermittelt, 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 11:00–15:00 25 U Umlage
Raum 327 Wolfgang Henschel

◀ Nähen ▶

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

610	Mo	09:00–12:00	16.01. – 26.03.12	40 U	64,00 €
611	Mo	09:00–12:00	16.04. – 25.06.12	40 U	64,00 €
612	Di	18:00–21:00	17.01. – 27.03.12	40 U	64,00 €
613	Di	18:00–21:00	17.04. – 26.06.12	40 U	64,00 €
		Raum 326	Erika Mende		

DRK-Pflegezentrum Nord, Parallelstr. 1, 47166 DU-Hamborn
Anmeldung in der letzten Kursstunde des Vorsemesters oder
am 1. Veranstaltungstag bei der Kursleitung
oder telefonisch unter 30 54 70

614	Mi	09:00–12:00	18.01. – 28.03.12	44 U	70,40 €
615	Mi	09:00–12:00	18.04. – 27.06.12	44 U	70,40 €
		DU-Hamborn	Janina Sowka		

Typgerechtes Schminken mit kleiner Farb- und Stilberatung

Von einer Profi-Visagistin lernen Sie, wie Sie das eigene Aussehen erfolgreich optimieren können. Das ist Balsam für Ihr Selbstbewusstsein und gibt Ihnen Sicherheit für jeden Anlass.

Zu Beginn erfolgt eine verkürzte Farb- und Stilberatung, die Ihnen zeigt, wie Sie ein besseres Gesamterscheinungsbild erzielen können. Sie erfahren außerdem, wie Sie mit wenigen Handgriffen Ihre Frisur aufpeppen. Anschließend lernen Sie Ihre natürliche Schönheit durch ein gekonntes Make up hervorzuheben und gleichzeitig kleine Tricks um zu kaschieren. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkprodukte mit, damit Sie individuell beraten werden können. Bei einem Glas Prosecco präsentieren Sie dann Ihren neuen Typ!

620	Do	18:00–21:45	22.03.12	5 U	48,00 €
630	Sa	15:00–19:00	12.05.12	5 U	48,00 €
		Raum 111	Renate Albrecht		

◀ Einzelveranstaltungen ▶

Wie kann ich mein Kind bei der Wahl des richtigen Berufs unterstützen?

Das Gespräch mit dem eigenen Kind ist in der Pubertät nicht immer leicht. Das macht Eltern besonders die Begleitung bei der Berufswahl oft schwierig. Denn was können Sie sagen, um Ihr Kind bei der Suche nach dem richtigen Beruf zu unterstützen. Welche Worte sind die richtigen? Und was gibt es überhaupt zu sagen? Berufswahl ist nicht nur für Jugendliche kompliziert, sondern genauso für die Eltern.

In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse, wie Sie mit Ihrem Kind das Thema Berufswahl angehen können, und bekommen eine Orientierung rund um Berufe, Berufsfelder und Ausbildungswege.

129 Do 19:00–21:15 09.02.12 3 U 9,00 €
Raum 110 Alexandra Epgert

Ich bin ich!

Selbstbehauptung für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

In einer vertrauensvollen und geschützten Umgebung können Frauen ihr Selbstbewusstsein stärken, frauenspezifische Themen besprechen, eigene Handlungsstrategien entwickeln und lernen, sich gegen Grenzverletzungen, Belästigungen und Gewalt zu behaupten. Zu den Inhalten gehören u.a.: Körperübungen zur Wahrnehmung der eigenen körperlichen und mentalen Kraft, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Deutung der Körpersprache, Umgang mit Ängsten, Grenzen spüren und setzen können.

383 Fr 09:00 – 11:15 13.01. – 03.02.12 12 U 36,00 €
Raum 220 Neslisah Mersin

◀ Einzelveranstaltungen ▶

Vom achtsamen Umgang mit sich selbst – Stress abbauen und Burnout vermeiden, Gesundheit gewinnen und Lebensqualität erfahren

Die Turbulenzen der Welt, die Beschleunigung des modernen Lebens und die Vielfalt der persönlichen Herausforderungen erfordern eine gezielte Selbststeuerung, um Gesundheit, Kraft und Lebenslust zu erhalten.

Achtsamkeit und Bewusstheit, theoretisches Hintergrundwissen, emotionale Kompetenz und praktische Fertigkeiten sind wesentliche Elemente eines klugen und konstruktiven Umgangs mit sich selbst.

Diese achtwöchige Veranstaltung kann Ihre Kompetenzen erweitern und Ihre Erkenntnisprozesse vertiefen: Wir widmen uns der Individualität und Universalität von Stress und Stressreaktionen, dem Umgang mit Zeit und Zielen, dem praktischen Tun (Yoga-Stretching, Body-Scan, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen). Wir reflektieren und tauschen uns aus, wir entschleunigen und atmen durch, wir üben Achtsamkeit.

