

Titelblatt

Familienbildung

Programm

1. Halbjahr 2010

DRK-Familienbildungswerk

FAMILIENBILDUNG - *MITTE*

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.

STADTPLAN

FAMILIENBILDUNG - *WEST*

Rheinhausen-Friemersheim

Kaiserstr. 51a - 47229 Duisburg

Telefon: 02065 / 4 96 36

FAMILIENBILDUNG - *MÜLHEIM*

Hansastr. 11

45478 Mülheim-Speldorf

Telefon: 0208 / 45 00 634

DRK-Familienbildungswerk

Leitung: Volker Klaus

Fachbereiche:

- Mitte:** Eltern-Kinder **Volker Klaus**
Elternkompetenzkurse Telefon: **30547-13**
Sprachförderprojekt
„Rucksack“
- Mitte:** Familien- und **Annelie Grotheer**
Erziehungsberatung Telefon: **30547-50**
Familienhilfe sofort **Tonja Christ**
vor Ort Telefon: **30547-50**
- Mitte** Gesundheit **Silvia Lambertz**
- Entspannung Telefon: **30547-14**
- Bewegung u. Tanz
- Ernährung
Koronargruppen
Integration Behinderter
Kreatives Gestalten
Kurse in der Zweigstelle
Mülheim an der Ruhr
- Mitte:** Hauswirtschaft und **Ute Kühne**
Modisches Gestalten Telefon: **30547-0**
Kurse in den DRK-
Begegnungsstätten
- Mitte:** Elternkompetenzkurse **Ulla Thiele**
Sprachförderprojekt Telefon: **30547-15**
„Rucksack“
- West:** Eltern-Kinder
Gesundheit
- Entspannung
- Bewegung
- Integration

und ca. 100 qualifizierte Kursleiter und Kursleiterinnen.

...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, 22. April 2010** von 10:00 – 18:00 Uhr.

◀ Inhaltsübersicht ▶

	Seite
Anschriften / Lageplan	2
Fachbereiche	3
Inhaltsübersicht	4 - 5
Wichtige Hinweise, Anmeldung und Bankverbindung	6 - 7
Familien- und Erziehungsberatung Familienhilfe sofort vor Ort	8 - 9
Erziehungskompetenz stärken	10 - 12
Duisburger Elternschule, Sprachförderprojekt Rucksack Erste Hilfe am Kind, Wie lerne ich „Eltern sein“? Wie Katz und Maus!	
Eltern-Kinder	13 - 20
Babymassage, Wassergewöhnung, PEKIP, Baby(t)raum, Spiel- u. Kontaktgruppen, Kinderturnen, Musikgarten, Waldnachmittag, Stark wie Pippi Langstrumpf, Tanz, Spiele-Nachmittag für Hochbegabte Batman auf der Spur, Handy-Kinder	
Kinder in der Küche	21
Kindergeburtstag, Wie im Märchen . . . Osterhasen und Picknick	
Babysitterausbildung, Jugendrotkreuz	22
Eltern trauern – Gesprächskreis	23
Integration Behinderter	24
Koronarsportgruppen	26
Gesundheit stärken	27
Strategien gegen Stress, Salute!	
Gesundheit / Entspannung	28 - 34
Yoga, Qigong, TaiChi, Entspannungs- techniken, Nacken-Schulter-Entspannung, Klangschalenmassage, Partnermassage, Gesichts-Reflexzonen-Massage, Traumreisen, Atmen für Anfänger, Fußreflex-Massage	
Gesundheitsvorträge	35 - 37
Schüßlersalze, Heiltees, Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Sucht, Ölziehkur, Chakren-Aktivierung	

◀ Inhaltsübersicht ▶

	Seite
Gesundheit / Bewegung	38 - 45
Pilates, BOP, Bodyworkout, Wassergymnastik, Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik, Therapeutische Bewegung, Rückenschule, Gymnastik für Ältere, Beckenbodentraining, Frauenselbstverteidigung	
Angebote in der Küche	46 - 48
Vital-Küche, Familienkochen, Sommersalate, Chinesische und Italienische Küche, Liebesmenüs, Learning by cooking, Küchenchor	
Tanz	49 - 51
Standard und Disco-Fox, Disco Fox für Teenies, Videoclip, Samba, Afro Dance, Irish Step, Meditativer Tanz, Tanz und Gesang der Indianer	
Kreatives Gestalten	52
Gold- u. Silberarbeiten, Aquarellmalerei, Airbrush	
Modisches Gestalten und Typberatung	53 - 54
Nähen, Farb- u- Stilberatung, Make up	
Einzelveranstaltungen	54 - 55
Sonntagsmatinee, Einfach erfolgreicher, Grenzerfahrungen in der Pflege, Umgang mit Demenz	
Theater, Theater der Vorhang geht auf!	56 - 57
Improvisationstheater, Bühnenführung, Familien / Senioren machen Oper	
Entdecke deine Stadt	58 - 59
Heilkraft des Waldes, Botanischer Garten und Kaiserberg, Bäckerei Bolten, König Brauerei	
Besichtigungsfahrten	60 - 63
Krefeld: Von Samt und Seide, „Stern-Verlag“ Düsseldorf, Kunsthalle Bonn, Gut Heimendahl, Zu Gast bei Hofe: Paleis Het Loo	
Kurse in DRK-Begegnungsstätten	64 - 65
Familienbildung in Mülheim	66 - 69
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Duisburg e. V. Abteilungen und Einrichtungen	70 - 74
Leitbild der DRK-Familienbildung	75

◀ 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 Sprechzeiten der Familien- und Erziehungsberatung sind 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 über die Sprechzeiten hinaus individuell vereinbart, für Berufstätige auch gerne abends.

Beratungsschwerpunkte können sein:

Familienberatung

- bei Beziehungsproblemen
- sich gegenseitig zuhören und miteinander reden lernen
- Vereinbarung von Paarbeziehung 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 / 30 54 750 Fax: 0203 / 30 54 799
grotheer@drk-duisburg.de

DRK-Familienbildungswerk Erftstr. 15, Duisburg-Altstadt

Mo 10:30–12:30 Raum 117

Do 08:30–10:30 Raum 117

Grundschule Obermauerstr. 55, Duisburg-Altstadt

Di 08:00–09:00 In der Bücherei

DRK-Kita *Schwedenheim* Heerstr. 181, Duisburg-Hochfeld

Fr 08:30–10:00

Kath. Familienzentrum *St. Ludger - Irmgardishaus*

Heinrich-Bertmans-Str. 8 – 10, Duisburg-Neudorf

Mi 08:30–10:00

Jeweils nach telefonischer Vereinbarung in:

Städt. Kindertageseinrichtung Hansegracht 19 DU-Altstadt

Kinder- u. Jugendzentrum *Sternalerhaus*

Westender Str. 36b, Duisburg-Meiderich

Kindertagesstätte *Zaubersterne* e. V.

Benediktstr. 2, Duisburg-Neuenkamp

◀ Familienhilfe sofort vor Ort ▶

Wir wollen Menschen erreichen, die sich gegenüber ihrer Lebenssituation ohnmächtig fühlen und sich durch die Aufgaben des Lebens überfordert sehen. Wir bieten:

- Zuhören, Informieren und Helfen durch Beratung
- Brücken bauen zwischen Bürgern und Institutionen (z.B. 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, Belebung von Spielplätzen etc.)
- Gemeinwesen stärken durch Vernetzung von Institutionen und Gründung von Ortsteilkonferenzen.

„Familienhilfe sofort vor Ort“ vom DRK ist zuständig für Bürger aus Altstadt, Neudorf, Duissern und Kaßlerfeld.

Beratungszeiten:

montags 10:30 – 12:30 Uhr

mittwochs 09:00 – 11:00 Uhr

und nach Absprache individuelle Terminvereinbarungen, für Berufstätige auch gerne abends

Ansprechpartnerinnen:

Annelie Grotheer

grotheer@drk-duisburg.de

Tonja Christ

christ@drk-duisburg.de

Telefon: 0203 / 30 54 750 Fax: 0203 / 30 54 799

Sprachcafé Grenzenlos

Ein Baustein des Projekts *Familienhilfe sofort vor Ort* ist das Sprachcafé *Grenzenlos*. Das Sprachcafé *Grenzenlos* ist ein Treffpunkt für Menschen jeden Alters aus allen Kulturen. Sind Sie etwas unsicher, wenn Sie Deutsch sprechen? Bei einer Tasse Kaffee können Sie mit Ihren Kindern (Spielecke vorhanden) an offenen Gesprächsrunden teilnehmen oder einfach nur zuhören. Die Atmosphäre ist locker und ungezwungen. Vokabeln lernen ist verboten, da die Sprache Deutsch durch das gemeinsame Spielen, Kochen, Singen oder andere Aktionen automatisch erlernt wird.

DRK-Begegnungsstätte Kaßlerfeld, Gablenzstr. 22 a

Do 09:30–11:30 ab 21.01.10 1,50 €

Tonja Christ pro Mal

◀ Elternkompetenz 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 im 1. Lebensjahr von Bedeutung sind und werden im Anschluss an bestehende Babygruppen durchgeführt.

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.

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

Die Elternschule ist ein Projekt der Familienbildung (AKF) in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt in der Stadt Duisburg.

Sprachförderprojekt „Rucksack“

Das Rucksack-Projekt nach dem Konzept der **RAA**-Duisburg ist ein mehrdimensionales Sprach- und Bildungsprogramm für Mütter mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren. Mithilfe des Programms sollen Mütter in die Lage versetzt werden, ihre Kinder im Spracherwerb und der allgemeinen kindlichen Entwicklung zu fördern.

In Kindertagesstätten und Familienzentren bieten wir in Zusammenarbeit mit der **RAA** und dem Jugendamt der Stadt Duisburg erwachsenenpädagogische Sprachförder- und Elternkompetenz-Angebote auf der Grundlage des o.g. „Dialogischen Ansatzes“ an.

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

◀ Elternkompetenz stärken ▶

Für Eltern, die an Eltern-Kind-Veranstaltungen teilnehmen, sind die folgenden Angebote kostenreduziert.

Wie lerne ich „Eltern sein?“

Wann muss ein Kind trocken sein? Nimmt mein Baby Schaden, wenn es im Elternbett schläft? Bin ich eine schlechte Mutter, wenn ich nicht stille? Muss ich mir Sorgen machen, wenn mein Einjähriger beißt? Welches sind die besten Förderprogramme für mein Kind?

Wie finden wir eine gute Betreuung für unser Kind, wenn beide Elternteile arbeiten gehen?

Es gibt eine Fülle von Ratgebern, Vorträgen, Fernsehsendungen, Internetforen zu diesen und anderen Themen. Der Druck von außen ist enorm, auch der eigene Anspruch ist oft sehr hoch.

Dieser Abend ist eine Einladung an junge Eltern, aber auch an alle anderen Interessierten, gemeinsam über diese Fragen nachzudenken und eigene Ressourcen (wieder) zu entdecken.

001 Mi 19:30 – 21:45 21.04.10 3 U 7,50 €
Raum 110 Heike Bader

Wie Katz und Maus

Wenn Geschwisterkinder sich streiten, dann macht es viele Eltern krank. *„Eigentlich ist jedes Kind für sich ganz umgänglich und fröhlich. Aber wenn sie aufeinander treffen, dann werden sie gemein, ungerecht, gewalttätig und vergessen alle Regeln.“* Ein Kurs zum Thema Geschwisterkinder soll erschöpften Eltern Hilfestellungen geben, wie sie aus der Streitspirale ausbrechen können und aus den ewigen und zermürenden Streitereien Positives gewinnen können.

Städt. Kindertagesstätte Hansegracht DU-Altstadt

002 Mi 19:30 – 21:45 24.03.10. 3 U 7,50 €
Hansegracht 19 Tonja Christ

◀ Erste Hilfe am Kind ▶



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.

003	Sa	10:00–15:00	23.01.10	6 U	19,00 €
004	Sa	10:00–15:00	20.03.10	6 U	19,00 €
005	Sa	10:00–15:00	29.05.10	6 U	19,00 €
006	Sa	10:00–15:00	12.06.10	6 U	19,00 €
	Raum 110		Christian Reichert		

DRK-*Stern*tal*er*haus Westender Str. 36 b
47138 Duisburg-Meiderich

007	Sa	10:00–15:00	27.02.10	6 U	19,00 €
008	Sa	10:00–15:00	24.04.10	6 U	19,00 €
			Christian Reichert		

Erste Hilfe für Erzieher und Erzieherinnen in Kindertageseinrichtungen

Termine nach Absprache!

