

Familienbildung & Bildungsakademie Programm 2026



Liken und folgen Sie Leo Löwe
auf Facebook
www.facebook.com/leoloeweduesseldorf

oder auf Instagram
[drk.familienbildung](https://www.instagram.com/drk.familienbildung)

Kurse beim DRK – die leiste ich mir!

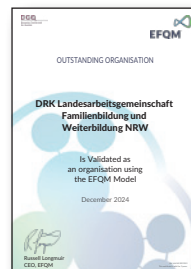
Wir stehen für Qualität, hohe Standards
und ein gutes soziales Miteinander.

Die Kursorte sind barrierearm zu
erreichen (Ausnahme: Bürgerhaus Benrath
und Familientreff Gerresheim)



Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Programmheft
auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen
männlich, weiblich und divers verzichtet.

Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen
sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht –
grundsätzlich auf alle Geschlechter.



Anmeldung:
E-Mail

Internet Anmeldung

**DRK-Familientreff
Gerresheim**

Dependence

**DRK-Familientreff
Friedrichstadt**

**DRK-ZentrumPlus
Friedrichstadt**

**DRK-Aktivtreff
Pempelfort**

Bürgerhaus Benrath

**DRK-ZentrumPlus
Reisholz/Hassels**

**DRK-ZentrumPlus
Unterrath**

**DRK-ZentrumPlus
Derendorf**

**Leitung
Familienbildung:**
Katharina Lang
Stellvertretung:
Silke Rickert

**Leitung
Bildungsakademie:**
Ralf Nickut

Teamleitung Eltern-Kind-Angebote:
Beate Wildhagen
Teamleitung Gesundheit und Bewegung:
Sonja Oster
bewegungskurse@drk-duesseldorf.de
Tel. 0211. 22 99 21 63

Petra Giesen, Tanja Nikolaev, Tel. 0211. 22 99 21 66
Familienbildungswerk@DRK-duesseldorf.de
Bildungsakademie@DRK-duesseldorf.de
www.drk-bildung-duesseldorf.de

Silke Rickert
Lohbachweg 31, 40625 Düsseldorf
Tel. 0211. 22 99 47 11
Flinger Broich 203, 40235 Düsseldorf

Ina Maria Zinnenlauf
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf
Tel. 0211. 1 59 33 68
Heike Jankowski-Stanko
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf
Tel. 0211. 3 84 91 99



Beate Wildhagen
Sternstraße 31, 40479 Düsseldorf
Tel. 0211. 4 93 08 14



Tellerlingstraße 56, 40597 Düsseldorf
Tel. 0211. 22 99 21 66

Irina Merkel
Potsdamer Straße 41, 40599 Düsseldorf
Tel. 0211. 22 99 58 00



Nils Krause
Eckenerstraße 1, 40468 Düsseldorf
Tel. 0211. 4 23 02 95

Kristina Binder
Blumenthalstraße 2, 40476 Düsseldorf
Tel. 0211. 56 68 51 82



Anmeldebedingungen

Wichtige Informationen

Das DRK-Familienbildungswerk Düsseldorf ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Die Bildungsakademie befindet sich im Anerkennungsverfahren.

Anmeldung

Sie haben verschiedene Möglichkeiten sich bei uns anzumelden:

- Telefon: 0211. 2299-2166
- E-Mail: Bildungsakademie@DRK-duesseldorf.de
- E-Mail: Familienbildungswerk@drk-duesseldorf.de
- Internet: <https://kursplaner.drk-duesseldorf.de>

Die Anmeldung ist wirksam, sobald uns Ihre Einverständniserklärung für den SEPA-Lastschrift Einzug in schriftlicher Form vorliegt und keine Absage erfolgt.

Kostenbeiträge

Mit der Anmeldung entsteht eine Zahlungspflicht, die auch bei einmaliger Teilnahme wirksam wird. Ihr Kostenbeitrag wird per Lastschrift eingezogen.

Kurse

Werden nur durchgeführt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Änderungen

Behalten wir uns vor. Druckfehler im Programmheft, insbesondere zu den Kursgebühren, können eine nachträgliche Berichtigung erfordern.

Datenschutz

Durch die Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit der Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. 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 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: Ämter, Bezirksregierung, freiberufliche Lehrkräfte, IT-Dienstleistungserbringer. In allen Fällen beachten wir strikt die gesetzlichen Vorgaben. Der Umfang der Datenübermittlung beschränkt sich auf ein Mindestmaß. Soweit wir 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.

Haftung

Das DRK übernimmt gegenüber den Teilnehmern und Besuchern eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Für Garderobe, Wertgegenstände und dgl. wird keine Haftung übernommen.

Teilnahmebescheinigung

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

Anmeldebedingungen

Wichtige Informationen

Rücktritt

Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen und hat – sofern nicht anders vereinbart – spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn beim DRK vorzuliegen. Eine danach erfolgende Abmeldung lässt die Zahlungspflicht nicht entfallen. **Bei Absagen, die weniger als 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen, ist die komplette Kursgebühr zu zahlen.**

Veranstaltungsausfall

Ist die Durchführung einer Veranstaltung wegen Ausfall des DozentInnen oder sonstiger unvorhersehbarer Ereignisse nicht möglich, so besteht kein Anspruch auf die Durchführung und Ersatz, der dem Teilnehmer entstandenen Kosten, gleich welcher Höhe. Ausgefallene Kurseinheiten werden nach Möglichkeit nachgeholt.

Gebührenermäßigung

Eine Ermäßigung der Gebühr ist in besonderen Fällen, vorbehaltlich der Mittelbewilligung durch das Land, bis zu 30 Prozent möglich. Eine nachträgliche Rückerstattung ist nicht möglich.

Sprechtag

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte von TeilnehmerInnen findet am Dienstag, den 05.05.2026 von 12.00 – 18.00 Uhr statt. Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0211. 22 99 21 66

Mit der Nutzung eines Links für die Onlineangebote verpflichtet sich der Nutzer, jegliche Art von Aufzeichnungen zu unterlassen.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in einer immer komplexeren Welt möchten wir Sie dabei unterstützen Herausforderungen gemeinsam zu meistern und ein starkes Miteinander zu gestalten.

Wir sind davon überzeugt, dass Bildung der Schlüssel zu einer guten Zukunft ist – nicht nur für Kinder, sondern für jedes Alter und jeden Teilnehmer. Um diesem Ziel näher zu kommen, erweitern wir stetig unsere Angebotspalette.

Wir bieten praxisnahe Bildung und unterstützen Sie dabei ihr volles Potenzial zu entfalten.

Die Bildungsangebote der Bildungsakademie und der Familienbildung erstrecken sich von Yoga für Schwangere, über Elternkompetenzkurse, Eltern-Kind-Turnen bis hin zu Sprachkursen, digitalen Workshops und Gedächtnistraining. Dabei stehen Themen wie Inklusion, Nachhaltigkeit, Gesundheit und Kinderschutz weiterhin in unserem Fokus.

Bitte helfen Sie uns durch Ihre Anregungen und Kritik, Barrieren zu erkennen und uns weiter zu verbessern.

Wir freuen uns darauf, Sie weiterhin willkommen heißen zu dürfen.

Ihre Katharina Lang

Jeder Mensch ist anders – bei besonderen Bedürfnissen sprechen Sie uns an!

Inhaltsverzeichnis

A	
Ab in die Werkstatt „Eltern-Kind Angebot“	45
Adressen/Ansprechpartner	1
Alleine erziehen – Gemeinsam aktiv Angebote	42
Anfängerschwimmen / Anfängerschwimmen EKis	47 – 51
Angebote im Familienzentrum	44 – 45
Anmeldung/Anmeldebedingungen	2
Aquafitness	52
B	
Babykurse	17 – 20
Babymassage	14 – 15
Babyschwimmen	46 – 47
Babysitterkurs	42
Babysitterservice	15
Barrierearmer Zugang	Umschlagseite 2
Beckenbodentraining, -Yoga	59/67
Bildungsakademie	51
Body-Fitnessgymnastik	62
BOP Bauch-Beine-Po-Training	62
Buchclub	87
But/Bildungs- und Teilhabepaket	9
C	
Chor	96
Core-Fit	63
D	
DozentInnen gesucht	Umschlagseite 48/49
E	
Ehrenamt	93
EKIS: Eltern-Kind-Schwimmen	46 – 47
Elterncafé im Stadtteil	8 – 9
Eltern-Kind-Kuren	28
Eltern-Kind-Turnen: Turnlöwen	24 – 27
Eltern-Kind-Yoga	28
Elternabende	30 – 32
Elternstart NRW/Elternstart NRW offener Treff	15 – 17
Englisch	76 – 77
Entspannen – Ausruhen – Kraft tanken	39
Erste Hilfe am Kind – Crashkurs	34/75
Erste Hilfe am Smartphone/PC	81 – 86
F	
Fahrradwerkstatt	86
Familie leben – Alleinerziehen – gemeinsam aktiv	42
Familienzentren in Kooperation	96
family/Übergang in die Schule	35 – 36
Feldenkrais	60
Fit in die Elternschaft	11
Fit und gesund ins Wochenende	72
Forum Gemeinsam Reisen	89
Functional Fitness	61
Französisch	78 – 79
G	
Gedächtnstraining	73
Genderinfo	Umschlagseite 2
Grundsätze Rotes Kreuz	97

Inhaltsverzeichnis

H	
Hausnotruf	69
Hawaiianischer Hula-Tanzkurs	68
Highlights für Senioren	94
Hypno-Birthing	10
I	
Interkultureller Austausch/Demokratie leben	86
Italienisch	77 – 78
K	
Kamishibai	36 – 37
Kindersachenbörse	7
Kindershop	93
Kindertanz	27/41
Kleine Forscher Eltern-Kind	44 – 45
Kochangebote „Gesund & Lecker“	74
Kochen Eltern-Kind	44 – 45
Kraftvoll in den Tag 55+	71
Kultur Eltern-Kind	44 – 45
Kunstpfade	90 – 91
Kursleiterqualifizierung	27
L	
Leo Löwe	Umschlagseite 1
Linedance	69
M	
Malen	88
Musiklöwen	23 – 24
N	
Nähwerkstatt/Nähcafé	85
NeuroKinetik	73
O	
Offene Seniorenarbeit/zentren plus	92
Offene Treffs/Elternstart NRW	15 – 16
Offener Kreativtreff	88
P	
PC-, Smartphone und Internetangebote	81 – 86
PEKIP: Prager-Eltern-Kind-Programm	21
Pilates	64 – 65
Q	
Qi Gong	54
Qualitätssiegel	1
R	
Repaircafé	85
Rückbildungsyoga	14/60
Rückenfit/Rückenfit für 70+	66/72
S	
SchreiBabyAmbulanzen beim DRK	13
Schwimmprojekt/Schwimmtraining	47 – 51
Selbstbehauptung im Grundschulalter	39
Selbsthilfegruppen	90
Sitzgymnastik für Senioren	71

S

Spanisch. 79 – 80

Spiel und Bewegung. 22 – 23

Spielzeit Spiel- und Kontaktgruppen 22

Sport am Morgen 39

Sprechttag. 3

Stadtteilfrühstücke für Senioren 92

Step-Workout 64

Stillvorbereitung 10

Sturzprophylaxe 74

T

Tai Chi Chuan 53/72

Teilnehmerbedingungen 2

Theaterwerkstatt für Senioren. 87

Themencafés 33

Tiere und Natur entdecken 44 – 45

Trödelmarkt rund um die Familie. 7

V

Vater-Kind-Angebote. 8/26

Vorwort. 3

W

Wanderungen rund um Düsseldorf 39 – 41

Wasserwacht 67

Wochenende auf dem Bauernhof/Angebot für Alleinerziehende 42

Y

Yoga 39 – 41, 56 – 60

Yoga für Schwangere 12/59

Yoga für Eltern und Kinder. 28

Z

Zentren plus/Seniorenarbeit 92

Zumba 67

Programm 2026

Das Kursangebot kann sich im Jahresverlauf verändern.

Das tagesaktuelle Programm finden Sie unter:
www.drk-bildung-duesseldorf.de



Bildnachweise

Deckblatt „Füße“: Pexels auf Pixabay

S. 11 „Babybauch“: Pixabay

S. 35/88 Erste Hilfe am Kind: Jörg F. Müller / DRK

Trödelmärkte

Trödelmarkt rund um die Familie

Es muss nicht immer etwas Neues sein! Secondhand hat viele Vorteile: Es ist nachhaltig, schont den Geldbeutel und trödeln macht Spaß! Bei unseren Trödelmärkten finden Sie alles rund ums Kind: Spielsachen, Kleidung, Kinderbücher, Autositze, Kinderwagen und Umstandsmode. Und für die Verkaufenden bietet es die Möglichkeit Platz in den Schränke zu schaffen, etwas Geld zu verdienen und etwas zum Umweltschutz beizutragen.

Anmeldungen für Verkaufende:	
■ Benrath	
Anmeldung:	Tel. 0211 / 22 99 4711
■ Gerresheim	
Anmeldung:	Tel. 0211 / 22 99 4711
■ Friedrichstadt	
Anmeldung:	Tel. 0211 / 159 33 68
■ Pempelfort	
Anmeldung:	Tel. 0211 / 49 30 814
■ Unterrath	
Anmeldung:	Tel. 0211 / 4 23 02 95
DRK-Familientreff, Jahnstraße 47	
■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00
■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00
■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00
Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27	
■ 1 x Freitag	15.00 – 18.00
DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47	
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00
Familientreff Gerresheim, Im Heidewinkel	
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00



Pempelfort ■

26-0021 25.04.26
26-0023 05.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00
■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00

Unterrath ■

26-0011 28.03.26
26-0024 10.10.26

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 1 x Samstag 11.00 – 15.00
■ 1 x Samstag 11.00 – 15.00

Familienfrühstück im Quartier

Das Familienfrühstück bietet werdenden Eltern und Eltern mit ihren Kindern die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Das Angebot wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, die bei Bedarf aktuelle Fragen wie z.B. frühkindliche Entwicklung, Ernährung, Schlafen, Spielideen etc. aufgreift und Informationen und Anregungen gibt. Auf Wunsch Frühstück: 4,50 €/ Erwachsenen. Um Anmeldung wird gebeten.

Friedrichstadt ■

26-1950 14.01.26
26-1951 05.08.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 29 x Mittwoch 09.00 – 12.00
■ 19 x Mittwoch 09.00 – 12.00

Gerresheim ■

26-1801 07.01.26
26-1802 02.09.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 28 x Mittwoch 09.00 – 12.00
■ 16 x Mittwoch 09.00 – 12.00

Väterfrühstück

Das Väterfrühstück bietet Vätern aus dem Stadtteil und ihren Kindern bis 3 Jahren mit einem bunten Frühstücksbuffet die Möglichkeit gemeinsam mit anderen Vätern in Kontakt zu kommen, sich auszutauschen und zu spielen. Mit frischem Kaffee und Brötchen wird gemeinsam entspannt der Samstag gestartet. 4,50€/ Erwachsenen

Friedrichstadt ■

26-1990 17.01.2026
26-1991 18.04.2026
26-1992 18.07.2026
26-1993 17.10.2026

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag 09.30 – 12.30
■ 1 x Samstag 09.30 – 12.30
■ 1 x Samstag 09.30 – 12.30
■ 1 x Samstag 09.30 – 12.30

Gerresheim ■

26-1810 17.01.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 12 x Samstag 10.00 – 12.30

Pempelfort ■

26-0050 06.03.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Freitag 09.30 – 12.30

Gerresheim ■

26-1804 04.03.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch 09.00 – 12.00

Generationenfrühstück für Groß und Klein

Wir bieten ein buntes Frühstücksbuffet für Groß und Klein. Alle Altersgruppen sind herzlich Willkommen. Für Babys und Kleinkinder wird es eine Spiellandschaft geben.

Pempelfort ■

26-0051 06.02.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Freitag 09.30 – 12.00



BuT/ Bildungs- und Teilhabepaket



Das Bildungs- und Teilhabepaket für Kinderzuschlags- und Wohngeldempfänger. Auch die kleinsten Kinder haben Anspruch, den Sie geltend machen können. Für jedes anspruchsberechtigte Kind werden im Monat bis zu 15 Euro zur Verfügung gestellt.

Anspruchsberechtigung liegt vor bei:

- Bürgergeld oder Arbeitslosengeld 2 oder
- Kinderzuschlag oder
- Wohngeld

Weitere Informationen erhalten Sie unter: Tel. 0211. 22 99 21 66

Vor der Geburt

Stillvorbereitungskurs

Stillen kann wunderschön und verbindend sein – doch jede Stillbeziehung ist individuell und bringt eigene Fragen und Herausforderungen mit sich. In meinem Stillvorbereitungskurs bekommst du fundiertes Wissen und praktische Tipps zu Anlegepositionen, Milchbildung, Stillrhythmus und dem Umgang mit möglichen Herausforderungen. So bist du bestens vorbereitet, um die Stillzeit selbstbewusst, entspannt und nach deinen eigenen Bedürfnissen zu gestalten.

DozentInnen: Katrin Fuhrmann, Franziska Schadrack

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 2 x Montag	10.00 – 11.30	€ 19,00
■ 2 x Montag	10.00 – 11.30	€ 19,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 6

■ 1 x Freitag	18.00 – 20.30	€ 18,00
■ 1 x Freitag	18.00 – 20.30	€ 18,00

Hypnobirthing

HypnoBirthing ist eine Geburtsmethode aus Amerika für eine sanfte und natürliche Geburt. Hauptinhalte des Angebotes sind:

- Atemtechniken zur Geburtserleichterung
- Entspannung und Selbsthypnose, um den Einsatz von Schmerzmitteln zu reduzieren oder um auf die Schmerzmittelgabe komplett verzichten zu können
- Angstlösung vor der Geburt sowie der Einfluss von Angst auf den Geburtsverlauf
- Stärkung der Bindung zwischen Eltern und Baby vor, während und nach der Geburt

Dozentin: Anika Lysko-Krecklau

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00

Weitere Termine werden bekannt gegeben.

Fit in die Elternschaft – Ankommen im Familienalltag

Die Zeit nach der Geburt ist sowohl für die Eltern als auch für das Neugeborene oft überwältigend und herausfordernd. Damit der Start in die Elternschaft und in den Familienalltag gut gelingt, bekommen Sie von uns zu verschiedenen Themen einen kleinen Überblick. Verbinden Sie Wissen über die erste Zeit mit ihren Alltagsressourcen!

Termin 1 Methodenkoffer

Informationen zu den Themen, Schlaf, Feinzeichen, Unruhe und Weinen. Wie könnt ihr adäquat reagieren und mit unserem Methodenkoffer, einer Sammlung von verschiedenen Methoden, Techniken und Strategien gut vorbereitet sein. Dozentin: Beate Wildhagen

Termin 2 Ernährung und Stillen

Wo liegt der Unterschied zwischen Stillen und Flaschen-nahrung. Wie gelingt Stillen – Aspekte wie Anlegetechniken, Häufigkeit und Bedarf, er auch Ruhe und Entspannung sowie eine adäquate Flaschennahrung sind die Themen mit der Stillberaterin. Dozentin: Katrin Fuhrmann

Termin 3 Medikamente und Hausapotheke

Was gehört in die Hausapotheke mit Baby? Welche frei-verkäuflichen Medikamente darf ich als stillende Mutter nehmen. Was ist gut bei einem wunden Po oder einem Schnuller Ekzem. Infos zur kleinen Hausapotheke bekommen Sie von der zertifizierten Babyapotheke / Heine Apotheke.

Termin 4 Bonding und eigene Ressourcen

Bonding – ein emotionales Band zwischen Eltern und dem Neugeborenen – es ist nicht nur überlebenswichtig, sondern hat auch Auswirkungen auf die soziale Entwicklung – Informationen für die Startphase. Wo können wir Kraft tanken und Ressourcen optimieren – Stressmanagement. Erste Lieder und Fingerspiele für den Wickeltisch.



Pempelfort ■

26-1720	05.02.26
26-1721	07.05.26
26-1722	20.08.26
26-1723	05.11.26

DozentInnen: Janine Eggert, Beate Wildhagen, Katrin Fuhrmann

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 4 x Donnerstag	18.00 – 20.30	€ 45,00
■ 4 x Donnerstag	18.00 – 20.30	€ 45,00
■ 4 x Donnerstag	18.00 – 20.30	€ 45,00
■ 4 x Donnerstag	18.00 – 20.30	€ 45,00

Babybauch on Tour

Für werdenden Mamas mit Lust auf Bewegung, Austausch & Vernetzen. Ablauf: Gemeinsam gemütlich spazieren gehen – Zeit zum Quatschen & Lachen
Danach zur Stärkung: Kaffee oder Kakao in entspannter Runde im Familientreff.
Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung erforderlich!

Gerresheim ■

26-0025	13.01.26
26-0026	01.09.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 27 x Dienstag	15.00 – 16.30
■ 16 x Dienstag	15.00 – 16.30

Yoga in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft bietet Yoga 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. Außerdem unterstützt Yoga das psychische Gleichgewicht und die innere Ruhe – eine große Hilfe während der Schwangerschaft und besonders während der Geburt. Durch die Übungen werden Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult und Stresssymptome reduziert. So leisten die TN einen Beitrag zur Erhaltung ihrer Gesundheit und körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

DozentInnen: Ina Zinnenlauf, Susanne Heppner

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

Friedrichstadt ■

26-5393BA	08.01.26
26-5394BA	05.03.26
26-5395BA	16.07.26
26-5396BA	03.09.26
26-5397BA	05.11.26

■ 8 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 73,00
■ 8 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 73,00
■ 8 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 73,00
■ 7 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 64,00
■ 7 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 64,00

Gerresheim ■

26-5383BA	07.01.26
26-5385BA	11.02.26
26-5387BA	18.03.26

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■ 5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■ 5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00

26-5389BA	06.05.26
26-5389.2BA	09.09.26
26-5389.4BA	04.11.26
26-5389BA	01.09.26

■ 5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■ 5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■ 5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■ 5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00

Nach der Geburt

SchreiBabyAmbulanz

Oft fühlen sich Eltern hilflos, verzweifelt und körperlich erschöpft, wenn Säuglinge in den ersten Monaten nach der Geburt extrem unruhig sind. Es kann z.B. vorkommen, dass Babys stundenlang schreien und sich nicht beruhigen lassen, Koliken und Krämpfe entwickeln oder zu chronischer Schlaflosigkeit neigen. In den SchreiBaby-Ambulanzen unterstützen wir anhand sanfter, körperorientierter Methoden Eltern und ihre Kinder dabei, die psychischen und körperlichen Spannungszustände zu begreifen, eigene Kräfte und Ressourcen zu entdecken und so Konfliktsituationen zu lösen. Wir unterstützen Eltern mit Babys und Kleinkinder bis 2 1/2 Jahren, die unter Schlaf-, Ess- oder Entwicklungsstörungen leiden. Dieses Angebot ist kostenlos. Es wird ein individueller Termin vereinbart.



Anmeldung unter: 0211-2299 4711

- Gerresheim DRK Familientreff, Flinger Broich 203
- Benrath Bürgerhaus, Tellerlingstr. 56
- Friedrichstadt DRK Familientreff, Jahnstr. 47
- Pempelfort DRK Aktivtreff, Sternstr. 31

Rückbildungsyoga

Rückbildungsyoga ist eine sanfte Yogapraxis, die nach der Schwangerschaft die Möglichkeit bietet, sich selbst und den eigenen Körper besser kennenzulernen. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse des Körpers in der Rückbildungsphase ausgelegt.

Gezielte Asanas und Atemübungen tragen zum Wiederaufbau von Muskeltonus bei, insbesondere in Bauch, Rücken und Beckenboden. Dabei wird das psychische Gleichgewicht unterstützt, Achtsamkeit und innere Ruhe gestärkt, wodurch Stresssymptome reduziert werden können.

Dozentin: Ina Zinnenlauf

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 8 x Dienstag	16.30 – 17.30	€ 37,00
■ 6 x Dienstag	16.30 – 17.30	€ 28,00
■ 8 x Dienstag	16.30 – 17.30	€ 37,00

Babymassage nach Leboyer

Berührungen und liebevolle Zuwendung sind für die Eltern-Kind-Bindung und die Entwicklung der Babys von großer Bedeutung. Beim Babymassagekurs erlernen die Eltern sowohl die Basismassage als auch hilfreiche Griffes bei Beschwerden wie Blähungen oder Unruhe. Babymassage ist gut geeignet für Babys im Alter ab der 6. Lebenswoche bis zum 4. Monat.