701 Mo 17:30–19:45 30.01. – 26.03.12 24 U 96,00 €
Raum 220 / 111 Ulla Thiele

Work-Life-Balance

Wenn Menschen und Dinge in Ihrem Leben zu kurz kommen, gibt es mehrere Möglichkeiten: Sie können Ihren Job kündigen, Sie können einenweniger anspruchsvollen Job suchen oder Ihre Work-Life-Balance verbessern.

In einem ausbalancierten Leben können Sie Ihre begrenzte Zeit gezielt für Aktivitäten und Beziehungen einsetzen, die Ihnen wichtig sind, und so die gegebene Zeit mit Qualität anreichern.

Sie lernen in diesem Seminar entspannt Ihre Ziele, Interessen und Hobbys jenseits des Berufs zu realisieren, schneller zu entspannen und auch im Arbeitsalltag weniger unnötige Energie zu verpulvern. So bleibt mehr Energie für den Beruf und das Leben und Sie erfahren eine ganz neue Work-Life-Balance.

702 Sa 10:00–16:00 05.05.12 8 U 28,00 €
Raum 110 Alexandra Eggert

◀ Einzelveranstaltungen ▶

Die Einfühlsame Kommunikationsmethode

Nach der gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg und den Grundlagen der Gesprächstherapie von Carl Rogers

Die EKM ist für alle Konfliktsituationen in Ihrem Leben geeignet, ob Konflikte in der Partnerschaft, in der Familie, im Beruf, als direkt Betroffener oder Vertreter für andere. Erleben Sie diese Methode des gewaltfreien Dialogs von Mensch zu Mensch, in vier einfachen Schritten:

Schritt 1: Beobachte Situationen, ohne zu bewerten und zu interpretieren!

Schritt 2: Welche Gefühle/Emotionen lösen diese Situationen aus?

Schritt 3: Welche Bedürfnisse stecken dahinter?

Schritt 4: Wie setze ich meine Bedürfnisse durch Bitten um? Das Erkennen und bewusste Erleben dieser Schritte verändert Ihre jetzigen Einstellungen und bringt Sie mehr in Harmonie und Gleichgewicht. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten.

703 Do 18:00–19:30 15.03. – 26.04.12 10 U 28,00 €
Raum 111 Hans-Joachim Packulat

Systemisches Familienstellen – was ist das und wie wirkt es?

Wie funktioniert ein Familiensystem und welche unbewussten Kräfte wirken in jedem Familienmitglied nach? Wenn ein Student eifrig gelernt hat, der Stoff sitzt, er aber dennoch in der Prüfung versagt – was wirkt? Wenn sich trotz langjähriger Therapien nichts nachhaltig verbessert hat – was wirkt? Wenn ein Mensch sich wider besseren Wissens selbst schadet (durch Zigaretten oder ungesunde Lebensweise) – was wirkt? Dieser Informationsabend will eine Einführung in die systemische Aufstellung bieten, ihre Dynamiken sichtbar machen und erläutern, welche Lösungen möglich sind. Bei Interesse können Termine für konkrete Aufstellungen folgen.

704 Sa 15:30-17:45 11.02.12 3 U 9,00 €
Raum 111 Evi Rumann

◀ Einzelveranstaltungen ▶

Liebe muss nicht verdient werden – Wege aus der „Brave-Tochter-Falle“

Die Wurzeln des „Brave-Tochter-Syndroms“ liegen fast immer in der Kindheit. „Brave Töchter“ lernen, sich die Liebe ihrer Eltern dadurch zu verdienen, indem sie lieb, pflegeleicht und jederzeit für andere einsatzbereit waren. Sie glänzten durch Leistung und lernten schon früh, ihre eigenen Probleme alleine zu bewältigen. In dieser frühen Konditionierung liegen die Ursachen sowohl für die offensichtlichen Qualitäten der „baven Töchter“, als auch für ihre typischen Krisen. Viele Frauen können sich auch nicht im fortgeschrittenen Alter von der Rolle der „baven Tochter“ lösen. Dieses Seminar zeigt einerseits die Ursachen dieser Fehlhaltung, aber auch Wege aus der „Brave-Tochter-Falle“ zu gesundem Egoismus und zur Selbstliebe. Denn „nur wer gelernt hat, für sich selbst zu sorgen, kann auch für andere sorgen“.

705 So 10:00–16:00 12.02.12 8 U 36,00 €
Raum 111 Dorothee Döring

Warum allein bleiben?

Mut zum neuen Partner im reifen Alter

Partnersuche ist weder in jungen Jahren noch im reiferen Alter leicht. Da gibt es Erwartungen hier und Macken da, Altlasten aus vorherigen Beziehungen und noch so einiges mehr. Umso wichtiger ist es, sich und die eigenen Wünsche an eine Partnerschaft zu kennen. Besonders im reiferen Alter erfordert es Mut zur Partnerschaft, die mit den Jahren immer schwieriger wird, weil die eigene Anspruchshaltung steigt, während die realistischen Möglichkeiten zurückgehen.

