

DRK-Bildungsakademie Düsseldorf Programm 2020



DozentInnen für alle Bildungsbereiche gesucht...

Bitte rufen Sie uns an!

Tel. 0211. 22 99 21 66

oder schicken Sie Ihre Unterlagen per E-Mail an:

anmeldung.fbw@DRK-duesseldorf.de

Feierlich verkündet von der XX. Internationalen Rotkreuz-Konferenz in Wien am 8. Oktober 1965:

- Menschlichkeit** ■ Das Rote Kreuz, entstanden aus dem Wunsch, den Verwundeten auf dem Schlachtfelde unterschiedslos beizustehen, bemüht sich mit seinen internationalen Möglichkeiten, menschliches Leiden unter allen Umständen zu verhüten und zu lindern. Sein Ziel ist es, Leben und Gesundheit zu schützen sowie der Würde des Menschen Achtung zu verschaffen. Es fördert gegenseitiges Verständnis, Freundschaft, Zusammenarbeit und einen dauerhaften Frieden unter allen Völkern.
- Unparteilichkeit** ■ Das Rote Kreuz macht keinerlei Unterschied nach Staatsangehörigkeit, Rasse, Religion, sozialer Stellung und politischer Zugehörigkeit. Es ist einzig bemüht, den Menschen nach dem Maß ihrer Not zu helfen und bei der Hilfe den dringendsten Fällen den Vorzug zu geben.
- Neutralität** ■ Um sich das allgemeine Vertrauen zu bewahren, enthält sich das Rote Kreuz zu allen Zeiten der Teilnahme an Feindseligkeiten wie auch an politischen, rassistischen und weltanschaulichen Auseinandersetzungen.
- Unabhängigkeit** ■ Das Rote Kreuz ist unabhängig. Wenn auch die nationalen Rotkreuz-Gesellschaften den Behörden bei ihrer humanitären Tätigkeit Beistand leisten und den jeweiligen Landesgesetzen unterstehen, müssen sie dennoch eine Eigenständigkeit bewahren, die ihnen gestattet, jederzeit nach den Grundsätzen des Roten Kreuzes zu handeln.
- Freiwilligkeit** ■ Das Rote Kreuz ist eine Einrichtung der freiwilligen und uneigennütigen Hilfe.
- Einheit** ■ Im gleichen Lande kann es nur eine einzige Rotkreuz-Gesellschaft geben. Sie muss allen offen stehen und ihre humanitäre Tätigkeit über das gesamte Staatsgebiet erstrecken.
- Universalität** ■ Das Rote Kreuz ist eine weltumfassende Institution, in der alle Gesellschaften gleiche Rechte haben und verpflichtet sind, einander zu helfen.

Fotos: DRK GS Datenbank und DRK Kreisverband Düsseldorf e. V.

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Düsseldorf e. V. Bildungsakademie

Kölner Landstraße 169, 40591 Düsseldorf

Leitung: Ralf Nickut

Anmeldung und Information: Tel. 0211. 22 99-21 66

**Die Anmeldung zu 1. Hilfe Kursen ist ausschließlich online möglich:
www.rotkreuzkurse.info**

Das gesamte Inhaltsverzeichnis finden Sie am Anfang des Programmheftes der Familienbildung b.w.

Zu allen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich!

Allgemeine Bildung

Anmeldebedingungen	.BA 2
Aquafitness	.BA 7
Chor	.BA 17
Fahrradwerkstatt	.BA 6
Info/Veranstaltungsreihe zu den Themen Rhetorik, Projektmanagement, Musik-Tier – und Aromatherapie, Homöopathie, Demenz, Schwerhörigkeit, Betreuungen, Palliativmedizin, Pflegeversicherung	.BA 20
Malen	.BA 17
Pilates	.BA 15
Theater	.BA 16
Yoga	.BA 10
Qi Gong	.BA 13

Kulturelle Bildung

Düsseldorf erkunden	.BA 18
Forum gemeinsam Reisen	.BA 18
Kunstpfade	.BA 19

Berufliche Qualifizierung

Erste Hilfe Ausbildung	.BA 4
Erste Hilfe am Kind	.BA 5

Ehrenamt

IKÖ – Interkulturelle Öffnung	.BA 21
Motiviert bleiben in der ehrenamtlichen Arbeit mit Flüchtlingen	.BA 21

Ergänzungen zu den Anmeldebedingungen der Familienbildung DRK-Bildungsakademie Düsseldorf

■ **Bildungsangebote Erste Hilfe**

Für das Seminarangebot im Bereich der Breitenausbildung (Erste Hilfe) gelten – soweit nachfolgend oder individualvertraglich nicht anderweitige Regelungen formuliert sind – folgende Teilnahmebedingungen:

■ **1. Anmeldung**

Die Anmeldungen erfolgen ausschließlich schriftlich. Sie werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Übersteigt die Zahl der Anmeldungen die Teilnehmerplätze, wird eine Warteliste eingerichtet. Bei Freiwerden gebuchter Plätze können somit kurzfristig andere Interessenten nachrücken. Bei Anmeldung ist zudem die ausgeschriebene Zielgruppe zu berücksichtigen.

■ **2. Anmeldebestätigung**

Die Anmeldungen werden schriftlich in zeitlicher Reihenfolge dokumentiert. Der Eingang der Anmeldung wird via E-Mail bestätigt. Eine gesonderte Einladung erfolgt nicht mehr. Kann eine Anmeldung nicht akzeptiert werden, so wird der Interessent hierüber umgehend benachrichtigt. Bei Kursangeboten der betrieblichen Ersthelferschulungen erhält der Auftraggeber eine schriftliche Anmeldebestätigung mit ergänzenden und verbindlichen Informationen.

■ **3. Zahlungsbedingungen**

Die in den Seminaurausschreibungen aufgeführten Kostenbeiträge gelten mit der Anmeldung als vereinbart. Soweit ausgewiesen, werden die Lehrgangsgebühren im Kurs bar kassiert. Die Teilnahmebescheinigung gilt als Quittungsbeleg. Bei Kursangeboten der betrieblichen Ersthelferschulungen gelten die ergänzenden Bedingungen in der Seminarbestätigung.