DozentInnen: Silke Rickert, Andrea Kölbl-Neuhaus, Martina Cizmarova

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 6

■ 4 x Mittwoch	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 4 x Mittwoch	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 4 x Mittwoch	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 4 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 4 x Mittwoch	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 4 x Mittwoch	13.00 – 14.30	€ 41,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00

Friedrichstadt ■

26-5320BA	20.01.26
26-5321BA	09.06.26
26-5322BA	06.10.26



Benrath ■

26-0400	04.02.26
26-0401	04.03.26
26-0402	05.08.26
26-0403	18.05.26
26-0404	30.09.26
26-0405	18.11.26

Friedrichstadt ■

26-0410	23.02.26
26-0411	03.08.26
26-0412	02.11.26

Gerresheim ■

26-0420	12.01.26
26-0421	02.03.26
26-0422	20.04.26

26-0423	10.08.26
26-0424	05.10.26

Pempelfort ■

26-0430	15.01.26
26-0431	14.02.26
26-0434	16.04.26
26-0435	28.05.26
26-0436	03.09.26
26-0437	08.10.26
26-0438	07.11.26



■ 5 x Montag	10.00 – 11.30	€ 41,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 5 x Donnerstag	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 5 x Samstag	12.30 – 14.00	€ 41,00
■ 5 x Donnerstag	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 5 x Donnerstag	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 5 x Donnerstag	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 5 x Donnerstag	13.00 – 14.30	€ 41,00
■ 5 x Samstag	12.30 – 14.00	€ 41,00

Elternstart NRW – Offener Treff – Storchennest- Stilltreff

Dozentin: Katrin Fuhrmann

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 25 x Freitag	09.30 – 11.45	kostenlos
■ 14 x Freitag	09.30 – 11.45	kostenlos

Babysitter-Service

Möchten Sie mehr Zeit haben, um in Ruhe Aufgaben zu erledigen oder um Zeit für sich zu haben? Mit einem ausgebildeten Babysitter ist das möglich! Informieren Sie sich rechtzeitig, wir helfen Ihnen bei der Suche.

Informationen unter Telefon 0211. 22 99 47 11
E-Mail: familientreff.gerresheim@DRK-duesseldorf.de



Elternstart NRW – Offener Treff

„Elternstart NRW“ Offener Treff ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. „Elternstart NRW“ ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW.

Themen beim „Elternstart NRW“ sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit der neuen Familiensituation. Es wird gemeinsam gespielt, geturnt und gesungen. Sie werden dabei von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, die offen für all ihre Fragen und Anliegen ist.

DozentInnen: Nadine Schulz, N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 22 x Donnerstag	09.00 – 12.00	kostenlos
■ 17 x Donnerstag	09.00 – 12.00	kostenlos

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 6

■ 23 x Montag	09.30 – 11.45	kostenlos
■ 13 x Montag	09.30 – 11.45	kostenlos

Elternstart NRW – Kurs

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. „Elternstart NRW“ ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Themen beim „Elternstart NRW“ sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit der neuen Familiensituation. Es wird gemeinsam gespielt, geturnt und gesungen.

DozentInnen: Andrea Kölbl-Neuhaus, Hedwig Cordes, Xiao Luo, Janine Eggert, Sylvia Blum

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Montag	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenlos

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Dienstag	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Donnerstag	10.45 – 12.15	kostenlos

Friedrichstadt ■

26-1030	08.01.26
26-1031	27.08.26

Benrath ■

26-1011	12.01.26
26-1012	07.09.26

Friedrichstadt ■

26-1032	19.01.26
26-1033	13.04.26
26-1034	04.08.26
26-1035	14.01.26
26-1036	14.01.26

Gerresheim ■

26-1051	06.01.26
26-1052	06.01.26
26-1053	07.01.26
26-1054	07.01.26
26-1055	08.01.26
26-1056	08.01.26

26-1057	01.09.26
26-1058	01.09.26
26-1059	02.09.26
26-1060	02.09.26
26-1061	03.09.26
26-1062	03.09.26
26-1063	04.09.26
26-1064	04.09.26

Pempelfort ■

26-1072	12.01.26
26-1073	12.01.26
26-1074	13.01.26
26-1075	07.01.26
26-1076	07.01.26
26-1077	13.04.26
26-1078	13.04.26
26-1079	14.04.26
26-1080	15.04.26
26-1081	15.04.26
26-1082	14.09.26
26-1083	14.09.26
26-1084	15.09.26
26-1085	02.09.26
26-1086	02.09.26

Hassels ■

26-1090	09.01.26
26-1095	04.09.26

■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Dienstag	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Donnerstag	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Freitag	09.15 – 10.45	kostenlos
■ 5 x Freitag	11.00 – 12.30	kostenlos

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Montag	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Dienstag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Montag	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Dienstag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Montag	10.45 – 12.15	kostenlos
■ 5 x Dienstag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenlos

Offener Treff für Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr

Dozentin: Mahjoubha Khattouti

DRK-Welcome Point, Potsdamer Straße 41

■ 24 x Freitag	09.00 – 11.15	kostenlos
■ 14 x Freitag	09.00 – 11.15	kostenlos

Eltern-Baby-Zeit

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit ihrem Baby ab der 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Im ersten Jahr Ihres Babys, das voller Veränderung, Herausforderungen und Freude besteht, erhalten Sie praktische Anleitungen, wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes bewusst wahrnehmen und fördern können. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit ihrem Kind, die Welt zu entdecken. Unterstützung und Begleitung in Ihrer derzeitigen Lebenssituation, sowie die Förderung einer positiven Eltern-Kind-Beziehung und der kindlichen Frühentwicklung sind unser Ziel. Dabei können Sie sich als Eltern, in einem geschützten Rahmen untereinander

Familienbildung

austauschen und gemeinsam mit den Babys in der Gruppe erfahren, wachsen und lernen.

DozentInnen: Franziska Schadrack, Anna-Lena Brüker, Birgit Pandel-Jurisch, Xiao Luo, Janine Eggert

Benrath ■

26-1101	12.01.26
26-1102	12.01.26
26-1104	13.01.26
26-1105	13.01.26
26-1106	07.01.26
26-1107	07.01.26
26-1108	13.04.26
26-1109	13.04.26
26-1110	14.04.26
26-1111	14.04.26
26-1112	15.04.26
26-1113	15.04.26
26-1114	07.09.26
26-1115	07.09.26
26-1116	08.09.26
26-1117	08.09.26
26-1118	19.08.26
26-1119	19.08.26

Friedrichstadt ■

26-1120	14.01.26
26-1121	14.01.26
26-1122	15.04.26
26-1123	15.04.26
26-1124	02.09.26
26-1125	02.09.26
26-1126	07.09.26
26-1127	07.09.26

Gerresheim ■

26-1151	12.01.26
26-1152	12.01.26
26-1153	09.01.26
26-1154	09.01.26
26-1163	13.04.26
26-1164	13.04.26
26-1167	17.04.26
26-1168	17.04.26
26-1174	07.09.26
26-1175	07.09.26
26-1177	04.09.26
26-1178	04.09.26

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 6

■ 10 x Montag	09.00 – 10.30	€ 89,00
■ 10 x Montag	10.45 – 12.15	€ 89,00
■ 11 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 97,00
■ 11 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 97,00
■ 10 x Mittwoch	09.15 – 10.45	€ 89,00
■ 10 x Mittwoch	11.00 – 12.30	€ 89,00
■ 13 x Montag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 13 x Montag	10.30 – 12.00	€ 113,00
■ 13 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 13 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 113,00
■ 10 x Mittwoch	09.15 – 10.45	€ 89,00
■ 10 x Mittwoch	11.00 – 12.30	€ 89,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 14 x Montag	10.45 – 12.15	€ 121,00
■ 14 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 121,00
■ 14 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 121,00
■ 13 x Mittwoch	09.15 – 10.45	€ 113,00
■ 13 x Mittwoch	11.00 – 12.30	€ 113,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 11 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 89,00
■ 11 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 89,00
■ 14 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 113,00
■ 13 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 105,00
■ 13 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 105,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Montag	10.30 – 12.00	€ 113,00

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 10 x Montag	09.00 – 10.30	€ 81,00
■ 10 x Montag	10.30 – 12.00	€ 81,00
■ 11 x Freitag	09.15 – 10.45	€ 89,00
■ 11 x Freitag	11.00 – 12.30	€ 89,00
■ 13 x Montag	09.00 – 10.30	€ 105,00
■ 13 x Montag	10.30 – 12.00	€ 105,00
■ 11 x Freitag	09.15 – 10.45	€ 89,00
■ 11 x Freitag	11.00 – 12.30	€ 89,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Montag	10.45 – 12.15	€ 113,00
■ 13 x Freitag	09.15 – 10.45	€ 105,00
■ 13 x Freitag	11.00 – 12.30	€ 105,00

Pempelfort ■

26-1181	12.01.26
26-1182	12.01.26
26-1183	13.01.26
26-1184	13.01.26
26-1185	13.04.26
26-1186	13.04.26
26-1187	14.04.26
26-1188	14.09.26
26-1189	14.09.26
26-1190	15.09.26
26-1191	15.09.26

Familienbildung

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 10 x Montag	09.00 – 10.30	€ 81,00
■ 10 x Montag	10.45 – 12.15	€ 81,00
■ 11 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 89,00
■ 11 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 89,00
■ 13 x Montag	09.00 – 10.30	€ 105,00
■ 13 x Montag	10.45 – 12.15	€ 105,00
■ 13 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 105,00
■ 13 x Montag	09.00 – 10.30	€ 105,00
■ 13 x Montag	10.45 – 12.15	€ 105,00
■ 13 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 105,00
■ 13 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 105,00



Eltern und Babys im ersten Lebensjahr-ElBa

Dieses Kursangebot richtet sich an Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Die Gruppen werden dem Alter der Kinder entsprechend belegt.

Sie erhalten praktische Anleitung, wie Sie die Entwicklung ihres Kindes bewusst wahrnehmen und fördern können.

ElBa- Angebote bieten Raum und Zeit für

- intensive Gemeinsamkeit für Eltern mit ihren Babys mit viel Spaß
- alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Bewegungsanregungen für alle Sinne
- gemeinsames Singen/Fingerspiele
- Förderung der Bindung durch achtsames Beobachten und Wahrnehmen der Signale des Babys
- Entspannung und Entlastung im Alltag
- Gespräche und Kontakte mit anderen Eltern und Babys
- Infos und Erfahrungsaustausch zu wichtigen Themen der frühkindlichen Entwicklung und der neuen Lebenssituation mit Kind

DozentInnen: Andrea Kölbl-Neuhaus, Hedwig Cordes, Sylvia Blum

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

26-1213	19.01.26
26-1214	19.01.26
26-1215	20.01.26
26-1216	20.01.26

■ 9 x Montag	09.00 – 10.30	€ 73,00
■ 9 x Montag	10.45 – 12.15	€ 73,00
■ 10 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 81,00
■ 10 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 81,00

Familienbildung

26-1217	13.04.26	■ 12 x Montag	09.00 – 10.30	€ 97,00
26-1218	13.04.26	■ 12 x Montag	10.45 – 12.15	€ 97,00
26-1219	14.04.26	■ 13 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 105,00
26-1220	14.04.26	■ 13 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 105,00
26-1221	07.09.26	■ 13 x Montag	09.00 – 10.30	€ 105,00
26-1222	07.09.26	■ 13 x Montag	10.45 – 12.15	€ 105,00
26-1223	08.09.26	■ 13 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 105,00
26-1224	08.09.26	■ 13 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 105,00

Gerresheim ■

26-1231	13.01.26	■ 15 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
26-1232	13.01.26	■ 15 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 121,00
26-1233	11.02.26	■ 11 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 89,00
26-1234	07.01.26	■ 15 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 121,00
26-1235	08.01.26	■ 15 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
26-1236	08.01.26	■ 15 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 121,00
26-1238	19.05.26	■ 7 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 57,00
26-1239	19.05.26	■ 7 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 57,00
26-1240	20.05.26	■ 8 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 65,00
26-1241	20.05.26	■ 8 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 65,00
26-1242	21.05.26	■ 7 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 57,00
26-1243	21.05.26	■ 7 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 57,00
26-1245	08.09.26	■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
26-1246	08.09.26	■ 14 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 113,00
26-1247	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
26-1248	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 113,00
26-1249	03.09.26	■ 14 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
26-1250	03.09.26	■ 14 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 113,00

Pempelfort ■

26-1251	07.01.26	■ 12 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 97,00
26-1252	07.01.26	■ 12 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 97,00
26-1253	15.04.26	■ 14 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
26-1254	15.04.26	■ 14 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 113,00
26-1255	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
26-1256	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 113,00



DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 15 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 15 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 121,00
■ 11 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 89,00
■ 15 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 121,00
■ 15 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 15 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 121,00
■ 7 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 57,00
■ 7 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 57,00
■ 8 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 65,00
■ 8 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 65,00
■ 7 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 57,00
■ 7 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 57,00
■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 113,00
■ 14 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 113,00
■ 14 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 113,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 12 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 97,00
■ 12 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 97,00
■ 14 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 113,00
■ 14 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 113,00

Familienbildung



Prager Eltern-Kind-Programm-PEKiP

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm. Dieses ermöglicht Eltern, ihr Baby in jeder Entwicklungsphase bewusst zu erleben und deren Sinne durch Spiel und Bewegung anzuregen. Eltern lernen die Entwicklung ihres Kindes zu begleiten, unterstützen und auf spielerischer Weise zu fördern. Durch die intensive Zeit miteinander wird die Beziehung zum Baby vertieft.

Inhalte:

- entwicklungsbegleitende Spiel- und Bewegungsangebote
- Erfahrungsaustausch
- miteinander und voneinander lernen
- Zeit füreinander und Spaß haben

Benrath ■

26-1260	07.01.26
26-1261	07.01.26
26-1262	15.04.26
26-1263	15.04.26
26-1267	02.09.26
26-1268	02.09.26

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 6

■ 12 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 118,00
■ 12 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 118,00
■ 14 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 136,00
■ 14 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 136,00
■ 14 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 136,00
■ 14 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 136,00

Friedrichstadt ■

26-1270	07.01.26
26-1271	07.01.26
26-1272	15.04.26
26-1273	15.04.26
26-1276	02.09.26
26-1277	02.09.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 12 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 109,00
■ 12 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 109,00
■ 14 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 127,00
■ 14 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 127,00
■ 14 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 127,00
■ 14 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 127,00

Gerresheim ■

26-1281	12.01.26
26-1282	12.01.26
26-1283	13.04.26
26-1284	13.04.26
26-1288	07.09.26
26-1289	07.09.26

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 10 x Montag	09.00 – 10.30	€ 91,00
■ 10 x Montag	10.45 – 12.15	€ 91,00
■ 13 x Montag	09.00 – 10.30	€ 91,00
■ 13 x Montag	10.45 – 12.15	€ 118,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 127,00
■ 14 x Montag	10.45 – 12.15	€ 127,00

Pempelfort ■

26-1290	08.01.26
26-1291	08.01.26
26-1292	16.04.26
26-1293	16.04.26
26-1294	03.09.26
26-1295	03.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 12 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 109,00
■ 12 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 109,00
■ 12 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 109,00
■ 12 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 109,00
■ 14 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 127,00
■ 14 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 127,00

Spielzeit

Kindern ab 1 Jahr und ihren Eltern wird gemeinsame Spielzeit ermöglicht, in der sie kreatives Spiel und Bewegung entdecken. Altersangepasste und alle Sinne anregende Bewegungslandschaften, Spiel- und Bewegungsmaterialien lassen sich dabei erkunden. Musik und Malen geben Impulse die Sinne zu entdecken. Gemeinsames Entdecken und Spielen ermöglicht den Kindern soziale Erfahrungen zu sammeln. Wir begeben uns dabei zusammen auf die Suche nach Reimen, Liedern und Ritualen. Als Elternteil haben sie die Möglichkeit sich mit anderen Eltern austauschen und ihnen werden neue Ideen für den Familienalltag mitgegeben. Gemeinsam in der Gruppe können Sie und Ihr Kind entdecken, wachsen und lernen.

Dozentin: Nicole Hucklenbroich

Benrath ■

26-1303	08.01.26
26-1304	08.01.26
26-1305	13.01.26
26-1307	03.09.26
26-1308	03.09.26
26-1309	08.09.26

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 6

■ 23 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 193,00
■ 23 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 193,00
■ 24 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 201,00
■ 14 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 14 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 121,00
■ 14 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 121,00

Spiel und Bewegung

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren und ihre Eltern haben die Möglichkeit sich gemeinsam mit viel Spaß zu bewegen, ihren Körper auszuprobieren und ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Mit abwechslungsreichen Materialien und Bewegungslandschaften werden unterschiedliche Themen kreativ in Bewegung umgesetzt. Eine Bewegungswelt ohne Normen wird dabei geschaffen, um Vielfältigkeit, Freiwilligkeit und Entscheidungsmöglichkeiten zu ermöglichen. Der Kontakt zu gleichaltrigen Kindern unterstützt die soziale Entwicklung und schafft Gruppenerlebnisse. Eltern können Sie sich dabei austauschen und erhalten pädagogische Anregungen.



Friedrichstadt ■

26-1313	20.01.26
26-1314	20.01.26
26-1315	08.09.26
26-1316	08.09.26

Gerresheim ■

26-1321	22.01.26
26-1322	22.01.26
26-1326	10.09.26
26-1328	10.09.26

Benrath ■

26-1339	12.01.26
26-1340	07.01.26
26-1341	07.01.26
26-1343	07.09.26
26-1345	16.09.26
26-1346	16.09.26

Pempelfort ■

26-1370	12.01.26
26-1371	12.01.26
26-1372	14.01.26
26-1373	14.01.26
26-1374	09.01.26
26-1375	07.09.26
26-1376	07.09.26
26-1377	09.09.26
26-1378	09.09.26
26-1379	04.09.26



Friedrichstadt ■

26-1427	09.01.26
26-1428	09.01.26

DozentInnen: Andrea Kölbl-Neuhaus, Denise Esser, Martina Cizmarova, Janine Eggert

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 22 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 177,00
■ 22 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 177,00
■ 13 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 105,00
■ 13 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 105,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 21 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 169,00
■ 21 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 169,00
■ 13 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 105,00
■ 13 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 105,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 23 x Montag	15.30 – 17.00	€ 193,00
■ 23 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 193,00
■ 23 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 193,00
■ 14 x Montag	15.30 – 17.00	€ 121,00
■ 12 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 105,00
■ 12 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 105,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Montag	15.00 – 16.00	€ 124,00
■ 23 x Montag	16.15 – 17.15	€ 124,00
■ 25 x Mittwoch	15.15 – 16.15	€ 135,00
■ 25 x Mittwoch	16.30 – 17.30	€ 135,00
■ 25 x Freitag	16.00 – 17.00	€ 135,00
■ 14 x Montag	15.00 – 16.00	€ 76,00
■ 14 x Montag	16.15 – 17.15	€ 76,00
■ 13 x Mittwoch	15.15 – 16.15	€ 71,00
■ 14 x Mittwoch	16.30 – 17.30	€ 71,00
■ 14 x Freitag	16.00 – 17.00	€ 76,00

Musiklößen

Ein Kurs voller Musik, Bewegung und Spaß für Eltern und Kinder. Der Fokus: gemeinsam lachen und lernen – Musik verbindet, stärkt die Bindung und fördert die Sprachentwicklung. Wir singen und bewegen uns zusammen und bekommen ein Gefühl für den Rhythmus mit einfachen Instrumente, wie Trommeln, Rasseln oder Klangstäben. Freude und Spaß stehen im Vordergrund!

Dozent: Patrick-Daniel Jiménez-Leffler

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 25 x Freitag	09.15 – 10.00	€ 114,00
■ 25 x Freitag	10.00 – 10.45	€ 114,00

26-1437	04.09.26	■ 14 x Freitag	09.15 – 10.00	€ 64,00
26-1438	04.09.26	■ 14 x Freitag	10.00 – 10.45	€ 64,00

Pempelfort ■

26-1450	13.01.26	■ 24 x Dienstag	09.15 – 10.00	€ 109,00
26-1451	13.01.26	■ 24 x Dienstag	10.05 – 10.50	€ 109,00
26-1452	08.01.26	■ 24 x Donnerstag	15.15 – 16.00	€ 109,00
26-1453	08.01.26	■ 24 x Donnerstag	16.05 – 16.50	€ 109,00
26-1454	08.01.26	■ 24 x Donnerstag	16.55 – 17.40	€ 109,00
26-1455	08.09.26	■ 14 x Dienstag	09.15 – 10.00	€ 64,00
26-1456	08.09.26	■ 14 x Dienstag	10.05 – 10.50	€ 64,00
26-1457	03.09.26	■ 13 x Donnerstag	15.15 – 16.00	€ 60,00
26-1458	03.09.26	■ 13 x Donnerstag	16.05 – 16.50	€ 60,00
26-1459	03.09.26	■ 13 x Donnerstag	16.55 – 17.40	€ 60,00

Vorweihnachtliche Musiklöwen (1-3 Jahre)

26-1460	19.11.26	■ 5 x Donnerstag	16.55 – 17.40	€ 24,00
---------	----------	------------------	---------------	---------

Pempelfort ■

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

Adventssingen im Quartier

Bei Kinderpunsch und Tee stimmen wir gemeinsam Lieder zur Adventszeit an.

26-1461	03.12.26	■ 1 x Donnerstag	16.55 – 17.40	€ 4,50
---------	----------	------------------	---------------	--------

Pempelfort ■

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

Turnlöwen ab 3 Jahre

Kleine Turnlöwen im Alter von 3 bis 5 Jahren lernen gemeinsam mit ihren Eltern und anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Spielerisch kann durch vielseitige Bewegungserfahrungen der eigene Körper entdeckt und das Bewegungsrepertoire erweitert werden. Mit abwechslungsreichen Materialien und Bewegungslandschaften werden kreativ und fantasievoll unterschiedliche Themen in Bewegung umgesetzt. Sie erfahren eine Bewegungswelt, geprägt von Vielseitigkeit, Freiwilligkeit und eigenen Entscheidungsmöglichkeiten. Dabei können die Kinder viele wertvolle Motorik- und Koordinationserfahrungen sammeln, die wichtig für die kognitive und soziale Entwicklung sind. Sing- und erste gemeinsame Bewegungsspiele unterstützen das Gruppenerlebnis. Bitte rutschfeste Socken oder Turnschlappchen sowie ausreichend ungesüßte Getränke mitbringen.

Dozentin: Anne Goertz

Unterbilk ■

26-1511	07.01.26
26-1512	02.09.26

Leo-Statz-Berufskolleg, Friedenstraße 29

■ 26 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 209,00
■ 14 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 113,00

Turnlöwen 1,5-3 Jahre

Kleine Turnlöwen im Alter von 1,5 bis 3 Jahren lernen gemeinsam mit ihren Eltern und anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Spielerisch kann durch vielseitige Bewegungserfahrungen der eigene Körper entdeckt und das Bewegungsrepertoire erweitert werden. Mit abwechslungsreichen Materialien und Bewegungslandschaften werden kreativ und fantasievoll unterschiedliche Themen in Bewegung umgesetzt. Sie erfahren eine Bewegungswelt, geprägt von Vielseitigkeit, Freiwilligkeit und eigenen Entscheidungsmöglichkeiten. Dabei können die Kinder viele wertvolle Motorik- und Koordinationserfahrungen sammeln, die wichtig für die kognitive und soziale Entwicklung sind. Sing- und erste gemeinsame Bewegungsspiele unterstützen das Gruppenerlebnis.