Wie man dennoch auch im reifen Alter einen passenden Partner finden kann, das erfahren Sie in diesem Seminar. Von der Schulung des Blicks für die eigene Persönlichkeit über Tipps für das erste Date werden alle großen und kleinen Problemfelder thematisiert, die mit der Partnersuche einhergehen.

706 So 10:00–16:00 11.03.12 8 U 36,00 €
Raum 111 Dorothee Döring

◀ Einzelveranstaltungen ▶

Ein Angebot für (ge) wichtige Frauen

Hier haben Frauen die Möglichkeit ihr Gewicht einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Denn gewichtig bedeutet auch: bedeutsam, bedeutungsvoll, nicht leicht uvm. In diesem Kurs geht es darum, die innere Einstellung zum eigenen Körper zu korrigieren. Denn es ist eine schöne Erfahrung zu erkennen, dass ich mehr bin als die Summe meiner Pfunde.

707 Do 18:00–19:30 01.03.–29.03.12 10 U 25,00 €
Raum 111 Brigitte Juliane Heesen

Mobbing - eine Geißel unserer Zeit

Mobbing gehört zu den außergewöhnlichen Belastungen unserer Zeit und wir werden damit nicht nur an unserem Arbeitsplatz konfrontiert. Der Begriff Mobbing ist auf das englische Substantiv „Mob“ zurückzuführen, welches eine Verkürzung des lateinischen Begriffs „mobile vulgus“ = aufgewiegelte Volksmenge, Pöbel, darstellt. Als Verb hat das Wort die Bedeutung: anpöbeln, angreifen, attackieren. Der Vortrag behandelt folgende Punkte: Was ist Mobbing? Wann spricht man von Mobbing? Welche Auswirkungen kann Mobbing haben? Wie kann ich Mobbinghandlungen entgegenwirken?

708 Do 18:00–21:00 19.04.12 4 U 10,00 €
Raum 111 Brigitte Juliane Heesen

Alternative Wohnformen

In Kooperation mit der Stadt Duisburg, Amt für Soziales und Wohnen und dem Regionalbüro Rheinland, Neues Wohnen im Alter e.V.

Bei der Infoveranstaltung mit verschiedenen Vorträgen und anschließender Diskussionsrunde haben Sie die Möglichkeit neue Wohnformen in Duisburg kennen zu lernen. Welche Entwicklungen/Alternativen zeichnen sich in unserer Stadt und über die Stadtgrnzen hinaus ab? Welche Schritte sind wichtig, um ein Wohnprojekt zu initiieren? Wo gibt es Unterstützungs- und Finanzierungsmöglichkeiten?

709 Mo 15:00-17:15 05.03.12 3 U 3,00
Raum 111 Frau Danes, Frau Hinrich,
Frau Rodekirchen

◀ Einzelveranstaltungen ▶

Märchen vom wiederkehrenden Licht und vom Sieg des Frühlings

Und dräut der Winter noch so sehr mit trotzigem Gebärden, und streut er Eis und Schnee umher, es muss doch Frühling werden. (Emmanuel Geibel)

Bei allen Völkern, die auf der Nordhalbkugel unserer Erde leben, ist die Sehnsucht nach Licht und Wärme sehr stark; alle möchten die Dunkelheit des Winters hinter sich lassen und wünschen sich die belebende Kraft der Sonne. Daher kann es uns nicht verwundern, dass viele Mythen und Märchen vom Sieg des Sonnenlichtes und des Frühlings über die Dunkelheit und die Kälte künden. Machen Sie sich mit uns auf den Weg – hinaus aus dem Winter und hinein in das Frühjahr!

710 Sa 15:00 - 17:15 04.02.12 3 U 7,50 €
Raum 111 Annegret Hachenberg

Das HerzenSingen . . .

Bedeutet einfach nur: Wir singen aus dem Herzen heraus. Es darf auch mal krumm und mit vielen Variationen gesungen werden. Das innere Erleben des Gesanges, die Weckung der Lebensfreude und die Schaffung von Verbindungen stehen bei dieser Art des Singens im Vordergrund. Jede Nachtigall und jeder Brummbär sind willkommen!

711 Di 18:30-19:00 10.01., 14.02. + 6 U 15,00 €
13.03.12
Raum 111 Annette Allkemper

Aufräumen leichter gemacht

In unserer Wohnung finden sich immer mal wieder Bereiche, in denen „plötzlich“ Unordnung besteht, sei es die Garderobe, wo sich Winter-, Übergangs- und Sommerjacken gleichzeitig befinden, oder der Schreibtisch, auf dem sich der leidige Papierkram stapelt, oder der Vorratsschrank, in dem die Nudeln nicht mehr aufzufinden sind. Ich werde Ihnen ein paar Methoden und Tricks vorstellen, mit denen das Aufräumen leichter wird.