■ **4. Rücktritt / Abmeldung**

Bei Angeboten der betrieblichen Ersthelferschulungen gelten die besonderen Stornobedingungen der Anmeldebestätigung. Diese sind zu beachten.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post als Einwurfeinschreiben versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. Der Widerruf ist zu richten an: DRK-Kreisverband Düsseldorf e.V., Bildungszentrum, Kölner Landstr. 169, 40591 Düsseldorf, Fax 0211 2299-2198, E-Mail bildungszentrum@DRK-duesseldorf.de

Folgen des Widerrufs: Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

■ **5. Absage, Ausfall oder Verlegung von Seminaren**

Das DRK hat das Recht, aus begründetem Anlass (insbesondere bei zu geringer Anmeldezahl) eine Veranstaltung ausfallen zu lassen oder zeitlich sowie örtlich zu verschieben. Dies dient grundsätzlich dazu, die Veranstaltung für alle Teilnehmer attraktiv und durchführbar zu organisieren. Forderungen seitens der

Teilnehmer sind ausgeschlossen. Bereits gezahlte Teilnahmebeiträge werden rückerstattet.

■ **6. Haftung**

Die Haftung des DRK ergibt sich aus den einschlägigen gesetzlichen Regelungen. Sie wird begrenzt durch die in den bestehenden Haftpflichtversicherungen des DRK festgelegten Höchstersatzleistungen. So ist die Haftung im Rahmen der Kraftfahrzeughaftpflichtversicherung begrenzt auf 8.000.000 Euro pauschal für Sach- und Personenschäden; die Haftung im Rahmen der Betriebshaftpflichtversicherung ist begrenzt auf 5.113.000Euro pauschal für Personen- und Sachschäden und 256.000 Euro für Vermögensschäden. Eine Haftung des DRK für Schäden, insbesondere aus Unfall, Verlust, Beschädigung oder Diebstahl, ist ausgeschlossen, es sei denn, der Schaden beruht auf grob fahrlässigem oder vorsätzlichem Verhalten des DRK oder einer seiner Erfüllungsgehilfen.

■ **7. Datenverarbeitung**

Bei der Buchung von Kursen, Seminaren u. ä. erheben und verwenden wir Ihre personenbezogenen Daten nur, soweit dies zur Erfüllung und Abwicklung Ihrer Buchung sowie zur Bearbeitung Ihrer Anfragen erforderlich ist. Die Bereitstellung der Daten ist für den Vertragsabschluss und die Dienstleistungserbringung erforderlich. Eine Nichtbereitstellung hat zur Folge, dass kein Vertrag geschlossen werden kann. Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 (1) lit. b DSGVO und ist für die Erfüllung eines Vertrags mit Ihnen erforderlich. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung erfolgt nicht. Ausgenommen hiervon sind lediglich unsere Dienstleistungspartner, die wir zur Abwicklung des Vertragsverhältnisses benötigen oder Aufsichtsbehörden, die für die Erfüllung des Vertragsverhältnisses erforderlich sind. Neben den in den jeweiligen Klauseln dieser Datenschutzerklärung benannten Empfängern sind dies beispielsweise Empfänger folgender Kategorien: Gesundheitsbehörden, Bezirksregierung, freiberufliche Lehrkräfte, ITDienstleistungserbringer. In allen Fällen beachten wir strikt die gesetzlichen Vorgaben. Der Umfang der Datenübermittlung beschränkt sich auf ein Mindestmaß. Soweit wir aber gesetzlich oder per Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet werden, geben wir Ihre Daten an auskunftsberechtigte Stellen weiter. Wir nutzen Ihre E-Mail-Adresse, die wir im Rahmen des Vertragsschlusses über eine Dienstleistungserbringung erhalten haben, für die elektronische Übersendung von Informationen für weitere Dienstleistungen, die denen ähnlich sind, die Sie bereits bei uns gebucht haben, soweit Sie dieser Verwendung nicht widersprochen haben. Die Bereitstellung der E-Mail-Adresse ist für den Vertragsschluss erforderlich. Eine Nichtbereitstellung hat zur Folge, dass kein Vertrag geschlossen werden kann. Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 (1) lit. f DSGVO aus dem berechtigtem Interesse an Direktwerbung. Sie können dieser Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse jederzeit durch Mitteilung an uns widersprechen. Die Kontaktdaten für die Ausübung des Widerspruchs finden Sie im Impressum oder dem Newsletter. Nach vollständiger Vertragsabwicklung werden die Daten zunächst für die Dauer der gesetzlichen Dokumentationszeiträume, z. B. aus Vorgaben der Ausbildungsgesetzgebung oder steuer- und handelsrechtlicher Aufbewahrungsfristen gespeichert und dann nach Fristablauf gelöscht, sofern Sie der weitergehenden Verarbeitung und Nutzung nicht zugestimmt haben.

■ **8. Schweigepflicht**

Die Teilnehmenden sind verpflichtet, über im Lehrgang bekannt gewordene private oder firmeninterne Informationen Stillschweigen zu bewahren. Gleichfalls sind die Teilnehmenden verpflichtet, über Einzelleistungen anderer Teilnehmender Stillschweigen zu bewahren.

■ **Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte von TeilnehmerInnen findet am Dienstag, 05.05.2020 von 12.00 – 18.00 Uhr statt. Anmeldung erforderlich.**

Erste Hilfe

Erste-HilfeAusbildung

Die meisten Unfälle geschehen im unmittelbaren Freundeskreis, in der Familie oder in Ihrem Arbeitsumfeld. Ist das nicht Grund genug, etwas mehr für sich und andere zu tun? Wir machen Sie "fit" und geben Ihnen Sicherheit!

In der Erste-Hilfe-Ausbildung lernen Sie anhand von Beispielen Situationen kennen, in denen Erste Hilfe erforderlich ist. Sie erlernen die richtigen Maßnahmen und üben diese in der Praxis. Die Teilnahmebescheinigung können Sie nutzen für alle Führerscheinklassen oder auch als betrieblicher Ersthelfer.

Die Anmeldung zu 1. Hilfe Kursen ist ausschließlich online möglich: www.rotkreuzkurse.info

Dozenten: N.N.

Flingern Süd ■

DRK-Bildungszentrum, Seminarraum 002,
Erkrather Straße 208

04.01.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
11.01.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
18.01.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
25.01.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
01.02.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
08.02.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
15.02.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
22.02.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
29.02.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
07.03.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
14.03.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
21.03.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
28.03.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
04.04.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
11.04.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
25.04.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
02.05.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
09.05.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
16.05.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
23.05.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
30.05.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
06.06.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
13.06.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
20.06.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
27.06.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
04.07.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
11.07.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
18.07.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
25.07.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
01.08.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
08.08.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00

15.08.20
22.08.20
29.08.20
05.09.20
12.09.20
19.09.20
26.09.20
10.10.20
17.10.20
24.10.20
07.11.20
14.11.20
21.11.20
28.11.20
05.12.20
12.12.20
19.12.20

■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00
■ 1 x Samstag	09.00 – 17.00	€ 45,00



Fit in Erster Hilfe – Kindernotfälle

Jeder, der mit Kindern zu tun hat – Eltern, Großeltern oder Babysitter – kennt die kleinsten Unfälle des täglichen Lebens. Innerhalb dieses Kurses lernen Sie, Gefahren einzuschätzen und mit wichtigen Maßnahmen zielgerichtet zu handeln. Praxisorientiert trainieren Sie die wichtigsten Schritte zur Versorgung von Knochenbrüchen, Verbrennungen und Blutungen. Auch die erforderlichen Maßnahmen bei Atem- oder Kreislaufstillstand werden intensiv geübt.