◀ Eltern - Kinder ▶

Babymassage - Rendezvous der Sinne

Hier brauchen Väter und Mütter keine Berührungssängste zu haben. In der Babymassage lernen sie den liebevollen Dialog zwischen Hand und Haut und Vater/Mutter und Baby. Sie werden miteinander vertraut und können die gemeinsame Zeit genießen. Der zärtliche Kontakt fördert Gesundheit, Wohlbefinden und die Entwicklung des Kindes.

Bitte ein dickes Badetuch und eine Mullwindel mitbringen.

Babymassage für Mütter oder Väter

009 Sa 13:15–14:15 06.02. - 06.03.10 5 U 15,00 €

010 Sa 13:15–14:15 12.06. - 10.07.10 5 U 15,00 €

Babymassage nur für Väter

011 Sa 14:30–15:30 06.02. - 06.03.10 5 U 15,00 €

012 Sa 14:30–15:30 12.06. - 10.07.10 5 U 15,00 €

Raum 003 Susanne Kirchner

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.

Kursleitung: Anja Kemper

Bethesda KH Bäderabteilung, Königgrätzer Str.

Anmeldung: DRK-Familienbildungswerk Tel.: 30547-0

Babyschwimmen für Babys von 2 bis 9 Monaten

013 Sa 09:00–09:45 16.01. – 20.03.10 10 U 80,00 €

014 Sa 09:00–09:45 17.04. – 10.07.10 10 U 80,00 €

Babyschwimmen für Babys von 9 bis 18 Monaten

015 Sa 09:45–10:30 16.01. – 20.03.10 10 U 80,00 €

016 Sa 09:45–10:30 17.04. – 10.07.10 10 U 80,00 €

Kleinkinderschwimmen von 2,5 – 3,5 Jahren

017 Sa 10:30–11:15 16.01. – 20.03.10 10 U 80,00 €

018 Sa 10:30–11:15 17.04. – 10.07.10 10 U 80,00 €

Kleinkinderschwimmen von 1,5 – 2,5 Jahren

019 Sa 11:15–12:00 16.01. – 20.03.10 10 U 80,00 €

020 Sa 11:15–12:00 17.04. – 10.07.10 10 U 80,00 €

◀ Eltern - Kinder ▶

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

für Februar – März ´09 – Geborene

021 Do 14:00–15:30 21.01. – 25.03.10 23 U 59,80 €
Raum 003 Heike Bader

für Juni – Juli ´09 – Geborene

022 Do 10:45–12:15 21.01. – 01.07.10 43 U 99,90 €
Raum 003 Heike Bader

für August – September ´09 – Geborene

023 Do 09:00–10:30 21.01. – 01.07.10 43 U 99,90 €
Raum 003 Heike Bader

für Oktober – November ´09 – Geborene

024 Mo 16:45–18:15 18.01. – 28.06.10 43 U 99,90 €
Raum 003 Heike Bader

für Dezember ´09 – Januar ´10 – Geborene

025 Do 15:45–17:15 04.03. – 01.07.10 31 U 80,60 €
Raum 003 Heike Bader

für Februar – März ´10 – Geborene

026 Do 14:00–15:30 06.05. – 01.07.10 17 U 44,20 €
Raum 003 Heike Bader

für April – Mai ´10 – Geborene

027 Mo 15:00–16:30 31.05. – 12.07.10 17 U 44,20 €
Raum 003 Heike Bader

◀ Eltern - Kinder ▶

Baby(t)raum 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 Baby-massage werden angewandt.

Dieser Babytraum 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 Elternabend ist Bestandteil des Kurses und wird in der Gruppe vereinbart.

für September – November '09 – Geborene

028 Mo 10:45–13:00 18.01. – 28.06.10 69 U 84,60 €
Raum 003 Susanne Kirchner

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

für September – November '09 – Geborene

029 Di 09:00–11:15 19.01. – 29.06.10 69 U 84,60 €
DU-Friemersheim Waltraud Guido

Sterntalerhaus Westender Str. 36 b, Duisburg-Meiderich

für September – November '09 – Geborene

030 Do 09:00–11:15 21.01. – 01.07.10 69 U 84,60 €
DU-Meiderich Waltraud Guido

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

031 Mi 09:15–10:15 20.01. – 30.06.10 22 U 39,60 €
Raum 220 Silvia Tiede

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

ab 1 Jahr

101	Mi	10:30–12:00	20.01. – 30.06.10	47 U	84,60 €
102	Do	16:30–18:00	21.01. – 01.07.10	43 U	77,40 €
		Raum 004	Silvia Tiede		

ab 1 ½ Jahren

103	Mo	09:00–10:30	18.01. – 28.06.10	43 U	77,40 €
		Raum 004	Susanne Kirchner		
104	Mo	16:30–18:00	18.01. – 28.06.10	43 U	77,40 €
		Raum 004	Silvia Tiede		

Sterntalerhaus Westender Str. 36 b, Duisburg-Meiderich

ab 1 Jahr

105	Do	11:30–13:00	21.01. – 01.07.10	43 U	77,40 €
		DU-Meiderich	Waltraud Guido		

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

ab 1 Jahr

106	Mi	09:00–10:30	20.01. – 30.06.10	47 U	84,60 €
		DU-Friemersheim	Waltraud Guido		

ab 1 ½ bis 2 Jahren

107	Mo	09:30–11:00	18.01. – 28.06.10	43 U	77,40 €
		DU-Friemersheim	Waltraud Guido		

ab 1 ½ bis 3 Jahren

108	Do	15:30–17:00	21.01. – 01.07.10	43 U	77,40 €
		DU-Friemersheim	Waltraud Guido		

◀ Eltern - Kinder ▶

Musikgarten für Babys ab 6 Monaten

In diesem Kurs „kommunizieren“ Babys und ein Elternteil über Töne und Klänge, über Rhythmen, übers Wiegen, Schaukeln und Knieriten, übers Prusten und Lachen.

Aus hygienischen Gründen ist es sinnvoll, für jedes Baby ein eigenes kleines Instrumentenpaket zu erstehen, bestehend aus Tuch, Rassel und Klanghölzern (12,95 €).

von 6 -18 Monate

109	Mo	11:45–12:30	18.01. – 22.03.10	9 U	22,50 €
110	Mo	11:45–12:30	12.04. – 21.06.10	10 U	25,00 €
		Raum 220	Susanne Kirchner		

Musikgarten für Kleinkinder

Der Musikgarten lädt Kinder und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Durch Lieder, Tänze, Sprechverse, Knieriten 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.

von 1,5 - 3 Jahren

111	Di	16:05–16:50	19.01. – 16.03.10	9 U	22,50 €
112	Di	16:05–16:50	13.04. – 22.06.10	11 U	27,50 €
		Raum 220	Alexandra Unewisse		
113	Mi	15:10–15:55	20.01. – 17.03.10	9 U	22,50 €
114	Mi	15:10–15:55	14.04. – 23.06.10	11 U	27,50 €
115	Mi	16:50–17:35	20.01. – 17.03.10	9 U	22,50 €
116	Mi	16:50–17:35	14.04. – 23.06.10	11 U	27,50 €
		Raum 220	Alexandra Unewisse		

von 3 - 4,5 Jahren

117	Di	15:15–16:00	19.01. – 16.03.10	9 U	22,50 €
118	Di	15:15–16:00	13.04. – 22.06.10	11 U	27,50 €
		Raum 220	Alexandra Unewisse		
119	Mi	16:00–16:45	20.01. – 17.03.10	9 U	22,50 €
120	Mi	16:00–16:45	14.04. – 23.06.10	11 U	27,50 €
		Raum 220	Alexandra Unewisse		

◀ Eltern - Kinder ▶

Ein Nachmittag im Wald

Für Kinder ab 2 ½ Jahren mit ihren Eltern

Wir möchten Eltern und Kinder einladen, gemeinsam den Wald mit allen Sinnen zu erkunden und zu erfahren. Wir wollen Abenteuer erleben, geheime Orte entdecken, „Waldmaterialien“ sammeln . . . und vieles mehr. Wir erobern uns Spielräume zurück, die für Stadtkinder in der heutigen Zeit leider nicht mehr zum Alltag gehören. Bitte Proviant mitbringen, denn ein gemeinsames Picknick bildet den Abschluss unseres „Waldabenteuers“.

Information zum Treffpunkt erhalten Sie bei Anmeldung.

121 Fr 15:30–17:45 07.05.10 3 U 5,00 €
Duisburger Wald Silvia Tiede pro Fam.

„Stark wie Pippi Langstrumpf“

Das Ziel des Selbstbehauptungskurses ist es, Mädchen darin zu 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 werden sie an selbstbehauptendes Verhalten und Selbstverteidigung herangeführt und üben diese Verhaltensweisen ein.

Materialkosten pro Paar 2,00 €.

Für Mädchen von 3-6 Jahren mit ihren Müttern.

Städt. Kindertagesstätte Hansegracht 19 DU-Altstadt

Anmeldeschluss: 18.02.10

122 Sa 15:00–18:00 13.03.10 8 U 30,00 €
So 10:00–13:00 14.03.10
Hansegracht 19 Marina Lucyga

DRK-Kindertagesstätte Schwedenheim DU-Hochfeld

Anmeldeschluss: 20.05.10

123 Sa 15:00–18:00 12.06.10 8 U 30,00 €
So 10:00–13:00 13.06.10
Heerstr. 181 Marina Lucyga

◀ Eltern - Kinder ▶

Cooler Tanz für Coole Kids

Kleine Tanzchoreographien und freier Tanz zu peppiger Musik. Jedes Kind darf auch ein Lieblingslied auf CD mitbringen.

Bitte etwas zu trinken und Stoppersocken mitbringen!
DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim,

von 5,5 – 8 Jahren

Kostenlose Schnupperstunden am 19.01.2010.

124 Di 15:00–15:45 26.01. – 16.03.10 8 U 17,60 €

von 8 - 10 Jahren

125 Di 16:00–16:45 26.01. – 16.03.10 8 U 17,60 €

DU-Friemersheim Iris Tauber

von 5,5 – 8 Jahren

Kostenlose Schnupperstunden am 13.04.2010.

126 Di 15:00–15:45 20.04. – 08.06.10 8 U 17,60 €

von 8 - 10 Jahren

127 Di 16:00–16:45 20.04. – 08.06.10 8 U 17,60 €

DU-Friemersheim Iris Tauber

... rundherum ... das ist nicht schwer!

Kreistänze, Lieder und Bewegungsspiele, miteinander und umeinander. Altes und Neues, für Mädchen und Jungen!

von 4 - 5 Jahren

128 Do 16:05–16:50 21.01. – 18.03.10 9 U 22,50 €

129 Do 16:05–16:50 15.04. – 24.06.10 9 U 22,50 €

Raum 220 Alexandra Unewisse

von 6 - 7 Jahren

130 Do 15:15–16:00 21.01. – 18.03.10 9 U 22,50 €

131 Do 15:15–16:00 15.04. – 24.06.10 9 U 22,50 €

Raum 220 Alexandra Unewisse

◀ Eltern - Kinder ▶

Batman auf der Spur –Fledermäuse in Duisburg Für Kinder ab 6 Jahren mit einer Begleitperson

Fledermäuse werden oft mit einsamen Burgen und Höhlen oder den Tropen in Verbindung gebracht. Aber auch mitten in Duisburg finden die nächtlichen Insektenjäger geeignete Lebensräume, z.B. im Innenhafen. Mit Hilfe von Bat-Detektoren werden wir ihre Ultraschallrufe hörbar machen und sie beobachten. Vorher werden die häufigsten Fledermausarten auf spielerische Art und Weise vorgestellt und es werden (im Haus Erftstr.) Fledermauskästen gebaut (Materialkosten 2,50 €). Anschließend machen wir uns auf den Weg zum Innenhafen. Wenn vorhanden, bitte Taschenlampen mitbringen.

132 Fr 19:00-22:00 23.04.10 4 U 8,00 €
Raum 328 Jürgen Hinke NABU-Duisburg

Handy-Kinder – Immer unter Strom

Es klingelt an allen Ecken. Für Jugendliche gehört das Handy genauso zum notwendigen Outfit wie die Markenkleidung. Laut Statistik besitzen bereits 90 % der Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren ein eigenes Handy. Der Workshop nimmt die tägliche Handynutzung unter die Lupe. Kinder, Jugendliche und Eltern sollen mit Spaß und spannenden Experimenten zu einem verantwortungsvollen Umgang mit dem Handy angeregt werden. Als Umweltdetektive erkunden die Teilnehmer unsichtbare Risiken und erarbeiten gemeinsam einen Handy-Knigge.

133 Sa 16:00–18:15 24.04.10 3 U 7,50 €
Raum 110 Anke Lachenmeyer

Spiele-Nachmittag für hochbegabte Kinder

... und ihre Eltern. Der Nachmittag bietet hochbegabten Kindern von 2 -12 Jahren und älter neben dem Spaß an Brettspielen die Erfahrung, mit ihren oft außergewöhnlichen Gedankengängen nicht allein zu sein. 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. Bitte (Lieblings-)Brettspiel mitbringen!