DozentInnen: Andrea Kölbl-Neuhaus, Annette Reidick

Benrath ■

26-1501	07.01.26
26-1502	07.01.26
26-1503	02.09.26
26-1504	02.09.26

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 26 x Mittwoch	15.00 – 16.00	€ 148,00
■ 26 x Mittwoch	16.00 – 17.00	€ 148,00
■ 14 x Mittwoch	15.00 – 16.00	€ 84,00
■ 14 x Mittwoch	16.00 – 17.00	€ 84,00

Friedrichstadt ■

26-1513	12.01.26
26-1514	12.01.26
26-1515	12.01.26
26-1520	07.09.26
26-1521	07.09.26
26-1522	07.09.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 23 x Montag	15.00 – 15.45	€ 93,00
■ 23 x Montag	15.45 – 16.30	€ 93,00
■ 23 x Montag	16.30 – 17.15	€ 93,00
■ 14 x Montag	15.00 – 15.45	€ 57,00
■ 14 x Montag	15.45 – 16.30	€ 57,00
■ 14 x Montag	16.30 – 17.15	€ 57,00



Gerresheim ■

26-1546	06.01.26
26-1550	22.01.26
26-1551	22.01.26
26-1555	01.09.26
26-1556	10.09.26
26-1557	10.09.26

Pempelfort ■

26-1563	09.01.26
26-1567	04.09.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 23 x Dienstag	15.00 – 16.00	€ 124,00
■ 21 x Donnerstag	15.30 – 16.30	€ 113,00
■ 21 x Donnerstag	16.30 – 17.30	€ 113,00
■ 18 x Dienstag	16.00 – 17.00	€ 97,00
■ 13 x Donnerstag	15.30 – 16.30	€ 71,00
■ 13 x Donnerstag	16.30 – 17.30	€ 71,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Freitag	14.30 – 15.30	€ 119,00
■ 14 x Freitag	14.30 – 15.30	€ 76,00

Turnlöwen Mini 8 Monate – 1,5 Jahre

Kleine Turnlöwen im Alter von 8 Monaten bis 1,5 Jahren lernen gemeinsam mit ihren Eltern und anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Spielerisch kann durch vielseitige Bewegungserfahrungen der eigene Körper entdeckt und das Bewegungsrepertoire erweitert werden. Mit abwechslungsreichen Materialien und Bewegungslandschaften werden kreativ und fantasievoll unterschiedliche Themen in Bewegung umgesetzt. Sie erfahren eine Bewegungswelt, geprägt von Vielseitigkeit, Freiwilligkeit und eigenen Entscheidungsmöglichkeiten. Dabei können die Kinder viele wertvolle Motorik- und Koordinationserfahrungen sammeln, die wichtig für die kognitive und soziale Entwicklung sind. Sing- und erste gemeinsame Bewegungsspiele unterstützen das Gruppenerlebnis. Bitte rutschfeste Socken oder Turnschlappchen sowie ausreichend ungesüßte Getränke mitbringen.

Dozentin: Annette Reidick

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 23 x Dienstag	15.00 – 16.00	€ 124,00
■ 18 x Dienstag	15.00 – 16.00	€ 97,00

Turnlöwen Mini mit Vätern

Väter und Kinder im Alter von 8 Monaten bis 3 Jahren können gemeinsam Geräte ausprobieren und mit alltäglichen und ungewöhnlichen Dingen in Bewegung experimentieren. Themen werden unter pädagogischer Leitung kreativ in Bewegung umgesetzt, z.B. Tierwelt, Natur. Eingebunden in Lieder und Bewegungsspiele werden Elemente der Wahrnehmungsschulung und der Entspannungspädagogik umgesetzt.

Dozentin: Martina Cizmarova



Pempelfort ■

26-1564	10.01.26
26-1565	10.01.26
26-1566	10.01.26
26-1570	05.09.26
26-1571	05.09.26
26-1572	05.09.26

Friedrichstadt ■

26-1581	13.01.26
26-1582	13.01.26
26-1583	08.09.26
26-1584	08.09.26

Pempelfort ■

26-1587	12.01.26
26-1588	07.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 26 x Samstag	09.00 – 10.00	€ 140,00
■ 26 x Samstag	10.05 – 11.05	€ 140,00
■ 26 x Samstag	11.10 – 12.10	€ 140,00
■ 12 x Samstag	09.00 – 10.00	€ 65,00
■ 12 x Samstag	10.05 – 11.05	€ 65,00
■ 12 x Samstag	11.10 – 12.10	€ 65,00

Kreativer Tanz für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Kleine Tanzlöwen ab 3 Jahren und ihre Eltern dürfen hier ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Die Kinder können dabei Fantasie und Kreativität in Bewegung umsetzen und ihr Rhythmusgefühl stärken. Elementare Tanzbewegungen werden vermittelt in Verbindung mit Improvisationsspielen, welche die kindliche Fantasie anregen. Tanzerleben fördert das Körperbewusstsein sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden. Selbstwertgefühl Wahrnehmung und die soziale Kompetenz werden gestärkt. Hier können alle Teilnehmenden die Erfahrung machen, dass der Körper nicht nur Bewegungsapparat ist, sondern ein Instrument mit dem erzählt und gestaltet werden kann.

Dozentin: Simona Wesoly

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 24 x Dienstag	16.30 – 17.15	€ 97,00
■ 24 x Dienstag	17.30 – 18.15	€ 97,00
■ 13 x Dienstag	16.30 – 17.15	€ 53,00
■ 13 x Dienstag	17.30 – 18.15	€ 53,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Montag	15.30 – 16.15	€ 93,00
■ 14 x Montag	15.30 – 16.15	€ 57,00



Yogalöwen (Eltern-Kind Yoga)

In diesem Kurs sind Eltern und Kinder, die Lust auf Bewegung, Entspannung und eine Reise durch den Körper haben, genau richtig. Wir verwurzeln uns wie ein Baum, blühen wie eine Blume, recken und strecken uns wie eine Katze und sind stark wie ein Krieger. Mit Fantasiereisen ins Märchenland, zu den wilden Tieren, ins Weltall oder tief runter ins Meer lernen die Kinder ihren Körper besser kennen und fördern spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten auf Grundlage des Kinderyogas.

DozentInnen: Marcela García Laverde, Chandana Jyothula

Friedrichstadt ■

26-1591	07.01.26
26-1593	07.01.26
26-1594	02.09.26
26-1595	02.09.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 26 x Mittwoch	15.30 – 16.15	€ 118,00
■ 26 x Mittwoch	16.30 – 17.15	€ 118,00
■ 14 x Mittwoch	15.30 – 16.15	€ 64,00
■ 14 x Mittwoch	16.45 – 17.30	€ 64,00

Pempelfort ■

26-1589	12.01.26
26-1590	12.01.26
26-1596	07.09.26
26-1597	07.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Montag	15.15 – 16.00	€ 105,00
■ 23 x Montag	16.15 – 17.00	€ 105,00
■ 14 x Montag	15.15 – 16.00	€ 64,00
■ 14 x Montag	16.15 – 17.00	€ 64,00

Beratungs- und Vermittlungsstelle für Eltern-Kind-Kuren

Eltern haben alle vier Jahre, die Möglichkeit eine Kur zu machen, wenn ihre Gesundheit es erfordert. Das DRK berät Sie bei allen Fragen, die im Zusammenhang mit einer Kur auftreten. In einem persönlichen Gespräch nehmen wir uns Zeit für Sie, um all Ihre Fragen zu klären. Sie erhalten bei uns alle notwendigen Unterlagen zur Kur. Wir stellen für Sie den Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse und unterstützen Sie, falls es Probleme gibt.

Ihre Ansprechpartnerin: Karola Tappen,
Tel. 0211. 31 04 124,
E-Mail: K.Tappen@DRK-nordrhein.net



Kursleiterausbildung:

Mein Baby entdeckt die Welt

Präsenzzeiten (40UEs):

06.03.2026 von 14.00 – 17.00 Uhr und
07. – 08.03.2026 von 09.00 – 15.00 Uhr
13.03.2026 von 14.00 – 17.00 Uhr und
14. – 15.03.2026 von 09.00 – 15.00 Uhr
29.08.2026 von 09.00 – 15.30 Uhr Reflexionstreffen
Selbststudium zur Vertiefung obligatorisch
Hospitationen: 12 UE
Reflexionstreffen: 8 UE
Insgesamt: 60 UE

Themenübersicht:

- Wissen über die Bedürfnisse von Eltern und Babys im 1. Lebensjahr
- Aufbau und Struktur einer Kursstunde
- Motorische Entwicklung der Babys im 1. Lebensjahr
- Erleben mit allen 7 Sinnen – die Bedeutung der sensorischen Integration
- Wahrnehmung – Achtsamkeit
- Die Bedeutung von Ritualen
- Relevante Themen die Eltern interessieren wie Schlaf, Einführung Beikost, Tragen, Fremdlen
- Bindungstheorie
- Lieder, Fingerspiele
- Kursangebote für den motorischen, als auch kognitiven Bereich zur Förderung der jeweiligen Entwicklungsstufe
- Grundlagen der Kommunikation und des Zuhörens
- Theorie der Gruppenphasen

250.-€ / incl. Material
Anmeldung nur nach vorherigen Gespräch.

Dozentin: Beate Wildhagen

Pempelfort ■

26-1700	06.03.26
26-1701	29.08.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 6 x Freitag	09.00 – 15.00
■ 1 x Samstag	09.00 – 15.30

Elternabende

Unsere Elternabende informieren und bieten gleichzeitig die Gelegenheit sich inhaltlich mit den Themen auseinanderzusetzen, Erfahrungen auszutauschen sowie alternative Handlungsmöglichkeiten kennen zu lernen, zu besprechen und Fragen zu stellen.

Online Elternabend GOOD ENOUGH PARENTS – Film und Diskussion

Ein Dokumentarfilm über Erziehungsmythen und -ratschläge, die uns in unserem Alltag als Eltern stets begleiten. Es geht um Bedürfnisse und den bedürfnisorientierten Umgang mit unseren Kindern sowie die Rolle der Bindungstheorie. Erziehungsweisen werden kritisch hinterfragt und bilden die Grundlage für den anschließenden Austausch unter fachlicher Leitung.

Dozentin: Beate Wildhagen

Pempelfort ■ **DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31** **ONLINE**
 ■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenlos
 ■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenlos

Pempelfort ■
26-1730 21.01.26
26-1733 18.03.26

Online Elternabend: LIEBE, WUT & MILCHZÄHNE – Film und Diskussion

Ein Film über die Vorstellung von liebevoller Erziehung auf Augenhöhe und wie der Alltag uns als Eltern in Rollen zwingt, die wir so gar nie wollten – in den „Erziehungsautomat“. Der Film zeigt alltäglich Erziehungssituationen, die jedes Elternteil kennt. Der Umgang mit diesen werden hinterfragt und bilden die Grundlage zum anschließenden Austausch unter fachlicher Leitung.

Dozentin: Beate Wildhagen

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
 ■ 1 x Montag 19.30 – 21.45 kostenlos
 ■ 1 x Dienstag 19.30 – 21.45 kostenlos

Pempelfort ■
26-1734 31.08.26
26-1736 17.11.26

Flingern ■ **Familienzentrum, Krahestraße** **ONLINE**
 ■ 1 x Montag 19.30 – 21.45 kostenlos

Flingern ■
26-2103 29.06.26

Elternabend Fit in die Schule

Der Schulstart rückt näher und die ganze Familie erwartet viele Veränderungen. Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit sich mit dem Thema Kinder und Lernen auseinander zu setzen und Erfahrungen auszutauschen. Themen sind u.a.: Wie lernt ein Kind in diesem Alter? Wie kann ich mein Kind unterstützen ohne es zu überfordern?



Wie motiviere ich? Wie kann ich mein Kind in dieser sensiblen Phase gut begleiten?

Dozentin: Beate Wildhagen

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31 **ONLINE**
 ■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4
 ■ 1 x Donnerstag 17.00 – 18.30 kostenlos

Elternabend Sicher durch die Autonomiephase

Was war eigentlich der Auslöser für diese Veränderung bei meinem Kind?! Warum haben wir morgens ständig Streit, besonders wenn wir es eilig haben in die Kita zu kommen? Warum tauchen aus dem scheinbaren Nichts Wutanfälle auf? Ihr Kind befindet sich in der Autonomiephase, eine sehr wichtige Entwicklungsphase, bei dem Ihr Kind sein Beteiligungs- und Selbstbestimmungsrecht resolut und unvermittelt einfordert. Was in dieser besonderen Phase entwicklungsbasierend passiert und wie Sie gelassen damit umgehen und fördern können, besprechen wir gemeinsam an diesem Elternabend.

Dozentin: Beate Wildhagen

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31 **ONLINE**
 ■ 1 x Donnerstag 19.30 – 21.45 kostenlos
 ■ 1 x Donnerstag 19.30 – 21.45 kostenlos

Elternabend zum Thema frühkindliche Sexualentwicklung

Kuscheln, Fühlen, Doktorspiele – Kinder entdecken ihren Körper und nehmen auch die der anderen Kinder bewusst wahr. Doch wie gehen wir in solchen Situationen mit der kindlichen Sexualität um? Bekommen Sie Impulse für die geschlechtsspezifische Erziehung.

Dozentin: Wiebke Brinkmann, Sexualpädagogin

Familienzentrum, Krahestraße
 ■ 1 x Montag 19.00 – 21.00 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
 ■ 1 x Donnerstag 15.00 – 17.00 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4
 ■ 1 x Donnerstag 18.00 – 20.00 kostenlos

Pempelfort ■
26-1731 04.02.26

Flingern ■
26-2737 14.10.26

Pempelfort ■
26-1732 12.03.26
26-1735 15.10.26

Flingern ■
26-2106 04.05.26

Hellerhof ■
26-2265 11.06.26

Flingern ■
26-2732 21.05.26

Elternabend: Kommunikation in der Familie: Motivation und Feedback

Wie kann die Kommunikation in der Familie gestaltet werden, um die frühkindliche Entwicklung bestmöglich zu begleiten und zu fördern? Wie können Motivation und Feedback weitergegeben werden, so dass Kinder ihre Frustrationstoleranz erweitern und Grenzen akzeptieren?

Dozentin: Xiao Luo, Beate Wildhagen

Pempelfort ■
26-2145 01.06.26

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 **ONLINE**
■ 1 x Montag 20.00 – 21.30 kostenlos

Flingern ■
26-2730 04.02.26

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4
■ 2 x Donnerstag 17.00 – 18.30 kostenlos

Elternabend zum Thema gesunde Ernährung

Bei all dem, was man liest, hört und beworben bekommt. Was stimmt denn davon in Bezug auf gesunde Ernährung? Bei diesem Elternabend geht es um Zucker – ein differenzierter Blick auf das süße Molekül.

Flingern ■
26-2102 26.03.26

Familienzentrum, Krahestraße
■ 1 x Donnerstag 17.00 – 20.00 kostenlos

Offener ElternCampus – Familienimpulse Eltern sein im Hier & Jetzt

In vertrauensvoller Atmosphäre geben wir Impulse zu Themen, die Eltern heute beschäftigen. – von Ernährung und Erziehung über Musik und Kommunikation bis hin zum Familienalltag zwischen Achtsamkeit, Mediennutzung und Wiedereinstieg in den Beruf. Tauschen Sie sich aus, stellen Sie Fragen, entdecken Sie neue Wege – finden Sie neue Perspektiven: offen, herzlichen und stärkend.

Die Themen zu den Terminen finden Sie jeweils zeitnah auf unserem Instagram oder Facebook Kanal sowie auf Aushängen und im WEB

Parallel dazu findet unser Offener Treff Storchennest mit unserer Still- und Ernährungsberatung (freitags 09.30 – 11.45 Uhr) statt, sodass Sie spontan zwischen den Angeboten wechseln können.

Pempelfort ■
26-1740 09.01.26
26-1741 04.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 25 x Freitag 10.00 – 11.30 kostenlos
■ 14 x Freitag 10.00 – 11.30 kostenlos

Themencafe

Im Rahmen unserer Elterncafés laden wir unterschiedliche Fachreferent:innen ein

Ernährung in Stillzeit und Schwangerschaft

Dozentin: Kira Knelangen

Friedrichstadt ■
26-1957 07.10.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 11.45 kostenlos

Gerresheim ■
26-1806 16.09.26

DRK-Familientreff, Im Heidewinkel
■ 1 x Mittwoch 09.00 – 11.15 kostenlos

Gesunde Zähne – ein Leben lang!

(in Kooperation mit der Aktion Zahngesundheit der Stadt Düsseldorf)

Dozentin: Sofia Makridou

Gerresheim ■
26-1805 11.02.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 11.00 kostenlos

Pempelfort ■
26-1736 13.03.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Freitag 09.30 – 11.30 kostenlos

Friedrichstadt ■
26-1954 17.11.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 12.00 kostenlos

Zurück in den Job!?

(in Kooperation mit der Agentur für Arbeit)

Dozentin: Julia Klein

Pempelfort ■
26-1743 24.04.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Freitag 09.30 – 11.30 kostenlos

Gerresheim ■
26-1808 18.11.26

DRK-Familientreff, Im Heidewinkel
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 11.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
26-1955 17.06.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 12.00 kostenlos

Rund um das Thema Beikost

Dozentin: Kira Knelangen

Friedrichstadt ■
26-1956 20.05.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 11.45 kostenlos

Gerresheim ■
26-1807 21.01.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 11.00 kostenlos

Hellerhof ■
26-2266 17.08.26

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 3 x Montag 09.00 – 11.00 kostenlos

Hellerhof ■
26-2267 07.09.26

Städt. Familienzentrum, Philipp-Scheidemann-Str. 15
■ 3 x Montag 09.00 – 11.00 kostenlos

Erste Hilfe am Kind Crashkurs

Im Crashkurs „Erste Hilfe am Kind“ lernen Sie die wichtigsten Maßnahmen bei Kindernotfällen. Verschlucken, Verbrennungen, Unfälle sind durchaus Begleiterscheinungen während der Kindheit. Sie erhalten Informationen und erlernen anhand praktischer Übungen im Notfall schnell, effektiv und sicher reagieren zu können -incl. stabile Seitenlage und Wiederbelebung. Veranstaltung in Kooperation mit dem DRK Kreisverband Mettmann e.V.

Hellerhof ■
26-2261 28.01.26

Städt. Familienzentrum, Philipp-Scheidemann-Str. 15
■ 1 x Mittwoch 17.00 – 9.30 kostenlos

Grafenberg ■
26-2783 10.03.26

Städt. Familienzentrum, Sulzbachstr. 6
■ 1 x Donnerstag 18.00 – 20.30 kostenlos

Pempelfort ■
26-2201 15.04.26

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Mittwoch 18.00 – 20.30 kostenlos

Lierenfeld ■
26-2306 20.05.26

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a
■ 1 x Mittwoch 18.00 – 20.30 kostenlos

Gerresheim ■
26-2005 14.09.26

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Donnerstag 18.00 – 20.30 kostenlos

Flingern ■
26-2753 05.10.26

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4
■ 1 x Montag 17.00 – 19.30 Uhr kostenlos

Eller ■
26-2608 11.10.26

Familienzentrum, Offenbacher Weg 43
■ 1 x Dienstag 17.00 – 19.30 Uhr kostenlos

Vennhausen ■
26-2761 21.01.26

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 1 x Dienstag 17.00 – 19.30 Uhr kostenlos



family-Programm Stärkung der Chancen des Bildungserfolgs unserer Kinder

IHR KIND KOMMT 2026 IN DIE SCHULE. EINE SPANNENDE LEBENSPHASE FÜR SIE UND IHR KIND. IM FAMILY-PROGRAMM TREFFEN SIE SICH MIT ANDEREN ELTERN, DEREN KINDER AUCH VON DER KITA IN DIE GRUNDSCHULE WECHSELN. UND SIE ERFAHREN, WIE SIE IHR KIND DABEI GUT UNTERSTÜTZEN KÖNNEN.

UM DIESE THEMEN GEHT ES:

Mein Kind lernt jeden Tag.

Mein Kind kommt in die Schule.

Mein Kind wird selbständig.

UM DIESE FRAGEN GEHT ES:

Wie kann ich mein Kind gut bei seiner Entwicklung begleiten?

Wie erkenne ich im Alltag, ob und wie mein Kind lernt?

Welche Veränderungen kommen auf meine Familie zu, wenn mein Kind in die Schule kommt?

Wie können wir Eltern uns gegenseitig stärken?

DozentInnen: Beate Wildhagen, Andrea Kölbl-Neuhaus, Xiao Luo

Information und Anmeldung: 0211-4930814 oder beate.wildhagen@drk-duesseldorf.de

Wir bieten Ihnen diesen Kurs in verschiedenen Varianten an:

Kompakt: Kombination Online und Präsenz

Workshop in Präsenz an einem Samstag – weitere Termine zur Reflexion und unterschiedlichen Themen online

Pempelfort ■
26-1745 11.03.26
26-1746 02.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 5 x Mittwoch 19.30 – 22.30 kostenlos
■ 2 x Mittwoch 19.30 – 22.30 kostenlos

Pempelfort ■
26-2161 06.05.26
26-2162 10.09.26

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 5 x Mittwoch 19.30 – 22.30 kostenlos
■ 2 x Donnerstag 19.30 – 22.30 kostenlos

Vennhausen ■

26-2920 21.04.26
26-2921 08.09.26

Benrath ■

26-2925 12.05.26
26-2926 08.09.26

In Präsenz:

Volker-Rosin-Grundschule, Arnstadter Weg 6-16

■ 7 x Dienstag 15.30 – 18.30 kostenlos
■ 3 x Dienstag 15.30 – 18.30 kostenlos

Online

GGG Südallee, Südallee 100

■ 8 x Dienstag 19.30 – 22.30 kostenlos
■ 2 x Dienstag 19.30 – 22.30 kostenlos

Sprachförderung



Kamishibai Erzähltheater- Interaktive Buchbetrachtungen für Eltern mit Kinder von 2-5 Jahren.

Das Kamishibai weckt das Interesse am Zuhören und legt damit einen wichtigen Grundstein zur Sprachentwicklung und fördert Phantasie.

DozentInnen: Annika Witzler in Kooperation mit den Stadtbüchereien Düsseldorf; Beate Wildhagen

Heule Eule

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

26-1750 12.02.26

■ 1 x Donnerstag 15.00 – 16.30 kostenlos

Der größte Schatz der Welt

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

26-1751 12.03.26

■ 1 x Donnerstag 15.30 – 17.00 kostenlos

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

26-1824 06.05.26

■ 1 x Mittwoch 15.00 – 16.30 kostenlos

Die drei kleinen Schweinchen

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

26-1752 14.05.26

■ 1 x Donnerstag 15.00 – 16.30 kostenlos

Pempelfort ■

26-1753 09.07.26

Pempelfort ■

26-1754 03.09.26

Gerresheim ■

26-1823 01.04.26

Pempelfort ■

26-1755 12.11.26

Gerresheim ■

26-1829 07.10.26

Gerresheim ■

26-1820 07.01.26

Gerresheim ■

26-1821 04.02.26

Friedrichstadt ■

26-1970 07.02.26

Gerresheim ■

26-1822 04.03.26

Friedrichstadt ■

26-1971 30.05.26

Friedrichstadt ■

26-1972 11.07.26

Gerresheim ■

26-1831 02.12.26

Die kleine Raupe Nimmersatt

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Donnerstag 15.00 – 16.30 kostenlos

Ich war das nicht!

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Donnerstag 15.00 – 16.30 kostenlos

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch 15.00 – 16.30 kostenlos

Es klopft bei Wanja in der Nacht

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Donnerstag 15.30 – 17.00 kostenlos

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch 15.00 – 16.30 kostenlos

Die kleine Maus sucht einen Freund

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch 15.00 – 16.30 kostenlos

Als die Raben noch bunt waren

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch 15.00 – 16.30 kostenlos

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Die kleine Schusselhexe und der Drache

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch 15.00 – 16.30 kostenlos

Furzipups der Knatterdrache

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Die Prinzessin auf der Erbse

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Die Weihnachtswichtel-Wunschmaschine

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch 15.00 – 16.30 kostenlos

Friedrichstadt ■
26-1973 28.11.26

Wichtel Emil und der Weihnachtswirbel

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Kochen und gesunde Ernährung

Weihnachtsbäckerei

Wie das duftet! Mit viel Liebe backen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern Plätzchen. Anbeißen und Naschen sind heute ausdrücklich erwünscht! Für Eltern und Kinder ab 3 – 6 Jahren.

DozentInnen: Nicole Hucklenbroich, Kira Knelangen,

Familientreff Gerresheim, Im Heidewinkel 2

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Gerresheim ■
26-1850 28.11.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
26-1980 12.12.26



Kreativangebote

Nähwerkstatt für die ganze Familie

Ein Nähkurs im Hinblick auf ein nachhaltigeres Familienleben. Aus bunten Stoffresten und geliebter Kleidung, die nicht mehr getragen wird, entstehen neue Kinderkleidungsstücke, praktische Täschen oder andere schöne Dinge. Gemeinsam wird unter Anleitung mit der Nähmaschine genäht. Bringen Sie gerne angefangene Projekte oder neue Ideen mit, sowie Stoff und Garn. Für werdende Eltern, Eltern mit Babys oder Kleinkindern. Es braucht keine Vorkenntnisse. Wenn möglich, gern die eigene Nähmaschine mitbringen.