Dozenten: N.N.

Flingern Süd ■

DRK-Bildungszentrum, Seminarraum 002,
Erkrather Straße 208

15.02.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 14.00	€ 30,00
04.04.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 14.00	€ 30,00
27.06.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 14.00	€ 30,00
22.08.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 14.00	€ 30,00
24.10.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 14.00	€ 30,00
28.11.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 14.00	€ 30,00

Brandschutz / Umgang mit Feuerlöschern

Immer wieder erscheinende Nachrichten über Brände machen deutlich, dass Brandschutz-vorsorge außerordentlich wichtig ist, um Menschen zu retten und Sachschäden möglichst gering zu halten.

In dieser Schulung informieren und schulen wir, wie im Falle eines Brandes agiert werden muss.

Dozenten: N.N.

Flingern Süd ■

DRK-Bildungszentrum, Seminarraum 002, Erkrather Straße 208

11.02.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 12.00	€ 59,00
23.03.20	■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00	€ 59,00
27.04.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 12.00	€ 59,00
25.05.20	■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00	€ 59,00
16.06.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 12.00	€ 59,00
24.08.20	■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00	€ 59,00
24.09.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 12.00	€ 59,00
13.10.20	■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00	€ 59,00
10.11.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 12.00	€ 59,00
27.11.20	■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00	€ 59,00
07.12.20	■ 1 x Samstag	09.00 – 12.00	€ 59,00

DRK-Fahrradwerkstatt

Sie haben Probleme mit Ihrem Fahrrad, Kinderwagen oder Rollator? Dann kommen Sie doch in die DRK-Fahrradwerkstatt und bringen Ihr Gefährt gemeinsam mit unserem Ehrenamtsteam wieder in Schwung.

Die Unterstützung durch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter ist dabei komplett kostenfrei für Sie, lediglich die Kosten für mögliche Ersatzteile müssen von Ihnen getragen werden.

Es handelt sich bei dieser Kooperation von WOGEDO und dem DRK-Düsseldorf um ein nachhaltiges Angebot.



Wersten ■

DRK Fahrradwerkstatt ,Leichlingerstr. 65
Öffnungszeiten: Donnerstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Weitere Informationen unter:
fahrradwerkstatt@DRK-duesseldorf.de

Oberbilk ■

20-3001	08.01.20
20-3002	08.01.20
20-3003	08.01.20
20-3004	08.01.20
20-3005	08.01.20
20-3006	08.01.20
20-3007	22.04.20
20-3008	22.04.20
20-3009	22.04.20
20-3010	22.04.20
20-3011	22.04.20
20-3012	22.04.20
20-3013	12.08.20
20-3014	12.08.20
20-3015	12.08.20
20-3016	12.08.20
20-3017	12.08.20
20-3018	12.08.20

Aquafitness für Frauen und Männer

Die Antriebskräfte des Wassers und der Wasserwiderstand werden für gymnastische Übungen genutzt, die für Ruhe und Entspannung sorgen.

Der Kurs findet in einem Schwimmbecken von 1,37 m Tiefe statt und dauert 30 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte erfragen Sie einen freien Platz.

Dozenten: Gabriele Franke, Jürgen Gläser, Erdal Gündogdu, Jens Habelmann, Monika Saemisch, Helga Santer, Miguel Wald

Lehrschwimmbad GGS, Sonnenstr. 10

■ 13 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 101,00
■ 13 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 101,00
■ 13 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 101,00
■ 13 x Mittwoch	18.30 – 19.15	€ 101,00
■ 13 x Mittwoch	19.15 – 20.00	€ 101,00
■ 13 x Mittwoch	20.00 – 20.45	€ 101,00
■ 10 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 78,00
■ 10 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 78,00
■ 10 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 78,00
■ 10 x Mittwoch	18.30 – 19.15	€ 78,00
■ 10 x Mittwoch	19.15 – 20.00	€ 78,00
■ 10 x Mittwoch	20.00 – 20.45	€ 78,00
■ 17 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 131,00
■ 17 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 131,00
■ 17 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 131,00
■ 17 x Mittwoch	18.30 – 19.15	€ 131,00
■ 17 x Mittwoch	19.15 – 20.00	€ 131,00
■ 17 x Mittwoch	20.00 – 20.45	€ 131,00

Bilk ■

20-3021	13.01.20
20-3022	13.01.20
20-3023	13.01.20
20-3024	13.01.20
20-3025	13.01.20
20-3026	13.01.20
20-3027	07.01.20
20-3028	07.01.20
20-3030	07.01.20
20-3031	08.01.20
20-3032	08.01.20
20-3033	08.01.20
20-3034	08.01.20
20-3035	20.04.20
20-3036	20.04.20
20-3037	20.04.20
20-3038	20.04.20
20-3039	20.04.20

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

■ 11 x Montag	16.15 – 17.00	€ 86,00
■ 11 x Montag	17.00 – 17.45	€ 86,00
■ 11 x Montag	17.45 – 18.30	€ 86,00
■ 11 x Montag	18.30 – 19.15	€ 86,00
■ 11 x Montag	19.15 – 20.00	€ 86,00
■ 11 x Montag	20.00 – 20.45	€ 86,00
■ 13 x Dienstag	17.45 – 18.30	€ 101,00
■ 13 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 101,00
■ 13 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 101,00
■ 13 x Mittwoch	14.00 – 14.45	€ 101,00
■ 13 x Mittwoch	14.45 – 15.30	€ 101,00
■ 13 x Mittwoch	15.30 – 16.15	€ 101,00
■ 13 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 101,00
■ 9 x Montag	16.15 – 17.00	€ 71,00
■ 9 x Montag	17.00 – 17.45	€ 71,00
■ 9 x Montag	17.45 – 18.30	€ 71,00
■ 9 x Montag	18.30 – 19.15	€ 71,00
■ 9 x Montag	19.15 – 20.00	€ 71,00