Jeden ersten Samstag im Monat

134 Sa 15:00–18:00 20 U
Raum 327 Vera Losemann

◀ Kinder in der Küche ▶

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

Hier wird zuerst ein Märchen oder eine Geschichte vorgelesen und dann zusammen in der Küche gewerkelt und gegessen. Das Essen passt immer zu den Geschichten. Bei „Rotkäppchen“ gibt es dann . . ., na rate mal!? Mehr wird noch nicht verraten.

135 Sa 11:00–13:15 20.02., 06.03. + 9 U 18,00 €
17.04.10
Raum 431 Silvia Lambertz

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

136 Sa 11:00–13:15 27.03.10 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).

137 Sa 11:00–14:45 19.06.10 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 !

Kursleitung:

Andrea Lenzen-Skrzeba und Claudia Bertram

◀ Babysitterausbildung ▶

Babysitterausbildung für Jugendliche ab 14 Jahre

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 10:00–17:00 23.01. + 24.01.10 16 U 35,20 €
Raum 110 Stefanie Reif

Sternalerhaus Westender Str. 36 b, Duisburg-Meiderich

202 Sa 10:00–17:00 24.04. + 25.04.10 16 U 35,20 €
DU-Meiderich Stefanie Reif

◀ Jugendrotkreuz ▶

Info u. Leitung: Sven Marin und Britta Päth
Telefon: 4196-300

Informationsaustausch für Kinder- und Jugendgruppenleitungen

203 Di 16:00–19:00 09.03.10 4 U

Streitschlichtung an Grundschulen

Zielgruppe Lehrkräfte an Grundschulen in Duisburg
Weitere Termine auf Anfrage an Frau Päth

204 Mo 08:00–16:00 03.05.10 10 U

Was Recht ist muss Recht bleiben

Haftungsfragen in der Kinder und Jugenarbeit

205 Sa/ 09:00–16:00 05.06. + 06.06.10 24 U
So

Informationsaustausch für Betreuungslehrer von Streitschlichtergruppen

206 Mi 16:00–19:00 16.06.10 4 U

◀ Eltern trauern ▶

„Lass Deine Trauer zu Wort kommen“ – Gesprächskreis für trauernde und verwaiste Eltern

Wenn Eltern ein Kind verlieren, gerät das Leben aus den Fugen. Sie fühlen sich hilflos, von Schmerzen betäubt, wütend auf das Schicksal und einfach verzweifelt. Oft haben Außenstehende Schwierigkeiten zu verstehen, dass Eltern über das schwerste Kapitel in ihrem Leben sprechen wollen. Viele meinen, die Zeit wird die Wunden heilen. Betroffene Eltern hingegen haben häufig das Bedürfnis über den Austausch mit ebenfalls Betroffenen einen Weg des Umgangs mit dem Verlust des Kindes zu finden. Hierzu lädt dieser Gesprächskreis ein. Ziel ist es, eine begleitende Unterstützung auf dem individuellen Weg der Trauerarbeit anzubieten.

Nach einem individuellen Vorgespräch mit der in Trauerarbeit ausgebildeten Kursleitung wird sich die Gruppe ab April 14tägig treffen. Trauernde Eltern können sich innerhalb der Gruppe intensiv und aktiv mit der eigenen Trauer auseinandersetzen, indem sie anderen einfach zuhören oder sich selbst in der Gruppe öffnen. Im Austausch mit anderen Betroffenen kann Verständnis und Erleichterung erfahren werden. Trauer kann in der Gruppe erlebt werden, so dass der Einzelne gestärkt wird, sich mit seinen Gefühlen stimmig zu fühlen, denn es gibt kein richtiges und kein falsches Trauern. Unabhängig von Konfessionen können die Eltern eigene Themen einbringen, die Wünsche der Gruppe werden von der Kursleitung stark berücksichtigt.

Individuelle Vorgespräche für Eltern, die durch Umstände wie beispielsweise Fehlgeburt, Tod nach Frühgeburt, plötzlicher Kindstod, Krankheit oder Unfalltod ein Kind verloren haben, finden ab Januar statt:

Mittwochs 17:00 Uhr - bitte vorherige tel. Anmeldung.

Gruppentreffen ab April:

Mittwochs 14tägig 17:00 Uhr Raum 111

207 Mi 17:00 ab dem 14.04.10 4 U 5 €
Raum 111 Nao Honekamp-Yamamoto

◀ 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 Übungen schulen den Gleichgewichtssinn und dienen der Sturzprophylaxe. Der Nachmittag endet mit einer „Traumreise“.

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

210 Sa 14:00–18:00 27.03.10 5 U 15,00 €
Raum 111 + 221 Silvia Lambertz

Feste und Gäste

Kleine und große Anlässe eine Party zu feiern finden sich immer. Hier lernen Sie Gerichte einfach und lecker zuzubereiten. Die Gebühr enthält keine Kochumlage!

211 Sa 11:00–14:00 30.01.10 4 U 10,00 €
Raum 431 Irmgard Kirstein

„Stopp heißt Stopp!“ – „Nein heißt Nein!“

Selbstbehauptung für Frauen

Grenzen zu setzen, sich selbst zu behaupten und sich im Notfall erfolgreich gegen Angriffe zu wehren sind Inhalte dieses Workshops. Neben effektiven Fuß- und Fausttechniken werden auch psychologische Tricks und Maßnahmen zur Deeskalation vorgestellt und eingeübt.

212 Sa 14:00–18:00 27.02.10 5 U 20,00 €
Raum 221 Heike Heilgenhaus

◀ **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 gesundheitsfördernden kinder- und familienfreundlichen Wohn-, Umwelt- und Lebensgestaltung.

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

Unsere Stärken:

- Ganzheitlicher Ansatz
- Förderung der Regeneration für Familie und Beruf (Arbeitsplatz)
- Motivation, Begleitung und Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Eigenverantwortung
- Persönlicher Kontakt und Austausch
- Qualifizierte Kursleitungen

Ihr Nutzen:

- Abbau von Stress
- Regeneration
- Gesunderhaltung des Bewegungsapparates
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Risikofaktoren
- Ganzheitliches Wohlbefinden
- Steigerung von Leistungsfähigkeit und Lebensfreude
- Schaffung von Gesundheitsbewusstsein
- Abwechslung und neue Impulse
- Vorbildfunktion für andere

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, Ertstraße 15

Duisburg-Neudorf, Turnhalle Schule Gneisenaustraße

Übungsgruppe

301 Mi 16:00–17:30 13.01. – 14.07.10 50 U
DU-Neudorf Silvia Lambertz

Trainingsgruppe

302 Mi 17:30–19:00 13.01. – 14.07.10 50 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 Juli 2010 4 U 12,00 €
DU-Neudorf Markus Naß

◀ Gesundheit stärken ▶

Strategien gegen Stress

Stress beginnt im Kopf. Stress beeinflusst den ganzen Organismus. Stress ist ein Risikofaktor.

Im Umkehrschluss heißt dies, dass möglicher Stress mental gestoppt werden kann und dass aktive Stressvermeidung einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheit leistet.

Im Kurs werden medizinische Grundlagen und spezifische Methoden zur Stressreduktion vermittelt, die den Teilnehmern einen lösungsorientierten und ganz gezielten Umgang mit bisherigen Stressoren ermöglichen.

„Strategien gegen Stress“ wird in Kooperation mit dem da-Vinci-Zentrum-RheinRuhr in Mülheim angeboten.

Der Kurs ist nicht als therapeutische Maßnahme zu verstehen.

Die Veranstaltung ist zertifiziert; ein Teil der Gebühren wird von den Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme erstattet. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung!

Leitung: Dr. med. Susan Henke

Referenten vor Ort: Lisa Böltz und Ulla Thiele

304 Do 19:00–21:15 25.02. – 18.03.10 12 U 150,00 €

305 Do 19:00–21:15 15.04. – 06.05.10 12 U 150,00 €

Raum 111

Salute!

Die eigene Gesundheit kultivieren!

Viele Menschen erkennen, dass Diäten, Entspannungstechniken und Sport nicht die einzigen Wege zu mehr Gesundheit sind. Psychosoziale Faktoren wie Familie und Freunde, Interessen und Hobbies, Lebenswelt und berufliche Gegebenheiten, Werte und Ziele sind weitere ganz entscheidende Einflussfaktoren.

Im DRK-Kursprogramm **Salute!** können Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude systematisch entdecken und bewusst gestalten. Wer sich Zeit und Raum für die Betrachtung oben genannter Lebensbereiche nehmen möchte, wer ganz in Ruhe in die Arbeit mit sich selbst und in den Austausch mit anderen gehen möchte, der ist hier richtig!

Die Veranstaltung ist keine therapeutische Maßnahme.

306 Mo 18:00–20:15 22.02. – 10.05.10 30 U 90,00 €

Raum 111 Ulla Thiele

◀ 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 Di 20:00–21:30 26.01. – 29.06.10 36 U 99,90 €
Raum 220 Sonja Proczek-Kramm

311 Do 18:00–19:30 21.01. – 01.07.10 36 U 99,90 €
Raum 220 Silke Oberwinster

50 plus

312 Do 10:00–11:30 28.01. – 01.07.10 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 19.01. – 23.03.10 20 U 56,00 €

314 Di 17:30–19:00 13.04. – 15.06.10 20 U 56,00 €
DU-Buchholz Maria Aufmuth

A.-Clarenbach-Haus, Goethestr. 46, Walsum-Aldenrade Anmeldung am 1.Veranstaltungstag bei der Kursleitung

315 Mi 18:00–19:30 27.01. – 16.06.10 34 U 95,20 €
DU-Walsum Roswitha Luzar

◀ Gesundheit / Entspannung ▶

Hatha – Yoga

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

316 Do 15:15–16:45 21.01. – 01.07.10 38 U 99,90 €
DU-Friemersheim Maria Goj

Schwarzenberger Strasse, Hallenbad

317 Mi 17:00–18:30 20.01. – 30.06.10 38 U 99,90 €
DU-Rheinhausen Maria Goj

Meditativer Yoga

Dieser Kurs steigert das körpereigene Wohlbefinden durch sanfte Yogaübungen in Kombination mit Entspannungstechniken, Atemführung und Meditation. Der Kurs richtet sich an alle Yoga-Interessierten und an starke Frauen, die Körper und Vegetativum in die Ruhe führen wollen. Die Sinne nach innen ziehen, sich selbst wahrnehmen, ein neues Selbst-Bewusstsein entwickeln.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Pullover, warme Socken, Decke, Sitzkissen und Kopfkissen mitbringen.

318 Mo 19:15–20:45 25.01. – 22.03.10 14 U 39,20 €

319 Mo 19:15–20:45 12.04. – 07.06.10 14 U 39,20 €
Raum 220 Gabriele Lindner

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.

320 Fr 18:00–20:15 16.04.10 + 7 U 21,00 €
Sa 09:30–12:30 17.04.10
Raum 220 Nicole Manderla

Forum Hatha-Yoga

Kollegiale Beratung – Erfahrungsaustausch - Fortbildung

321 So 15:00–18:00 25.04. + 04.07.10 8 U 1,00 €
Raum 220 Inge Stadler pro Mal

◀ 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.

322	Mo	19:30–21:00	08.02. – 28.06.10	34 U	95,20 €
323	Di	09:30–10:30	09.02. – 29.06.10	19 U	68,40 €
324	Di	10:45–11:45	09.02. – 29.06.10	19 U	68,40 €
		Raum 220	Silvia Lambertz		

DRK-Begegnungsstätte Hamborn, Am Zinkhüttenplatz 14 Anmeldung über Familienbildung Mitte, s. Seite 6

325	Di	17:30–18:30	09.02. – 29.06.10	19 U	68,40 €
		DU-Hamborn	Silvia Lambertz		

Qigong zur Augenpflege

. . . ist ein spezielles Übungsprogramm um die Sehkraft zu verbessern und Sehstörungen zu korrigieren. In der Umgebung des Auges liegen wichtige Punkte, über die man auf die Augenfunktion einwirken kann. Die Anwendung bewirkt eine Stärkung der Augenmuskulatur, eine bessere Durchblutung und eine wohltuende Entspannung der Augen.

326	So	14:30–17:30	07.03.10	4 U	12,00 €
		Raum 220	Silvia Lambertz		

Tai Chi / Qigong - Frühschoppen

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

327	So	11:00–13:15	21.02., 28.03., 02.05., 27.06.10	12 U	Umlage
		Raum 221 + 110	Silvia Lambertz		

◀ Gesundheit / Entspannung ▶

Tai Chi Chuan – Pekingform

Als eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin trainiert Tai Chi Chuan Körper und Geist. Mit seinen langsam und fließend ausgeführten Bewegungen dient es der Gesunderhaltung und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Dieses Kursangebot findet 14-tägig statt und richtet sich an Teilnehmer, die bereits Vorerfahrungen in den genannten Bereichen haben.