712 Di 19:30-21:00 13.03.12 2 U 5,00 €
Raum 111 Annette Allkemper

◀ Entdecke deine Stadt ▶

Spaziergang zu den Wildgänsen in der Walsumer Rheinaue

Die Walsumer Rheinaue ist ein europaweit bedeutsames Vogelschutzgebiet. Jedes Jahr kommen mehrere tausend Wildgänse aus Sibirien hierher, um zu überwintern. Neben den Gänsen werden wir während des Spaziergangs auch verschiedene andere Wasservögel beobachten können. Die abwechslungsreiche Landschaft mit vielen Kopfbäumen hat im Winter ihren ganz besonderen Reiz.

Treffpunkt: DU-Walsum, Parkplatz Kaiserstr./Ecke Kleine Warthstr.

720 Sa 14:00–16:15 04.02.12 3 U 4,50 €
A. Schöneck u. J. Hinke (NABU)

Faszinierende Welten am Wintersternhimmel Besuch der Sternwarte des Krupp-Gymnasiums in Duisburg-Rheinhausen, In den Peschen 79

Sie sehen einen Lichtbildervortrag und können anschließend selbst an Teleskopen beobachten. Nach ein wenig Orientierungshilfe unter den Wintersternbildern werden interessante Beobachtungsobjekte vorgestellt und Hinweise für eigene Beobachtungen zu Hause gegeben, mit dem bloßen Auge oder dem Fernglas.

721 Fr 18:00-20:15 24.02.12 3 U 4,50 €
Rolf Hembach

Zentralbibliothek

Erfahren Sie bei einem Rundgang, welches großes Angebot an Büchern, Musik- und Literatur-CDs, DVDs und anderen Medien in der Kinder-, und Jugend- und der Erwachsenenbibliothek zur Verfügung steht. Die „Virtuelle Bibliothek“ wird ebenfalls vorgestellt und auch ein Blick „hinter die Kulissen“ wird möglich sein. Eine kurze Einführung in die Mediensuche im Online-Katalog schließt sich an. Auch wenn Sie die Bibliothek schon kennen, werden Sie bei diesem Rundgang mit großer Wahrscheinlichkeit Neues erfahren.

Treffpunkt: Information im Foyer der Zentralbibliothek, Düsseldorfer Str. 5-7

722 Do 10:00-11:30 22.03.12 2 U 2,50 €
Herr Holler

◀ Entdecke deine Stadt ▶

Auf den Spuren von Kraft-Orten im Duisburg-Großenbaumer Wald

Es erwartet Sie ein etwas anderer Waldspaziergang. Wir erkunden Orte, die unsere Ahnen als „Heilige Haine“ bezeichnet haben, und sprechen über das verschüttete Naturwissen unserer Vorfahren. Wir begegnen „Feenhügeln“ und erfahren etwas zu ihrer Geschichte, finden „Zauberpflanzen“ und vieles mehr, an dem wir oft achtlos vorübergehen.

Treffpunkt: Parkplatz Saarner Straße/Schützenplatz in 47269 Duisburg-Großenbaum um 14:00 Uhr

Zum Abschluß ist eine Einkehr (auf eigene Kosten) im Lokal „Waidmannheil“ geplant.

Zum Frühlingsanfang

723 So 14:00–17:00 25.03.12 4 U 6,00 €
Petra Reif

Zum Maifest

724 So 14:00–17:00 06.05.12 4 U 6,00 €
Petra Reif

Haniel Museum Duisburg-Ruhrort

Dort, wo die Geschichte des Haniel-Konzerns vor über 250 Jahren begann, befindet sich heute das Haniel-Museum: im historischen Packhaus. Auf drei Etagen erlebt der Besucher, wie sich das Familienunternehmen zum internationalen Konzern entwickelt hat. Zu sehen gibt es Original-Schriftstücke, historische Möbel sowie liebevoll restaurierte Wohn- und Arbeitsräume. Die Ausstellung dokumentiert, wie die Region zu einem der wichtigsten Industriestandorte Deutschlands wurde.

Treffpunkt: Franz-Haniel-Platz 1, 47119 Duisburg
S-Bahn 901 bis Tausendfensterhaus

725 Fr 10:00-12:30 01.06.12 3 U 3,00 €
Daniela Stemmer-Kilian

◀ Besichtigungsfahrten ▶

Alfred Sisley – der wahre Impressionist

Fahren Sie mit uns in das Von der Heydt-Museum Wuppertal, um diese beeindruckende Einzelausstellung mit Werken von Alfred Sisley zu genießen und mit allen Sinnen aufzunehmen.

Alfred Sisley wird der „wahre Impressionist“ genannt, weil er in seiner Darstellung von Natur und Landschaft, von städtischer und dörflicher Idylle, eine große Wirkung beim Betrachter erzielt: Dieser meint, das Flirren der Luft und die Bewegung des Wassers zu sehen, die gleißende Sonne oder die trockene Kälte des Winters auf der Haut zu spüren, das Zirpen der Grillen zu hören oder den Duft der Sommerwiese einzusatmen.

Die Sensibilität und gestalterische Kraft Sisleys wird als sanft und liebevoll erfahren. An keiner Stelle spiegelt sich sein eigener Existenzkampf in den Bildern. Sein großes handwerkliches Können erzeugt tiefen Respekt und Dankbarkeit. Lassen Sie uns eintauchen in Harmonie und Schönheit seiner Bilder!