20-3040	20.04.20	■ 9 x Montag	20.00 – 20.45	€ 71,00
20-3041	21.04.20	■ 9 x Dienstag	17.45 – 18.30	€ 71,00
20-3042	21.04.20	■ 9 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 71,00
20-3044	21.04.20	■ 9 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 71,00
20-3045	22.04.20	■ 10 x Mittwoch	14.00 – 14.45	€ 78,00
20-3046	22.04.20	■ 10 x Mittwoch	14.45 – 15.30	€ 78,00
20-3047	22.04.20	■ 10 x Mittwoch	15.30 – 16.15	€ 78,00
20-3048	22.04.20	■ 10 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 78,00
20-3049	17.08.20	■ 17 x Montag	16.15 – 17.00	€ 131,00
20-3050	17.08.20	■ 17 x Montag	17.00 – 17.45	€ 131,00
20-3051	17.08.20	■ 17 x Montag	17.45 – 18.30	€ 131,00
20-3052	17.08.20	■ 17 x Montag	18.30 – 19.15	€ 131,00
20-3053	17.08.20	■ 17 x Montag	19.15 – 20.00	€ 131,00
20-3054	17.08.20	■ 17 x Montag	20.00 – 20.45	€ 131,00
20-3055	18.08.20	■ 17 x Dienstag	17.45 – 18.30	€ 131,00
20-3056	18.08.20	■ 17 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 131,00
20-3058	18.08.20	■ 17 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 131,00
20-3059	12.08.20	■ 17 x Mittwoch	14.00 – 14.45	€ 131,00
20-3060	12.08.20	■ 17 x Mittwoch	14.45 – 15.30	€ 131,00
20-3061	12.08.20	■ 17 x Mittwoch	15.30 – 16.15	€ 131,00
20-3062	12.08.20	■ 17 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 131,00

Bilk Mitte ■

20-3063	10.01.20	■ 13 x Freitag	14.00 – 14.45	€ 101,00
20-3064	10.01.20	■ 13 x Freitag	14.45 – 15.30	€ 101,00
20-3065	10.01.20	■ 13 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 101,00
20-3066	24.04.20	■ 9 x Freitag	14.00 – 14.45	€ 71,00
20-3067	24.04.20	■ 9 x Freitag	14.45 – 15.30	€ 71,00
20-3068	24.04.20	■ 9 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 71,00
20-3069	14.08.20	■ 17 x Freitag	14.00 – 14.45	€ 131,00
20-3070	14.08.20	■ 17 x Freitag	14.45 – 15.30	€ 131,00
20-3071	14.08.20	■ 17 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 131,00

Bilker Arcaden, Bachstraße 145

■ 13 x Freitag	14.00 – 14.45	€ 101,00
■ 13 x Freitag	14.45 – 15.30	€ 101,00
■ 13 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 101,00
■ 9 x Freitag	14.00 – 14.45	€ 71,00
■ 9 x Freitag	14.45 – 15.30	€ 71,00
■ 9 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 71,00
■ 17 x Freitag	14.00 – 14.45	€ 131,00
■ 17 x Freitag	14.45 – 15.30	€ 131,00
■ 17 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 131,00



Gerresheim ■

20-3072	07.01.20	■ 13 x Dienstag	17.00 – 17.45	€ 101,00
20-3073	07.01.20	■ 13 x Dienstag	17.45 – 18.30	€ 101,00
20-3074	07.01.20	■ 13 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 101,00
20-3075	07.01.20	■ 13 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 101,00
20-3076	07.01.20	■ 13 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 101,00

Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18

■ 13 x Dienstag	17.00 – 17.45	€ 101,00
■ 13 x Dienstag	17.45 – 18.30	€ 101,00
■ 13 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 101,00
■ 13 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 101,00
■ 13 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 101,00

20-3077	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	15.30 – 16.15	€ 101,00
20-3078	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	16.15 – 17.00	€ 101,00
20-3079	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 101,00
20-3080	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 101,00
20-3081	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 101,00
20-3082	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 101,00
20-3083	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 101,00
20-3085	10.01.20	■ 13 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 101,00
20-3086	21.04.20	■ 9 x Dienstag	17.00 – 17.45	€ 71,00
20-3087	21.04.20	■ 9 x Dienstag	17.45 – 18.30	€ 71,00
20-3088	21.04.20	■ 9 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 71,00
20-3089	21.04.20	■ 9 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 71,00
20-3090	21.04.20	■ 9 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 71,00
20-3091	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	15.30 – 16.15	€ 63,00
20-3092	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	16.15 – 17.00	€ 63,00
20-3093	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 63,00
20-3094	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 63,00
20-3095	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 63,00
20-3096	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 63,00
20-3097	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 63,00
20-3099	24.04.20	■ 9 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 71,00
20-3100	18.08.20	■ 17 x Dienstag	17.00 – 17.45	€ 131,00
20-3101	18.08.20	■ 17 x Dienstag	17.45 – 18.30	€ 131,00
20-3102	18.08.20	■ 17 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 131,00
20-3103	18.08.20	■ 17 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 131,00
20-3104	18.08.20	■ 17 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 131,00
20-3105	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	15.30 – 16.15	€ 131,00
20-3106	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	16.15 – 17.00	€ 131,00
20-3107	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 131,00
20-3108	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 131,00
20-3109	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 131,00
20-3110	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 131,00
20-3111	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 131,00
20-3113	14.08.20	■ 17 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 131,00

Unterrath ■

20-3114	09.01.20	■ 14 x Donnerstag	13.00 – 13.45	€ 108,00
20-3115	09.01.20	■ 14 x Donnerstag	13.45 – 14.30	€ 108,00
20-3116	09.01.20	■ 14 x Donnerstag	14.30 – 15.15	€ 108,00
20-3117	09.01.20	■ 14 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 108,00
20-3118	09.01.20	■ 14 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 108,00
20-3119	09.01.20	■ 14 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 108,00
20-3120	16.04.20	■ 9 x Donnerstag	13.00 – 13.45	€ 71,00
20-3121	16.04.20	■ 9 x Donnerstag	13.45 – 14.30	€ 71,00
20-3122	16.04.20	■ 9 x Donnerstag	14.30 – 15.15	€ 71,00
20-3123	16.04.20	■ 9 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 71,00
20-3124	16.04.20	■ 9 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 71,00
20-3125	16.04.20	■ 9 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 71,00
20-3132	13.08.20	■ 19 x Donnerstag	13.00 – 13.45	€ 146,00
20-3133	13.08.20	■ 19 x Donnerstag	13.45 – 14.30	€ 146,00
20-3134	13.08.20	■ 19 x Donnerstag	14.30 – 15.15	€ 146,00