328 Do 20:00–21:30 21.01. – 24.06.10 22 U 61,60 €
Raum 221 Bettina Gärtner

In diesem Kurs werden die Teilnehmer langsam an die Peking-Form aus dem Yang-Stil herangeführt.

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

Zum Kennen lernen:

329 Di 18:45–20:15 12.01.10 2 U 5,60 €
DU-Friemersheim Bettina Gärtner

Für Beginner:

330 Di 18:45–20:15 19.01. – 23.03.10 20 U 56,00 €

331 Di 18:45–20:15 20.04. – 22.06.10 20 U 56,00 €
DU-Friemersheim Bettina Gärtner

Zen-Meditationsgruppe

Als Gemeinschaft in der Tradition des großen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh praktizieren wir Sitz- und Gehmeditationen um Achtsamkeit zu üben. Dadurch verändert sich unsere Haltung zur Welt der Gedanken und Gefühle und wir erlangen innere Ruhe und Präsenz.

Informationen bitte direkt erfragen unter Tel.: 0203-66 10 60

Kursort: Praxis Tiergartenstr. 46, 47053 Duisburg

332 Mo 19:00–21:00 14-tägig 40 U

Margot Sistig-Kummer

◀ Gesundheit / Entspannung ▶

Gesund und fit mit Mudras und Tuina

Hier erlernen Sie die vielfältigen Übungen des „Yoga mit den Händen“ (Mudras). Diese Finger-Übungen sind schnell und unkompliziert einzusetzen, um Heilungsprozesse zu beschleunigen und kleine Wehwehchen positiv zu beeinflussen. Dazu passend wird eingeführt in die verschiedenen Massage-Techniken der „Tuina“, einer Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die ebenfalls bestens zur Selbsthilfe und Selbst-Massage geeignet ist.

333 Mo 17:30–19:00 08.02. – 28.06.10 20 U 56,00 €
Raum 110 Petra Reif

Nacken-Schulter-Entspannung

Ein Zuviel an täglichen Belastungen legt sich bei vielen Menschen auf den Schultern nieder. Dieses kann zu Verspannungen im Schulter-Nackengebiet 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.

334 Fr 18:00–21:00 11.06.10 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 Nackengebiet, 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.

335 Fr 18:00–21:00 23.04.10 und 8 U 24,00 €
Sa 11:00–14:00 24.04.10
Raum 221 Astrid Trettin

◀ Gesundheit / Entspannung ▶

Atmen für Anfänger

Atmen kann doch jeder! Oder? Klar atmet jeder, irgendwie, jedoch wird in der heutigen Zeit dem bewussten Atmen viel zu wenig bis gar keine Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei können regelmäßige Atmenübungen sich positiv auf den Alltag auswirken: Stressabbau, Verbesserung der Körperhaltung und des Körpergefühls, Verbesserung der Lungenskapazität, auch bei Atemdysfunktionen (z.B. Asthma, chronische Bronchitis), um nur einige zu nennen. In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam durch Übungen aus verschiedenen Bereichen der Körperarbeit (wie Yoga, Qi-gong, u.a.) atmen.

336 Fr 18:00–20:15 05.02.10 + 7 U 21,00 €
Sa 09:30–12:30 06.02.10
Raum 220 Nicole Manderla

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.

337 Sa 15:00–18:00 13.03.10 4 U 12,00 €
Raum 110 Nortrud Lummertzheim

Klangschalen - Massage

Hier werden verschiedene Klangschalen in einer bestimmten Reihenfolge auf den Körper aufgesetzt und sanft angeschlagen. Die hierdurch entstehenden Schwingungen, die sich im Körper ausbreiten, erspüren Sie als wohltuende Massage. Diese Schwingungen und die Klänge führen dazu, dass Sie Stress und Anspannung loslassen und sich in eine angenehme Entspannung führen lassen können.

338 So 14:00–18:30 07.02.10 6 U 18,00 €
Raum 220 / 111 Birgit Menner

◀ Gesundheit / Entspannung ▶

Traumreisen

Wäre es nicht schön, sich in kalter, nasser Jahreszeit in eine Traumwelt zu beamen? Lassen Sie sich anleiten zu einer Fantasie-Reise, die Ihnen in stressiger Zeit eine entspannende und wohltuende Auszeit verschafft. Unsere Traumreisen führen uns auf eine Insel, lassen uns einen Sonnenuntergang erleben und entführen uns in einen Zaubewald.

339 Fr 16:30–18:00 19.02., 05.03. + 6 U 18,00 €
19.03.10
Raum 111 Ulrike Laß

Kleine Kur am Wochenende

Diese Zeit ist für Sie! Ein Tag angefüllt mit kleinen Kostbarkeiten für Ihr Wohlbefinden – eine wahre gesunde „Kurz-Kur“! Sie erhalten wertvolle Tipps und Anregungen, wie Sie in Ihrem Alltag kleinen Inseln der Ruhe finden können. Hier nur ein kleiner Auszug aus dem Potpourri: „Self made“: Reflexzonenmassage, einfache Übungen aus dem Qi Gong, Übungen mit dem Atem: Atemgesten, Atem-Achtsamkeit, meine Atempause finden, Gesichtsmassage, „mein Lieblingstee“, Klänge nur für mich, Handmaske „Natur pur“ u.v.m. Bitte für einen kleinen Imbiss zur Mittagszeit selbst sorgen.

340 So 10:30–18:00 28.03.10 10 U 30,00 €
Raum 110/220 Birgit Menner

Die Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage zur Gesundheitsvorsorge und als Selbsthilfe bei häufigen Beschwerden hat sich über viele Jahrzehnte bewährt. Die Füße als Abbild unseres Körpers zeigen uns durch Missempfindungen, dass Schwächen im entsprechenden Körperareal vorliegen können. Durch Anwendung bestimmter Massagegriffe können Störungen harmonisiert werden. Besprochen und erlernt werden die Bedeutung der einzelnen Fußbereiche sowie Kontraindikationen und Grenzen. Wer mag, kann sich für die praktischen Übungen auch zu zweit anmelden.

Achtung: Die Fingernägel sollten wegen Verletzungsgefahr nicht zu lang sein! Bitte ein Handtuch mitbringen.

341 Mi 18:30–20:00 17.03., 24.03., 8 U 24,00 €
14.04. + 21.04.10
Raum 003/111 Manuela Zilgen

Die Schüßlersalze

Im 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?

342 Mi 18:30–21:30 10.02.10 4 U 12,00 €
Raum 111 Manuela Zilgen

Chakren – Aktivierung

Chakra bedeutet Rad oder Wirbel und steht im Zusammenhang mit unserer fließenden Lebensenergie. Die Chakren beeinflussen unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden und können durch „Störungen“ außer Takt geraten. Durch entsprechende Stimulationen können wir sie in ihre Balance und Ausgeglichenheit zurückbringen, so dass wir damit selbst Einfluß auf unsere Gesundheit nehmen können. Besprochen werden in diesem Vortrag die Bedeutung und Aufgaben der einzelnen Chakren sowie die Anwendung und praktische Durchführung verschiedenster Hilfsmittel und/oder Techniken, z. B. aus den Bereichen Bachblüten, Aura-Soma, Meditation, Yoga.

343 Mi 18:30–21:30 10.03.10 4 U 12,00 €
Raum 111 Manuela Zilgen

Traditionelle Chinesische Medizin für den Alltag

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein in sich geschlossenes System zur Gesunderhaltung, aber auch zur Diagnose und Therapie von Störungen. Der Vortrag vermittelt einen Einblick in die Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin und erläutert, was man im Alltag mit einfachen Mitteln für die Gesundheit tun kann.

344 Di 18:00–20:15 20.04.10 3 U 9,00 €
Raum 111 Ulrike Laß

◀ Gesundheit / Vorträge ▶

Altes Wissen neu entdeckt: Die Ölziehkur

Welche Formen der Ölziehkur gibt es, wie man sie in den Alltag einfügt, wie man sie zur Vorbeugung von vielen (chronischen und akuten) Beschwerden anwendet und das Immunsystem dabei stärkt sowie welche Öle gebräuchlich sind, all dies wird Ihnen bei diesem Vortrag mit vielen praktischen Aspekten vorgestellt.

345 Mi 18:30–20:45 24.02.10 3 U 9,00 €
Raum 110 Silke Ritter

Heiltees für Frauen

Wie schon unsere Großmütter können wir uns bei vielen Erkrankungen selbst helfen, indem wir uns naturheilkundliches Grundwissen aneignen und dieses kostbare Wissen im Bedarfsfall anwenden. Mit verschiedenen Heiltees können wir Wechseljahrs- und Menstruationsbeschwerden, Hitze-wallungen, Erkältungen und andere Gesundheitsprobleme oft gut behandeln. In diesem Seminar lernen Sie einige der wichtigen Heilkräuter kennen und vor allen Dingen auch schmecken (mit Verkostung).

346 Mi 18:30–20:45 03.02.10 3 U 9,00 €
Raum 110 Silke Ritter

Jetlag in New York, Fuß verstaucht auf dem Großglockner?

Die Homöopathische Reiseapotheke

Wir können auf einer Reise viele neue Erfahrungen machen, aber leider fern der Heimat auch erkranken. In diesem Seminar geht es um die Grundsätze der Homöopathie und wie die homöopathischen Mittel im Notfall verabreicht werden. Dabei wird auf das Erkennen von Notfällen und das umsichtige Verhalten besonderen Wert gelegt.

Themen u. a.: Sonnenbrand und Sonnenstich, Lebensmittelvergiftung und Seekrankheit, Jetlag und Verletzungen, Thromboseprophylaxe und Insektenschutz.

347 Mi 18:30–20:45 10.03.10 3 U 9,00 €
Raum 110 Silke Ritter

◀ Gesundheit / Vorträge ▶

Sucht – die Suche nach Belohnung

Wie entsteht Sucht? Warum werden viele Süchtige immer wieder rückfällig? Ist Sucht heilbar?

Der Vortrag erklärt, wie Sucht entsteht, warum die Entwöhnung vielen Menschen so schwer fällt und informiert über Möglichkeiten der Suchtbehandlung.

348 Do 18:00–20:15 04.02.10 3 U 9,00 €
Raum 111 Ulrike Laß

Winterzeit – Schimmelzeit

Schimmelpilze haben sich in vielen Wohnungen als ungebetener Gast angesiedelt. Im Winterhalbjahr machen sie sich bemerkbar. Schimmelbefall kann nicht nur zu Schäden am Gebäude führen, sondern stellt immer eine Gesundheitsgefährdung der Bewohner dar. Der Vortrag stellt die Ursachen des Schimmelbefalls dar, zeigt gesundheitliche Gefahren und gibt Hinweise, durch welche Maßnahmen Schimmelpilze vermieden werden können.

349 Fr 16:00-17:30 22.01.10 2 U 6,00 €
Raum 111 Anke Lachenmeyer

◀ Gesundheit / Fortbildung ▶

Ruck–Zuck–Tänze Fortbildung für Kursleitungen

Sie haben einen hohen Aufforderungscharakter, sind schnell zu erlernen, können von Jung und Alt getanzt werden und benötigen keine tänzerische Vorerfahrung. Ruck–Zuck–Tänze machen Spaß, lockern jede Übungsstunde auf und können von Warm up bis zu Aufführungen eingesetzt werden. In diesem Workshop werden die Grundlagen des Musikaufbaus aufgefrischt und vielfältige Grundschriffe ausprobiert. Anschließend werden einfache Tänze zu (aktuellen) Hits entwickelt. Die unterschiedlichen Zielgruppen beeinflussen die Komplexität der Schritte und die Musikauswahl.

350 Sa 15:00–18:00 06.03.10 4 U
Raum 221 Nicole Selent

◀ Gesundheit / Bewegung ▶

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

351 Mo 17:30–18:30 18.01. – 28.06.10 19 U 68,40 €
DU-Buchholz Sabrina Kiesler

352 Mi 18:00–19:30 20.01. – 30.06.10 40 U 99,90 €
Raum 220 Sabrina Kiesler

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.

353 Sa 14:30–17:30 20.03.10 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.

354 Sa 14:30–17:30 29.05.10 4 U 12,00 €
Raum 221 Harald Schulte

◀ Gesundheit / Bewegung ▶

BOP - Problemzonengymnastik

Bauch, Oberschenkel 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.