Dozentin: Maria Nguyen Ba

Friedrichstadt ■
26-1960 01.02.26
26-1961 02.08.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 6 x Sonntag 10.00 – 13.00 € 91,00
■ 5 x Sonntag 10.00 – 13.00 € 76,00

Familie in Bewegung

Selbstbehauptung im Grundschulalter Eltern-Kind-Workshop im Rahmen des Weltkindertags

„Mit Sicherheit Schule!“ Selbstbehauptungskurs für Grundschul Kinder.

Mit unserem Programm erlernen die Kinder die drei S für mehr Sicherheit und eine Optimale Unterstützung im Umgang mit schwierigen Situationen:

- S – ehen Schwierige Situationen erkennen
- S – agen Grenzen ziehen, bewahren, verteidigen und respektieren
- S – ichern Selbstsicherheit, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung angemessen einsetzen

Im Fokus stehen Techniken zum Schutz und zur Abwehr aber auch verhältnismäßige und anpassbare Selbstverteidigung. Neben der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung werden den Kindern traditionelle Werte wie z. B. Respekt, Toleranz, Gerechtigkeit, Ausdauer und Mut vermittelt.

Das Angebot findet statt in Kooperation mit der Wingchun Academy Gerresheim statt.

Dozentin: Silke Osterhage

Kursort ■
26-1841 20.09.26

Wingchun Academy, Heyestr. 64

■ 1 x Sonntag 11.00 – 13.00 kostenlos

Entspannung-Ausruhen-Kraft tanken im Familienalltag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Entspannung und Entlastung in ihrem Familienalltag brauchen. Hier kommen Sie zur Ruhe, können entspannen und mit Energie wieder in den Alltag starten. Sie erlernen unterschiedliche, einfache Entspannungstechniken, welche Sie dann auch im Alltag anwenden können.

Dozentin: Janine Eggert

Pempelfort ■
26-1712 08.02.26
26-1713 13.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 4 x Sonntag 10.00 – 11.00 kostenlos
■ 3 x Sonntag 10.00 – 11.00 kostenlos

Muttertags-Spezial: Yin Yoga & Brunch

Eine Auszeit für Mütter, die Lust Entspannung und Austausch haben. Gemeinsam geht es zunächst in eine ruhige Yin Yoga Sequenz, mit der geistige und körperliche Anspannungen reduziert werden. Die erlernten Übungen führen zu einem entspannten Gleichgewicht, mehr Ausgeglichenheit und Ruhe, um eine Entlastung vom häufig stressigen Familienalltag als Mutter zu schaffen. Im Anschluss wird es einen gemeinsamen Brunch in entspannter Atmosphäre geben, bei dem wir herzlich zum Austausch einladen.

Das Angebot richtet sich an Mütter allen Alters, die sich eine Entlastung und Auszeit vom Familienalltag wünschen. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Die Veranstaltung findet ohne Kinder statt. Babys können jederzeit gerne zum Stillen vorbei gebracht werden.

Ablauf:

10.30 – 12.00 Uhr: Begrüßung & Yin Yoga: Ruhiges Yoga mit lang gehaltenen Positionen

12.00 – 13.20 Uhr: Brunch & Talk: Zeit zum Austausch

Dozentin: Ina Maria Zinnenlauf

Friedrichstadt ■
26-1941 09.05.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 10.30 – 13.30 kostenlos

Frauentags-Spezial: Yin Yoga & Kunst – Yoga Workshop

In diesem Workshop werden Yin Yoga und Kunst zusammengebracht. Yin Yoga bedeutet Zeit für Körper, Geist, Herz



Friedrichstadt ■
26-1942 28.02.26

und Seele. Dabei wollen wir unsere Kreativität wecken und Entspannung erfahren. Im Anschluss an eine kurze Meditation und eine Yin Yoga Sequenz tauchen wir ein in einen kreativen Malprozess. Hier darf der Geist zur Ruhe kommen und unsere Fantasie darf aufblühen.

Dozentin: Ina Maria Zinnenlauf

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Sommer-Spezial: Yin Yoga & Aquarell

In diesem Workshop werden Yin Yoga und Kunst zusammengebracht. Yin Yoga bedeutet Zeit für Körper, Geist, Herz und Seele. Dabei wollen wir unsere Kreativität wecken und Entspannung erfahren. Im Anschluss an eine kurze Meditation und eine Yin Yoga Sequenz tauchen wir ein, in einen kreativen Malprozess mit Aquarellfarben. Hier darf der Geist zur

Dozentin: Ina Maria Zinnenlauf

Friedrichstadt ■
26-1944 15.08.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 10.30 – 12.45 kostenlos

Kreativer Tanz-Workshop für Eltern und Kinder ab 3 Jahre

Groß wie ein Elefant – klein wie eine Maus...

Bewegung ist für Kinder weit mehr als Ausdruck von Neugier und Unternehmungslust. Kinder haben einen ausgeprägten natürlichen Drang zur Bewegung und brauchen viel Zeit und Raum, um diesen auszuleben. Tanzen gibt ihnen die Möglichkeit, Bewegung mit Musik und in der Gemeinschaft zu erleben – es ist viel mehr als nur Spaß, es ist auch Schulung des Körpergefühls, Anregung der Sinne und Förderung der sozialen Kompetenz.

Dozentin: Simona Wesoly

Friedrichstadt ■
26-1931 15.03.26
26-1932 15.03.26
26-1933 15.11.26
26-1934 15.11.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Sonntag 13.30 – 15.00 kostenlos
■ 1 x Sonntag 15.30 – 17.00 kostenlos
■ 1 x Sonntag 13.30 – 15.00 kostenlos
■ 1 x Sonntag 15.30 – 17.00 kostenlos



Babysitter-Ausbildung Jugendliche ab 14 Jahren

Häufig ist es für Eltern, insbesondere für Alleinerziehende, nur durch den Einsatz von Babysittern möglich, Terminen nachzukommen, eine Veranstaltung zu besuchen, oder sich Freiraum zu verschaffen. Wichtig ist es sich auf eine professionelle Betreuung der Kinder verlassen zu können. Dieser Kurs richtet sich an Schüler:innen 14 Jahren, Studenten und junge Erwachsene bis 25 Jahre, die Freude am Umgang mit Kindern haben und gerne mehr Sicherheit darin erlangen möchten. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten sie ein Zertifikat und werden auf Wunsch in die Vermittlerliste aufgenommen. Seminarinhalte sind:

- Entwicklungspsychologie des Kindes
- Beschäftigungsmöglichkeiten für die verschiedenen Altersstufen
- Säuglingspflege
- Unfallverhütung und Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Verhalten in fremden Wohnungen
- Infos für schwierigen Situationen
- Rechte und Pflichten

DozentInnen: Amelie Kölbl, Frederike Weiler, Charlotte Weiler

Flingern ■
26-2735 21.02.26

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4
■ 1 x Samstag 09.30 – 15.30 kostenlos

Gerresheim ■
26-2010 18.04.26

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Samstag 09.30 – 15.30 kostenlos

Urdenbach ■
26-2365 20.06.26

Städt. Familienzentrum, Kolhagenstraße 11
■ 1 x Samstag 09.30 – 15.30 kostenlos

Grafenberg ■
26-2781 19.09.26

Städt. Familienzentrum, Sulzbachstr. 6
■ 1 x Samstag 09.30 – 15.30 kostenlos

Friedrichstadt ■
26-1912 14.11.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 09.30 – 15.30 € 25,00

Angebote für Alleinerziehende

Alleine erziehen – gemeinsam aktiv!
Wochenende auf dem Erlebnisbauernhof für alleinerziehende Eltern und Kinder ab 3
Wochenende auf dem Erlebnisbauernhof für alleinerziehende Eltern und Kinder ab 3:

26-1920 25.09.26

Mit dem DRK zum Erlebnisbauernhof Reichswaldhof in Goch...

...das steht vom 25.09.26 ab 16 Uhr bis 27.09.2026, 15 Uhr für alleinerziehende Eltern und deren Kinder ab 3 Jahren auf dem Programm. Neben vielen schönen Erlebnissen mit Tieren und in der Natur bleibt an diesem Wochenende ausreichend Zeit, Themen rund um den Alltag von Ein-Eltern-Familien zu besprechen.

Themenswerpunkte sind u.a. die Eltern-Kind-Beziehung, Fragen zu Erziehungsthemen sowie ein guter Umgang mit den Herausforderungen der alleinigen Verantwortung für das Kind. Für die Kinder gibt es auf dem Hof viel zu entdecken und auszuprobieren, wie z.B. Ponyreiten, Trampolinspringen, Fußball spielen oder Besuche im Streichelzoo. Auf dem Reichswaldhof leben zahlreiche Tiere, die sich über Aufmerksamkeit und Streicheleinheiten freuen, so zum Beispiel Lamas, Esel, Kaninchen, Hühner, Shettys und Schafe. Gebühr für das Wochenende mit Vollverpflegung, Ponyreiten für die Kinder, Übernachtung und gemeinsamer An- und Abreise mit dem Bus für einen Erwachsenen und ein Kind. Das Angebot richtet sich an Ein-Eltern-Familien aus Düsseldorf.

■ Freitag-Sonntag 16.00 – 15.00 € 130,00

Alleine erziehen – gemeinsam aktiv! Offener Treff mit Kinderbetreuung

Mütter oder Väter, die mit ihren Kindern allein wohnen, sind keine Ausnahme und haben ihr Leben meist sehr gut organisiert. Häufig besteht dennoch der Bedarf, sich mit anderen Menschen in ähnlicher Lebenssituation über Alltags- und Erziehungsfragen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Das DRK bietet einen offenen Treff an, zu dem alleinerziehende Eltern zum informellen Austausch herzlich eingeladen sind. Das Angebot ist kostenfrei und wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet. Die Kinder werden in der Zeit betreut.

Friedrichstadt ■
26-1921 26.01.26
26-1922 24.08.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 6 x Montag 16.30 – 18.45 kostenlos
■ 4 x Montag 16.30 – 18.45 kostenlos



Angebote im Familienzentrum

In Kooperation mit Familienzentren im gesamten Stadtgebiet bieten wir vielfältige und spannende Kurse und Workshops zu den unten genannten Themen an. Bitte informieren Sie sich bezüglich der genauen Termine auf unserer Webseite:



Familie in Bewegung

- Familienklettern in der Kletterhalle
- Niedrigseilgarten
- Abenteuersporthalle
- Schatzsuche

Musikangebote

- Trommelworkshop
- Musiklöwen – Musikalische Früherziehung

Kinder stark machen

- WSD – Wir stärken dich
- Selbstbehauptung für Vorschulkinder – Kids Defence
- „Mit Sicherheit Schule!“
- Eltern-Kind-Kurs für Vorschulkinder.
- Selbstbehauptung für Grundschulkinder
- Erste Hilfe für Vorschulkinder
- Teddyklinik

Tiere und Natur entdecken

- Kinderbauernhof Niederheid
- Der fahrende Bauernhof
- Wildnis Training
- Feuerwerkstatt
- Waldexperte
- Überleben beGreifen: Waldlager



- Waldscouts
- Ponyzeit- Hallo kleines Pony!
- Bienenprojekt
- Eselwanderung für die ganze Familie
- Eddie, wichtige Umgangsregeln mit Hunden
- Regenwurmaktion
- Kräuterwanderung
- Kräuterwanderung mit anschließender Seifenherstellung

Ab in die Werkstatt

- Wir bauen Futterstellen für Vögel
- Wir bauen Insektenhotels
- Wir bauen Bienenränken
- Wir bauen Drachen
- Wir bauen Nistkästen
- Laubsägearbeiten
- Kreative Holzwerkstatt
- Wir schnitzen!



Kleine Forscher

- Scratch Jr.
- Experimente mit Wasser
- Experimente mit Luft
- Magnete-die unsichtbare Kraft
- Forschen mit Alltagsmaterialien

Gesunde Ernährung

- Gesunde Snacks in die Brotdose
- Vegane Pizza
- Schnelle, gesunde Familienküche
- Vegane Bäckerei

Nachhaltigkeit

- Upcycling
- Naturkosmetik selbst herstellen

Kultur mit Kindern

- Schuhmanns Hörspielwerkstatt – Kater Karl hilft komponieren
- Filmmuseum

Bewegung und Entspannung

- Yoga
- Fitness für Mamas
- Zumba-Fitness®
- Orientalischer Tanz- Mutter-Tochter Workshop
- Kreativer Tanz-Workshop für Eltern und Kinder ab 3 Jahre
- Afrikanischer Tanz: Eltern-Kind-Workshop
- Eltern-Kind-Yoga (Kinder ab 3 Jahren)

Angebote im Wasser

Eltern-Kind-Schwimmen-EKiS

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 sich positiv auf das Erziehungsverhalten aus. Die Bewegungsanreize im Wasser üben einen nachhaltigen Einfluss auf die motorische Entwicklung des Kindes aus. Der Aufenthalt im Wasser beträgt maximal 35 Minuten. Die Wassertemperatur beträgt 30 °C. Die Gruppeneinteilung erfolgt nach dem Alter der Kinder. EKis wendet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 4 Monate bis 4 Jahre.

Kinderwagen dürfen nicht im Gebäude abgestellt werden.

Dozent: Miguel Cesar-Augusto Wald

Bilk ■

26-3002	07.01.26	■ 12 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 133,00
26-3003	07.01.26	■ 12 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 133,00
26-3004	07.01.26	■ 12 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 133,00
26-3007	10.01.26	■ 12 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 133,00
26-3008	10.01.26	■ 12 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 133,00
26-3009	10.01.26	■ 12 x Samstag	17.15 – 18.00	€ 133,00
26-3010	15.04.26	■ 14 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 155,00
26-3011	15.04.26	■ 14 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 155,00
26-3012	15.04.26	■ 14 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 155,00
26-3015	18.04.26	■ 14 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 155,00
26-3016	18.04.26	■ 14 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 155,00
26-3017	18.04.26	■ 14 x Samstag	17.15 – 18.00	€ 155,00
26-3018	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 155,00
26-3019	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 155,00
26-3020	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 155,00
26-3023	05.09.26	■ 12 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 133,00
26-3024	05.09.26	■ 12 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 133,00
26-3025	05.09.26	■ 12 x Samstag	17.15 – 18.00	€ 133,00

Gerresheim ■

26-3050	09.01.26	■ 12 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 133,00
26-3051	09.01.26	■ 12 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 133,00
26-3052	09.01.26	■ 12 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 133,00
26-3053	09.01.26	■ 12 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 133,00
26-3054	09.01.26	■ 12 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 133,00
26-3055	17.04.26	■ 13 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 144,00
26-3056	17.04.26	■ 13 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 144,00
26-3057	17.04.26	■ 13 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 144,00
26-3058	17.04.26	■ 13 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 144,00
26-3059	17.04.26	■ 13 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 144,00
26-3060	04.09.26	■ 14 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 155,00

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

■ 12 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 133,00
■ 12 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 133,00
■ 12 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 133,00
■ 12 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 133,00
■ 12 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 133,00
■ 12 x Samstag	17.15 – 18.00	€ 133,00
■ 14 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 155,00
■ 14 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 155,00
■ 14 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 155,00
■ 14 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 155,00
■ 14 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 155,00
■ 14 x Samstag	17.15 – 18.00	€ 155,00
■ 14 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 155,00
■ 14 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 155,00
■ 14 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 155,00
■ 12 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 133,00
■ 12 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 133,00
■ 12 x Samstag	17.15 – 18.00	€ 133,00

Lehrschwimmbad Franz-Marc-Schule, Lohbachweg 18

■ 12 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 133,00
■ 12 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 133,00
■ 12 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 133,00
■ 12 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 133,00
■ 12 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 133,00
■ 13 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 144,00
■ 13 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 144,00
■ 13 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 144,00
■ 13 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 144,00
■ 13 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 144,00
■ 14 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 155,00

26-3061	04.09.26
26-3062	04.09.26
26-3063	04.09.26
26-3064	04.09.26

Golzheim ■

26-3070	09.01.26
26-3071	09.01.26
26-3072	09.01.26
26-3073	09.01.26
26-3074	09.01.26
26-3075	17.04.26
26-3076	17.04.26
26-3077	17.04.26
26-3078	17.04.26
26-3079	17.04.26
26-3080	04.09.26
26-3081	04.09.26
26-3082	04.09.26
26-3083	04.09.26
26-3084	04.09.26

■ 14 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 155,00
■ 14 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 155,00
■ 14 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 155,00
■ 14 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 155,00

Momentum Spa, Am Bonneshof 30 a

■ 12 x Freitag	09.00 – 09.45	€ 133,00
■ 12 x Freitag	09.45 – 10.30	€ 133,00
■ 12 x Freitag	10.30 – 11.15	€ 133,00
■ 12 x Freitag	11.15 – 12.00	€ 133,00
■ 12 x Freitag	12.00 – 12.45	€ 133,00
■ 13 x Freitag	09.00 – 09.45	€ 144,00
■ 13 x Freitag	09.45 – 10.30	€ 144,00
■ 13 x Freitag	10.30 – 11.15	€ 144,00
■ 13 x Freitag	11.15 – 12.00	€ 144,00
■ 13 x Freitag	12.00 – 12.45	€ 144,00
■ 14 x Freitag	09.00 – 09.45	€ 155,00
■ 14 x Freitag	09.45 – 10.30	€ 155,00
■ 14 x Freitag	10.30 – 11.15	€ 155,00
■ 14 x Freitag	11.15 – 12.00	€ 155,00
■ 14 x Freitag	12.00 – 12.45	€ 155,00

Informationsrunde für Eltern: Thema

Schwimmen lernen

Wie steigere ich die Motivation meines Kindes beim Schwimmen? Welche Unterstützung ist sinnvoll? Was Eltern zu den Themen Wassergewöhnung und Schwimmen wissen sollten.

Hassels ■

26-4000	11.05.26
26-4001	02.11.26

DRK-Welcome Point, Potsdamer Straße 41

■ 1 x Montag	14.00 – 17.00	kostenlos
■ 1 x Montag	14.00 – 17.00	kostenlos



DRK-Wasserwacht-Schwimmprojekt

Das DRK-Wasserwacht-Schwimmprojekt unterstützt Eltern, die ihre Kinder mit dem Medium Wasser vertraut machen möchten. Denn: Schwimmen lernt man für das ganze Leben. Beim Anfängerschwimmen werden den Kindern über die Wassergewöhnung die Grundtechniken der verschiedenen Schwimmarten vermittelt und Sie können die verschiedenen Schwimmzeichen erwerben.

Im Schwimmkurs ab Bronze trainieren die Kinder und Jugendlichen für das Jugendschwimmabzeichen Silber. In diesen Gruppen befinden sich Schwimmer, die ihre Schwimmtechniken vertiefen und ihre konditionelle Leistungsfähigkeit verbessern möchten. Gruppenübergreifende Einführungsabende für interessierte Eltern ergänzen das Kursangebot.



Sie können sich online auf der entsprechenden Warteliste unter: www.drk-bildung-duesseldorf.de eintragen

DozentInnen: Petra Gante, Timo Reiter, Aswin Chandrakumar, Hanna Palesch, Gustav Dollnik, Philipp Walter, Lilli Ahrendt, Lothar Mixa, Andreas Kamm

Eller ■

26-4010	12.01.26
26-4011	12.01.26
26-4012	12.01.26
26-4013	12.01.26
26-4014	12.01.26
26-4015	12.01.26
26-4016	12.01.26
26-4017	12.01.26
26-4018	12.01.26
26-4020	10.01.26
26-4021	10.01.26
26-4022	10.01.26
26-4023	10.01.26
26-4024	10.01.26
26-4025	10.01.26
26-4026	10.01.26
26-4027	10.01.26
26-4028	10.01.26
26-4029	10.01.26
26-4030	10.01.26
26-4031	10.01.26
26-4032	07.09.26
26-4033	07.09.26
26-4034	07.09.26
26-4035	07.09.26
26-4036	07.09.26
26-4037	07.09.26
26-4038	07.09.26
26-4039	07.09.26

Hallenbad, Heidelberger Str. 75

■	23 x Montag	15.30 – 16.15
■	23 x Montag	15.30 – 16.15
■	23 x Montag	15.30 – 16.15
■	23 x Montag	16.15 – 17.00
■	23 x Montag	16.15 – 17.00
■	23 x Montag	16.15 – 17.00
■	23 x Montag	17.00 – 17.45
■	23 x Montag	17.00 – 17.45
■	26 x Samstag	13.00 – 13.45
■	26 x Samstag	13.00 – 13.45
■	26 x Samstag	13.45 – 14.30
■	26 x Samstag	13.45 – 14.30
■	26 x Samstag	14.30 – 15.15
■	26 x Samstag	14.30 – 15.15
■	26 x Samstag	15.15 – 16.00
■	26 x Samstag	15.15 – 16.00
■	14 x Montag	15.30 – 16.15
■	14 x Montag	15.30 – 16.15
■	14 x Montag	16.15 – 17.00
■	14 x Montag	16.15 – 17.00
■	14 x Montag	17.00 – 17.45
■	14 x Montag	17.00 – 17.45

26-4040	07.09.26
26-4041	05.09.26
26-4042	05.09.26
26-4043	05.09.26
26-4044	05.09.26
26-4045	05.09.26
26-4046	05.09.26
26-4047	05.09.26
26-4048	05.09.26
26-4049	05.09.26
26-4050	05.09.26
26-4051	05.09.26
26-4052	05.09.26

Stockum ■

26-4101	08.01.26
26-4102	08.01.26
26-4103	08.01.26
26-4104	08.01.26
26-4105	08.01.26
26-4106	08.01.26
26-4107	08.01.26
26-4108	08.01.26
26-4109	03.09.26
26-4110	03.09.26
26-4111	03.09.26
26-4112	03.09.26
26-4113	03.09.26
26-4114	03.09.26
26-4116	03.09.26
26-4117	03.09.26

Bilk ■

26-4202	07.01.26
26-4203	07.01.26
26-4204	07.01.26
26-4205	09.01.26

■	14 x Montag	17.00 – 17.45
■	12 x Samstag	13.00 – 13.45
■	12 x Samstag	13.00 – 13.45
■	12 x Samstag	13.00 – 13.45
■	12 x Samstag	13.45 – 14.30
■	12 x Samstag	13.45 – 14.30
■	12 x Samstag	13.45 – 14.30
■	12 x Samstag	14.30 – 15.15
■	12 x Samstag	14.30 – 15.15
■	12 x Samstag	14.30 – 15.15
■	12 x Samstag	15.15 – 16.00
■	12 x Samstag	15.15 – 16.00
■	12 x Samstag	15.15 – 16.00

Rheinbad, Europaplatz 1

■	24 x Donnerstag	16.15 – 17.00
■	24 x Donnerstag	16.15 – 17.00
■	24 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■	24 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■	24 x Donnerstag	17.45 – 18.30
■	24 x Donnerstag	17.45 – 18.30
■	24 x Donnerstag	18.30 – 19.15
■	24 x Donnerstag	18.30 – 19.15
■	14 x Donnerstag	16.15 – 17.00
■	14 x Donnerstag	16.15 – 17.00
■	14 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■	14 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■	14 x Donnerstag	17.45 – 18.30
■	14 x Donnerstag	17.45 – 18.30
■	14 x Donnerstag	18.30 – 19.15
■	14 x Donnerstag	18.30 – 19.15

Bilker Arcaden, Bachstr. 145

■	26 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■	26 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■	26 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■	25 x Freitag	16.15 – 17.00

Schwimmassistenten gesucht!

Du bist mindestens 14 Jahre alt, besitzt das Schwimmbzeichen in Silber und hast Freude daran unsere Schwimmlehrer beim Anfängerschwimmen zu unterstützen, dann wende Dich an uns (Honorar: 10 Euro/45 Minuten):

Tel.: 2299 2166 oder per

E-Mail: bewegungskurse@drk-duesseldorf.de

DozentInnen für den Wasserbereich gesucht!