Im ersten Stockwerk des Museums wird ein gleichermaßen inspirierender wie informativer Film zu Sisleys Stationen gezeigt; das Museumscafé oder kleine Bistros der Wuppertaler Innenstadt laden zu einer genüsslichen Pause ein.

10:40Uhr	Abfahrt DU-West, Rheinhausenhalle
11:00 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, HBF-Touristikplatz
16:00 Uhr	Abfahrt in Wuppertal
17:00 Uhr	ca. Rückkehr Duisburg

730	Do	05.01.12	4 U	27,00 €
		Ulla Thiele		

◀ Besichtigungsfahrten ▶

Gerry Weber Outlet und malerisches Rheda Wiedenbrück

Im Gerry Weber Fabrikverkauf in Steinhagen finden Sie „angesagte“ Damen- und Herrenmode bekannter Hersteller. Die Ersparnis gegenüber dem Einzelhandelskaufpreis liegt zwischen 10% auf Mode der aktuellen Kollektion und bis zu 70% auf Angebotsware. Stöbern Sie hier nach Herzenslust! Anschließend fahren wir in das nahe gelegene Wiedenbrück. Hinter den malerischen Fassaden pulsiert das Leben in urigen Kneipen und hübschen Geschäften. Hier haben Sie zwei Stunden Zeit für eine Mittagspause (Mittagessen oder Kaffee trinken). Nachdem wir uns gestärkt haben, unternehmen wir einen 1,5 stündigen Stadtrundgang durch das mehr als 1000-jährige Wiedenbrück. Über 200 Fachwerk Häuser sind hier denkmalgeschützt und kleine Anekdoten und Histörchen warten darauf erzählt zu werden.

08:00 Uhr	Abfahrt DU-West Friemersheim Markt
08:15 Uhr	Abfahrt DU-West Rheinhausenhalle
08:30 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, HBF–Touristikplatz
19:00 Uhr	ca. Rückkehr in Duisburg

740 Mo 30.04.12 2 U 25,00 €
Silvia Lambertz

Blumenstadt Straelen am Niederrhein

Im größten zusammenhängenden gartenbaulichen Produktionsgebiet Europas, dem Niederrhein, liegt Straelen. Jahr für Jahr werden hier mehr Blumen und Gemüse produziert und vermarktet als anderswo in Deutschland.

Wie ist ein moderner Gartenbaubetrieb im Jahr 2012 aufgestellt? Wie funktioniert Vermarktung? Lernen Sie bei einer Rundfahrt über das Gelände der „Veiling Rhein-Maas“ die Dimensionen der Vermarktung und Versteigerung kennen und besuchen Sie mit uns einen typischen Gartenbaubetrieb. Führung/Rundfahrt sowie Kaffee und ein Stück Kuchen in einem Bauerncafé sind inklusive!

13:00 Uhr	Abfahrt DU-West Friemersheim Markt
13:15 Uhr	Abfahrt DU-West Rheinhausenhalle
13:30 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, HBF – Touristikplatz
19:00 Uhr	ca. Ankunft in Duisburg

750 Fr 01.06.12 3 U 23,00 €
Silvia Lambertz

◀ Begegnungsstätte Kaßlerfeld ▶

Alle nachfolgend aufgeführten Kurse in dem
DRK-Seniorentreffpunkt Kaßlerfeld, Gablenzstraße 22 a
Tel.: 0203 – 31 06 28

Locker vom Hocker

Bewegungen im Stand und auf dem Stuhl mal mit Handgeräten und auch mit Musik, sowie Partnerübungen oder Spiele im Kreis.

801 Fr 14:30–15:15 20.01. – 13.07.12 26 U
Gabriele Neuhaus und Antoinetta Alviola-Hoffmeister

Gedächtnistraining

Heiter und locker zeigt dieses Seminar Wege und Methoden auf, wie Konzentration, Merkfähigkeit, Reproduktion, Formulierung und Wortbildung auf Dauer lebendig erhalten werden.

802 Di 14:15–15:00 24.01. – 26.06.12 23 U
Gabriele Neuhaus

„Das alte Kaßlerfeld“

Wir, alte Kaßlerfelder, wollen unsere Erfahrungen und Erlebnisse austauschen und festhalten.

„Dönekes“, alte Straßennamen und deren Bedeutung, Veränderungen in Kaßlerfeld von gestern bis heute sind unsere Themen. Zum Austausch und Vergleich sind ehemalige Kaßlerfelder und neu hinzugezogene herzlich eingeladen. Jeden 1. Mittwoch im Moant.

803 Mi 14:00–17:00 01.02. – 04.07.12 24 U
Gabriele Neuhaus und Antoinetta Alviola-Hoffmeister

Urlaub ohne Koffer

Morgens hinaus – abends zu Haus!

Es geht täglich von Duisburg aus mit dem Bus zu verschiedenen Orten; tägliches Mittagessen ist inklusiv. Der Bus fährt von drei Standorten in Duisburg ab. Die Abfahrtzeit bitte bei der Anmeldung erfragen.