355 Di 18:30–19:30 19.01. – 22.06.10 20 U 66,00 €

356 Di 19:45–20:45 19.01. – 22.06.10 20 U 66,00 €
Raum 221 Hannelore Waniek

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

357 Mo 16:30–18:00 18.01. – 28.06.10 40 U 99,90 €
DU-Friemersheim Waltraud Nitschke

Bodyworkout

Dieser Kurs kombiniert Ausdauer-elemente mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen für die typischen Problemzonen (BOP). Entsprechende Dehnungsübungen runden das Workout ab. Dieses ganzheitliche Übungsprogramm verbessert die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems, schult die Koordination, unterstützt die Gewebestraffung und kräftigt die Rumpfmuskulatur. Der Kurs richtet sich an alle, die fit werden oder es bleiben wollen, und die es nicht stört, auch mal im Schweiß zu baden.

358 Do 18:00–19:30 21.01. – 01.07.10 38 U 95,00 €
Raum 221 Nicole Manderla

◀ 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.

359 Mi 08:45–10:15 19.01. – 22.06.10 40 U 99,90 €
Raum 221 Inge Günther

360 Mi 18:15–19:15 20.01. – 30.06.10 20 U 66,00 €
Raum 221 Erika Weißels

für Frauen ab 50 Jahren

361 Mo 17:45–19:15 18.01. – 28.06.10 40 U 99,90 €
Raum 221 Cornelia Missalla

Gertrud-Bäumer-Schule, Kammerstraße

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

362 Mo 18:00–18:45 18.01. – 28.06.10 19 U 47,50 €

363 Mo 19:00–19:45 18.01. – 28.06.10 19 U 47,50 €
DU-Neudorf Nicole Manderla

DRK-Zentrum Hamborn, Am Zinkhüttenplatz 14

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

364 Mi 18:30–19:15 20.01. – 30.06.10 21 U 52,50 €
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.

365 Mo 16:00–16:45 25.01. – 28.06.10 19 U 47,50 €
DU-Baerl Annegret Wagner

366 Fr 15:15–16:00 22.01. – 02.07.10 24 U 60,00 €
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.

für Frauen

367	Mo	18:30–19:15	18.01. – 28.06.10	18 U	45,00 €
368	Mo	19:20–20:05	18.01. – 28.06.10	18 U	45,00 €
		Hochheide	Birgit Claußen		
369	Do	18:15–19:00	21.01. – 01.07.10	20 U	50,00 €
370	Do	19:00–19:45	21.01. – 01.07.10	20 U	50,00 €
371	Do	19:45–20:30	21.01. – 01.07.10	20 U	50,00 €
		Hochheide	Karin Schoenholtz		

Städt. Jugendzentrum, Rumeln-Kaldenhausen,

Dorfstr. 19 b, Anmeldung siehe Seite 6

372	Mi	09:00–09:45	20.01. – 30.06.10	28 U	70,00 €
		DU-Rumeln	Waltraud Nitschke		

Wassergymnastik

Die Gymnastik findet im standtiefen Wasser mit und ohne Wassergegeräte statt. Nach Bedarf geht es auch mal ins tiefe Wasser mit Aquagürtel. Erleben Sie mit viel Spaß ein gelenkschonendes Training. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken in vielerlei Hinsicht fördernd auf die Gesundheit. Dieser Kurs eignet sich für ungeübte und sportliche Wiedereinsteigende.

Treffpunkt:

Hallenbad, Neumühler Str. 80, DU-Obermeiderich

373	Fr	16:00–16:45	22.01. – 02.07.10	20 U	99,90 €
374	Fr	17:00–17:45	22.01. – 02.07.10	20 U	99,90 €
			Susanne Münstermann		

◀ 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**

- | | | | | | | | |
|------------|----|-------------|-------------------|------|---------|-----------------|------------------------|
| 375 | Mo | 11:00–11:45 | 18.01. – 28.06.10 | 20 U | 50,00 € | DU-Friemersheim | Waltraud Nitschke |
| 376 | Mo | 18:15–19:00 | 18.01. – 28.06.10 | 20 U | 50,00 € | | |
| 377 | Mo | 19:15–20:00 | 18.01. – 28.06.10 | 20 U | 50,00 € | DU-Friemersheim | Renate Michaud-Rustein |
| 378 | Do | 08:45–09:30 | 21.01. – 01.07.10 | 20 U | 50,00 € | | |
| 379 | Do | 10:00–10:45 | 21.01. – 01.07.10 | 20 U | 50,00 € | DU-Friemersheim | Waltraud Nitschke |
| 380 | Do | 18:00–18:45 | 21.01. – 01.07.10 | 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**

- | | | | | | | | |
|------------|----|-------------|-------------------|------|---------|-----------------|------------------------|
| 381 | Do | 17:00–17:45 | 21.01. – 01.07.10 | 20 U | 50,00 € | DU-Friemersheim | Renate Michaud-Rustein |
|------------|----|-------------|-------------------|------|---------|-----------------|------------------------|

◀ Gesundheit / Bewegung ▶

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.

382 Do 09:00–09:45 28.01. – 24.06.10 18 U 45,00 €
Raum 221 Ruth Sommers

Schule an der Ottostraße, Homberg-Hochheide
Anmeldung in der letzten Kursstunde des Vorsemesters
oder am 1. Veranstaltungstag bei der Kursleitung

383 Di 19:00–20:30 19.01. – 29.06.10 40 U 99,90 €
Hochheide Helga Schmitz

DRK-Familienbildung West, Rheinhausen-Friemersheim,
Anmeldung siehe Seite 6
Für türkische Frauen

384 Di 17:00–18:30 19.01. – 23.03.10 20 U 40,00 €

385 Di 17:00–18:30 13.04. – 15.06.10 20 U 40,00 €
DU-Friemersheim Stefanie 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

386 Mo 18:45–19:45 18.01. – 28.06.10 19 U 68,40 €
DU-Buchholz Sabrina Kiesler

◀ Gesundheit / Bewegung ▶

Der Beckenboden – Lust oder Frust?

Trotz eines gesellschaftlichen Wandels und einem gesteigerten Bewusstsein für Vorsorge und Gesundheit sind Körperzonen wie der Genitalbereich noch immer mit sehr hoher Tabuisierung und Scham verbunden. Da ist es nicht verwunderlich, dass dem Beckenboden noch immer wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Meist erhält er erst dann Beachtung, wenn die Folgen einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur ernstzunehmende und nicht selten belastende Folgen, wie z.B. Harninkontinenz, Gebärmutterabsenkung oder Prostatabeschwerden nach sich ziehen. Mit einem gezielten Beckenbodentraining kann man solchen Beschwerden effektiv entgegenwirken.

387 Fr 18:00–20:15 12.03.10 + 7 U 21,00 €
Sa 09:30–12:30 13.03.10
Raum 221 Nicole Manderla

Yi Quan Dao

Frauenselbstverteidigung

Immer wieder hört man von Belästigungen, Vergewaltigungen und anderer Gewalt, die sich gegen Frauen richtet. Durch das Erlernen geeigneter Gegenmaßnahmen können Frauen sich aus der Opferrolle lösen. Yi Quan Dao-Selbstverteidigungskurse zeigen Frauen nicht nur, wie sie mit Hilfe ihres Körpers Attacken abwehren, sondern ermöglichen Frauen durch das Erlernen einfacher und praktischer Selbstverteidigungstechniken sichererer und selbstbewusster aufzutreten und so Gefahrensituationen abzuwenden. Dieser Kurs wird aufgrund des besonderen pädagogischen Konzeptes in Doppelleitung durchgeführt.

388 Do 10:00–11:30 04.02. – 29.04.10 22 U 88,00 €
Raum 221 Walter Schmitz u. Co-Kursleiterin

◀ 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.

- 389** Di 10:30–12:00 26.01. – 22.06.10 40 U 99,90 €
Raum 221 Ruth Sommers
- 390** Mi 10:45–12:15 27.01. – 23.06.10 40 U 99,90 €
Raum 221 Ruth Sommers

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

Bitte Iso-Matten mitbringen.

- 391** Di 10:15–11:00 19.01. – 29.06.10 22 U 55,00 €
Hochheide Karin Schoenholtz

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

- 392** Di 10:15–11:00 19.01. – 29.06.10 21 U 52,50 €
DU-Kaßlerfeld Alfons Willich

Bewegung für Ältere

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

Hier treffen sich Frauen und Männer, die Freude an einem altersgerechten und gesundheitsorientierten Angebot haben, vorrangig rehabilitierte TeilnehmerInnen der Koronarsport-Übungsgruppe. Interessierte sind immer willkommen.

Turnhalle Grundschule Mozartstraße, Duisburg Neudorf
Anmeldung und Information über FBW-Mitte, s. Seite 6

- 393** Do 16:30–18:00 14.01. – 08.07.10 44 U
DU-Neudorf Silvia Lambertz

◀ Gesundheit / Ernährung / Kochen ▶

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

Vital-Küche

Eine vitalstoffreiche, vitaminreiche Kost hilft Ihnen fit durch den Winter zu kommen und stärkt Ihr Immunsystem. Erwarten Sie fettarme, kalorienreduzierte Gerichte, die Ihren eigenen Speiseplan bereichern. Zusatzinformation über Nährwerte und gesundheitliche Wirkung der verwendeten Zutaten runden den Abend ab. Alle Rezepte sind auch für Bluthochdruck-Patienten und Diabetiker geeignet!

401 Fr 18:00–21:00 05.03.10 4 U 20,00 €
Raum 433 Birte Krenski

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!
Kursleitung: Andrea Lenzen-Skrzeba

Durch die Wüste zum Meer

Frisch von den Herdfeuern der Uighuren und Kasachen stammen diesmal die Rezepte. Über 5000 km durch den „Wilden Westen“ Chinas und die endlose Wüste Gobi bis zu den 7000ern des Pamirgebirges brachte die Entdeckungsreise im Sommer 2009 neue Kücheneindrücke der muslimischen Bevölkerung mit rustikalen Gerichten aus Lamm-, Rind- und Hühnerfleisch mit Nudeln und Gemüse. Shanghai bietet dann das ein oder andere feinere Gericht mit Schweinefleisch und Fisch.

Entdecken Sie, kochen Sie, genießen Sie!

402 Sa 14:30–19:45 10.04.10 7 U 25,00 €
403 Sa 14:30–19:45 24.04.10 7 U 25,00 €
Raum 431 Astrid Prpitsch

◀ Gesundheit / Ernährung / Kochen ▶

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

Liebesmenüs

Raffinierte Köstlichkeiten für sinnliche Stunden. Wir bieten an diesem Abend eine kulinarische Vorbereitung auf den Valentinstag an.

404 Mi 19:00–22:00 03.02.10 4 U 17,00 €
Raum 431 Susanne Besel

After work Cooking

Schnell ein gesundes Essen auf den Tisch zu zaubern nach einem langen Arbeitstag fällt uns oft schwer. Um dem Küchen-Burnout vorzubeugen, helfen unsere schnell zuzubereitenden Gerichte.

405 Mi 19:00–22:00 21.04.10 4 U 17,00 €
Raum 431 Susanne Besel

Learning by cooking

Sie möchten ihr Englisch auffrischen? Sie essen gerne? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie! Gibt es einen Ort, der kommunikativer ist als die Küche? Ziel dieses Kurses ist, unter möglichst angenehmen Umständen wieder Kontakt zur englischen Sprache aufzunehmen, mit viel Spaß und einem gesunden Appetit.

Anfänger:

406 Mi 19:00–22:00 19.05.10 4 U 17,00 €
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.

407 Sa 19:00–22:00 23.01. – 17.07.10 28 U 70,00 €
Raum 431 Susanne Besel

◀ Gesundheit / Ernährung / Kochen ▶

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

Sommersalate

Sommersalate, Lunchsalate und Salat-Evergreens in neuem Gewand. Kochen und genießen Sie Salate, die satt und glücklich machen.

408 Mi 19:00–22:00 16.06.10 4 U 17,00 €
Raum 431 Susanne Besel

Der Geschmack des Südens

Freuen Sie sich auf die kulinarischen Genüsse der italienischen Regionalküche.

409 Mi 18:30–21:30 17.03.10 4 U 20,00 €
Raum 431 Roberto Cargnelutti

Frühling in der Küche

Farbenfrohe Rezepte mit viel Obst und Gemüse, die nur darauf warten von Ihnen zubereitet zu werden. Für eine besondere Geschmacksvielfalt sorgen frische Kräuter. So liefert der Frühling auf leckere Art und Weise viele Fitmacher – Vitamine.

410 Fr 18:30–21:30 07.05.10 4 U 17,00 €
Raum 431 Andrea Lenzen-Skrzeba

◀ Küchenchor ▶

Glückserlebnis Singen: von 0 -100 Jahre

Wir singen vielleicht schief und laut, aber gern. Es tut uns gut, es macht uns glücklich, gesund und stark.