Wenn Sie bereits einen Rettungsschwimmer in Silber haben, oder diesen beabsichtigen zu machen und Interesse haben als Schwimmlehrer Kurse zu geben, dann wenden Sie sich an uns:

Tel.: 2299 2166 oder per

E-Mail: bewegungskurse@drk-duesseldorf.de



26-4206	09.01.26	■ 25 x Freitag	16.15 – 17.00
26-4207	09.01.26	■ 25 x Freitag	17.00 – 17.45
26-4208	09.01.26	■ 25 x Freitag	17.00 – 17.45
26-4209	09.01.26	■ 25 x Freitag	17.45 – 18.30
26-4210	09.01.26	■ 25 x Freitag	17.45 – 18.30
26-4211	09.01.26	■ 25 x Freitag	18.30 – 19.15
26-4212	09.01.26	■ 25 x Freitag	18.30 – 19.15
26-4220	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	16.15 – 17.00
26-4221	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	16.15 – 17.00
26-4222	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	17.00 – 17.45
26-4223	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	17.00 – 17.45
26-4224	04.09.26	■ 14 x Freitag	16.15 – 17.00
26-4225	04.09.26	■ 14 x Freitag	16.15 – 17.00
26-4226	04.09.26	■ 14 x Freitag	17.00 – 17.45
26-4227	04.09.26	■ 14 x Freitag	17.00 – 17.45
26-4228	04.09.26	■ 14 x Freitag	17.45 – 18.30
26-4229	11.09.26	■ 14 x Freitag	17.45 – 18.30
26-4230	04.09.26	■ 14 x Freitag	18.30 – 19.15
26-4231	04.09.26	■ 14 x Freitag	18.30 – 19.15

Benrath ■

Stadtbad, Regerstraße 5

26-4301	07.01.26	■ 26 x Mittwoch	16.15 – 17.00
26-4302	07.01.26	■ 26 x Mittwoch	17.00 – 17.45
26-4303	07.01.26	■ 26 x Mittwoch	17.45 – 18.30
26-4310	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	16.15 – 17.00
26-4311	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	17.00 – 17.45
26-4312	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	17.45 – 18.30

Gerresheim ■

26-4401	13.01.26
26-4402	13.01.26
26-4403	13.01.26
26-4404	13.01.26
26-4410	08.09.26
26-4411	08.09.26
26-4412	08.09.26
26-4413	01.09.26

Bilk ■

26-4501	13.01.26
26-4502	13.01.26
26-4503	13.01.26
26-4504	09.01.26
26-4505	09.01.26
26-4506	09.01.26
26-4507	10.01.26
26-4508	10.01.26
26-4510	08.09.26
26-4511	08.09.26
26-4512	08.09.26
26-4513	04.09.26
26-4514	04.09.26
26-4515	04.09.26
26-4515.1	04.09.26
26-4516	05.09.26
26-4517	05.09.26

Unterrath ■

26-4651	12.01.26
26-4652	07.09.26

Lehrschwimmbad Franz-Marc-Schule, Lohbachweg 18

■ 24 x Dienstag	15.30 – 16.15
■ 24 x Dienstag	16.15 – 17.00
■ 24 x Dienstag	17.00 – 17.45
■ 24 x Dienstag	17.45 – 18.30
■ 14 x Dienstag	15.30 – 16.15
■ 14 x Dienstag	16.15 – 17.00
■ 14 x Dienstag	17.00 – 17.45
■ 14 x Dienstag	17.45 – 18.30

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

■ 24 x Dienstag	16.15 – 17.00
■ 24 x Dienstag	17.00 – 17.45
■ 24 x Dienstag	17.45 – 18.30
■ 25 x Freitag	15.30 – 16.15
■ 25 x Freitag	16.15 – 17.00
■ 25 x Freitag	17.00 – 17.45
■ 25 x Freitag	17.45 – 18.30
■ 26 x Samstag	15.00 – 15.45
■ 26 x Samstag	18.00 – 18.45
■ 14 x Dienstag	16.15 – 17.00
■ 14 x Dienstag	17.00 – 17.45
■ 14 x Dienstag	17.45 – 18.30
■ 14 x Freitag	15.30 – 16.15
■ 14 x Freitag	16.15 – 17.00
■ 14 x Freitag	17.00 – 17.45
■ 14 x Freitag	17.45 – 18.30
■ 12 x Samstag	15.00 – 15.45
■ 12 x Samstag	18.00 – 18.45

Gartenhallenbad, Mettlacher Straße 55

■ 23 x Montag	17.30 – 18.15
■ 14 x Montag	17.30 – 18.15

Anfängerschwimmen für Frauen und Männer ab 16 Jahren

Fürs Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Schwimmen fördert die Gesundheit und bietet Sicherheit im Wasser. In diesem Kurs bieten wir erwachsenen Nichtschwimmern die Möglichkeit sich in einem kleinen Lehrschwimmbekken mit dem Element Wasser vertraut zu machen, Ängste zu überwinden und erste Grundtechniken des Schwimmens zu erwerben.

Dozent: Miguel Cesar-Augusto Wald

Lehrschwimmbad Franz-Marc-Schule, Lohbachweg 18

■ 25 x Freitag	20.00 – 20.45
■ 25 x Freitag	20.00 – 20.45

Bewegung und Gesundheit

Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer steigert. Die Antriebskräfte des Wassers und der Wasserwiderstand werden für gelenkschonende gymnastische Übungen genutzt. Die erlernten Bewegungsabläufe tragen maßgeblich zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und der Erhaltung von Koordination und Beweglichkeit bei. Aquafitness hilft die Durchblutung zu verbessern und körperliche Beschwerden vorzubeugen, zu lindern oder abzubauen. Das Angebot richtet sich hauptsächlich an die Zielgruppe 55+. Die Schwimmbeckentiefe beträgt 1,37 Meter und der Kurs dauert 30 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

DozentInnen: Jürgen Gläser, Gabriele Franke, Miguel Cesar-Augusto Wald



Bilk ■

26-5000BA	13.01.26
26-5001BA	13.01.26
26-5002BA	13.01.26
26-5005BA	14.04.26
26-5006BA	14.04.26
26-5007BA	14.04.26
26-5010BA	08.09.26
26-5011BA	08.09.26
26-5012BA	08.09.26

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

■ 11 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 102,00
■ 11 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 102,00
■ 11 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 102,00
■ 13 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 120,00
■ 13 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 120,00
■ 13 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 120,00
■ 14 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 129,00
■ 14 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 129,00
■ 14 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 129,00

Gerresheim ■

26-5046BA	13.01.26
26-5047BA	13.01.26
26-5048BA	13.01.26
26-5049BA	08.01.26
26-5050BA	08.01.26
26-5051BA	08.01.26
26-5052BA	08.01.26
26-5053BA	08.01.26
26-5054BA	09.01.26
26-5060BA	14.04.26
26-5061BA	14.04.26
26-5062BA	14.04.26
26-5063BA	16.04.26
26-5064BA	16.04.26
26-5065BA	16.04.26
26-5066BA	16.04.26
26-5067BA	16.04.26
26-5068BA	17.04.26
26-5073BA	08.09.26
26-5074BA	08.09.26
26-5075BA	08.09.26
26-5076BA	03.09.26
26-5077BA	03.09.26
26-5078BA	03.09.26
26-5079BA	03.09.26
26-5080BA	03.09.26
26-5081BA	04.09.26

Lehrschwimmbad Franz-Marc-Schule, Lohbachweg 18

■ 11 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 102,00
■ 11 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 102,00
■ 11 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 102,00
■ 12 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 111,00
■ 12 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 111,00
■ 12 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 111,00
■ 12 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 111,00
■ 12 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 111,00
■ 12 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 111,00
■ 13 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 120,00
■ 13 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 120,00
■ 13 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 120,00
■ 12 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 111,00
■ 12 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 111,00
■ 12 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 111,00
■ 12 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 111,00
■ 12 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 111,00
■ 13 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 120,00
■ 14 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 129,00
■ 14 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 129,00
■ 14 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 129,00
■ 14 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 129,00
■ 14 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 129,00
■ 14 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 129,00
■ 14 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 129,00
■ 14 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 129,00
■ 14 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 129,00

Tai Chi und Gymnastik

Unter Einbeziehung der Atmung erlernen Sie Gymnastikübungen, die langsam durchgeführt werden. Gezielte Übungsreihen fördern die Koordination, die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken und führen gezielt zu einer tiefen Entspannung. Dabei wird die (Selbstbeobachtung) Achtsamkeit gestärkt, die Ausdauer trainiert und die persönliche Widerstandskraft gefördert. Die Stunde wird mit der Tai Chi Bewegungsform Honan abgerundet. So leisten die TN einen Beitrag zur Erhaltung ihrer Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.

Dozentin: Irmela Engler

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

26-5130BA	12.01.26
26-5131BA	12.01.26
26-5132BA	07.09.26
26-5133BA	07.09.26

■ 21 x Montag	16.45 – 17.45	€ 140,00
■ 21 x Montag	17.45 – 18.45	€ 140,00
■ 14 x Montag	16.45 – 17.45	€ 86,00
■ 14 x Montag	17.45 – 18.45	€ 86,00



Gerresheim ■

26-5150BA	14.01.26
26-5151BA	14.01.26
26-5153BA	09.09.26
26-5154BA	09.09.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 23 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 140,00
■ 23 x Mittwoch	19.00 – 20.00	€ 140,00
■ 13 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 79,00
■ 13 x Mittwoch	19.00 – 20.00	€ 79,00



Qi Gong

Die traditionelle chinesische Bewegungskunst, Qi Gong, ist eine der 5 Säulen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Leicht erlernbare Übungen lockern und stärken die Muskeln, Knochen, Gelenke und Bindegewebsstrukturen. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit werden gefördert und verleihen Atem, Herz und Organen behutsame Pflege. Qi Gong kann geistige und körperliche Entspannung, Willensstärke und viel Freude vermitteln. Die regelmäßigen Übungen stärken Resilienz und Gesundheit. Qi Gong ist für jede Altersstufe praktikierbar, weil die vielfältigen Bewegungsabläufe auch sitzend ausgeübt werden können. So können die TN einen Beitrag zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit leisten und bleiben fit für den Arbeitsalltag.

DozentInnen: Marcel Sturm, Petra Eckertz-Kleinau, Jutta Giovannoni, Christel Zaretzke

Benrath ■

26-5200BA	09.01.26
26-5204BA	03.09.26

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 24 x Donnerstag	10.00 – 11.00	€ 150,00
■ 14 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 91,00

Gerresheim ■

26-5210BA	12.01.26
26-5211BA	07.09.26

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 23 x Montag	19.30 – 21.00	€ 208,00
■ 14 x Montag	19.30 – 21.00	€ 127,00

Pempelfort ■

26-5230BA	27.01.26
26-5231BA	27.01.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 17 x Dienstag	13.00 – 14.30	€ 154,00
■ 17 x Dienstag	14.45 – 16.15	€ 154,00

26-5232BA	29.01.26
26-5233BA	08.09.26
26-5234BA	08.09.26
26-5235BA	03.09.26

Unterrath ■

26-5240BA	07.01.26
26-5241BA	07.01.26
26-5242BA	08.01.26
26-5243BA	02.09.26
26-5244BA	02.09.26
26-5245BA	03.09.26

Derendorf ■

26-5250BA	13.01.26
26-5251BA	09.01.26
26-5252BA	08.09.26
26-5253BA	04.09.26

■ 15 x Donnerstag	13.00 – 13.30	€ 136,00
■ 14 x Dienstag	13.00 – 14.30	€ 127,00
■ 14 x Dienstag	14.45 – 16.15	€ 127,00
■ 14 x Donnerstag	12.00 – 13.30	€ 127,00

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 26 x Mittwoch	18.00 – 19.30	€ 235,00
■ 26 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 235,00
■ 24 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 217,00
■ 14 x Mittwoch	18.00 – 19.30	€ 127,00
■ 14 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 127,00
■ 14 x Donnerstag	19.30 – 21.00	€ 127,00

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 24 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 217,00
■ 25 x Freitag	10.15 – 11.45	€ 226,00
■ 13 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 118,00
■ 13 x Freitag	10.15 – 11.45	€ 118,00

Yoga meets Rückenfit

Unser Rücken ist oft Barometer unseres Befindens. Alltag und Arbeit sorgen häufig für falsche Haltungen. In diesem Kurs werden gezielte Übungen zur Stärkung der Rumpf- und Bauchmuskulatur, zur Prophylaxe und zum Erhalt eines gesunden Rückens, gelehrt. Durch sanfte Yogaflows kommen sie wieder ins Gleichgewicht und kümmern sich um ihre Koordination und Dehnung. Mit der richtigen Atmung stärken sie zusätzlich noch ihr Immunsystem. Ziel des Kurses ist es, durch eine Kombination aus Dehnung und Kräftigung des Körpers, auch eine Ruhe des Geistes zu erreichen, um dadurch den alltäglichen Herausforderungen leichter begegnen zu können. Die Bewegungsabläufe tragen somit maßgeblich zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit bei.

Dozentin: Carina Koenen

Pempelfort ■

26-5300BA	12.01.26
26-5304BA	07.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Montag	19.00 – 20.00	€ 140,00
■ 14 x Montag	19.00 – 20.00	€ 86,00

Yoga für alle

Yoga dient der Gesundheitsbildung und trägt mit gezielten Übungsreihen dazu bei, geistige und körperliche Anspannungen zu reduzieren, den Geist auszurichten sowie belastbar und leistungsfähig zu bleiben. Haltungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Atemübungen führen zu einem entspannten Gleichgewicht, mehr Ausgeglichenheit und Ruhe sowie zu höherer Konzentrationsfähigkeit und verstärktem Wahrnehmungsvermögen. Die erlernte Yoga-Praxis macht den Körper beweglicher, stärkt die Muskulatur und hilft, um beispielsweise Rückenbeschwerden vorzubeugen, zu lindern oder abzubauen. Die erlernten Bewegungsabläufe tragen maßgeblich zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit bei.



DozentInnen: Heike Christina Ladda, Galina Chernomordik, Laura Niemann-Delius, Sana Migati Kozlica, Anne Goertz, N.N. Anna Stöcker,

Pempelfort ■

26-5301BA	13.01.26
26-5302BA	13.01.26
26-5305BA	08.09.26
26-5306BA	08.09.26

Unterrath ■

26-5310BA	13.01.26
26-5311BA	13.01.26
26-5312BA	07.01.26
26-5313BA	07.01.26
26-5314BA	07.01.26
26-5315BA	08.09.26
26-5316BA	08.09.26
26-5317BA	02.09.26
26-5318BA	02.09.26
26-5319BA	02.09.26

Friedrichstadt ■

26-5323BA	08.01.26
26-5324BA	08.01.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 24 x Dienstag	17.30 – 18.30	€ 145,00
■ 24 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 145,00
■ 14 x Dienstag	17.30 – 18.30	€ 86,00
■ 14 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 86,00

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 24 x Dienstag	17.50 – 19.20	€ 217,00
■ 24 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 217,00
■ 26 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 235,00
■ 26 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 158,00
■ 26 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 235,00
■ 14 x Dienstag	17.50 – 19.20	€ 127,00
■ 14 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 127,00
■ 14 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 127,00
■ 14 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 86,00
■ 14 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 127,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 24 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 217,00
■ 24 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 217,00

26-5325BA	03.09.26
26-5326BA	03.09.26

Reisholz/Hassels ■

26-5350BA	08.01.26
26-5351BA	08.01.26
26-5352BA	03.09.26
26-5354BA	03.09.26

Derendorf ■

26-5360BA	08.01.26
26-5361BA	08.01.26
26-5362BA	03.09.26
26-5363BA	03.09.26

Gerresheim ■

26-5370BA	12.01.26
26-5371BA	12.01.26
26-5380BA	07.01.26
26-5375BA	07.09.26
26-5376BA	07.09.26
26-5381BA	02.09.26

Gerresheim ■

26-5374BA	20.07.26
------------------	-----------------

■ 14 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 127,00
■ 14 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 127,00

DRK-Zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 24 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 217,00
■ 24 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 217,00
■ 13 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 118,00
■ 13 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 118,00

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 24 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 217,00
■ 24 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 217,00
■ 13 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 118,00
■ 13 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 118,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 23 x Montag	09.30 – 11.00	€ 208,00
■ 23 x Montag	11.15 – 12.45	€ 208,00
■ 26 x Mittwoch	18.45 – 20.15	€ 235,00
■ 14 x Montag	09.30 – 11.00	€ 127,00
■ 14 x Montag	11.15 – 12.45	€ 127,00
■ 14 x Mittwoch	18.45 – 20.15	€ 127,00

Yoga in den Sommerferien

Dozentin: Anna Stöcker

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 6 x Montag	10.00 – 11.30	€ 55,00
--------------	---------------	---------

Online Yoga für Frauen

Haltungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Atemübungen führen zu einem entspannten Gleichgewicht, Ausgeglichenheit, Ruhe, Konzentrationsfähigkeit und verstärktem Wahrnehmungsvermögen. Wir nutzen die Plattform GoToMeeting.

■ 11 x Dienstag	20.00 – 21.30	€ 100,00
■ 13 x Dienstag	20.00 – 21.30	€ 118,00
■ 13 x Dienstag	20.00 – 21.30	€ 118,00

Yin Yoga: Zeit für Körper, Geist, Herz und Seele für junge Mütter

Yin Yoga bedeutet Zeit für Körper, Geist, Herz und Seele. Lang gehaltene Positionen ohne große Muskelkraft werden dabei kombiniert mit Achtsamkeit, Meditation und Atemtechniken. Die Übungen werden im Sitzen oder Liegen länger gehalten, wodurch tiefe Muskelpartien

und Faszien angesprochen werden. Spannungen werden gelöst und der Geist darf zur Ruhe kommen. Dabei werden Beschwerden abgebaut und Körperwahrnehmung sowie Achtsamkeit geschult. Erfahren Sie Entspannung sowie die Verringerung von Stresssymptomen, wodurch Sie einen Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und körperlichen sowie geistigen Leistungs- und Arbeitsfähigkeit leisten.

Dozentin: Ina Maria Zinnenlauf

Friedrichstadt ■

26-5327BA	20.01.26
26-5328BA	09.05.26
26-5329BA	06.10.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 8 x Dienstag	18.00 – 18.45	€ 37,00
■ 6 x Dienstag	18.00 – 18.45	€ 28,00
■ 8 x Dienstag	18.00 – 18.45	€ 37,00



Ashtanga Yoga (Anfänger)

Dieser Kurs bietet den TN die Möglichkeit durch Bewegung zur Meditation zu gelangen. In einer genau festgelegten Übungsreihe (nach Serien untergliedert) wird jeder Atemzug mit kraftvollen Bewegungsabläufen und Körperhaltungen koordiniert. Dabei werden alle Muskeln gestärkt und gedehnt, die Ausdauer trainiert und der Stoffwechsel angeregt, so dass Ungleichgewichte im Muskel-Skelett-System mit der Zeit ausgeglichen werden können. Durch die Übungen werden Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult und Stresssymptome reduziert. Die erlernten Bewegungsabläufe tragen maßgeblich zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit bei.

Dozentin: Jacqueline Haefke

Benrath ■

26-5330BA	12.01.26
26-5332BA	07.09.26

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 23 x Montag	18.00 – 19.30	€ 217,00
■ 14 x Montag	18.00 – 19.30	€ 136,00

Benrath ■

26-5331BA	12.01.26
26-5333BA	07.09.26

Ashtanga Yoga (Fortgeschritten)

Dozentin: Jacqueline Haefke

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 23 x Montag	19.30 – 21.00	€ 217,00
■ 14 x Montag	19.30 – 21.00	€ 136,00

Beckenboden Yoga für Mütter

Beckenboden Yoga richtet sich an alle Mütter, die ihren Beckenboden kräftigen und Entspannung finden möchten. Die Yogaübungen helfen dabei, den eigenen Atemrhythmus wahrzunehmen, eine gesunde Körperhaltung zu bewahren und lindern Beschwerden, wie Rückenschmerzen. In diesem Kurs steht mit gezielten Übungen insbesondere die Stärkung des Beckenbodens im Vordergrund. Zudem unterstützt Yoga das psychische Gleichgewicht und die innere Ruhe. Die Übungen schulen Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Gleichzeitig werden Stresssymptome reduziert. Mit dem Kurs kann somit ein Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit und körperlichen sowie geistigen Leistungsfähigkeit geleistet werden

Dozentin: Elisa Pugliese

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

26-5390	12.01.26
26-5391	07.09.26

■ 23 x Montag	19.00 – 20.00	€ 140,00
■ 13 x Montag	19.00 – 20.00	€ 79,00

Yoga für Schwangere

Während der Schwangerschaft bietet Yoga 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. Außerdem unterstützt Yoga das psychische Gleichgewicht und die innere Ruhe – eine große Hilfe während der Schwangerschaft und besonders während der Geburt. Durch die Übungen werden Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult und Stresssymptome reduziert. So wird ein Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit und der körperlichen wie geistigen Leistungsfähigkeit geleistet. Wir empfehlen eine Teilnahme ab der 13. Schwangerschaftswoche.

DozentInnen: Ina Zinnenlauf, Susanne Heppner

Pempelfort ■

26-5303BA 08.01.26
26-5307BA 03.09.26

Friedrichstadt ■

26-5393BA 08.01.26
26-5394BA 05.03.26
26-5395BA 16.07.26
26-5396BA 03.09.26
26-5397BA 05.11.26

Gerresheim ■

26-5383BA 07.01.26
26-5385BA 11.02.26
26-5387BA 18.03.26
26-5389BA 06.05.26
26-5389.2BA 09.09.26
26-5389.4BA 04.11.26
26-5389BA 01.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	24 x Donnerstag	20.00 – 21.30	€ 217,00
■	14 x Donnerstag	20.00 – 21.30	€ 127,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■	8 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 73,00
■	8 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 73,00
■	8 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 73,00
■	7 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 64,00
■	7 x Donnerstag	16.00 – 17.30	€ 64,00

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■	5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■	5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■	5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■	5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■	5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■	5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00
■	5 x Mittwoch	17.00 – 18.15	€ 39,00

Rückbildungsyoga

Rückbildungsyoga ist eine sanfte Yogapraxis, die nach der Schwangerschaft die Möglichkeit bietet, sich selbst und den eigenen Körper besser kennenzulernen. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse des Körpers in der Rückbildungsphase ausgelegt.

Gezielte Asanas und Atemübungen tragen zum Wiederaufbau von Muskeltonus bei, insbesondere in Bauch, Rücken und Beckenboden. Dabei wird das psychische Gleichgewicht unterstützt, Achtsamkeit und innere Ruhe gestärkt, wodurch Stresssymptome reduziert werden können.

Dozentin: Ina Zinnenlauf

Friedrichstadt ■

26-5320BA 20.01.26
26-5321BA 21.04.26
26-5322BA 06.10.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■	8 x Dienstag	16.30 – 17.30	€ 50,00
■	8 x Dienstag	16.30 – 17.30	€ 50,00
■	8 x Dienstag	16.30 – 17.30	€ 50,00

Leichter durch den Alltag mit Feldenkrais

Mit der Feldenkrais Methode nutzen Sie die Bewegung, um Anspannungen abzubauen. Bewegungsabläufe werden leichter und stressbedingte Rücken- und Schulterschmerzen lassen sich durch erlernte, bewusste Bewegungsabläufe besser wahrnehmen und regulieren. Der Unterricht findet meistens im Liegen auf einer Matte statt und ist für jede Altersgruppe geeignet.

Derendorf ■

26-5400BA 08.01.26
26-5401BA 03.09.26

Dozent: Klaus Breitenstein

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■	24 x Donnerstag	18.15 – 19.15	€ 145,00
■	13 x Donnerstag	18.15 – 19.15	€ 79,00



Fit mit Stretching

Stretching hilft Verhärtungen und Verkrampfungen zu lockern, Verkürzungen zu entfalten und Verklebungen zu lösen. Die gesamten Körperstrukturen werden elastisch und geschmeidig. Der Kurs bietet neben entspannenden und ruhigen Frequenzen auch dynamischere Bewegungsabläufe. Hier fließen Elemente aus dem Yoga mit ein. So fördert dieser Kurs die Beweglichkeit, Stabilität, Schmerzfähigkeit und das Wohlbefinden. Das verbessert die Körperhaltung und die innere Harmonie. Stretching ist in jeder Altersstufe praktikierbar, weil individuell auch auf die Bedürfnisse der TN eingegangen wird. Mit Stretching können Sie selbst einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit beitragen und Sie bleiben fit für Ihren Arbeitsalltag.

DozentInnen: N.N.