804 Mo- 10:00–17:00 16.07. – 20.07.12 20 U
Fr
Gabriele Neuhaus und Antoinetta Alviola-Hoffmeister

◀ Begegnungsstätte Kaßlerfeld ▶

Alle nachfolgend aufgeführten Kurse in dem
DRK-Seniorentreffpunkt Kaßlerfeld, Gablenzstraße 22 a
Tel.: 0203 – 31 06 28

Spaziergänge in und um Duisburg

Gemeinsam unternehmen wir kleine Rundgänge, um Duisburg noch besser kennen zu lernen oder auch neu zu entdecken. Der Tagesabschluss wird immer in einem Vereinslokal o.ä. stattfinden.

Treffpunkte, Routen und Termine bitte in der Begegnungsstätte ab 15.01.12 erfragen.

805 Mi 13:00–16:45 ab 25.01.12 30 U
Gabriele Neuhaus und Antoinetta Alviola-Hoffmeister

Meditativer Tanz

Lernen Sie die Tänze im Kreis – circle dances kennen! Wir bewegen uns zu Musik aus der Tradition verschiedener Kulturen und zu klassischer Musik. Die Tänze sind sowohl lebendig und kraftvoll als auch ruhig und zentrierend. Sie werden achtsam angeleitet und vertiefend wiederholt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit weichen Sohlen mit!

Termine bitte direkt in der Begegnungsstätte erfragen!

806 Di 10:30–12:30 6 U
Edeltraud Müller

Dem Winterblues entgegen

Hier steht das Miteinander im Vordergrund. Wir wollen Musik machen, spielen, lachen und vieles mehr.

Einfach reinkommen und mitmachen. Auch Ihre Ideen sind willkommen!

Nähere Informationen zum Generationsaustausch erfahren Sie direkt in der Begegnungsstätte „mittendrin“.

807 Mo 15:30–18:30 23.01. – 05.03.12 28 U
Gabriele Neuhaus und Besucher

◀ Begegnungsstätte Hochemmerich ▶

Alle nachfolgend aufgeführten Kurse in dem
DRK-Seniorentreffpunkt Hochemmerich, Hans-Böckler-Str 8,
Duisburg-Rheinhausen, Tel.: 02065 – 68 18 03

Locker vom Hocker

Bewegungen im Stand und auf dem Stuhl, mal mit Handge-
räten und auch mit Musik, sowie Partnerübungen oder Spie-
le im Kreis.

808 Do 14:30–15:15 12.01. – 12.07.12 27 U
Gabriele Neuhaus und Antoinetta Alviola-Hoffmann

Meditativer Tanz

Lernen Sie die Tänze im Kreis – circle dances kennen! Wir
bewegen uns zu Musik aus der Tradition verschiedener
Kulturen und zu klassischer Musik. Die Tänze sind sowohl
lebendig und kraftvoll als auch ruhig und zentrierend. Sie
werden achtsam angeleitet und vertiefend wiederholt.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit wei-
chen Sohlen mit!

Termine bitte direkt in der Begegnungsstätte erfragen!

809 Do 10:30–12:30 ab 19.01.12 6 U
Edeltraud Müller

Dem Winterblues entgegen

Hier steht das Miteinander im Vordergrund. Wir wollen Mu-
sik machen, spielen, lachen und vieles mehr.

Einfach reinkommen und mitmachen. Auch Ihre Ideen sind
willkommen!

Nähere Informationen zum Generationsaustausch erfahren
Sie direkt in der Begegnungsstätte „mittendrin“.

Jeden 2. und 3. Mittwoch im Monat!

810 Mi 15:30–18:30 18.01. – 14.03.12 28 U
Antoinetta Alviola-Hoffmann und Besucher

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Duisburg e.V.**

www.drk-duisburg.de

Geschäftsstelle:

Am Burgacker 30

47051 Duisburg

Telefon: 0203 / 28 28 3 - 0

Fax: 0203 / 28 28 3 - 98

**Vorsitzender
des Vorstandes**

Dr. Wolfgang May
vorstand@drk-duisburg.de

Geschäftsführer

Hans-Werner Hoffmeister
Tel.: 28283-36 Fax: 28283-37
hoffmeister@drk-duisburg.de

Sekretariat

Waltraud Meerkamp Tel.: 28283-34
Fax: 28283-31
meerkamp@drk-duisburg.de

Angelika Nienkämper Tel.: 28283-35
Fax: 28283-31
nienkaemper@drk-duisburg.de

Objektverwaltung

Martina Lahn Tel.: 28283-11
lahn@drk-duisburg.de Fax: 28283-94

Arbeitskreis Rumeln-Kaldenhausen

Tel.: 28283-34/35

Arbeitskreis Baerl

Tel.: 28283-34/35

◀ Abteilungen und Einrichtungen ▶

Abteilung 1: Verwaltung und Zentrale Dienste

Abteilungsleitung Ingo Schunke Tel.: 28283-28
Am Burgacker 30
47051 Duisburg schunke@drk-duisburg.de