Singen für die ganze Familie. Lieder können mitgebracht werden, genauso wie Instrumente und Tanzvorschläge.

Bringen die Teilnehmer selbst keine Lieder mit, wird aus dem reichhaltigen Pool der Leitung kräftig geschöpft und gesungen. Jeden 2. Samstag im Monat ab Februar.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

411 Sa 16:30-18:00 ab Februar 12 U
Raum 433 Tonja Christ

◀ 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	18:00–21:00	29.05.10	7 U	21,00 €
		18:00–20:15	05.06.10		pro Pers.
	Raum 221		Iris Tauber		

Disco-Fox für Anfänger

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

Bitte paarweise anmelden und bequeme, flache Schuhe mit glatter Sohle tragen.

502	So	18:15–19:45	18.04. – 02.05.10	6 U	18,00 €
					pro Pers.
	Raum 221		Iris Tauber		

Tanzen, bis die Sohle brennt

Disco-Fox für Teenies von 13-16 Jahren

Gerne dürfen passende Lieblingssongs auf CD mitgebracht werden. Bitte Turnschuhe mitbringen und etwas zu trinken.

Bitte nur zu zweit anmelden!

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

503	So	15:30–17:00	18.04. – 02.05.10	6 U	13,20 €
	DU-Friemersheim		Iris Tauber		

◀ Tanz ▶

Videoclip - Dancing

Wir sind Frauen zwischen 30 und *mehr Jahren* und begeben uns trotzdem auf die Spuren von MTV, VIVA und Co. Dabei werden wir von einfachen Schritten allmählich zu schwierigen Bewegungen übergehen. Nach dem Warm-up, das sowohl allgemeine tänzerische Übungen als auch speziell auf den Tanzstil bezogene Elemente beinhaltet, werden verschiedene Schrittfolgen eingeübt. Der Unterricht schließt jeweils mit einem gemeinsamen Stretching.

Zu aktueller Musik entstehen so nach und nach spannende Choreographien. Dazu kommt noch das gute Gefühl, etwas für die eigene Fitness getan zu haben, und der Spaß an der Bewegung. Bitte Hallenturnschuhe nicht vergessen!

Workshop zum Kennenlernen

504 Fr 18:00–20:15 22.01.10 3 U 9,00 €
Raum 221 Marion Bachmann

505 Fr 18:00–19:30 29.01. – 02.07.10 36 U 90,00 €
Raum 221 Marion Bachmann

Irish Step Dancing

Schnupperworkshop für Anfänger

Der irische Steptanz umfasst eine verwirrende Vielfalt von Rhythmen und Schrittmustern. Man unterscheidet Reel, Jig, Slip Jig, Hornpipe und deren Varianten. Es gibt Schritte für „soft“ und „hard shoes“. An diesem Tag besteht die Gelegenheit, verschiedene Elemente des irischen Steptanzes einmal kennen zu lernen. Sowohl hard-shoe-steps als auch soft-shoe-steps werden „gegangen“.

Bitte Schuhe mit harten Ledersohlen mitbringen.

DRK-Zentrum-Hamborn, Am Zinkhüttenplatz 14

Anmeldung über Familienbildung Mitte, s. Seite 6

506 Fr 18:00–21:00 11.06.10 4 U 12,00 €
DU-Hamborn Thomas Stork

Für Fortgeschrittene

Informationen zu diesem Kursangebot bitte direkt erfragen bei: Thomas Stork, Tel.: 0203 – 41 06 457.

DRK-Zentrum-Hamborn, Am Zinkhüttenplatz 14

507 Fr 18:30–20:15 15.01. – 09.07.10 48 U Umlage
DU-Hamborn Thomas Stork

◀ Tanz ▶

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!

508 Sa 15:00–18:00 20.02. + 06.03.10 8 U 24,00 €
Raum 220 Edeltraud Müller

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.

509 Sa 15:00–18:00 30.01. + 27.02.10 8 U 24,00 €
Raum 220 Petra Reif

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.

353 Sa 14:30–17:30 20.03.10 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.

354 Sa 14:30–17:30 29.05.10 4 U 12,00 €
Raum 221 Harald Schulte

◀ 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.

510 Di 18:00–20:15 02.02. – 15.06.10 51 U 98,00 €
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.

511 Di 17:45–20:00 09.03. – 29.06.10 45 U 81,00 €
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.

1 mal im Monat, Termine auf Anfrage.

512 Sa 11:00–15:00 30 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, Nähnadeln und Stecknadeln.

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

513	Mo	09:00–12:00	18.01. – 22.03.10	36 U	57,60 €
514	Mo	09:00–12:00	12.04. – 21.06.10	40 U	64,00 €
515	Di	18:00–21:00	19.01. – 23.03.10	40 U	64,00 €
516	Di	18:00–21:00	13.04. – 22.06.09	40 U	64,00 €
		Raum 326	Erika Mende		

DRK-Zentrum Hamborn, Am Zinkhüttenplatz 14

Anmeldung in der letzten Kursstunde des Vorsemesters oder am 1. Veranstaltungstag bei der Kursleitung oder telefonisch unter 30 54 70

517	Di	09:00–12:00	19.01. – 23.03.10	40 U	64,00 €
518	Di	09:00–12:00	13.04. – 22.06.09	40 U	64,00 €
		DU-Hamborn	Martina Stecker		
519	Mi	09:00–12:00	20.01. – 24.03.10	40 U	60,00 €
520	Mi	09:00–12:00	14.04. – 23.06.10	40 U	60,00 €
		DU-Hamborn	Janina Sowka		

◀ Typberatung ▶

Farb- und Stilberatung

Zunächst lernen Sie die Farben kennen, die in harmonischer Beziehung zu Ihnen stehen und sie jünger und strahlender aussehen lassen.

Im Anschluss geht es um Ihren individuellen Stil und wie Sie sich am besten zur Geltung bringen, indem Sie Kleidung, Frisur und Accessoires gezielt aufeinander abstimmen.

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmerinnen!

521	Sa	10:00–16:00	20.02.10	8 U	48,00 €
		Raum 111	Angelika Naß-Krömer		

◀ Einzelveranstaltungen ▶

Trend Make up für Frühling und Sommer

Jedes Gesicht ist individuell und einzigartig und wird durch ein natürliches Make-up noch unterstrichen. In diesem Kurs lernen Sie Ihre natürliche Schönheit hervorzuheben und gleichzeitig kleine Tricks um zu kaschieren. Sie erfahren alles über die richtigen dekorativen Kosmetika.

Schminkutensilien und Produkte werden gestellt. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 3,00 €!

522 Do 18:00–21:00 18.03.10 4 U 25,00 €
Raum 111 Silke Winkels

Einfach erfolgreicher Teil I

Einfach erfolgreich werden, das ist das Thema von Teil 1 dieses Seminars. Wobei der Fokus auf „einfach“ liegt. Keine komplexen Methoden, keine unumsetzbaren Vorgaben und Ziele und keine negativen Nebenwirkungen. Lernen Sie hier, wie Sie ohne großen Aufwand Ihre Ziele erreichen können und das in allen Lebenssituationen. Erkennen Sie hier ihre persönlichen Erfolgsfaktoren und wie Sie am besten damit umgehen. Stärken Sie Ihre Stärken und werden Sie einfach erfolgreich. Bitte Schreibutensilien mitbringen!

601 Sa 10:00–17:00 06.03.10 9 U 50,00 €
Raum 111 Lars Stadelmann

Einfacher erfolgreicher (Teil II)

Einfach erfolgreich bleiben, das ist das Thema von Teil 2 dieses Seminars. Hier blicken wir auf Ihre Fortschritte und sprechen über Ihre Erfolgsstorys. Wir beleuchten und reflektieren das bisher Geschehene auf die „einfachste“ und beste Art. Zum Schluß gibt es wieder persönliche, einfache und konkrete Tipps zur weiteren erfolgreichen Umsetzung. Bitte Schreibutensilien mitbringen!

602 Sa 10:00–17:00 20.03.10 9 U 50,00 €
Raum 111 Lars Stadelmann

◀ Einzelveranstaltungen ▶

Grenzerfahrungen in der Pflege

Manchmal liegen die Nerven im Umgang mit demenziell erkrankten Angehörigen einfach blank! Dann führt schon der kleinste Anlass zur Explosion. Es ist besonders schlimm, wenn man sich ständig „zusammenreißen“ muss. Wie kann es gelingen, aus dem Hamsterrad von Zeitdruck, Überforderung und Hilflosigkeit auszubrechen?

Hier werden „Anti-Stress-Strategien“ aufgezeigt für eine kurzfristige und dauerhafte Hilfe.

603 Mo 19:00–21:15 01.02.10 3 U 7,50 €
Raum 111 Edeltraud Müller

Umgang mit demenziell Erkrankten

Wie verliere ich nicht den Mut

Meine Mutter/Vater wiederholt ständig ein und dieselbe Frage. Sie/er hat Probleme, sich an Namen von Menschen, Orten oder Objekten zu erinnern. Sie/er spricht die ganze Zeit nur über die Vergangenheit. Sie/er beschuldigt andere Personen des Diebstahls. Sie/er muss dringend zur Arbeit gehen.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann sind Sie hier richtig.

Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten, die den Umgang mit dementen Menschen erlernen wollen.

604 Mo 19:00–21:15 08.03. + 22.03.10 6 U 15,00 €
Raum 110 Edeltraud Müller

Kleine literarische Sonntagsmatinee

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee hören und genießen wir literarische Texte großer Dichter.

Der Schwerpunkt liegt auf der Literatur des 19. Jahrhunderts. Gelesen werden eher unbekanntere Werke bekannter Dichter (Eichendorff, Goethe, Heine, Fontane). Kleine Anekdoten aus der Zeit und dem Leben der Autoren runden die Stunde ab.

605 So 11:00–12:00 07.02., 07.03. + 3 U 4,00 €
25.04.10 pro Mal
Raum 111 Angelika Ortmann

◀ Theater, Theater . . . ▶

Theaterspielen

. . . wollte ich schon immer

In einer kleinen Gruppe lernen wir Improvisationstechniken kennen und probieren sie gemeinsam aus.

Rollen, Situationen, kleine Szenen und Texte spontan erfinden bringt viel Spaß, gleichzeitig wird die Spontanität geschult, die Flexibilität erweitert, innere Grenzen können entdeckt und überwunden werden. Unser Ziel ist, sich spielerisch eigener kreativer Fähigkeiten bewusst zu werden und sie zu entfalten.

Schlüpf einfach mal in andere Rollen, gewinne dabei mehr Selbstvertrauen und lerne dich selbst neu kennen.

606 Mi 19:45–22:00 10.02. – 23.06.10 30 U 75,00 €
Raum 220 Angelika Ortman

Theater Duisburg - Bühnenführung

Entdecken Sie bei dieser individuellen Bühnenführung das Stadttheater aus einer neuen Perspektive. Hier haben Sie die Möglichkeit, an Orte zu gelangen, die sonst für den Zuschauer nicht zugänglich sind. Aufgrund der abendlichen Premierenveranstaltung für das Schauspielstück „Enigma“, sehen wir diese Kulissen.

Treffpunkt: Theater Duisburg, Haupteingang - Kassenhalle

607 Fr 16:00–17:30 16.04.10 2 U 3,00 €
Mitarbeiter Theater Duisburg

◀ . . . der Vorhang geht auf! ▶

Familien machen Oper

Im Aalto – Theater Essen

Hier erwartet Sie ein ganz besonderer Mix aus Theaterführung und aktiven Theaterspielen. Zu Beginn gehen wir auf einen Streifzug durch Maske, Kostümbildnerie und Werkstätten und erfahren Interessantes über die weltberühmte Architektur Alvar Aaltos (ca. 1 Stunde). Im anschließenden Workshop (2 Stunden) lernen wir aktiv die Produktionsarbeit kennen. Wie entsteht eine Szene? Wie sieht die Arbeit eines Schauspielers aus? Jeder bekommt eine Aufgabe: vom Beleuchter über den Maskenbildner bis hin zu den Darstellern. Die Kinder dürfen sich kostümieren. Alle zusammen sind irgendwann im Bann des Geschehens und erwarten lampenfiebernd eine Uraufführung der ganz besonderen Art! Kostenlose Fahrtausweise (VRR) sind im Anmeldungsbüro erhältlich!

Treffpunkt: Aalto-Musiktheater Haupteingang (Kasse)

Opernplatz 10, 45128 Essen

Gebühr: Erwachsene 7,00 € und Kinder 3,00 €.

608 Sa 14:00–17:00 20.03.10 4 U

Burghard Lücking

Senioren machen Oper

Für dieses Angebot ist der Ablauf genauso wie oben beschrieben – allerdings auf die Zielgruppe der älteren Menschen ausgerichtet.