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■	23 x Montag	17.00 – 18.30	€ 208,00
■	13 x Montag	17.00 – 18.30	€ 118,00

Functional Fitness

Functional Fitness ist ein Ganzkörperworkout, bei dem Sie mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen und den gesamten Bewegungsapparat trainieren. Mit gezielten Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und Koordinationsübungen verbessern Sie ihre Bewegungsqualität und Körperstabilität im Alltag und Sport und beugen Verletzungen vor. Da die Intensität der Übungen

sich an Ihr persönliches Leistungsniveau anpasst, ist dieses effektive Zirkeltraining für jeden geeignet, der seine Gesundheit fördern und seinen persönlichen Fitnesszustand steigern möchte. Durch die Bewegung können Sie einen maßgeblichen Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit beitragen und bleiben fit für den Arbeitsalltag.

Dozent: Stephan Schulz

Benrath ■

26-5451BA	13.01.26	■ 24 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 153,00
26-5453BA	08.01.26	■ 24 x Donnerstag	19.15 – 20.15	€ 151,00
26-5457BA	08.09.26	■ 14 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 92,00
26-5459BA	27.08.26	■ 14 x Donnerstag	19.15 – 20.15	€ 92,00

Body Fit

Dieses effektive Ganzkörpertraining steigert Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Ideal als Ausgleich zum Berufs- und Arbeitsleben. Die Kombination von Muskelstärkung, Stretching- und Funktionsübungen (unter Einsatz einfacher Fitnessgeräte) und Entspannung bietet ein umfassendes Training für Körper und Geist. Schrittweise verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer und bauen Stress ab.

Friedrichstadt ■

26-5500BA	12.01.26	■ 23 x Montag	09.00 – 10.30	€ 208,00
26-5501BA	07.09.26	■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 127,00

Benrath ■

26-5510BA	12.01.26	■ 23 x Montag	09.30 – 11.00	€ 217,00
26-5511BA	07.01.26	■ 26 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 164,00
26-5512BA	07.01.26	■ 26 x Mittwoch	19.00 – 20.00	€ 164,00
26-5513BA	07.09.26	■ 14 x Montag	09.30 – 11.00	€ 136,00
26-5514BA	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 92,00
26-5515BA	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	19.00 – 20.00	€ 92,00

Bauch-Beine-Po Workout

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung. Aber nicht nur das: Sie stärken den gesamten Körper und trainieren Ihre Ausdauer mit diesem Workout. Und was den Rumpf stärkt, ist auch gut für den Rücken. Durch die Bewegung tragen Sie maßgeblich zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit und Arbeitsfähigkeit bei.

Dozent: Stephan Schulz

Benrath ■

26-5550BA	13.01.26
26-5551BA	08.09.26

Gerresheim ■

26-5571BA	19.01.26
26-5573BA	07.09.26

Benrath ■

26-5580BA	07.01.26
26-5582BA	02.09.26

Benrath ■

26-5585BA	07.01.26
26-5587BA	02.09.26



Bürgerhaus, Tellingringstraße 56, Raum 35

■ 24 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 151,00
■ 14 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 92,00

Core Fit

Core Training ist ein gezieltes Muskeltraining für die Körpermitte. Durch die Stärkung der Rumpfmuskulatur, beugen Sie Fehlhaltungen vor, verbessern Ihr Gleichgewicht und gewinnen an Beweglichkeit. Regelmäßiges Core Training entlastet die Wirbelsäule und kann Rückenschmerzen vorbeugen. Die anderen großen Muskelgruppen werden ebenfalls mittrainiert. Sie erlernen Übungen, die maßgeblich zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit und Arbeitsfähigkeit beitragen. Dehnungs- und Spannungsübungen runden das Programm ab.

DozentInnen: Elke Oehm, Stefan Schmidt

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 20 x Montag	19.00 – 20.00	€ 122,00
■ 14 x Montag	19.00 – 20.00	€ 86,00

Bürgerhaus, Tellingringstraße 56, Raum 35

■ 26 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 164,00
■ 14 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 92,00

Move & Burn

Bei diesem Ganzkörpertraining wechseln sich komplexe Kraftübungen und intensive Powerphasen ab. Gemeinsam, mit viel Spaß und Abwechslung stärken wir unsere Muskeln, verbessern unsere Ausdauer und verbrennen dabei jede Menge Kalorien. Ein optimaler Mix aus Fitness- und Krafttraining, für mehr Energie im Alltag und zum Erhalt Ihrer Arbeitsfähigkeit.

Dozent: Stefan Schmidt

Bürgerhaus, Tellingringstraße 56, Raum 35

■ 26 x Mittwoch	19.00 – 20.00	€ 164,00
■ 14 x Mittwoch	19.00 – 20.00	€ 92,00

Steps Workout

Bringe dein Herz-Kreislauf-System auf Touren mit einem intensiven Workout auf dem Stepper! Dieses Training steigert Ausdauer und Kondition und stärkt die Muskulatur. Ein optimaler Mix aus Fitness- und Krafttraining, für mehr Energie im Alltag und zum Erhalt Ihrer Arbeitsfähigkeit.

Dozent: Stephan Schulz

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 11 x Dienstag	17.00 – 18.00	€ 74,00
■ 13 x Dienstag	17.00 – 18.00	€ 86,00
■ 14 x Dienstag	17.00 – 18.00	€ 92,00



Pilates

Das Pilates-Training ist ein umfassendes Körpertraining aus fließenden kontrollierten Bewegungen, die mit der Atmung verbunden werden und den Fokus auf die Rumpfmuskulatur legen. Durch Dehnung und Kräftigung lösen Sie Verspannungen und Blockaden und korrigieren Fehlhaltungen. Pilates bauen Sie Stress ab und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Das ausgewogene Training verbessert Ihre Körperhaltung, die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein und gibt wertvolle Anregungen, wie Sie sich im Beruf oder Alltag rückenfreundlich bewegen können.

DozentInnen: Anja Ockler-Witzke, Gabriele Franke, Elke Oehm

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 23 x Montag	10.30 – 12.00	€ 208,00
■ 23 x Montag	19.00 – 20.30	€ 208,00
■ 24 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 217,00
■ 14 x Montag	10.30 – 12.00	€ 127,00
■ 14 x Montag	19.00 – 20.30	€ 127,00
■ 14 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 127,00

Friedrichstadt ■

26-5600BA	12.01.26
26-5601BA	12.01.26
26-5602BA	08.01.26
26-5603BA	07.09.26
26-5604BA	07.09.26
26-5605BA	03.09.26

Benrath ■

26-5610BA	09.01.26
26-5611BA	04.09.26

Gerresheim ■

26-5570BA	19.01.26
26-5620BA	13.01.26
26-5621BA	13.01.26
26-5572BA	07.09.26
26-5622BA	01.09.26
26-5623BA	01.09.26

Pempelfort ■

26-5630BA	12.01.26
26-5631BA	07.01.26
26-5632BA	07.01.26
26-5633BA	07.09.26
26-5634BA	02.09.26
26-5635BA	02.09.26

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 25 x Freitag	17.00 – 18.30	€ 235,00
■ 14 x Freitag	17.00 – 18.30	€ 136,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 20 x Montag	18.00 – 19.00	€ 140,00
■ 24 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 145,00
■ 24 x Dienstag	19.15 – 20.15	€ 145,00
■ 14 x Montag	18.00 – 19.00	€ 86,00
■ 14 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 86,00
■ 14 x Dienstag	19.15 – 20.15	€ 86,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Montag	14.30 – 16.00	€ 208,00
■ 26 x Mittwoch	18.30 – 20.00	€ 235,00
■ 26 x Mittwoch	20.00 – 21.30	€ 235,00
■ 14 x Montag	14.30 – 16.00	€ 127,00
■ 14 x Mittwoch	18.30 – 20.00	€ 127,00
■ 14 x Mittwoch	20.00 – 21.30	€ 127,00

Pilates für Mamas

Das Pilates-Training ist ein umfassendes Körpertraining aus fließenden kontrollierten Bewegungen, die mit der Atmung verbunden werden und den Fokus auf die Rumpfmuskulatur legen. Dabei wird mit gezielten Übungen insbesondere der Beckenboden angesprochen. Dehnung und Kräftigung verhelfen dazu, Verspannungen und Blockaden zu lösen sowie Fehlhaltungen zu korrigieren. Pilates fördert Stressabbau und die Konzentrationsfähigkeit. Das ausgewogene Training verbessert Ihre Körperhaltung, die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein und gibt wertvolle Anregungen, wie Sie sich im Beruf oder Alltag rückenfreundlich bewegen können.

Dozentin: Elisa Pugliese



Friedrichstadt ■

26-5606 07.01.26
26-5607 02.09.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 26 x Mittwoch 19.30 – 20.30 € 157,00
■ 14 x Mittwoch 19.30 – 20.30 € 86,00

Rücken Fit

Der Alltag birgt viele Herausforderungen: Heben, Tragen, langes Sitzen oder Stehen. Die Folgen sind oft Rückenschmerzen und Verspannungen. In diesem Kurs erlernen die TN Übungen, die ihren Körper, insbesondere Rücken, Schulter und Bauch kräftigen und damit Verspannungen vorbeugen. Das ausgewogene Training verbessert die Körperhaltung, die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein und gibt wertvolle Anregungen wie man sich im Beruf oder Alltag rückenfreundlich bewegt um fit im Arbeitsalltag zu bleiben. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab.

DozentInnen: Nick Armin Lehmann, N.N., Ilka Karp-Rother, Gabriele Franke

Benrath ■

26-5702BA 08.01.26
26-5703BA 08.01.26
26-5706BA 03.09.26
26-5707BA 03.09.26

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 24 x Donnerstag 17.00 – 18.00 € 151,00
■ 24 x Donnerstag 18.00 – 19.00 € 151,00
■ 14 x Donnerstag 17.00 – 18.00 € 92,00
■ 14 x Donnerstag 18.00 – 19.00 € 92,00

Reisholz/Hassels ■

26-5720BA 13.01.26
26-5721BA 13.01.26
26-5722BA 08.09.26
26-5723BA 08.09.26

DRK-Zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 24 x Dienstag 18.00 – 19.00 € 145,00
■ 24 x Dienstag 19.00 – 20.00 € 145,00
■ 13 x Dienstag 18.00 – 19.00 € 79,00
■ 13 x Dienstag 19.00 – 20.00 € 79,00

Gerresheim ■

26-5741BA 12.01.26
26-5742BA 12.01.26
26-5744BA 07.09.26
26-5745BA 07.09.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 23 x Montag 19.00 – 20.00 € 140,00
■ 23 x Montag 20.00 – 21.00 € 140,00
■ 14 x Montag 19.00 – 20.00 € 86,00
■ 14 x Montag 20.00 – 21.00 € 86,00

Unterrath ■

26-5760BA 07.01.26
26-5761BA 07.01.26
26-5762BA 02.09.26
26-5763BA 02.09.26

VHS, Eckenerstraße 1, Gymnastikraum

■ 26 x Mittwoch 09.30 – 10.30 € 158,00
■ 26 x Mittwoch 10.30 – 11.30 € 158,00
■ 14 x Mittwoch 09.30 – 10.30 € 86,00
■ 14 x Mittwoch 10.45 – 11.45 € 86,00

Pempelfort ■

26-5780BA 08.01.26
26-5781BA 03.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 24 x Donnerstag 12.00 – 13.30 € 217,00
■ 14 x Donnerstag 12.00 – 13.30 € 127,00

Pempelfort ■

26-5800BA 20.01.26
26-5801BA 08.09.26

Zumba-Fitness®

Für alle und jeden, keine Vorerfahrung nötig! Zumba ist ein Tanz-Workout zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen, welches sich eher wie eine Tanz-Party und nicht wie ein Training anfühlt. Es ist der perfekte Mix aus Tanz und Fitness, der Kalorien purzeln lässt und gleichzeitig Glückshormone produziert. Man wird sofort von dieser besonderen positiven Stimmung angesteckt und verlässt den Kurs mit einem Lächeln und voller Energie. Probiert es aus

Dozentin: Nina Lakhtjuk

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 24 x Dienstag 19.30 – 20.30 € 145,00
■ 14 x Dienstag 19.30 – 20.30 € 86,00

Dein Beckenboden – Deine Stärke – Beckenbodentraining für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihrem Körper etwas Gutes tun und ihren Beckenboden erneut in den Mittelpunkt stellen möchten. In einem bewussten, ruhigen und dennoch abwechslungsreichen Training lernst du, deine „innere Mitte“ zu kräftigen, deine Körperhaltung zu verbessern und ein neues Gefühl für deinen Körper zu entwickeln. Durch gezielte Übungen stärkst du nicht nur deine Beckenbodenmuskulatur, sondern auch dein Selbstvertrauen in die eigene Körperkraft.

Dozentin: Eva Best

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 13 x Freitags 18.00 – 19.00 € 79,00

Nurture your Core & Restore your Confidence – Pelvic Floor exercise group for women

Pregnancy and childbirth bring incredible changes to your body, especially to your pelvic floor. Regaining strength, reconnecting with your core, and rebuilding confidence takes time, care, and the right kind of guidance. This class is designed for women at any stage after pregnancy who want to gently restore pelvic floor function, improve core stability, and cultivate body awareness. Through calm, mindful, and varied exercises with a main focus on the pelvic floor, you'll learn to strengthen from within; helping you move, feel, and live with more ease and confidence every day.

Gerresheim ■
26-5651BA 17.04.26

Dozentin: Eva Best

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 13 x Freitags 19.00 – 20.00 € 79,00



Hawaiianischer Hula -Tanzkurs

Den Hula-Tanz erlernen Sie mit seinen Schrittfolgen, den Arm- und Handbewegungen und natürlich dem hawaiianischen Hüftschwung. Er hat eine koordinations- und gesundheitsfördernde Wirkung und wird somit zum umfassenden Körpertraining. Die Bewegung zur Musik entspannt und hilft beim Stressabbau. Lassen Sie sich vom „Spirit of Aloha“ – Der Atem des Lebens – auf eine Reise in die Welt des Hulas mitnehmen und entdecken Sie den Zauber der Südseeinseln Hawaiis. Hula ist ein erzählender Tanz, der die Fülle des Lebens zum Ausdruck bringt. Mit Körpersprache werden die Geschichten Hawaiis und des Lebens dargestellt. Hula ist für alle Altersklassen geeignet, tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Dozentin: Marianne Krüger

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 11 x Dienstag 14.30 – 16.00 € 100,00
■ 14 x Dienstag 14.30 – 16.00 € 127,00
■ 13 x Dienstag 14.30 – 16.00 € 118,00

Friedrichstadt ■
26-5900BA 13.01.26
26-5901BA 14.04.26
26-5902BA 08.09.26

Unterrath ■
26-5920BA 12.01.26
26-5921BA 13.04.26
26-5922BA 07.09.26

VHS, Eckenerstraße 1, Gymnastikraum

■ 10 x Montag 14.30 – 16.00 € 91,00
■ 13 x Montag 14.30 – 16.00 € 118,00
■ 14 x Montag 14.30 – 16.00 € 127,00

Line Dance-Tanzkurs

Beim Line Dance lernen Sie festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen, Richtungswechsel und Drehungen der anerkannten Tanzsportart. Mit Freude an der Bewegung werden Fitness, Koordination und Konzentration gefördert. Line Dance hat seine Wurzeln in der amerikanischen Country- und Westernmusik. Heute wird in Reihen nebeneinander oder hintereinander, zu einer bunten Mischung verschiedener Rhythmen getanzt. Line Dance ist für alle Altersklassen geeignet. Um Anmeldung wird gebeten.

DozentInnen: N.N.

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

Derendorf ■
26-5970BA 12.01.26
26-5971BA 07.09.26

■ 23 x Montag 18.30 – 19.30 € 139,00
■ 13 x Montag 18.30 – 19.30 € 79,00

Line Dance für Anfänger

Beim Line Dance lernen Sie festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen, Richtungswechsel und Drehungen der anerkannten Tanzsportart. Mit Freude an der Bewegung werden Fitness, Koordination und Konzentration gefördert. Line Dance hat seine Wurzeln in der amerikanischen Country- und Westernmusik. Heute wird in Reihen nebeneinander oder hintereinander, zu einer bunten Mischung verschiedener Rhythmen getanzt. Line Dance ist für alle Altersklassen geeignet. Um Anmeldung wird gebeten.

DozentInnen: N.N.

Hausnotruf Düsseldorf. Hilfe auf Knopfdruck.



Mit dem Hausnotruf ist Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt. Mehr Infos:

drkhausnotruf.nrw

**Deutsches
Rotes
Kreuz**
DRK-Rettungs- und
Einsatzstelle
Düsseldorf gGmbH

Derendorf ■

26-5975BA 08.01.26
26-5976BA 03.09.26

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 24 x Donnerstag 18.30 – 19.30 € 145,00
■ 13 x Donnerstag 18.30 – 19.30 € 79,00

Forum „55 plus“ – Mitten im Leben

Beweglich bleiben im Alltag

Dieses ganzheitliche Training dient der Verbesserung von Koordination, dem Erhalt der Mobilität und der Förderung des Gleichgewichtes. Durch verschiedene Übungen zur Musik wird Ihre Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit trainiert und somit Stürzen vorgebeugt. Gleichzeitig werden Blockaden und Verspannungen durch Dehnungen gelöst. Hierbei wird auf individuelle Bewegungseinschränkungen eingegangen. Ideal für TN ab 55+.

DozentInnen: Claudia Kammerichs, Ursula Choinowski

Gerresheim ■

26-6000BA 17.01.26
26-6001BA 22.08.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 20 x Freitag 09.00 – 09.45 € 91,00
■ 12 x Freitag 09.00 – 09.45 € 55,00

Derendorf ■

26-6020BA 12.01.26
26-6021BA 07.09.26

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 23 x Montag 09.30 – 11.00 € 208,00
■ 13 x Montag 09.30 – 11.00 € 118,00

Unterrath ■

26-6030BA 12.01.26
26-6031BA 07.09.26

VHS, Eckenerstraße 1, Gymnastikraum

■ 23 x Montag 11.30 – 12.30 € 140,00
■ 14 x Montag 11.30 – 12.30 € 86,00

Sport am Morgen

Dieses ganzheitliche Training dient der Verbesserung Ihrer Koordination, Ihrer Mobilität und Ihres Gleichgewichtes.



Durch leichte Übungen, die im Sitzen, Liegen oder Stehen ausgeübt werden, wird Ihre Muskulatur gestärkt und Ihre Beweglichkeit trainiert. Gleichzeitig werden Blockaden und Verspannungen durch Dehnübungen gelöst. Während des gesamten Trainings wird auf individuelle Bewegungseinschränkungen und auf Wünsche bezüglich Tempo und Schwierigkeitsgrad eingegangen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Für Teilnehmer ab 55+.

Dozent: Ulrich Klaass

Reisholz/Hassels ■

26-6070BA 08.01.26
26-6071BA 08.01.26
26-6072BA 16.07.26
26-6073BA 16.07.26

DRK-Zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 25 x Donnerstag 09.00 – 09.45 kostenlos
■ 25 x Donnerstag 10.00 – 10.45 kostenlos
■ 23 x Donnerstag 09.00 – 09.45 kostenlos
■ 23 x Donnerstag 10.00 – 10.45 kostenlos

Kraftvoll in den Tag für Menschen 55+

Dieses ganzheitliche Training dient der Verbesserung Ihrer Koordination, Ihrer Mobilität und Ihres Gleichgewichtes. Durch leichte Übungen, die im Sitzen, Liegen oder Stehen ausgeübt werden. Wir nutzen zur Stärkung der Muskulatur kleine Gewichte und Gummibänder.

Während des gesamten Trainings wird auf individuelle Bewegungseinschränkungen und auf Wünsche bezüglich Tempo und Schwierigkeitsgrad eingegangen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Für Teilnehmer ab 55+. Die erlernten Übungen dienen dem Erhalt der Bewegungsfähigkeit

Dozent: Ulrich Klaass

Reisholz/Hassels ■

26-6074BA 05.01.26
26-6075BA 13.07.26

DRK-Zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 25 x Montag 08.30 – 09.15 kostenlos
■ 23 x Montag 08.30 – 09.15 kostenlos

Sitzgymnastik

Ein leichtes Training im Sitzen für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Ein Angebot mit musikalischer Unterstützung und Freude an Bewegung und Rhythmus. Atem- und Entspannungsübungen werden integriert. Zum Einsatz kommen u. a. Therabänder, leichte Hanteln, Bälle und Chiffontücher. Ziele des Kurses sind die Erhaltung der Beweglichkeit, die Stärkung der Muskulatur sowie die Förderung der Grobmotorik und der Körperkoordination, zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Selbstständigkeit.

DozentInnen: N.N.

Derendorf ■

26-6100BA 13.01.26
26-6101BA 08.09.26

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 24 x Dienstag	15.30 – 16.30	€ 145,00
■ 13 x Dienstag	15.30 – 16.30	€ 79,00

Tai Chi und Gymnastik im Sitzen

Unter Einbeziehung der Atmung erlernen Sie Gymnastikübungen, die langsam durchgeführt werden. Gezielte Übungsreihen fördern die Koordination, die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken und führen gezielt zu einer tiefen Entspannung. Dabei wird die (Selbstbeobachtung) Achtsamkeit gestärkt, die Ausdauer trainiert und die persönliche Widerstandskraft gefördert. Die Stunde wird mit der Tai Chi Bewegungsform Honan abgerundet.

Dozentin: Irmela Engler

Friedrichstadt ■

26-6130BA 13.01.26
26-6131BA 08.09.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 24 x Dienstag	10.30 – 11.30	€ 145,00
■ 14 x Dienstag	10.30 – 11.30	€ 86,00

Gerresheim ■

26-6150BA 08.01.26
26-6151BA 03.09.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 24 x Donnerstag	10.00 – 11.00	€ 145,00
■ 14 x Donnerstag	10.00 – 11.00	€ 86,00

Fit und gesund ins Wochenende

Dozentin: Claudia Kammerichs

Gerresheim ■

26-6200BA 17.01.26
26-6201BA 22.08.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 20 x Freitag	10.00 – 11.00	€ 122,00
■ 24 x Freitag	10.00 – 11.00	€ 73,00

Rücken Fit 70+

Intensive aber schonende Gymnastik für TN im Alter 70+, die Rückenprobleme oder Bewegungseinschränkungen haben oder präventiv trainieren wollen. Neben der Nacken-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden die Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie die Schultern gestärkt. Das ausgewogene Training, dass in den täglichen Tagesablauf eingebaut werden kann, unterstützt bei der Erhaltung der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichts und beugt so Stürzen vor.

Dozentin: Ilka Karp-Rother

Gerresheim ■

26-5740BA 12.01.26
26-5743BA 07.09.26

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 23 x Montag	18.00 – 19.00	€ 140,00
■ 14 x Montag	18.00 – 19.00	€ 86,00

Friedrichstadt ■

26-6300BA 07.01.26
26-6301BA 02.09.26



Friedrichstadt ■

26-6400BA 09.01.26
26-6401BA 09.01.26
26-6402BA 27.03.26
26-6403BA 27.03.26
26-6404BA 19.06.26
26-6405BA 19.06.26
26-6406BA 28.08.26
26-6407BA 28.08.26

Pempelfort ■

26-6420BA 12.01.26
26-6421BA 12.01.26
26-6422BA 13.04.26
26-6423BA 13.04.26
26-6424BA 07.09.26
26-6425BA 07.09.26

Derendorf ■

26-6440BA 07.01.26
26-6441BA 09.01.26

NeuroKinetik®

Neurokinetik ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Gehirntraining. Durch fordernde und motivierende Bewegungsaufgaben wird das Gehirn stimuliert. Das Sinnsystem, die geistige Flexibilität und die motorischen Fähigkeiten der TN werden umfassend trainiert. Außerdem unterstützen die Bewegungen nachhaltig bei der Bewältigung des Alltags. Ein ideales Training zur Demenzprävention für Personen 55+.

Dozentin: Anja Ockler-Witzke

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 26 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 158,00
■ 14 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 86,00

Gedächtnistraining

Das Gedächtnistraining steigert die Konzentration und die Merkfähigkeit, verbessert die Reproduktion der Formulierung und Wortfindung. Außerdem wird die Fantasie und Kreativität angeregt, damit das Gehirn auch im Alter flexibel und die Geisteskraft erhalten bleibt. Die TN lernen verschiedene Methoden kennen, die in dem Angebot zum Einsatz kommen. Das Angebot richtet sich an Teilnehmende 55+.