Sekretariat Barbara Linn Tel.: 28283-27
linn@drk-duisburg.de

**Finanzbuchhaltung/
Kasse** Sonja Link Tel.: 28283-22
link@drk-duisburg.de

Marion Müller Tel.: 28283-21
mueller@drk-duisburg.de

Gisela Kaufhold Tel.: 28283-20
kaufhold@drk-duisburg.de

**Blutspende, Ausbildung,
Kreisnachforschungs-
Stelle, Erste-Hilfe-Kurse** Brunhilde Grubinski Tel.: 28283-25
Fax: 28283-29
grubinski@drk-duisburg.de

Personalabrechnung Doris Wegner Tel.: 28283-23
wegner@drk-duisburg.de

Mitgliederbetreuung Andrea Kroekel Tel.: 28283-26
mitglieder@drk-duisburg.de

**Verwaltung K-Schutz/
Einsatzdienste** Michaela Pfirsching Tel.: 28283-19
pfirsching@drk-duisburg.de

**Öffentlichkeitsarbeit/
Medienkontakt** Ingo Schunke Tel.: 28283-28
schunke@drk-duisburg.de

Fax Nr. der Abteilung 1 28283-29

Abteilung 2: Sozialarbeit

Abteilungsleitung Klaus Kreitz Tel.: 28283-40
Am Burgacker 30
47051 Duisburg kreitz@drk-duisburg.de

Sekretariat Angelika Schädel Tel.: 28283-41
schaedel@drk-duisburg.de Fax: 28283-99

Sachgebietsleitung „Hilfen für Kinder“
Erftstr. 15 Annelie Grotheer Tel.: 30547-50
47051 Duisburg grotheer@drk-duisburg.de Fax: 30547-99

◀ Abteilungen und Einrichtungen ▶

...Abteilung 2: Sozialarbeit

Abteilungsleitung	Klaus Kreitz kreitz@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-40
Sekretariat	Angelika Schädel schaedel@drk-duisburg.de	Tel.: 28283-41 Fax: 28283-99
Familienbildungswerk Erfststr. 15 47051 Duisburg	Volker Klaus klaus@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-13 Fax: 30547-99
Gesundheitsbildung Elternkompetenzangebote Sprachförderprojekte	Ulla Thiele thiele@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-15 Fax: 30547-99
Familienhilfe sofort vor Ort	Tonja Christ christ@drk-duisburg.de Petra Cebula cebula@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-60 Fax: 30547-99 Tel.: 30547-61 Fax: 30547-99
Familien- und Erziehungsberatung	Annelie Grotheer grotheer@drk-duisburg.de	Tel.: 30547-50 Fax: 30547-99
Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte Heisterbacher Str. 7 a 47139 Duisburg- Beeckerwerth	Petra Schors kita-be@drk-duisburg.de	Tel.: 80879-0 Fax: 80879-79
Heilpädagogische Kindertagesstätte Swakopmunder Straße 28 47249 Duisburg-Buchholz	Manfred Berk kita-bu@drk-duisburg.de	Tel.: 703636 Fax: 9305085
Kindertagesstätte mit Hort "Schwedenheim" Heerstraße 181 47053 Duisburg-Hochfeld	Kornelia Lietz schwedenheim@drk-duisburg.de	Tel.: 63132 Fax: 9410108
Familienhilfezentrum Dieselstraße 8 47166 Duisburg-Bruckhsn.	Anke Petermann fhz@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-0 Fax: 410693-99
Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)	Anke Petermann	Tel.: 410693-0
Tagesgruppe	Dieter Schonnop	Tel.: 410693-20
Integrationsagentur	Semra Parmak	Tel.: 410693-14
Familien- u. Sozial- beratung	N.N.	Tel.: 410693-30 Fax: 410693-88
Flüchtlingsberatung	siehe unten – Büro Bruckhausen	
Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge Büro Meiderich: Von-der-Mark-Straße 36 47137 Duisburg	Cornelia Spitzlei Barbara Eßer bfl@drk-duisburg.de	Tel.: 411580 Fax: 9315301
Büro Bruckhausen: Dieselstraße 8 47166 Duisburg	Cornelia Spitzlei spitzlei@drk-duisburg.de	Tel.: 410693-40

◀ Abteilungen und Einrichtungen ▶

Abteilung 3:

Ambulante Sozialpflegerische Dienste und Altenhilfe

Abteilungsleitung

Am Burgacker 30
47051 Duisburg

Wolfgang Grimm Tel.: 28283-42

Fax: 28283-99

grimm@drk-duisburg.de

Sekretariat

Angelika Schädel Tel.: 28283-41

Fax: 28283-99

schaedel@drk-duisburg.de

Haus-Notruf-Dienst

Heinz-Ulrich

Töllner

Tel.: 28283-33

toellner@drk-duisburg.de

Virginia Beil

Tel.: 28283-45

beil@drk-duisburg.de

Menüservice / Essen auf Rädern

Tel.: 2809420

Sozialstation Mitte/Süd

Mündelheimer Straße 24
47259 Duisburg

Elke Serin

Tel.: 751637

Elsbeth Reuvers

Fax: 751653

serin@drk-duisburg.de

reuvers@drk-duisburg.de

Sozialstation West

Hans-Böckler-Str. 17
47226 Duisburg-Rheinhausen

Claudia Ferrière

Tel.: 02065/

Helga Kraemer

3048010

Fax: 02065/

3048029

ferriere@drk-duisburg.de

kraemer@drk-duisburg.de

DRK-Pflegezentrum Nord

Sozialstation

Parallelstraße 1
47166 Duisburg-Hamborn

Edith Korbalski

Tel.: 93060-0

Barbara

Lasogga-Wagner

Fax: 93060-19

lasogga@drk-duisburg.de

korbalski@drk-duisburg.de

Mobile Soziale Dienste

über die jeweiligen Sozialstationen

DRK-Seniorentreffpunkt Kaßlerfeld

Gablentzstraße 22 a
47059 Duisburg-Kaßlerfeld

Gabriele Neuhaus Tel.: 310628

Fax: 9416763

neuhaus@drk-duisburg.de

DRK-Seniorentreffpunkt Hochemmerich

Hans-Böckler-Str. 8
47226 Duisburg-Rheinhausen

Gabriele Neuhaus

Tel.: 02065/681803

Fax: 02065/681805

neuhaus@drk-duisburg.de

DRK-Marktcafé Friemersheim

Kaiserstr. 51a

47229 Duisburg-Rheinhausen/Friemersheim

Tel.: 02065/3048010

◀ Abteilungen und Einrichtungen ▶

Abteilung 4: „Nationale Hilfsgesellschaft“

Rotkreuzgemeinschaften Ehrenamt

Mitte Landwehrstraße 21 47119 Duisburg	Jana Windhaus rkgmitte@drk-duisburg.de
--	---

Süd Düsseldorfer Landstraße 55 47259 Duisburg	Dennis Hampe rkgstued@drk-duisburg.de
---	--

West Friemersheimer Straße 9 47229 Duisburg	Sebastian Schunke rkgwest@drk-duisburg.de
---	---

Rettungsdienst Ehrenamt	Kai Usche rkgrett@drk-duisburg.de
----------------------------	---

Fernmelddienst/luk	Bernhard Bausch rkgiuk@drk-duisburg.de
--------------------	---

Abteilung 5: „Jugendrotkreuz“

„Sterntalerhaus“

Kinder- und Jugendzentrum
Westender Str. 36 b
47138 Duisburg

Sven Marin Tel.: 4196-300

Streitschlichtung
und Gewaltprävention

Fax: 4196-302
marin@drk-duisburg.de
Internet: www.jrk-duisburg.de

◀ Abteilungen und Einrichtungen ▶

Stiftung Deutsches Rotes Kreuz Duisburg

Am Burgacker 30

47051 Duisburg

www.stiftung-drk.de

stiftung@drk-duisburg.de

Kuratoriumsvorsitzender

Dr. Reimund Göbel

Vorsitzender des Vorstandes

Hans-Werner Hoffmeister

Tel.: 28283-36

Fax: 28283-37

hoffmeister@drk-duisburg.de

Deutsches Rotes Kreuz

Rettungsdienst Duisburg gGmbH

Rettungswachen:

Duisburg-Rumeln-Kaldenhausen

Krefeld-Gartenstadt

Geschäftsführer:

Ingo Schunke

Wilhelm Steigenhöfer

Tel.: 0203/28283-28

schunke@drk-duisburg.de

steigenhoefer@drk-duisburg.de

DRK Multikulturelles Seniorenzentrum

www.drk-haus-am-sandberg.de

„Haus am Sandberg“

Kirchstr. 28

47198 Duisburg

Ralf Krause

Tel.: 02066/

9970-137

Fax.: 02066/

9970-700

r.krause@drk-nordrhein.net

Träger:

Deutsches Rotes Kreuz

Landesverband Nordrhein:

Auf'm Hennekamp 71

40225 Düsseldorf

Tel.: 0211/

3104-0

◀ 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.

Familienhilfe sofort vor Ort Beratung / Information / Hilfen für Bürger

Das Beratungsangebot im Rahmen des
Projektes „Familienhilfe sofort vor Ort“
ist ein offenes Angebot für Bürger und
insbesondere für Familien aus
Altstadt, Neudorf, Duissern und Kaßlerfeld.
Die Beratung ist kostenlos und unterliegt
der Schweigepflicht.

Weitere Informationen finden Sie im Innenteil
dieses Programmheftes.





Hebammen an unserer Seite

Unterstützung
für Mütter, Väter
und Kinder



**Ansprechpartnerin:
Annelie Grotheer
Telefon: 0203 / 30547-50
grotheer@drk-duisburg.de**

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband Duisburg e.V.
Familienbildungswerk