Kostümieren ist hier leider nicht möglich!

Treffpunkt: Aalto-Musiktheater Haupteingang (Kasse)

Opernplatz 10, 45128 Essen

609 Do 15:00–18:00 06.05.10 4 U 9,00 €

Burghard Lücking

◀ Entdecke deine Stadt ▶

Natur und Geschichte rund um den Kaiserberg

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem NABU (Naturschutzbund) Duisburg durchgeführt.

Bei diesem Spaziergang durch den Botanischen Garten und rund um den Kaiserberg erfahren Sie Interessantes über die Geschichte des Kaiserbergs, die Natur im Botanischen Garten und dem angrenzenden Waldgebiet. Eine Einkehr zum gemütlichen Abschluss des Nachmittags ist vorgesehen. Treffpunkt: Botanischer Garten Eingang Schweizer Str.

610 Sa 14:00–17:00 05.06.10 4 U 6,00 €
Jürgen Hinke

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

611 So 14:00–17:00 21.03.10 4 U 6,00 €
Raum 111 Petra Reif

Batman auf der Spur – Fledermäuse in Duisburg

Für Kinder ab 6 Jahren mit einer Begleitperson

Siehe auch Seite 20

Die Veranstaltung wird in Zusammenhang mit dem NABU (Naturschutzbund) Duisburg durchgeführt.

132 Fr 19:00-22:00 23.04.10 4 U 8,00 €
Raum 328 Jürgen Hinke

◀ Entdecke deine Stadt ▶

Bäckerei Bolten

Betriebsbesichtigung - nix für Langschläfer!

Die Bäckerei Bolten wurde bereits vor 50 Jahren in Duisburg gegründet. Von seiner Zeit 2 Mitarbeitern ist das Unternehmen heute auf über 300 Beschäftigte in mehr als 30 Filialen angewachsen.

Neben der Geschichte und Firmenchronik erhalten wir Einblick in die einzelnen Produktionsabteilungen (von Backstube bis Konditorei) und deren Abläufe.

2,50 € für Kaffee und Gebäck sind incl.

Treffpunkt: Bäckerei Bolten, Gewerbegebiet
Am Handwerkhof 20, 47269 DU-Großenbaum

620 Mi 08:00–10:15 10.03.10 3 U 5,00 €
Silvia Lambertz

„Heute ein König“

Betriebsführung mit Imbiss

Die 1858 gegründete Duisburger König-Brauerei zählt heute zu den größten und erfolgreichsten Premium-Brauereien der Bundesrepublik. Hier treffen High-Tech und klassische deutsche Braukunst aufeinander. Mehr als zwei Millionen Hektoliter des edlen Gerstensaftes rinnen alljährlich durch die durstigen Kehlen der „König treuen“.

Treffpunkt: Pfortnergebäude, Betriebseingang
Friedrich-Ebert-Str. 255-263, 47139 Duisburg

630 Mi 10:00–13:00 09.06.10 3 U 7,50 €
Ditmar Liesfeld

◀ Besichtigungsfahrten ▶

Krefeld: Von Samt und Seide

Das Industriedenkmal „Haus der Seidenkultur“ ermöglicht den Einblick in die letzte der kleinen Krefelder Handwebereien des 19. und 20. Jahrhundert. Die einst so große und weltberühmte Seidenindustrie der Stadt Krefeld wird hier bewahrt. Acht Holz-Jacquard-Handwebstühle, die noch heute mit ihren tausenden Fäden von Webern meisterlich bedient werden, dokumentieren diese vergangene Handwerkskunst im einzigen original erhaltenen Jacquard-Handwebsaal Europas! 2-stündige Führung mit Web- und Stickdemonstration u. a.

Treffpunkt: 10:45 Uhr, Luisenstr. 15, 47799 Krefeld

Bahnreisende: Aus dem Bahnhof (Hauptausgang) kommend, rechts rund 50 m am Kino entlang, dann die erste Fußgängerampel links in die Luisenstr. gehen. Das Haus liegt an der rechten Seite.

640 Sa 11:00–13:15 27.02.10 3 U 8,00 €
Silvia Lambertz

Der Trend geht zum „Zweit-Buch“!

Besuch im Buchhaus „Stern-Verlag“ Düsseldorf

Das Buchhaus und Antiquariat Stern-Verlag bietet mit einer Geschäftsfläche von 8.000 qm eine faszinierende Erlebniswelt für Buch- und Medienfreunde. Mit einem Bestand von 400.000 Büchern, CD-Roms, Videos und Hörbüchern ist es eine der großen Buchhandlungen Europas. Besonders ist der Spannungsbogen zwischen den neuen Medien zu den antiquarischen Büchern und Graphiken aus sechs Jahrhunderten.

Freuen Sie sich auf eine interessante Hausführung und begeisternde Einblicke „hinter die Kulissen“. Aufgrund der zentralen Lage bietet sich im Vorfeld ein Gang über die Königsallee oder der Besuch der nahegelegenen Kunstsammlung K 21 an . . .

Eigene An- und Abreise, mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis Graf-Adolf Platz, dann 5 Min. zu Fuß zu erreichen.

Treffpunkt: Buchhaus „Stern-Verlag“, 40217 Düsseldorf, Friedrichstr. 24-26 Information, Erdgeschoss

650 Fr 18:00–20:15 23.04.10 3 U 3,50 €
Bettina Zobel

◀ Besichtigungsfahrten ▶

Byzanz: Pracht und Alltag

Fahrt zur gleichnamigen Ausstellung
in der Kunst- und Ausstellungshalle, Bonn

Gold und Silber, Seide, Elfenbein und Reliquien – circa 600 Exponate von großem künstlerischen und ästhetischen Wert werden gezeigt, doch die Bedeutung des christlichen Ost-römischen Reiches geht weit über diese Schätze hinaus:

In Byzanz lebte die Antike ungebrochen bis ins Spätmittelalter fort. Byzanz hatte Verbindungen in den nahen Osten und über die Seidenstraße bis nach China.

Die Ausstellung schafft Einblicke in diese west-östliche Brückenfunktion der Stadt; sie gibt Aufschluss über alltägliches Leben und sie führt mittels Kurzfilmen und Computeranimationen zu den wichtigsten Plätzen des Byzantinischen Reiches wie Ephesos, Thessaloniki, Pergamon u.a.. Eine reiche, eine herrliche Ausstellung, in der sich Pracht und Alltag begegnen, Kirche und Staat, Ost und West, Gestern und Heute.

In der Gebühr enthalten ist die Fahrt, der Eintritt und die Führung.

08:30 Uhr	Abfahrt DU-West Rheinhausenhalle
08:50 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, HBF – Touristikplatz
11:30 Uhr	Führung (ca.60 Min.)
14:30 Uhr	voraussichtliche Heimfahrt
16:00 Uhr	Ankunft in Duisburg – Mitte
16:30 Uhr	Ankunft in Rheinhausen

660	Mi	05.05.10	4 U	26,00 €
Gebühr incl. Führung		Ulla Thiele		

◀ Besichtigungsfahrten ▶

Gut Heimendahl

bei Kempen am Niederrhein

Was gibt es zu dieser Jahreszeit Schöneres als eine Fahrt „ins Blaue“ und einen Aufenthalt „im Grünen“!

Kommen Sie mit?!

Der vielfältige Gutsbetrieb, mit 100ha Land, versucht mit interessanten Betriebszweigen die heutige schwierige Situation in der Landwirtschaft zu bewältigen. Neben der traditionellen Ackerwirtschaft finden Sie – außer Rindvieh- alle landwirtschaftlichen Nutztiere, besonders aber vom Aussterben bedrohte Schafrassen und alle Arten von Geflügel. Außerdem liefern nahezu 50 verschiedene Apfel- und Birnensorten Back- und Wirtschaftsobst. Während der ca. einstündigen Führung mit dem Förster erhalten wir tiefere Einblicke in die Natur und die Abläufe des Gutsbetriebes. Anschließend folgt ein gemütliches Kaffeetrinken in der Spinnstube. Es bleibt ausreichend Zeit für einen Einkauf oder um sich weiter umzuschauen. In den denkmalgeschützten Hofgebäuden und im Torhaus sind u. a. eine Goldschmiede und eine Handweberei zu finden. Unbegrenzt Kaffee und 1 Stück Kuchen sowie die Führung sind im Preis enthalten.

13:00 Uhr	Abfahrt DU-West Friemersheim Markt
13:15 Uhr	Abfahrt DU-West Rheinhausenhalle
13:30 Uhr	Abfahrt DU-Mitte, HBF – Touristikplatz
14:30 Uhr	Ankunft und Führung
18:00 Uhr	Rückfahrt
19:00 Uhr	ca. Ankunft in Duisburg

670	Do	20.05.10	2 U	19,00 €
		Silvia Lambertz		

◀ Besichtigungsfahrten ▶

Zu Gast bei Hofe: Paleis Het Loo

Inmitten der Niederlande, am Rande von Apeldoorn, liegt das mehr als 300 Jahre alte Schloss Het Loo, welches die Atmosphäre und Geschichte der Königlich Familie vermittelt. Ein Spaziergang durch die Privatgemächer, die Gärten und den Park ist eine ganz besondere Erfahrung. In den kostbar eingerichteten Räumen erhält man einen Eindruck davon, wie die Oranier dreihundert Jahre lang dieses Schloss bewohnt haben. Die barocken Parterregärten werden im Frühling und Sommer im typischen Stil der holländischen Tradition des 17. Jahrhundert bepflanzt, während die zahlreichen Springbrunnen ständig in Betrieb sind; ein ganz besonderer Genuss! Nach der allgemeinen Führung haben Sie Zeit zur freien Verfügung, um die großzügige Anlage, die aktuelle Ausstellung und die Museen nach eigenem Geschmack zu erobern. Die Rückfahrt verläuft über landschaftlich schöne Nebenstrecken.

Rucksackverpflegung wird empfohlen – ein Restaurant befindet sich im Westflügel.

08:00 Uhr Abfahrt DU-West Friemersheim Markt
08:15 Uhr Abfahrt DU-West Rheinhausenhalle
08:30 Uhr Abfahrt DU-Mitte, HBF – Touristikplatz
16:30 Uhr Rückfahrt
18:30 Uhr ca. Ankunft in Duisburg

680 Sa 26.06.10 3 U 28,00 €
Silvia Lambertz

◀ Begegnungsstätte Kaßlerfeld ▶

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

Locker vom Hocker

Bewegung im Sitzen und Stehen verbunden mit rhythmischen Übungen zur Musik.

701 Fr 14:30–15:00 15.01. – 09.07.10 22 U

Gabriele Neuhaus und Antoinetta Alviola-Hoffmeister

Gedächtnistraining

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

702 Di 14:30–15:15 19.01. – 06.07.10 22 U

Gabriele Neuhaus und Nicole Elshoff

„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 Monat!

703 Mi 14:00–17:00 03.02. – 07.07.10 20 U

Gabriele Neuhaus und Antoinetta Alviola-Hoffmann

Urlaub ohne Koffer

Morgens hinaus – abends zu Haus!

Fünf Tagesfahrten mit täglichem Mittagessen sind geplant.
Abfahrten: Rheinhausen Markt, Begegnungsstätte „mitten-drin“ und Düsseldorfer Str. Höhe Altenheim Im Schlenk.
Vom 12. – 16.07.10 Abfahrtszeit bei Anmeldung erfragen.

◀ Begegnungsstätte Kaßlerfeld ▶

Frauenfrühstück

Ältere und jüngere Frauen treffen sich zum Austausch und Gespräch über Perspektiven des Älter werdens.
Jeden 2. Mittwoch im Monat!

704 Mi 09:00–12:00 10.02. – 09.06.10 20 U
Gabriele Neuhaus und Antoinetta Alviola-Hoffmann

Keine Lust mehr zu Kochen?

Leid allein zu essen? Dann kommen Sie zu uns, wir wollen alte und neue Rezepte ausprobieren und am schön gedeckten Tisch in gemütlicher Runde genießen.
Jeden 3. Mittwoch im Monat!

705 Mi 14:00–17:00 22.01. – 16.06.10 20 U
Mitarbeiter der Begegnungsstätte

Singen

Singen ist Atem- und Gedächtnistraining, stärkt die Lebensfreude. Alte und neue Lieder zum Jahreskreis oder zu bestimmten Themen werden gesungen.
Jeden 1. Freitag im Monat!

706 Fr 11:00–12:00 05.02. – 02.07.10 6 U
Gabriele Neuhaus

◀ Begegnungsstätte Hochemmerich ▶

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

Locker vom Hocker

Bewegung im Sitzen und Stehen verbunden mit rhythmischen Übungen zur Musik.