DozentInnen: Elke Jeske, Beate Wildhagen, Kerstin Frommeyer, Monika Willmschen, N.N., Gabriele Dicker

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 10 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 48,00
■ 10 x Freitag	10.45 – 11.45	€ 48,00
■ 10 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 48,00
■ 10 x Freitag	10.45 – 11.45	€ 48,00
■ 10 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 48,00
■ 10 x Freitag	10.45 – 11.45	€ 48,00
■ 10 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 48,00
■ 10 x Freitag	10.45 – 11.45	€ 48,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 10 x Montag	09.00 – 10.00	€ 48,00
■ 10 x Montag	11.00 – 12.00	€ 48,00
■ 13 x Montag	09.00 – 10.00	€ 62,00
■ 13 x Montag	11.00 – 12.00	€ 62,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.00	€ 67,00
■ 14 x Montag	11.00 – 12.00	€ 67,00

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 12 x Mittwoch	14.30 – 16.00	€ 85,00
■ 13 x Freitag	14.00 – 15.30	kostenlos

26-6442BA	15.04.26	■ 14 x Mittwoch	14.30 – 16.00	€ 99,00
26-6443BA	24.07.26	■ 10 x Freitag	14.00 – 15.30	kostenlos
26-6444BA	02.09.26	■ 14 x Mittwoch	14.30 – 16.00	€ 99,00

Unterrath ■

26-6450BA	12.01.26	■ 29 x Montag	10.00 – 11.30	kostenlos
26-6451BA	07.01.26	■ 30 x Donnerstag	10.00 – 11.15	kostenlos
26-6452BA	03.08.26	■ 21 x Montag	10.00 – 11.30	kostenlos
26-6453BA	06.08.26	■ 20 x Donnerstag	10.00 – 11.15	kostenlos

Workshop Sturzprävention

Gezielte Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichtes helfen, das Sturzrisiko im Alltag zu verringern. Um die generelle Fitness zu steigern, werden Kombinationen von Stretching und Funktionsgymnastik und der Einsatz einfacher Fitnessgeräte trainiert. Haltungs- und Bewegungsschulungen runden das Programm ab. In der letzten halben Stunde können die TN themenbezogene Fragen stellen und sich fachlich beraten lassen. Das Angebot richtet sich an Teilnehmende 55+.

DozentInnen: N.N., Ursula Choinowski

Derendorf ■

26-6500BA	24.01.26	■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	€ 19,00
26-6501BA	14.03.26	■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	€ 19,00

Gesund und lecker

Was ist preiswert und trotzdem gesund? Worauf muss ich beim Einkauf achten? Bei diesen Angeboten steht neben dem Kochen das Kennenlernen von Gleichgesinnten im Mittelpunkt, die sich für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung interessieren. Was können wir Junkfood zum Erhalt der Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden entgegensetzen? Preiswert, gesund und lecker – das geht. Hier lernen Sie was es dazu braucht. Eine Umlage für Lebensmittel wird vor Ort eingesammelt.

DozentInnen: Pasqualino Palmieri, Shahram Ghadery

Derendorf ■

26-8100BA	06.01.26	■ 25 x Dienstag	12.30 – 14.00	kostenlos
26-8103BA	21.07.26	■ 22 x Dienstag	12.30 – 14.00	kostenlos

Reisholz/Hassels ■

26-8101BA	07.01.26	■ 14 x Mittwoch	10.00 – 13.45	kostenlos
26-8102BA	05.08.26	■ 10 x Mittwoch	10.00 – 13.45	kostenlos

Erste Hilfe

Erste Hilfe am Kind – Crashkurs

Im Crashkurs „Erste Hilfe am Kind“ lernen Sie die wichtigsten Maßnahmen bei Kindernotfällen. Verschlucken, Verbrennungen, Unfälle sind durchaus Begleiterscheinungen während der Kindheit. Sie erhalten Informationen und erlernen anhand praktischer Übungen im Notfall schnell, effektiv und sicher reagieren zu können -incl. stabile Seitenlage und Wiederbelebung. Veranstaltung in Kooperation mit dem DRK Kreisverband Mettmann e.V.

Pempelfort ■

26-7010BA	18.03.26
26-7011BA	02.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Mittwoch	18.00 – 20.30	€ 29,00
■ 1 x Mittwoch	18.00 – 20.30	€ 29,00

Friedrichstadt ■

26-7020BA	27.10.2026
-----------	------------

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Dienstag	19.00 – 21.30	€ 29,00
----------------	---------------	---------

Benrath ■

26-7030BA	28.10.26
-----------	----------

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 1 x Mittwoch	18.00 – 20.30	€ 29,00
----------------	---------------	---------



Sprachen



Englisch

Der Kurs wendet sich an Menschen, die Englisch lernen, ihre Englischkenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen. Der aktive und passive Wortschatz wird erweitert und Grammatikkenntnisse werden erworben oder wiederholt. Dieser Kurs unterstützt den Spracherwerb mit verschiedenen Lehrmethoden. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz für die berufliche und private Nutzung.

DozentInnen: N.N., Christa Grad

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Montag	11.30 – 13.00	€ 162,00
■ 23 x Montag	16.45 – 18.15	€ 162,00
■ 14 x Montag	11.30 – 13.00	€ 99,00
■ 14 x Montag	16.45 – 18.15	€ 99,00

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 29 x Dienstag	10.00 – 11.30	kostenlos
■ 30 x Freitag	18.00 – 19.30	kostenlos
■ 21 x Dienstag	10.00 – 11.30	kostenlos
■ 20 x Freitag	18.00 – 19.30	kostenlos

Englisch Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse erweitern, auffrischen und in der Übung bleiben möchten. Hier haben Sie die Möglichkeit, mehr zu sprechen und sich mit anderen interessierten Menschen über aktuelle und abwechslungsreiche Themengebiete wie Reisen, Alltag und Berufswelt auf Englisch auszutauschen. Dabei verbessert sich ganz automatisch ihre Sprachsicherheit, sie erweitern Ihren Wortschatz und sie verlieren die Scheu, die Sprache im Beruf oder bei Urlaubsreisen anzuwenden. Im Vordergrund stehen anwendbare Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dieser Kurs unterstützt den Spracherwerb durch eine Gesprächsrunde geführt von einem englischen Muttersprachler.

DozentInnen: Peter Lancashire, Dörte Schmidt

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 26 x Dienstag	14.30 – 16.00	kostenlos
■ 13 x Dienstag	17.00 – 18.30	kostenlos
■ 22 x Dienstag	14.30 – 16.00	kostenlos
■ 10 x Dienstag	17.00 – 18.30	kostenlos

Derendorf ■	
26-7240BA	13.01.26
26-7241BA	20.01.26
26-7242BA	21.07.26
26-7243BA	04.08.26

Reisholz ■

26-7280BA	08.01.26
26-7281BA	03.09.26

Friedrichstadt ■

26-7300BA	07.01.26
26-7301BA	05.08.26

Derendorf ■

26-7302BA	07.01.26
26-7303BA	22.07.26



Englisch für Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich an Menschen, die Englisch lernen, ihre Englischkenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen. Der aktive und passive Wortschatz wird erweitert und Grammatikkenntnisse werden erworben oder wiederholt. Dieser Kurs unterstützt den Spracherwerb mit verschiedenen Lehrmethoden. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz für die berufliche und private Nutzung.

Dozentin: Ulrike Arnold

DRK- Integrationsagentur, Briedestr.

■ 23 x Donnerstag	09.45 – 12.00	kostenlos
■ 13 x Donnerstag	09.45 – 12.00	kostenlos

Sprachcafé Deutsch

Dieses Sprachcafé richtet sich an Menschen, die die deutsche Sprache üben und vertiefen möchten.

DozentInnen: NN, Tatiana Pak, Sabrina Gutt

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 30 x Mittwoch	15.00 – 16.30	kostenlos
■ 20 x Mittwoch	15.00 – 16.30	kostenlos

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 28 x Mittwoch	12.00 – 13.30	kostenlos
■ 22 x Mittwoch	12.00 – 13.30	kostenlos

Italienisch

Der Kurs wendet sich an Menschen, die Italienisch lernen möchten. Der Wortschatz wird aufgebaut, Grammatikkenntnisse werden erworben und die Kommunikation gefördert. Dieser Kurs vermittelt die Sprache mit verschiedenen Lernmethoden, sodass Sie in die Lage versetzt werden einfache Gespräche in italienischer Sprache zu verstehen und zu führen.

Dozentin: Carina Koenen

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 12 x Mittwoch	17.30 – 19.00	€ 85,00
■ 13 x Mittwoch	17.30 – 19.00	€ 92,00
■ 14 x Mittwoch	17.30 – 19.00	€ 99,00

Sprachcafé Italienisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Italienischkenntnisse auffrischen oder in der Übung bleiben möchten.

ben möchten. Hier haben Sie die Möglichkeit, mehr zu sprechen und sich mit anderen interessierten Menschen über aktuelle und abwechslungsreiche Themengebiete wie Reisen, Alltag und Berufswelt auf Italienisch auszutauschen. Dabei verbessert sich ganz automatisch Ihre Sprachsicherheit und Sie verlieren die Scheu die Sprache anzuwenden.

Dozentin: Francesca Sala

Friedrichstadt ■

26-7310BA	07.01.26
26-7311BA	02.09.26
26-7312BA	08.01.26
26-7313BA	03.09.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 26 x Mittwoch	10.30 – 11.30	kostenlos
■ 14 x Mittwoch	10.30 – 11.30	kostenlos
■ 24 x Donnerstag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 14 x Donnerstag	10.30 – 12.00	kostenlos

Sprachcafé Englisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse auffrischen oder in der Übung bleiben möchten. Hier haben Sie die Möglichkeit, mehr zu sprechen und sich mit anderen interessierten Menschen über aktuelle und abwechslungsreiche Themengebiete wie Reisen, Alltag und Berufswelt auf Italienisch auszutauschen. Dabei verbessert sich ganz automatisch Ihre Sprachsicherheit und Sie verlieren die Scheu die Sprache anzuwenden.

Friedrichstadt ■

26-7320	13.01.26
26-7321	09.01.26
26-7322	08.09.26
26-7323	04.09.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 24 x Dienstag	10.30 – 11.30	kostenlos
■ 25 x Freitag	10.30 – 11.30	kostenlos
■ 14 x Dienstag	10.30 – 11.30	kostenlos
■ 14 x Freitag	10.30 – 11.30	kostenlos



Französisch Konversation

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die Französischkenntnisse erwerben möchten. Der aktive und passive Wortschatz wird erweitert und Grammatikkenntnisse werden erworben oder wiederholt. Dieser Kurs unterstützt den Spracherwerb mit verschiedenen Lernmethoden. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz für die berufliche und private Nutzung.

Dozentin: Michaela Nickel

Pempelfort ■

26-7350BA	12.01.26
26-7352BA	07.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 21 x Montag	16.30 – 17.30	€ 99,00
■ 14 x Montag	16.30 – 17.30	€ 67,00

Pempelfort ■

26-7351BA	07.01.26
26-7353BA	02.09.26

Französisch

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die Französischkenntnisse erwerben möchten. Der aktive und passive Wortschatz wird erweitert und Grammatikkenntnisse werden erworben oder wiederholt. Dieser Kurs unterstützt den Spracherwerb mit verschiedenen Lernmethoden. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz für die berufliche und private Nutzung.

DozentInnen: Michèle Avet-Bonvecchio, N.N.

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 26 x Mittwoch	13.45 – 15.15	€ 183,00
■ 14 x Mittwoch	13.45 – 15.15	€ 99,00

Unterrath ■

26-7360BA	12.01.26
26-7361BA	07.09.26

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 23 x Montag	13.30 – 15.00	€ 162,00
■ 14 x Montag	13.30 – 15.00	€ 99,00

Sprachcafé Französisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auffrischen oder in der Übung bleiben möchten. Hier haben Sie die Möglichkeit, mehr zu sprechen und sich mit anderen interessierten Menschen über aktuelle und abwechslungsreiche Themengebiete wie Reisen, Alltag und Berufswelt auf Französisch auszutauschen. Dabei verbessert sich ganz automatisch Ihre Sprachsicherheit und Sie verlieren die Scheu die Sprache anzuwenden.

DozentInnen: Jean Christophe, Oskar Rauber

Friedrichstadt ■

26-7370BA	08.01.26
26-7371BA	23.07.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 24 x Donnerstag	11.00 – 12.00	kostenlos
■ 22 x Donnerstag	11.00 – 12.00	kostenlos



Spanisch Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen oder in der Übung bleiben möchten. Hier haben Sie die Möglichkeit, mehr zu sprechen und sich mit anderen interessierten Menschen über aktuelle und abwechslungsreiche Themengebiete wie Reisen, Alltag und Berufswelt auf Spanisch auszutauschen. Dabei verbessert sich ganz automatisch Ihre Sprachsicherheit und sie verlieren die Scheu die Sprache anzuwenden.

Dozentin: Karin Pröbß

Pempelfort ■

26-7422BA 09.01.26
26-7425BA 04.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 25 x Freitag 14.30 – 16.00 kostenlos
■ 14 x Freitag 14.30 – 16.00 kostenlos

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger

Der Kurs wendet sich an Menschen, die Spanisch lernen oder ihre Spanischkenntnisse auffrischen und vertiefen wollen. Der aktive und passive Wortschatz wird erweitert und Grammatikkenntnisse werden erworben oder wiederholt. Dieser Kurs vermittelt die Sprache mit verschiedenen Lernmethoden. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz für die berufliche und private Nutzung.

DozentInnen: Michaela Nickel, Edith Gaal

Pempelfort ■

26-7420BA 12.01.26
26-7421BA 07.01.26
26-7423BA 13.04.26
26-7424BA 15.04.26
26-7426BA 07.09.26
26-7424BA 02.09.26

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 10 x Montag 17.45 – 19.15 € 71,00
■ 12 x Mittwoch 11.30 – 13.00 € 85,00
■ 11 x Montag 17.45 – 19.15 € 78,00
■ 13 x Mittwoch 11.30 – 13.00 € 99,00
■ 14 x Montag 17.45 – 19.15 € 99,00
■ 14 x Mittwoch 11.30 – 13.00 € 99,00

Unterrath ■

26-7440BA 13.01.26
26-7441BA 07.01.26
26-7442BA 08.09.26
26-7443BA 02.09.26

VHS, Eckenerstraße 1

■ 24 x Dienstag 08.45 – 10.15 € 169,00
■ 26 x Mittwoch 09.30 – 11.00 € 183,00
■ 14 x Dienstag 08.45 – 10.15 € 99,00
■ 14 x Mittwoch 09.30 – 11.00 € 99,00

Spanisch für Anfänger

Der Kurs wendet sich an Menschen, die Spanisch lernen oder ihre Spanischkenntnisse auffrischen und vertiefen wollen. Der aktive und passive Wortschatz wird erweitert und Grammatikkenntnisse werden erworben oder wiederholt. Dieser Kurs vermittelt die Sprache mit verschiedenen Lernmethoden. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz für die berufliche und private Nutzung.

DozentInnen: N.N.

Derendorf ■

26-7444BA 13.01.26
26-7445BA 08.09.26

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 26 x Dienstag 17.00 – 18.30 kostenlos
■ 15 x Dienstag 17.00 – 18.30 kostenlos

Unterrath ■

26-7500BA 08.01.26
26-7501BA 06.08.26



Unterrath ■

26-7502BA 12.01.26
26-7503BA 03.08.26

Reisholz/Hassels ■

26-7600BA 07.01.26
26-7601BA 15.04.26
26-7602BA 02.09.26

Pempelfort ■

26-7810BA 13.01.26
26-7811BA 08.09.26

Derendorf ■

26-7900BA 07.01.26
26-7901BA 10.01.26
26-7902BA 22.07.26
26-7903BA 01.08.26

PC, Handy & Co

PC – Stammtisch

Dozent: Oswald Lasarzik

VHS, Eckenerstraße 1

■ 7 x Donnerstag 15.00 – 16.30 kostenlos
■ 5 x Donnerstag 15.00 – 16.30 kostenlos

Erste Schritte am PC und Internet

Das DRK bietet Computerkurse an, die die TN beim Einstieg bzw. beim Umgang mit dem PC unterstützen. Durch eigene Übungen können TN Erfahrungen sammeln, Hard- und Software sowie einfache Programme kennenlernen und sich grundlegende und handlungsorientierte technische Kenntnisse zum Computer und zum Internet aneignen. Die Kurse finden in unseren Internetcafés in kleinen Gruppen bis max. 6 Personen statt.

DozentInnen: Oswald Lasarzik, N.N., Kurt van Remmen

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 27 x Montag 10.00 – 11.30 kostenlos
■ 21 x Montag 10.00 – 11.30 kostenlos

DRK-Zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 12 x Mittwoch 16.00 – 17.30 € 61,00
■ 14 x Mittwoch 16.00 – 17.30 € 71,00
■ 13 x Mittwoch 16.00 – 17.30 € 66,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 24 x Dienstag 12.00 – 13.30 € 121,00
■ 14 x Dienstag 12.00 – 13.30 € 71,00

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 28 x Mittwoch 09.00 – 10.30 kostenlos
■ 7 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos
■ 22 x Mittwoch 10.00 – 11.30 kostenlos
■ 5 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Digitale Sprechstunde

Die digitale Sprechstunde unterstützt Sie bei folgenden Themenbereichen:

- PC-Soforthilfe:
Problemlösungen für häufige PC-Probleme
Sicherheitsmaßnahmen und -updates
Smartphone-Notfallmaßnahmen und Nutzung:
- Tipps zur Fehlerbehebung bei gängigen
Smartphone-Problemen
Optimierung der Akkulaufzeit und
Speicherverwaltung
Hilfe bei der Nutzung von Apps etc.
- TV-Tricks und Kniffe:
Einfache Lösungen für TV-Verbindungsprobleme
Smart-TV-Funktionen effektiv nutzen
- Lernen im Digitalen Zeitalter:
Empfehlungen für Online-Lernplattformen
Nutzung von Bildungs-Apps und Streaming-Diensten

Die Sprechstunde bietet Raum für Ihre individuellen Fragen und Anliegen. Gerne können Sie im Voraus auch spezifische Themen vorschlagen, die Sie besonders interessieren.

Bitte melden Sie sich vorher unter der Telefonnummer 0211-2299 5800 an.

DozentInnen: Peter Kahl, Derk Klein

Reisholz/Hassels ■

26-7704BA 07.01.26
26-7705BA 05.08.26

DRK-Zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 30 x Mittwoch	10.00 – 12.15	kostenlos
■ 20 x Mittwoch	10.00 – 12.15	kostenlos

Smartphone-Sprechstunde

Haben Sie Fragen zu Ihrem Smartphone oder brauchen mehr Sicherheit im Umgang mit den Grundfunktionen oder Anwendungen (Apps)? Sie lernen gezielt elementare Anwendungen für die Betriebssysteme Android oder iOS (Apple) kennen und sie erhalten im offenen Smartphone-Treff Antworten auf Ihre Fragen.

DozentInnen: Melisa Kuruscu, Pia Dykieriek, Kristina Binder, Frank Lenzen

Friedrichstadt ■

26-7703BA 07.01.26
26-7704BA 12.01.26
26-7705BA 13.01.26
26-7706BA 09.01.26
26-7707BA 20.07.26
26-7708BA 21.07.26

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 26 x Mittwoch	11.30 – 13.00	kostenlos
■ 19 x Montag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 24 x Dienstag	15.00 – 16.30	kostenlos
■ 25 x Freitag	14.00 – 15.45	kostenlos
■ 11 x Montag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 21 x Dienstag	15.00 – 16.30	kostenlos

26-7709BA 17.07.26
26-7710BA 22.07.26
26-7711BA 17.07.26

Derendorf ■

26-7912BA 12.01.26
26-7913BA 09.01.26
26-7914BA 20.07.26
26-7915BA 24.07.26

Unterrath ■

26-7504BA 07.01.26
26-7505BA 05.08.26

Pempelfort ■

26-7800BA 13.01.26
26-7801BA 13.01.26
26-7802BA 10.03.26
26-7803BA 10.03.26
26-7804BA 19.05.26
26-7805BA 19.05.26
26-7806BA 08.09.26
26-7807BA 08.09.26
26-7808BA 17.11.26
26-7809BA 17.11.26

Derendorf ■

26-7907BA 09.01.26
26-7908BA 09.01.26
26-7910BA 24.07.26
26-7911BA 24.07.26

■ 22 x Freitag	14.00 – 15.45	kostenlos
■ 22 x Mittwoch	11.30 – 13.00	kostenlos
■ 22 x Freitag	15.00 – 16.30	kostenlos

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 24 x Montag	11.30 – 12.15	kostenlos
■ 27 x Freitag	12.00 – 12.45	kostenlos
■ 23 x Montag	11.30 – 12.15	kostenlos
■ 22 x Freitag	12.00 – 12.45	kostenlos

Erste Schritte Smartphone/Android

Dieser Kurs unterstützt Sie beim Einstieg bzw. beim Umgang mit dem Smartphone (Betriebssystem: Android). Durch eigenes Tun können Sie Erfahrungen sammeln, Hard- und Software kennen lernen und sich grundlegende und handlungsorientierte technische Kenntnisse zum Smartphone und zum Internet aneignen. Die Kurse finden in unseren Internetcafés in kleinen Gruppen bis max. 6 Personen statt.

DozentInnen: N.N., Kurt van Remmen, Erik Loch, Kristina Binder, Fabian Küppers

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 30 x Mittwoch	10.00 – 11.30	kostenlos
■ 20 x Mittwoch	10.00 – 11.30	kostenlos

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	11.00 – 12.30	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	11.00 – 12.30	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	11.00 – 12.30	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	11.00 – 12.30	€ 41,00
■ 5 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 26,00
■ 5 x Dienstag	11.00 – 12.30	€ 26,00

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 27 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 27 x Freitag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 22 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 22 x Freitag	10.30 – 12.00	kostenlos

Offener Computertreff

Haben Sie Fragen zu Ihrem Computer/Laptop oder brauchen mehr Sicherheit im Umgang mit den Grundfunktionen

oder Programmen? Im offenen Computertreff erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen und erhalten individuelle Unterstützung bei Ihren digitalen Anliegen.

DozentInnen: Dirk Stahmer, Frank Lenzen, Kristina Binder

Derendorf ■
26-7904BA 08.01.26
26-7905BA 23.07.26

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
■ 24 x Donnerstag 10.00 – 12.15 kostenlos
■ 22 x Donnerstag 10.00 – 12.15 kostenlos

Erste Schritte Smartphone/iPhone

Dieser Kurs unterstützt die TN beim Einstieg bzw. beim Umgang mit dem Smartphone (Betriebssystem: iOS). Durch eigenes Tun können Erfahrungen gesammelt, Hard- und Software kennengelernt werden und sich grundlegende und handlungsorientierte technische Kenntnisse zum Smartphone und zum Internet angeeignet werden. Die Kurse finden in unseren Internetcafés in kleinen Gruppen bis max. 6 Personen statt.

DozentInnen: Ulrich Balke, Frank Lenzen

Derendorf ■
26-7906BA 12.01.26
26-7909BA 20.07.26

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
■ 25 x Montag 10.00 – 11.30 kostenlos
■ 22 x Montag 10.00 – 11.30 kostenlos

Digitale Schnitzeljagd

Gemeinsam erkunden wir den Stadtteil auf innovative Art und Weise. Technisch mit Smartphones ausgestattet gehen wir eine Route ab, welche durch Quizfragen und kleine Aufgaben spielerisch ausgestattet ist. Dabei wird der Umgang mit dem Smartphones verfestigt. Auch wissenswerte Informationen über den Stadtteil kommen nicht zu kurz.
Voraussetzung ist ein eigenes Smartphone mit Internetzugang.

Dozentin: Kristina Binder

Derendorf ■
26-7920BA 06.05.26
26-7921BA 17.09.26

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
■ 1 x Mittwoch 10.00 – 12.15 kostenlos
■ 1 x Donnerstag 14.00 – 16.15 kostenlos

Derendorf ■
26-8064BA 12.01.26
26-8065BA 10.08.26



Friedrichstadt ■
26-1960 01.02.26
26-1961 02.08.26

Derendorf ■
26-8066BA 05.01.26

Nachhaltigkeit/ Gesellschaft und Politik

Nähcafé

Das Nähcafé öffnet seine Türen und lädt alle Nähbegeisterten zum gemeinsamen Werkeln ein. In gemütlicher Atmosphäre können sich Anfänger und Fortgeschrittene austauschen, neue Techniken erlernen und vor allem an eigenen Projekten arbeiten. Material sowie Werkzeug bitte mitbringen.