Lehrschwimmbad St. Josef, Am Klosterhof 1

■ 14 x Donnerstag	13.00 – 13.45	€ 108,00
■ 14 x Donnerstag	13.45 – 14.30	€ 108,00
■ 14 x Donnerstag	14.30 – 15.15	€ 108,00
■ 14 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 108,00
■ 14 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 108,00
■ 14 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 108,00
■ 9 x Donnerstag	13.00 – 13.45	€ 71,00
■ 9 x Donnerstag	13.45 – 14.30	€ 71,00
■ 9 x Donnerstag	14.30 – 15.15	€ 71,00
■ 9 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 71,00
■ 9 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 71,00
■ 9 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 71,00
■ 19 x Donnerstag	13.00 – 13.45	€ 146,00
■ 19 x Donnerstag	13.45 – 14.30	€ 146,00
■ 19 x Donnerstag	14.30 – 15.15	€ 146,00

20-3135	13.08.20	■ 19 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 146,00
20-3136	13.08.20	■ 19 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 146,00
20-3137	13.08.20	■ 19 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 146,00

Aquafitness im Sommer

Fit im Sommer mit Aquafitness! Der flotte Sommerkurs eignet sich sowohl für Anfänger und Unsportliche, die in Schwung kommen wollen, als auch für bereits erfahrene Schwimmer. Die schwerelosen Bewegungen im Wasser schonen die Gelenke und kräftigen den gesamten Körper. Die vorbeugende Wirkung von Aquafitness gegen Rückenprobleme und Herz-Kreislauf-Krankheiten ist nachgewiesen.

Dozenten: Lydia Ricci, Gabriele Franke

Unterrath ■		Lehrschwimmbad St. Josef, Am Klosterhof 1		
20-3126	02.07.20	■ 6 x Donnerstag	13.00 – 13.45	€ 48,00
20-3127	02.07.20	■ 6 x Donnerstag	13.45 – 14.30	€ 48,00
20-3128	02.07.20	■ 6 x Donnerstag	14.30 – 15.15	€ 48,00
20-3129	02.07.20	■ 6 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 48,00
20-3130	02.07.20	■ 6 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 48,00
20-3131	02.07.20	■ 6 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 48,00

Yoga für Mütter

Haltungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Atemübungen führen zu einem entspannten Gleichgewicht, Ausgeglichenheit, Ruhe, Konzentrationsfähigkeit und verstärktem Wahrnehmungsvermögen. Yoga ist für Menschen aller Altersgruppen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Eine Yoga-Matte oder eine warme Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines festes Kissen sind mitzubringen.

Dozenten: Lydia Ricci

Pempelfort ■		DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31		
20-3200	11.01.20	■ 13 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 92,00
20-3201	25.04.20	■ 10 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 71,00
20-3202	15.08.20	■ 16 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 113,00



Pempelfort ■		DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31		
20-3206	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	18.30 – 20.00	€ 92,00
20-3207	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	18.30 – 20.00	€ 57,00
20-3208	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	18.30 – 20.00	€ 120,00

Unterrath ■		DRK-zentrum plus, Eckenerstraße 1		
20-3209	07.01.20	■ 13 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 92,00
20-3210	07.01.20	■ 13 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 92,00
20-3211	21.04.20	■ 9 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 92,00
20-3212	21.04.20	■ 9 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 92,00
20-3213	18.08.20	■ 17 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 120,00
20-3214	18.08.20	■ 17 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 120,00

Yoga für Schwangere

Yoga während der Schwangerschaft bietet die Möglichkeit, sich selbst und den Körper besser kennenzulernen. Yoga hilft, den eigenen Atemrhythmus wahrzunehmen, eine gesunde Körperhaltung zu bewahren und lindert Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden und hormonell bedingte Missstimmungen. Yoga unterstützt das psychische Gleichgewicht und die innere Ruhe – eine große Hilfe während der Schwangerschaft und besonders während der Geburt. Warme Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines festes Kissen sind mitzubringen.

Dozenten: N.N.

Pempelfort ■		DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31		
20-3203	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	17.00 – 18:30	€ 92,00
20-3204	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	17.00 – 18:30	€ 57,00
20-3205	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	17.00 – 18:30	€ 120,00

Gerresheim ■		DRK-Familientreff, Lohbachweg 31-35		
20-3253	10.01.20	■ 13 x Freitag	18.15 – 19.45	€ 92,00
20-3259	24.04.20	■ 9 x Freitag	18.15 – 19.45	€ 64,00
20-3265	14.08.20	■ 17 x Freitag	18.15 – 19.45	€ 120,00

Yoga für Frauen und Männer

Dieser Kurs bietet allen Yoga-Interessierten die Möglichkeit, Übungen aus verschiedenen Bereichen des Yoga kennenzulernen.

Yoga strebt durch Körperübung- und Haltungen, Atemübungen und Tiefenentspannung ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an.

Dozenten: Anne Goertz, Sibyll Jakobsen, Sunny Kuchenbruch, Amba Laubach, Hanny Laubach, Lydia Rita Ricci, Anne Steen, Regina Uhlig, Angelika Dörenberg

Pempelfort ■		DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31		
20-3206	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	18.30 – 20.00	€ 92,00
20-3207	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	18.30 – 20.00	€ 57,00
20-3208	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	18.30 – 20.00	€ 120,00

Unterrath ■		DRK-zentrum plus, Eckenerstraße 1		
20-3209	07.01.20	■ 13 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 92,00
20-3210	07.01.20	■ 13 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 92,00
20-3211	21.04.20	■ 9 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 92,00
20-3212	21.04.20	■ 9 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 92,00
20-3213	18.08.20	■ 17 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 120,00
20-3214	18.08.20	■ 17 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 120,00

Friedrichstadt ■

20-3215	08.01.20	■ 13 x Mittwoch	11.00 – 12.30	€ 92,00
20-3216	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 92,00
20-3217	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 92,00
20-3218	22.04.20	■ 10 x Mittwoch	11.00 – 12.30	€ 71,00
20-3219	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 57,00
20-3220	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 57,00
20-3221	12.08.20	■ 17 x Mittwoch	11.00 – 12.30	€ 120,00
20-3222	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 120,00
20-3223	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 120,00

Benrath ■

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

20-3224	13.01.20	■ 11 x Montag	18.15 – 19.45	€ 85,00
20-3225	08.01.20	■ 13 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 99,00
20-3226	08.01.20	■ 13 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 99,00
20-3227	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 99,00
20-3228	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 99,00
20-3229	20.04.20	■ 9 x Montag	18.15 – 19.45	€ 71,00
20-3230	22.04.20	■ 10 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 78,00
20-3231	22.04.20	■ 10 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 78,00
20-3232	23.04.20	■ 10 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 78,00
20-3233	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 64,00
20-3234	17.08.20	■ 17 x Montag	18.15 – 19.45	€ 127,00
20-3235	12.08.20	■ 17 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 127,00
20-3236	12.08.20	■ 17 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 127,00
20-3237	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 127,00
20-3238	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 127,00

Reisholz/Hassels ■

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

20-3239	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 92,00
20-3240	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 92,00
20-3241	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 57,00
20-3242	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 57,00
20-3243	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 120,00
20-3244	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 120,00

Derendorf ■

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

20-3245	13.01.20	■ 11 x Montag	10.00 – 11.30	€ 78,00
20-3246	20.04.20	■ 9 x Montag	10.00 – 11.30	€ 64,00
20-3247	17.08.20	■ 17 x Montag	10.00 – 11.30	€ 120,00

Gerresheim ■

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31-35

20-3248	13.01.20	■ 11 x Montag	09.00 – 10.30	€ 78,00
20-3249	13.01.20	■ 11 x Montag	10.30 – 12.00	€ 78,00
20-3252	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	18.30 – 20.00	€ 92,00
20-3254	20.04.20	■ 9 x Montag	09.00 – 10.30	€ 64,00
20-3255	20.04.20	■ 9 x Montag	10.30 – 12.00	€ 64,00
20-3258	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	18.30 – 20.00	€ 57,00
20-3260	17.08.20	■ 17 x Montag	09.00 – 10.30	€ 120,00
20-3261	17.08.20	■ 17 x Montag	10.30 – 12.00	€ 120,00
20-3264	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	18.30 – 20.00	€ 120,00

Yoga – Kundalini

Kundalini Yoga ist das Yoga der Bewusstheit für die Menschen, die mitten im Leben stehen.

Typisch für Kundalini Yoga sind die dynamischen und/oder fließenden Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Im Vergleich zu anderen Yogaarten zeichnet sich Kundalini Yoga durch einfachere Grundhaltungen aus und ist daher für jeden Menschen (mit und ohne Vorkenntnisse) geeignet. Seine wohltuende Wirkung ist schnell spürbar und öffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, denn es schult Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Eine Yoga-Matte oder eine warme Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines festes Kissen sind mitzubringen.



Dozent: Anja Engel

Gerresheim ■

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31-35

20-3250	07.01.20	■ 13 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 92,00
20-3251	07.01.20	■ 13 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 92,00
20-3256	21.04.20	■ 9 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 64,00
20-3257	21.04.20	■ 9 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 64,00
20-3262	18.08.20	■ 17 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 120,00
20-3263	18.08.20	■ 17 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 120,00

Power Qi (Gong)

Power Qi steht für mehr Energie und Lebensfreude. Kraftvolle dynamische Bewegungen zu fließender Musik aktivieren das Herzkreislaufsystem, verbessern die Beweglichkeit und Koordination. Es werden Bewegungsabläufe eingeübt, die den Energiefluss erhöhen und zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.

Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

Benrath ■
20-3270 13.01.20
20-3271 17.08.20

Dozent: N.N:

Bürgerhaus, Telleringstraße 56, Raum 35
 ■ 19 x Dienstag 11.00 – 12.00 € 95,00
 ■ 16 x Dienstag 11.00 – 12.00 € 81,00

Qi Gong

Qi Gong ist ein Übungssystem, welches in der Kampfkunst, der Meditation und in der Medizin verwendet wird. Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Qi Gong sowohl präventiv als auch intervenierend genutzt. Dieses von Mönchen in China entwickelte Lehrprogramm zielt, verbunden mit Konzentration, auf eine Bewusstmachung und Intensivierung der vitalen Lebensenergie "Chi" ab. Mit dem Begriff "Qi Gong" werden alle Übungen zusammengefasst, bei denen es darum geht, die Lebensenergie "Chi" im eigenen Körper zu steuern bzw. zu beeinflussen. Die Übungen werden langsam und ruhig ausgeführt und sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Dozenten: Petra Eckertz-Kleinau, Dorothee Krümmel, Astrid Hopstein

Benrath ■
20-3272 15.01.20
20-3273 16.01.20
20-3274 12.08.20
20-3275 13.08.20

Bürgerhaus, Telleringstraße 56, Raum 35
 ■ 21 x Mittwoch 18.00 – 19.30 € 155,00
 ■ 19 x Donnerstag 10.30 – 12.00 € 141,00
 ■ 16 x Mittwoch 18.00 – 19.30 € 120,00
 ■ 16 x Donnerstag 10.30 – 12.00 € 120,00

Gerresheim ■
20-3276 13.01.20
20-3277 17.08.20

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31-35
 ■ 19 x Montag 19.45 – 21.15 € 134,00
 ■ 16 x Montag 19.45 – 21.15 € 113,00

Unterrath ■
20-3278 15.01.20
20-3279 15.01.20
20-3280 12.08.20
20-3282 12.08.20

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1
 ■ 21 x Mittwoch 18.00 – 19.30 € 148,00
 ■ 21 x Mittwoch 19.30 – 21.00 € 148,00
 ■ 16 x Mittwoch 18.00 – 19.30 € 113,00
 ■ 16 x Mittwoch 19.30 – 21.00 € 113,00

Pempelfort ■
20-3283 13.01.20
20-3284 13.01.20
20-3285 17.08.20
20-3286 17.08.20

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
 ■ 19 x Montag 10.00 – 11.30 € 134,00
 ■ 19 x Montag 11.45 – 13.15 € 134,00
 ■ 16 x Montag 10.00 – 11.30 € 113,00
 ■ 16 x Montag 11.45 – 13.15 € 113,00

Friedrichstadt ■
20-3287 13.01.20
20-3289 17.08.20

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
 ■ 19 x Montag 16.30 – 18.00 € 134,00
 ■ 16 x Montag 16.30 – 18.00 € 113,00

Derendorf ■
20-3291 15.01.20
20-3292 12.08.20

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
 ■ 21 x Mittwoch 15.00 – 16.30 € 148,00
 ■ 16 x Mittwoch 15.00 – 16.30 € 113,00

Pilates

Das Pilates-Training ist ein ganzheitliches Körpertraining aus fließenden kontrollierten Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden. Dehnung und Kräftigung lösen Verspannungen, Blockaden und korrigieren Fehlhaltungen. Pilates verbessert die Flexibilität, baut Stress ab und fördert die Konzentrationsfähigkeit.



Einzelne Kurse richten sich nur an Frauen.
Dozenten: Sabina Ducreé, Gabriele Franke, Anja Ockler-Witzke, Marie Ohlig-Aschendorf

Friedrichstadt ■
20-3300 13.01.20
20-3301 13.01.20
20-3302 09.01.20
20-3303 20.04.20
20-3304 20.04.20
20-3305 23.04.20
20-3306 17.08.20
20-3307 17.08.20
20-3308 13.08.20

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
 ■ 11 x Montag 10.30 – 12.00 € 78,00
 ■ 11 x Montag 19.30 – 20.30 € 53,00
 ■ 13 x Donnerstag 10.00 – 11.30 € 92,00
 ■ 9 x Montag 10.30 – 12.00 € 64,00
 ■ 9 x Montag 19.30 – 20.30 € 43,00
 ■ 8 x Donnerstag 10.00 – 11.30 € 57,00
 ■ 17 x Montag 10.30 – 12.00 € 120,00
 ■ 17 x Montag 19.30 – 20.30 € 81,00
 ■ 17 x Donnerstag 10.00 – 11.30 € 120,00

Benrath ■
20-3315 07.01.20
20-3316 21.04.20
20-3317 18.08.20

Bürgerhaus, Telleringstraße 56, Raum 35
 ■ 13 x Dienstag 11.00 – 12.00 € 67,00
 ■ 9 x Dienstag 11.00 – 12.00 € 48,00
 ■ 17 x Dienstag 11.00 – 12.00 € 86,00

Gerresheim ■
20-3321 07.01.20
20-3322 07.01.20
20-3323 07.01.20
20-3324 07.01.20

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31-35
 ■ 13 x Dienstag 09.00 – 10.00 € 62,00
 ■ 13 x Dienstag 10.00 – 11.00 € 62,00
 ■ 13 x Dienstag 18.10 – 19.10 € 62,00
 ■ 13 x Dienstag 19.10 – 20.10 € 62,00

20-3325	21.04.20	■ 9 x Dienstag	09.00 – 10.00	€ 43,00
20-3326	21.04.20	■ 9 x Dienstag	10.00 – 11.00	€ 43,00
20-3327	21.04.20	■ 9 x Dienstag	18.10 – 19.10	€ 43,00
20-3328	21.04.20	■ 9 x Dienstag	19.10 – 20.10	€ 43,00
20-3330	18.08.20	■ 17 x Dienstag	09.00 – 10.00	€ 81,00
20-3331	18.08.20	■ 17 x Dienstag	10.00 – 11.00	€ 81,00
20-3332	18.08.20	■ 17 x Dienstag	18.10 – 19.10	€ 81,00
20-3333	18.08.20	■ 17 x Dienstag	19.10 – 20.10	€ 81,00

Pempelfort ■

20-3340	07.01.20	■ 13 x Dienstag	20.00 – 21.30	€ 92,00
20-3341	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 92,00
20-3342	09.01.20	■ 13 x Donnerstag	12.30 – 14.00	€ 92,00
20-3344	21.04.20	■ 9 x Dienstag	20.00 – 21.30	€ 64,00
20-3345	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 57,00
20-3346	23.04.20	■ 8 x Donnerstag	12.30 – 14.00	€ 57,00
20-3348	18.08.20	■ 17 x Dienstag	20.00 – 21.30	€ 120,00
20-3349	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 120,00
20-3350	13.08.20	■ 17 x Donnerstag	12.30 – 14.00	€ 120,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

Pilates im Sommer

Unser Ferienprogramm für Pilatesbegeisterte

Dozenten: Sabina Ducrée, Gabriele Franke

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 6 x Donnerstag	18.00 – 19.00	€ 34,00
------------------	---------------	---------

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31-35

■ 4 x Dienstag	18.30 – 19.30	€ 20,00
----------------	---------------	---------

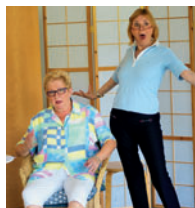
DRK – Theaterwerkstatt für Senioren

Inhalt des Kurses ist die Schulung der Schauspieltechnik: Atemtechnik, Stimmbildung, Artikulation, Gestik, Mimik, Improvisation, Rollenspiel und Partnerspiel. Der Unterricht findet auf Grundlage des Rollenstudiums, also der Auseinandersetzung mit der Rolle statt.

Dozent: N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 10 x Montag	13.30 – 15.00	€ 79,00
■ 10 x Montag	13.30 – 15.00	€ 79,00
■ 10 x Montag	13.30 – 15.00	€ 79,00



Friedrichstadt ■

20-3901	20.01.20
20-3902	20.04.20
20-3903	07.09.20

Unterrath ■

20-3551	20.04.20
20-3552	17.08.20



Unterrath ■

20-3600	09.01.20
20-3601	09.01.20
20-3602	23.04.20
20-3603	23.04.20
20-3604	13.08.20
20-3605	13.08.20

Pempelfort ■

20-3610	13.01.20
20-3611	20.04.20
20-3612	17.08.20

Reisholz/Hassels ■

20-3620	16.01.20
20-3621	16.04.20
20-3622	03.09.20

Chor

Singen trägt zur Gesunderhaltung bei und schult die Konzentrationsfähigkeit, aktiviert die Gedächtnisleistung und ebnet Wege zur Entfaltung der Persönlichkeit. Begegnungen zwischen allen Gesellschaftsschichten, Bevölkerungsgruppen und Altersstufen. Musikbegeisterte treffen sich, um sich durch internationales Liedgut zu singen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Neue Stimmen sind herzlich willkommen. Laufender Einstieg möglich.

Dozentin: Liu Wei Herrmann

DRK-zentrum plus, Eckenerstraße 1

■ 9 x Montag	19.00 – 21.00	€ 120,00
■ 17 x Montag	19.00 – 21.00	€ 100,00

Malen

In unseren Malkursen haben Sie die Möglichkeit viele Techniken (Aquarell, Kohle, Öl und Acryl) kennen zu lernen, auszuprobieren oder zu vertiefen. Farbenlehre, Licht und Schatten, Bildkomposition, Perspektive und Abstraktion spielen dabei eine wichtige Rolle und werden ebenso angesprochen.

Naturmotive und eigene Fantasie helfen bei gemeinsamer Wahl der Bildthematik.

Dozentin: Armin Baumgarten, N.N.

VHS-Raum, Eckenerstr. 1

■ 13 x Donnerstag	13.15 – 14.45	€ 93,00
■ 13 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 93,00
■ 8 x Donnerstag	13.15 – 14.45	€ 93,00
■ 8 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 93,00
■ 17 x Donnerstag	13.15 – 14.45	€ 56,00
■ 17 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 56,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 11 x Montag	11.15 – 12.45	€ 62,00
■ 9 x Montag	11.15 – 12.45	€ 51,00
■ 17 x Montag	11.15 – 12.45	€ 95,00

DRK-zentrum plus, Potsdamer Straße 41

■ 22 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 93,00
■ 22 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 93,00
■ 13 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 56,00

Forum gemeinsam Reisen



Tagesexkursionen inkl. Rundgänge, Führungen und vielen Informationen zu den besuchten Orten.
Ganztagesveranstaltung/ (Terminänderung vorbehalten)

Anmeldung unter:

Tel.: 3 84 91 99 oder 4 23 02 95

30.04.20	■ Donnerstag	Boppard, Fahrt mit Raddampfer Goethe
18.05.20	■ Montag	Spargelessen in Walbeck
18.06.20	■ Donnerstag	Wassergärten von Annevoie / Belgische Ardennen
15.07.20	■ Mittwoch	Osnabrück
11.08.20	■ Dienstag	Detmold
15.09.20	■ Dienstag	Leiden /Niederlande
15.10.20	■ Donnerstag	Hannoversch-Münden
11.11.20	■ Mittwoch	Gänseessen am Niederrhein
24.11.20	■ Dienstag	Weihnachtsmarkt in Valkenburg/ Niederlande

Düsseldorf erkunden

Gemeinsam besuchen wir interessante Erlebnispunkte in Düsseldorf, immer mit einer informativen und unterhaltsamen Führung. Im vergangenen Jahr haben wir z.B. das Landgericht, das Präsidentschlösschen mit Plenarsaal, die Bunkerkirche Heerd, die Synagoge und die ERGO-Versicherung (Kunstrundgang) besucht.

Ziele für 2020 können erst ab Februar/März erfragt werden! Informationen / Anmeldung nur mittwochs von 11:00 - 15:00 Uhr bei Frau Feyerle, „zentrum plus“/DRK Friedrichstadt, Jahnstraße 47, Telefon: 0211 - 3849199

1x im Monat

- von April bis November, Immer donnerstags
- Beginn zwischen 14.00 und 15.00 Uhr

Kunstpfade



Kunstpfade – Kunst gemeinsam erleben!

Mit den DRK Kunstpfaden sind wir gemeinsam auf Tour und besuchen herausragende Kunstausstellungen in der Region, deutschlandweit und Museen im benachbarten Ausland. Seit 2007 bietet das DRK Düsseldorf Tagesreisen für kunstinteressierte Menschen zu Museen und Ausstellungen an. Unter anderem ging es bereits in das Rijksmuseum nach Amsterdam, das Rubens-Haus in Antwerpen, die Königlichen Museen der Schönen Künste in Brüssel oder auch das Mauritshuis in Den Haag.

Im Jahr 2020 sind folgende Ziele geplant:

1. Museum Folkwang, Essen
2. Rijksmuseum, Amsterdam
3. Lehmbruck Museum mit Schifftour, Duisburg
4. Wallraf-Richartz-Museum, Köln
5. Königliche Museen der schönen Künste, Brüssel
6. von der Heydt-Museum, Wuppertal
7. Bundeskunsthalle, Bonn
8. Van Gogh Museum, Amsterdam
9. Marta Museum, Herford
10. Hermitage, Amsterdam
11. Dortmunder U mit Weihnachtsmarkt, Dortmund

Weitere Informationen und Anmeldung jeden Dienstag 10.00 – 13.00 Uhr

Derendorf ■

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
Eingang Frankenstraße
40476 Düsseldorf

Kontakt:

Carin Tücks

Mobil 0160. 49 71 083

carin.tuecks@DRK-duesseldorf.de

Fortbildungsreihe

		Rhetorik, souverän und schlagfertig in schwierigen Situationen		
20-8002	08.12.20	DRK-zentrum <i>plus</i> , Blumenthalstraße 2 1 x Dienstag 09.00 – 16.30	20-8091	26.11.20
		Musiktherapie		
20-8005	28.04.20	DRK-Bildungszentrum Erkrather Straße Seminarbereich PTZ, DRK-Bildungszentrum, Erkrather Str. 208 1 x Dienstag 09.00 – 16.30	20-8096	28.05.20
		Tiertherapie		
20-8006	30.10.20	DRK-Bildungszentrum Erkrather Straße Seminarbereich PTZ, DRK-Bildungszentrum, Erkrather Str. 208 1 x Freitag 09.00 – 16.30	20-8101	25.06.20
		Aromatherapie		
20-8008	28.05.20	DRK-Bildungszentrum Erkrather Straße Seminarbereich PTZ, DRK-Bildungszentrum, Erkrather Str. 208 1 x Dienstag 09.00 – 16.30	20-8102	05.11.20
		Blumendekoration jahreszeitlich selbstgemacht		
20-8030	28.11.20	DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31 1 x Samstag 12.00 – 18.00	20-8103	24.09.20
		Homöopathie	Reisholz	
20-8040	28.05.20	DRK-Bildungszentrum Erkrather Straße Seminarbereich PTZ, DRK-Bildungszentrum, Erkrather Str. 208 1 x Dienstag 09.00 – 16.30	20-8201	05.03.20
		Projektmanagement	20-8202	04.06.20
20-8050	24.11.20	DRK-Bildungszentrum Erkrather Straße Seminarbereich PTZ, DRK-Bildungszentrum, Erkrather Str. 208 1 x Dienstag 08.30 – 16.00	20-8203	02.09.20
		Kräuterwerkstatt	20-8204	12.11.20
20-8080	02.03.20	DRK-Bildungszentrum Erkrather Straße Seminarbereich PTZ, DRK-Bildungszentrum, Erkrather Str. 208 1 x Montag 09.00 – 16.30		
		Spiel kann viel		
20-8090	29.04.20	DRK-Bildungszentrum Erkrather Straße Seminarbereich PTZ, DRK-Bildungszentrum, Erkrather Str. 208 1 x Mittwoch 09.00 – 16.30		

Kommunikation bei Demenz

DRK-Bildungszentrum Erkrather Straße Seminarbereich
PTZ, DRK-Bildungszentrum, Erkrather Str. 208
1 x Donnerstag 09.00 – 16.30

Hörgerät, wann macht das Sinn?

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
1 x Donnerstag 10.00 – 11.30

Betreuungen, was bedeutet das? –

DRK-Welcome Point, Potsdamer Straße 41
1 x Donnerstag 10.00 – 11.30

Palliativmedizin

DRK-Welcome Point, Potsdamer Straße 41
1 x Donnerstag 10.00 – 11.30

Pflege/ Pflegeversicherung

DRK-Welcome Point, Potsdamer Straße 41
1 x Donnerstag 10.00 – 11.30

IKÖ Interkulturelle Kompetenzschulung von der Integrationsagentur

Kursgebühr bitte erfragen unter Telefon 2299 21 66

Dozent: Hosai Jabari-Harsini

DRK-Integrationsagentur, Briedestraße 1-9

2 x Donnerstag 09.00 – 16.00
2 x Donnerstag 09.00 – 16.00
2 x Mittwoch 09.00 – 16.00
1 x Donnerstag 10.00 – 14.00

Motivationsbildung in der ehrenamtlichen Arbeit

DRK-Welcome Point, Potsdamer Straße 41
1 x Donnerstag 17.00 – 20.00