707 Do 14:30–15:15 07.01. – 08.07.10 23 U
Gabriele Neuhaus und Antoinetta Alviola-Hoffmann

Gesprächskreis für Demenzerkrankte und Angehörige

Gespräche, Beratung, pädagogische Betreuung und Aktionen während und nach einem gemütlichen Kaffeetrinken.
Jeden 3. Dienstag im Monat von 14:30 – 17:00 Uhr.

◀ Familienbildung Mülheim ▶

Alle nachfolgend aufgeführten Kurse in der
DRK-Familienbildung Mülheim-Speldorf,
Hansastr. 11, Tel.: 0208 – 45 00 634

ELBA Eltern mit Babys ab 2 - 4 Monaten

Die Gruppen bieten Ihnen die Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und sich intensiv Zeit für Ihr Kind zu nehmen. Gemeinsam lernen Sie Sinnesanregungen, Bewegungsspiele und Lieder kennen. Der Austausch zu wichtigen Themen wie der frühkindlichen Entwicklung soll Sicherheit im Umgang mit dem Baby geben. Auch der Umgang mit der neuen Lebenssituation als Eltern kann ein Thema sein. Ein Elternabend ist Bestandteil der Kurse.

801 Mo 09:00–10:30 18.01. - 14.06.10 39 U 70,20 €
Mülheim-Speldorf Silke Thommessen

Spiel- und Kontaktgruppen für Kinder ab 1,5 Jahren mit ihren Eltern

...bauen auf den Inhalten der ELBA-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 Elternabend ist Bestandteil des Kurses und wird in der Gruppe vereinbart.

ab 1,5 Jahren

802 Do 09:00–10:30 21.01. – 17.06.10 39 U 70,20 €
Mülheim-Speldorf Silke Thommessen

◀ Familienbildung Mülheim ▶

1, 2, 3 und Spaß dabei!

Das Angebot richtet sich an Eltern und Kinder ab 2 Jahren, die gerne basteln und/oder altersgerechte Anregungen in dieser Richtung suchen. Geplant ist ein gemütlicher Abschluss und Austausch. Vielleicht entwickelt sich auch ein regelmäßiger Treffpunkt . . . wäre doch schön!

Falls vorhanden, kann Material mitgebracht werden. Ansonsten entsteht dafür eine kleine Umlage.

Kursleitung: Silke Thommessen

Bei unserem ersten Treffen legen wir mit Fingerfarben, Salz, Kleister, Sand, großen Murmeln und Schuhkartons los.

Im Handumdrehen ist ein kleines Kunstwerk gezaubert, dass sich sogar verschenken lässt!

803 Di 09:00-11:15 23.02.10 3 U 5,00 €

Beim zweiten Treffen steht schon Ostern vor der Tür!

Wir basteln und säen uns ein Osternest!

Material: Tontopf, Blumenerde, Kresse- bzw. Grassamen, Fingerfarben, Tonkarton

804 Di 09:00-11:15 16.03.2010 3 U 5,00 €

Heute ist ein ganz besonderer Termin: Wir sehen im Bilderbuchkino den „Regenbogenfisch“! Im Anschluss an die Geschichte basteln wir wieder – na, ratet mal – einen Regenbogenfisch!!

Material: Pappteller, Fingerfarben, Alufolie, Tonkarton

805 Di 09:00-11:15 13.04.2010 3 U 5,00 €

◀ Familienbildung Mülheim ▶

Alle nachfolgend aufgeführten Kurse in der
DRK-Familienbildung Mülheim-Speldorf,
Hansastr. 11, Tel.: 0208 – 45 00 634

Einfach gut drauf

Diese kleine Reihe stellt Ihnen verschiedene Übungen zur Kurzregeneration und Entspannung vor, die bei zahlreichen leichten Beschwerden Hilfe zur Selbsthilfe bieten, zum Beispiel bei Kopfschmerzen, Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwäche. Sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Das Angebot ist auch für hochaltrige Personen geeignet.

806 Mi 10:00–11:30 03.03. – 24.03.10 8 U 24,00 €
Mülheim-Speldorf Silvia Lambertz

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.

807 Sa 15:00–18:00 17.04.10 4 U 12,00 €
Mülheim-Speldorf Nortrud Lummertzheim

Nacken-Schulter-Entspannung

Ein Zuviel an täglichen Belastungen legt sich bei vielen Menschen auf den Schultern nieder. Dieses kann zu Verspannungen im Schulter-Nackengebiet 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.

808 Di 18:00–21:00 11.05.10 4 U 12,00 €
Mülheim-Speldorf Astrid Trettin

◀ Familienbildung Mülheim ▶

Alle nachfolgend aufgeführten Kurse in der
DRK-Familienbildung Mülheim-Speldorf,
Hansastr. 11, Tel.: 0208 – 45 00 634

Kreativ entspannt

Jeder Mensch ist auf seine Weise kreativ. An diesem Abend begeben wir uns auf die Suche, um wieder an unser kreatives Potenzial zu gelangen. Wir malen nach Herzenslust bei entspannender Musik und können dabei in unseren Gefühlen und in Farben schwelgen. Bei Fantasiereisen wollen wir unseren Geist beflügeln. Gemeinsamer meditativer Tanz bringt uns sanft in Bewegung. Materialumlage 2,00 €
Bitte einen Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

809 Di 18:00–21:00 09.03.10 4 U 12,00 €
Mülheim-Speldorf Astrid Trettin

„Say hello!“

Die Sprachkurse führen in die Umgangssprache ein, um sich in alltäglichen Situationen im Urlaub oder mit ausländischen Gästen verständigen zu können.

Englisch mit Grundkenntnissen

810 Mi 09:30–11:00 27.01. – 23.06.10 40 U 120,00 €
Mülheim-Speldorf Tariye Warikoru

Englisch für Einsteiger

811 Mi 11:10–12:40 27.01. – 23.06.10 40 U 120,00 €
Mülheim-Speldorf Tariye Warikoru

◀ Abteilungen und Einrichtungen ▶

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Duisburg e.V.

www.drk-duisburg.de

Geschäftsstelle:
Am Burgacker 30
47051 Duisburg

Vorstandsvorsitzender 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 Lang Tel.: 28283-11
lang@drk-duisburg.de Fax: 28283-94

Arbeitskreis Rumeln-Kaldenhausen Tel.: 28283-34/35

Arbeitskreis Baerl Tel.: 28283-34/35

Kreisauskunftsbüro Hannelore Domain Tel.: 28283-34/35

◀ Abteilungen und Einrichtungen ▶

Abteilung 1: „Verwaltung und Zentrale Dienste“

Abteilungsleitung: Ingo Schunke Tel.: 28283-28
Am Burgacker 30 Fax: 28283-29
47051 Duisburg schunke@drk-duisburg.de

Sekretariat Barbara Linn Tel.: 28283-27
 Fax: 28283-29
 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
Einsatzdienste** Michaela Pfirsching Tel.: 28283-19
 Fax: 28283-29
 pfirsching@drk-duisburg.de

**Öffentlichkeitsarbeit/
Medienkontakt** Ingo Schunke Tel.: 28283-28

◀ Abteilungen und Einrichtungen ▶

Abteilung 2: „Sozialarbeit“

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

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

Familienbildungswerk Volker Klaus Tel.: 30547-13
Erftstr. 15 Fax: 30547-99
47051 Duisburg klaus@drk-duisburg.de

Familienhilfe sofort vor Ort Annelie Grotheer und
Tonja Christ Tel.: 30547-50
Fax: 30547-99
christ@drk-duisburg.de

Familien- und Annelie Grotheer Tel.: 30547-50
Erziehungsberatung grotheer@drk-duisburg.de

Heilpädagogisch-integrative Kindertagesstätte

Heisterbacher Str. 7 a Angelika Friede Tel.: 80879-0
47139 Duisburg- Fax: 80879-79
Beeckerwerth kita-be@drk-duisburg.de

Heilpädagogische Kindertagesstätte

Swakopmunder Straße 28 Manfred Berk Tel.: 703636
47249 Duisburg-Buchholz kita-bu@drk-duisburg.de Fax: 9305085

Kindertagesstätte mit Hort "Schwedenheim"

Heerstraße 181 Kornelia Lietz Tel.: 63132
47053 Duisburg-Hochfeld schwedenheim@drk-duisburg.de Fax: 63686

Familienhilfezentrum

Anke Petermann Tel.: 410693-0
Dieselstraße 8 Fax: 410693-99
47166 Duisburg-Bruckhsn. fhz@drk-duisburg.de

Sozialpädagogische Anke Petermann Tel.: 410693-0
Familienhilfe (SPFH)

Tagesgruppe Dieter Schonnop Tel.: 410693-20

Integrationsagentur Schewa van Uden Tel.: 410693-14
integrationsagentur@drk-duisburg.de

Familien- und Sozial- Petra Cebula Tel.: 410693-30
beratung cebula@drk-duisburg.de Fax: 410693-88

Flüchtlingsberatung siehe unten – Büro Bruckhausen

Beratungsstelle für ausländische Flüchtlinge

Büro Meiderich: Cornelia Spitzlei Tel.: 411580
Von-der-Mark-Straße 36 Barbara Eßer Fax: 9315301
47137 Duisburg bfl@drk-duisburg.de

Büro Bruckhausen: Cornelia Spitzlei Tel.: 410693-40
Dieselstraße 8 spitzlei@drk-duisburg.de
47166 Duisburg

◀ Abteilungen und Einrichtungen ▶

Abteilung 3: „Ambulante Sozialpflegerische Dienste und Altenhilfe“

Abteilungsleitung: Wolfgang Grimm Tel.: 28283-42
Am Burgacker 30 Fax: 28283-99
47051 Duisburg 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

Sozialstation Mitte/Süd Elke Serin Tel.: 751637
Mündelheimer Straße 24 Fax: 751653
47259 Duisburg serin@drk-duisburg.de
reuvers@drk-duisburg.de

Sozialstation West Claudia Ferrière Tel.: 02065/
Hans-Böckler-Str. 17 Helga Kraemer 3048010
47226 Duisburg-Rheinhausen Fax: 02065/
3048029
ferriere@drk-duisburg.de
kraemer@drk-duisburg.de

**DRK-Pflegezentrum Nord
Sozialstation** Edith Korbalski Tel.: 93060-0
Parallelstraße 1 Barbara
47166 Duisburg-Hamborn Lasogga-Wagner Fax: 93060-19
lasogga@drk-duisburg.de
korbalski@drk-duisburg.de

Mobile Soziale Dienste über die jeweiligen Sozialstationen

DRK-Seniorentreffpunkt Kaßlerfeld
Gablenzstraße 22 a Gabriele Neuhaus Tel.: 310628
47059 Duisburg-Kaßlerfeld Fax: 9416763
neuhaus@drk-duisburg.de

DRK-Seniorentreffpunkt Hochemmerich
Hans-Böckler-Str. 8 Gabriele Neuhaus
47226 Duisburg-Rheinhausen Tel.: 02065/681803
Fax: 02065/681805
neuhaus@drk-duisburg.de

◀ Abteilungen und Einrichtungen ▶

Abteilung 4: „Nationale Hilfsgesellschaft“

Rotkreuzgemeinschaften Ehrenamt

Mitte Ernst Windhaus
Landwehrstraße 21 e.windhaus@drk-duisburg.de
47119 Duisburg

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

West Sebastian Petry
Friemersheimer Straße 9 petry@drk-duisburg.de
47229 Duisburg

Rettungsdienst Kai Usche
usche@drk-duisburg.de

Fernmelddienst/luk N.N.

Abteilung 5: „Jugendrotkreuz“

Kinder- und Jugendzentrum „Sterntalerhaus“
Westender Str. 36 b
47138 Duisburg
Sven Marin Tel.: 4196-300
Fax: 4196-302
marin@drk-duisburg.de
Internet: www.jrk-duisburg.de

Streitschlichtung und Gewaltprävention
Britta Päth Tel.: 4196-300
Fax: 4196-302
Paeth.Britta.JRK@web.de

Deutsches Rotes Kreuz Rettungsdienst Duisburg gGmbH

Rettungswache 62 Rettungswache NO
Duisburg-Rumeln-Kaldenhausen
Krefeld-Gartenstadt

Geschäftsführer Tel.: 0203/28283-28
Ingo Schunke schunke@drk-duisburg.de
Wilhelm Steigenhöfer steigenhoefer@drk-duisburg.de

**Multikulturelles
Seniorenzentrum**
Ralf Krause Tel.: 02066/
9970-137
Am Sandberg Fax.: 02066/
Kirchstr. 28 g 9970-700
Träger: DRK-Landesverband Nordrhein:
Auf'm Hennekamp 71 Tel.: 0211/
40225 Düsseldorf 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 MitarbeiterInnen in 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.