Dozentin: Barbara Lorscheidt

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
■ 13 x Montag 16.00 – 18.30 kostenlos
■ 9 x Montag 16.00 – 18.30 kostenlos

Nähwerkstatt für die ganze Familie

Ein Nähkurs im Hinblick auf ein nachhaltigeres Familienleben. Aus bunten Stoffresten und geliebter Kleidung, die nicht mehr getragen wird, entstehen neue Kinderkleidungsstücke, praktische Täschchen oder andere schöne Dinge. Gemeinsam wird unter Anleitung mit der Nähmaschine genäht. Bringen Sie gerne angefangene Projekte oder neue Ideen mit, sowie Stoff und Garn. Für werdende Eltern, Eltern mit Babys oder Kleinkindern. Es braucht keine Vorkenntnisse. Wenn möglich, gerne die eigene Nähmaschine mitbringen.

Dozentin: Maria Nguyen Ba

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 6 x Sonntag 10.00 – 13.00 € 91,00
■ 5 x Sonntag 10.00 – 13.00 € 76,00

Repair-Café

Egal ob Nähmaschine, Fahrrad, Wecker oder Lampe – in unserem Repair-Café können Sie zusammen mit unseren Fachexperten Ihre Geräte reparieren und diesen ein zweites Leben schenken! Das Repair-Café findet jeden ersten Montag im Monat statt. Keine Anmeldung erforderlich.

DozentInnen: Heinrich Friesen, Jürgen Willi Baranski

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
■ 12 x Montag 14.30 – 16.00 kostenlos



DRK-Fahrradwerkstatt

Um ein Rad reparieren zu können ist es notwendig, die richtige Technik, Vorgehensweise und das richtige Werkzeug zu kennen. Bei diesem Angebot erhalten Sie alle notwendigen Informationen und Unterstützung bei der Reparatur von:

- Fahrrädern
- Kinderwagen
- Rollatoren u.ä.

und lernen, wie kleinere Reparaturen selbständig zu meistern sind.

Lediglich die Kosten für mögliche Ersatzteile müssen selbst getragen werden. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Diese Kooperation von WOGEDO und dem DRK-Düsseldorf ist ein nachhaltiges Angebot; bei dem unter anderem aus-rangierte Spendenfahrräder in ihre Einzelteile zerlegt und als Ersatzteillager für die Reparaturen genutzt werden.

Wersten ■
26-8070BA 08.01.26

DRK-Fahrradwerkstatt, Leichlinger Str. 65
■ 47 x Donnerstag 10.00 – 15.00 kostenlos

Interkulturelle Informations-und Austauschrunde

Demokratie leben (In Kooperation mit der Offenen Seniorenarbeit & DRK Integrationsagentur)

Ein Austausch zwischen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund.

Was denken wir voneinander? Was wünschen wir uns voneinander? Begegnung zur Verbesserung des gegenseitigen Verständnisses. Lernen Sie verschiedene Kulturen und Hintergründe für Verhaltensweisen kennen.

DozentInnen: N.N.

Reisholz/Hassels ■
26-8500BA 08.04.26

DRK-Zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
■ 1 x Mittwoch 10.00 – 12.15 kostenlos

Derendorf ■
26-8501BA 21.04.26

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
■ 1 x Dienstag 16.00 – 17.30 kostenlos



Friedrichstadt ■
26-8000BA 12.01.26
26-8001BA 13.04.26
26-8002BA 07.09.26

Kultur und Reisen

DRK-Theaterwerkstatt für Senioren

Inhalt des Kurses ist die Vermittlung der Grundlagen der Schauspieltechnik: Atmung, Stimmbildung, Aussprache, Körpersprache, Improvisation, Rollenspiel und Partnerspiel. Sie gewinnen mehr Selbstvertrauen und ein besseres Gefühl für Ihre Außenwirkung. Der Unterricht findet auf Grundlage des Rollenstudiums, also der Auseinandersetzung mit der Rolle statt. Der Kurs kann zur ‚Bühnenreife‘ führen.

Dozentin: Marlene Hildebrand

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 10 x Montag	13.00 – 14.30	€ 126,00
■ 13 x Montag	13.00 – 14.30	€ 164,00
■ 14 x Montag	13.00 – 14.30	€ 176,00

Buchclub

Der Buchclub trifft sich einmal im Monat zum Austausch über ein gemeinsam ausgewähltes Buch. Im Fokus stehen spannende Geschichten, interessante Perspektiven und die Freude am Lesen. Offen für alle Literaturinteressierten.

DozentInnen: Laura Schultz, Sophie Dietrich

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 12 x Dienstag	18.00 – 19.30	kostenlos
-----------------	---------------	-----------

Chor

Das Angebot richtet sich an Menschen, die gerne singen und etwas dazulernen möchten. Gesungen wird internationales Liedgut. Dabei steht sowohl die Freude am Singen, als auch das Erlernen von Rhythmus, Dynamik und Mehrstimmigkeit als Teil einer Gruppe im Vordergrund. Sie stärken Ihr Rhythmusgefühl und fördern das Selbstvertrauen in die eigene Stimme.

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Neue Stimmen sind herzlich willkommen. Laufender Einstieg möglich.

Dozentin: Liu Wei Herrmann

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 23 x Montag	19.00 – 21.00	€ 124,00
■ 14 x Montag	19.00 – 21.00	€ 76,00



Malen

In unseren Malkursen haben Sie die Möglichkeit viele Techniken (Aquarell, Kohle, Öl und Acryl) kennenzulernen, 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. Der Kurs ist auch geeignet für Menschen, die vorher noch nie einen Pinsel in der Hand hatten. Herzlich eingeladen sind Alle, die Lust haben sich von Farben inspirieren zu lassen, spielerisch und leicht zu experimentieren.

DozentInnen: Armin Baumgarten, Irina Merkel, Gülsüm Arslan

VHS, Eckenerstraße 1

■ 19 x Donnerstag	13.15 – 14.45	€ 171,00
■ 19 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 171,00
■ 14 x Donnerstag	13.15 – 14.45	€ 127,00
■ 14 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 127,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Montag	11.00 – 12.30	€ 208,00
■ 23 x Montag	12.30 – 14.00	€ 208,00
■ 14 x Montag	11.00 – 12.30	€ 127,00
■ 14 x Montag	12.30 – 14.00	€ 127,00

DRK-Zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 22 x Montag	12.30 – 14.45	kostenlos
■ 23 x Montag	12.30 – 14.45	kostenlos

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 28 x Mittwoch	15.30 – 17.00	kostenlos
■ 22 x Mittwoch	15.30 – 17.00	kostenlos

Offener Kreativ-Treff

Zusammen möchten wir kreativ werden! Wir beschäftigen uns jeden Monat mit neuen inspirierenden Ideen und erlernen neue Techniken, um unsere künstlerische Seite zu entfalten. Hier ist jede Person, unabhängig vom Erfahrungsniveau, Willkommen. Eine Umlage für Material wird vor Ort eingesammelt.

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 7 x Montag	15.00 – 16.30	kostenlos
■ 5 x Montag	15.00 – 16.30	kostenlos

Unterrath ■	
26-8030BA	12.02.26
26-8031BA	12.02.26
26-8032BA	03.09.26
26-8033BA	03.09.26
Pempelfort ■	
26-8040BA	12.01.26
26-8041BA	12.01.26
26-8042BA	07.09.26
26-8043BA	07.09.26
Reisholz/Hassels ■	
26-8050BA	12.01.26
26-8051BA	13.07.26
Derendorf ■	
26-8060BA	07.01.26
26-8061BA	22.07.26
Derendorf ■	
26-8062BA	12.01.26
26-8063BA	10.08.26

Wanderungen in und um Düsseldorf

In einer kleinen Gruppe werden Sie Ziele in Düsseldorf und Umgebung erkunden. Neben dem Austausch über Wissenswertes über die Entdeckungen am Weg stärken Sie in der Gemeinschaft Ihre Gesundheit. Die Länge der einzelnen Wanderungen beträgt Strecken zwischen 10 und 30 km. Ein Angebot um die Beweglichkeit zu erhalten und Informationen über die Umgebung zu erhalten. (Fahrtkosten sind selbst zu tragen)

Dozentin: N.N.

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	9.30 – 14.00	kostenlos

Forum gemeinsam Reisen

Unter dem Titel „Forum Gemeinsam Reisen“ führt das DRK Halbtages- oder Tagesfahrten zu interessanten Zielen im In- und nahen Ausland durch. Sie richten sich an Menschen, die Neues entdecken wollen und nicht müde werden, neue Orte und Geschichten kennenzulernen und wissenswertes über die besuchten Orte zu erfahren. Das Programm beinhaltet unter anderem Städtefahrten oder Touren zu kulturell reizvollen Zielen.

Die Bezahlung erfolgt bar vor Ort im DRK-Zentrum plus Unterrath.

Dozentin: Renate Rotermond

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 1 x Donnerstag	09.45 – 18.15	Spargelessen und Besuch des Wochenmarkts in Sittard
■ 1 x Donnerstag	09.45 – 18.15	Sommerfahrt

Unterrath ■	
26-6600BA	15.01.26
26-6601BA	19.02.26
26-6602BA	19.03.26
26-6603BA	16.04.26
26-6604BA	21.05.26
26-6605BA	18.06.26
26-6606BA	16.07.26
26-6607BA	20.08.26
26-6608BA	17.09.26
26-6609BA	15.10.26
26-6610BA	19.11.26
26-6611BA	17.12.26



Unterrath ■	
26-9000BA	23.04.26
26-9001BA	09.07.26

26-9002BA 10.09.26

- 1 x Donnerstag 09.45 – 18.15
Schiffahrt Biggensee
- 1 x Donnerstag 09.45 – 18.15
Weihnachtsmarkt im Freilichtmuseum Hagen

26-9003BA 12.11.26



Kunstpfade

Die Kunstpfade eröffnen für alle Menschen den Zugang zur Kunst. Durch die gemeinschaftlichen Ausflüge in die Museen haben Sie die Möglichkeit, Künstlerinnen und Künstler sowie ihre Werke kennenzulernen und den historischen und aktuellen gesellschaftlichen Bezug herzustellen.

Dazu findet vorab eine Einführung in das jeweilige Thema der Ausstellungen statt und im Anschluss werden gemeinschaftlich die Eindrücke des Tages geteilt und reflektiert. Informationen, Kosten und Anmeldung zu den einzelnen Ausflügen erhalten Sie jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr im DRK Zentrum plus Derendorf-Nord oder telefonisch unter 0211 5668 5182 / 0159 0644 6948 oder per E-Mail unter kunstpfade@drk-duesseldorf.de.

DozentInnen: Brigitta Dahlmann, Christel Dahmen

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
Museum Ludwig in Köln – Sammlung Museum Ludwig
- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
DRK zentrumplus Derendorf-Nord - Museum Solingen – Zentrum für verfolgte Künste – bei uns zu Gast

Derendorf ■

26-9004BA 22.01.26

26-9005BA 19.02.26

26-9006BA 19.03.26

26-9007BA 16.04.26

26-9008BA 21.05.26

26-9009BA 18.06.26

26-9010BA 16.07.26

26-9011BA 17.09.26

26-9012BA 15.10.26

26-9013BA 19.11.26

26-9014BA 17.12.26

- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
Koekoek-Haus in Kleve - Niederländische Landschaftsmalerei der Romantik
- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
St. Victor Dom & Siegfried Museum in Xanten – Ein Streifzug durch die Geschichte
- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
Flora in Köln – Wir schweben über den Rhein zur Flora
- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
Kaiser Wilhelm Museum in Krefeld – Sammlung in Bewegung
- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
Schloss Moyland in Wesel – Dauerausstellung und Gartenanlage
Im August findet keine Fahrt statt.
- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
Europäische Kunst-Biennale Manifesta 16 Ruhr im Ruhrgebiet
- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
Dortmunder U in Dortmund – Kunst auf sieben Etagen
- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
Von der Heydt Museum in Wuppertal – Die Macht des Ornaments
- 1 x Donnerstag 09.00 – 16.00
Düsseldorf – Überraschungsfahrt in unserer Heimatstadt

DRK-Treffpunkt von Selbsthilfegruppen

In verschiedenen Stadtteilen treffen sich Selbsthilfegruppen in unseren Einrichtungen

- AGUS Angehörige um Suizid
- Angst und Paniker
- Anonyme Alkoholiker
- Anonyme Arbeitssüchtige
- FHG Emotions Anonymous
- Gewalt unter der Geburt
- Lupus
- Tabu Suizid

Nähere Informationen erhalten Sie unter: Tel. 0211. 22 99 21 66

Offene Seniorenarbeit zentren *plus* des DRK

Die „zentren plus“ beraten zu allen Fragen rund um das Leben im Alter. Sie helfen, neue soziale Kontakte aufzubauen und bieten viele Freizeitaktivitäten an. Sie zeigen Wege auf, trotz Hilfe- und Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in der eigenen Wohnung zu leben. Individuelle Hilfen werden koordiniert und auf Wunsch werden Hausbesuche durchgeführt. Die „zentren plus“ arbeiten eng mit anderen Fachstellen zusammen. Angepasst an die besonderen Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger im Stadtteil gibt es besondere Angebote, zum Beispiel für Migrantinnen und Migranten, pflegende Angehörige oder demenziell erkrankte Menschen.

An vier Standorten in Düsseldorf betreibt das DRK Treffpunkte für Menschen 55plus mit einem breitgefächerten Programm aus Begegnungs-, Bildungs- und Kulturangeboten, Gesundheitsförderung und qualifizierter Beratung zu seniorenrelevanten Fragestellungen.

Im zp Unterrath bieten wir zusätzlich zugehende Hilfen an. Und in Derendorf Nord und Reisholz/ Hassels sind wir mit dem plus Mobil unterwegs. Wir bieten intergenerative Angebote an und bringen die Generationen zusammen. Sie sind herzlich eingeladen zu uns Kontakt aufzunehmen, wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen.

Auf Anfrage senden wir Ihnen auch gerne den Monatsflyer des zentrum plus in Ihrer Nähe zu.
Information unter:

Unterrath ■

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1, Tel.: 423 02 95
zentrumplus.unterrath@drk-duesseldorf.de

Friedrichstadt ■

DRK-zentrum *plus*, Jahnstraße 47, Tel.: 38 49 199
zentrumplus.friedrichstadt@drk-duesseldorf.de

Derendorf ■

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2, Tel.: 56 68 51 82
zentrumplus.derendorf@drk-duesseldorf.de

Reisholz/Hassels ■

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Str. 41, Tel.: 22 99 58 00
zentrumplus.reisholz@drk-duesseldorf.de

Stadtteilfrühstück im zentrum *plus*

Gemeinsam gemütlich frühstücken, Kontakte knüpfen und sich austauschen...

Friedrichstadt ■

DRK-zentrum *plus*, Jahnstraße 47
Informationen und Anmeldung unter Tel. 38 49 199

Unterrath ■
Montags

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1
09.30 – 11.00 Uhr
Informationen und Anmeldung unter Tel. 42 30 295

Reisholz/Hassels ■
Montags

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
09.30 – 11.00 Uhr
Informationen und Anmeldung unter Tel. 22 99 58 00

Derendorf ■
Donnerstags

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
09.30 – 11.00 Uhr
Informationen und Anmeldung unter Tel. 56 68 51 82

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Vorschläge, Anregungen und Kritik werden gerne von uns entgegengenommen unter: Tel. 0211. 22 99 21 66 oder auf unserer Webseite unter Feedback

Haben Sie Interesse, sich ehrenamtlich zu betätigen?

Dann rufen Sie uns doch an! Tel. 0211. 22 99 23 29
ehrenamt@drk-duesseldorf.de

DRK - KINDERSHOP- „Alles rund ums Kind“

Öffnungszeiten:

Montag 10 Uhr bis 15 Uhr
Dienstag bis Freitag 10 Uhr bis 18 Uhr
Samstag geschlossen

DRK-Kindershop

Kölner Landstr. 404, 40589 Düsseldorf, Tel. 0211 22 99 13 00
E-Mail kindershop@DRK-duesseldorf.de

Highlights in unseren zentren *plus*

Anmeldung zu verschiedenen Angeboten erforderlich.
Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Friedrichstadt ■

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
Tel. 0211-3849199

Mi. 28.01.2026	■ 15.00 - 17.00 Uhr	Folklore: Kreistänze zu Livemusik
Mi. 18.03.2026	■ 14.30 - 17.30 Uhr	Workshop zum Weltfrauentag
Mi. 22.04.2026	■ 15.00 - 17.00 Uhr	Vernissage
Sa. 20.06.2026	■ 14.00 - 17.00 Uhr	Nachbarschaftsfest
Mi. 16.12.2026	■ 15.30 - 17.30 Uhr	Adventssingen mit Kreativmarkt

Derendorf ■

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
Tel. 0211-56685182

Do. 08.01.2026	■ 16.00 - 18.00 Uhr	Neujahrs-Disco
Mo. 19.01.2026	■ 14.30 - 16.30 Uhr	Lesung Schoenen: Märchennachmittag „Oscar Wilde“
Do. 12.02.2026	■ 09.30 - 12.00 Uhr	Altweiber-Frühstück
Mo. 16.02.2026	■ ab 13 Uhr	„Public-Viewing“ Rosenmontagsumzug
Di. 10.03.2026	■ 10.00 - 12.00 Uhr	Kreativworkshop zum Weltfrauentag
Sa. 21.03.2026	■ 10.00 - 11.30 Uhr	Dreck-Weg-Tag
Mi. 13.05.2026	■ 16.30 - 18.30 Uhr	Disco – Tanz im Mai
Fr. 10.07.2026	■ 15.00 - 18.00 Uhr	Sommerfest
Do. 01.10.2026	■ 09.30 - 12.00 Uhr	Oktobersfest
Mi. 07.12.2026	■ 14.00 - 16.00 Uhr	Weihnachtsfeier

Reisholz/Hassels ■

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
Tel. 0211-22995800

05.01.2026	■ 09.30 - 11.00 Uhr	Frühstück zum Jahresempfang
16.02.2026	■ 10.00 - 12.00 Uhr	Rosenmontag
30.03.2026	■ 09.30 - 11.00 Uhr	Osterfrühstück
30.04.2026	■ 15.00 - 17.00 Uhr	Tanz in den Mai /Senioren disco
15.07.2026	■ 15.00 - 17.00 Uhr	Sommerfest
18.09.2026	■ 15.00 - 17.00 Uhr	Weinfest
02.10.2026	■ 15.00 - 17.00 Uhr	Oktobersfest
18.12.2026	■ 16.00 - 18.00 Uhr	Weihnachtsfeier

Unterrath ■

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1
Tel. 0211-4230295

25.04.2026	■	Pflanzenbörse
20.06.2026	■	Sommerfest
11.12.2026	■	Weihnachtsfest

Elternkurse/ Elterntaining

Familie leben – Eltern können mehr –
in verschiedenen Stadtteilen.

Eltern können und wissen viel. Wir wünschen uns jedoch oft mehr Sicherheit im Erziehungsverhalten, Gewissheit darüber, ob wir im Umgang mit unseren Kindern auch „auf dem richtigen Weg“ sind. Hier setzt „Familie leben -Eltern können mehr“ an. Das Angebot umfasst vier Module, die auch einzeln besucht werden können. Ziel ist es, den Familienalltag zu reflektieren und gemeinsam Handlungsalternativen zu entwickeln, die das Familienleben und die Beziehung zwischen Eltern und Kindern fördern. Die Teilnahme ist kostenlos.

Modul 1 (Eltern- und Erziehungskompetenz):

- Positive Erziehungshaltung
- Selbstwert und Selbstbewusstsein von Kindern stärken
- Kommunikation in der Familie
- Alltägliche Erziehungssituationen
- Strukturen und Regeln im Alltag
- Überforderung in der Erziehung
- Sprachentwicklung und Sprachförderung

Modul 2 (Familiengesundheit):

- Gesunde Ernährung
 - Bewegung
 - Gefahrenvorbeugung/Kinderkrankheiten
- Modul 2 wird ergänzt durch einen Familienaktionstag.

Modul 3 (Familienorganisation und Haushaltskompetenz):

- Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit
- Tages- und Jahresorganisation/ Zeitplanung
- Finanzen und Haushaltsbudget

Modul 4 (Medien, kulturelle und interkulturelle Kompetenz):

- Medienerziehung
- Lesekompetenz
- Kunst- und Kulturvermittlung
- interkulturelle Kompetenz

Information und Anmeldung unter Tel: 0211. 2299 4711

Familienzentrum Tannenhof	Tannenhofweg 88, 40627 Düsseldorf Tel.: 39021210
DRK Familienzentrum Löwenzahn	Hallesche Str. 47, 40625 Düsseldorf Tel.: 15 77 67 38
DRK Familienzentrum Wirbelwind	Ellerstraße 191, 40227 Düsseldorf Tel.: 72 47 76
DRK Familienzentrum Wunderland und Städt. Familienzentrum Potsdamer Straße	Potsdamer Straße 43, 40599 Düsseldorf Tel.: 69577349 Potsdamer Straße 41, 40599 Düsseldorf Tel.: 7489020
Familienzentrum „Kleine Freiheit“ e.V.	Krahestraße 13 a, 40233 Düsseldorf Tel.: 73 704 17
Familienzentrum Zaubersterne	Kuthsweg 16a, 40231 Düsseldorf Tel.: 2338110
Städt. Familienzentrum Chemnitzerstraße	Chemnitzerstraße 43, 40627 Düsseldorf Tel.: 27 54 64
Städt. Familienzentrum Eulerstraße	Eulerstraße 46, 40477 Düsseldorf Tel.: 8998133
Städt. Familienzentrum flin familie	Dornröschenweg 2, 40235 Düsseldorf Tel.: 8927201
Städt. Familienzentrum Gurlittstraße	Gurlittstr.47, 40223 Düsseldorf Tel.: 3398999
Städt. Familienzentrum Ingeborg Bachmann Str.	Ingeborg Bachmann-Str.29, 40595 Düsseldorf Tel.: 702 12 08
Städt. Familienzentrum Kolhagenstraße und Städt. Familienzentrum Robert-Kratz-Weg	Kolhagenstr. 11, 40593 Düsseldorf Robert-Kratz-Weg 20, 40593 Düsseldorf Tel.: 711 86 88
Städt. Familienzentrum Lacombletstraße	Lacombletstr. 10a, 40221 Düsseldorf Tel.: 892 31 70
Städt. Familienzentrum Lippestraße	Lippestraße 5, 40221 Düsseldorf Tel.: 930 47 91
Städt. Familienzentrum Marc-Chagall-Straße	Marc-Chagall-Str. 99, 40477 Düsseldorf Tel.: 59 80 77 31
Städt. Familienzentrum Offenbacher Weg	Offenbacher Weg 43, 40229 Düsseldorf Tel.: 788 56 70
Städt. Familienzentrum Sulzbachstr.	Sulzbachstr. 6, 40229 Düsseldorf Tel.: 171 74 96
Städt. Familienzentrum Viehfahrtsweg	Viehfahrtsweg 2, 40221 Düsseldorf Tel.: 566 30 266
Kinderparadis Unterbilk GbR	Völklingerstr.4a, 40219 Düsseldorf Tel.: 73 27 95 20

Menschlichkeit ■

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

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, rassischen 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 uneigennützigen 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.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DozentInnen gesucht...

Zur Ergänzung und Erweiterung unseres Angebotes
suchen wir:

**Erzieher
Sozialpädagogen
Sport- und Gymnastiklehrer
Schwimmlehrer
Übungsleiter**
aus den verschiedenen Fachgebieten.

Bitte rufen Sie uns an!
Familienbildungswerk: Tel. 0211. 22 99 21 66
oder schicken Sie Ihre Unterlagen per E-Mail an:
Familienbildungswerk@drk-duesseldorf.de

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

Kölner Landstraße 169
40591 Düsseldorf
Tel. 0211. 22 99 21 66
www.DRK-duesseldorf.de



Anmeldung unter:
www.drk-bildung-duesseldorf.de
0211-22992166
familienbildungswerk@drk-duesseldorf.de
bildungsakademie@drk-duesseldorf.de

gefördert durch:



**Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend**