

Familienbildung & Bildungsakademie Programm 2025



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

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

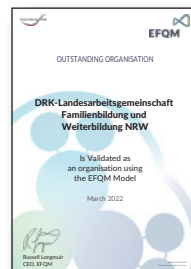
Kurse beim DRK – die leiste ich mir!

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.



**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

Anmeldung:
E-Mail

Petra Giesen, Tanja Nikolaev, Tel. 0211. 22 99 21 66
Familienbildungswerk@DRK-duesseldorf.de
Bildungsakademie@DRK-duesseldorf.de
<https://kursplaner.drk-duesseldorf.de>

Internet Anmeldung

**DRK-Familientreff
Gerresheim**

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

Dependence

**DRK-Familientreff
Friedrichstadt**

Ina Maria Zinnenlauf
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf
Tel. 0211. 1 59 33 68

**DRK-ZentrumPlus
Friedrichstadt**

Heike Jankowski-Stanko
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf
Tel. 0211. 3 84 91 99

**DRK-Aktivtreff
Pempelfort**

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

Bürgerhaus Benrath

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

**DRK-ZentrumPlus
Reisholz/Hassels**

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

**DRK-ZentrumPlus
Unterrath**

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

**DRK-ZentrumPlus
Derendorf**

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 Vertragsabschluss 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.

Anmeldebedingungen

Wichtige Informationen

Teilnahmebescheinigung

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

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 Dozenten 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 06.05.2025 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 unseren aktuellen Kursprogrammen finden Sie eine große Palette an Kursen für jedes Alter und verschiedene Interessen.

Im Bereich der Bildungsakademie haben wir die Angebote zu den Themen Ernährung und Gesundheit erweitert, ebenso digitale Workshops und Fremdsprachen-Cafés.

Im Bereich der Familienbildung finden Sie zahlreiche Kursangebote für alle Mitglieder der Familie. Unseren Fokus legen wir dabei auf frühkindliche Bindung und Bildung, was inhaltlich in den Angeboten für Eltern und Kinder im Bereich Bewegung, Musik, Kreativität verankert ist. Zentrale Themen sind für uns Kinderschutz, Inklusion und Nachhaltigkeit.

Wir sind derzeit dabei unsere Angebote auch für große und kleine Menschen mit Einschränkungen zugänglich zu machen. Dazu sind wir auch auf Ihre Rückmeldung angewiesen. Helfen Sie uns, Barrieren zu erkennen und uns weiter zu verbessern. Herzlichen Dank.

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

Ihre Katharina Lang

Inhaltsverzeichnis

A

Ab in die Werkstatt „Eltern-Kind Angebot“ 40 – 41

Adressen/Ansprechpartner 1

Alleine erziehen – Gemeinsam aktiv Angebote 59 – 60

Anfängerschwimmen 68 – 71

Anmeldung/Anmeldebedingungen 2

Aquafitness / Aquafitness für Schwangere 72 – 73/10

B

Babykurse 18 – 23

Babymassage 15 – 16

Babyschwimmen 65 – 66

Babysitterkurs 61

Babysitterservice 15

Babys mit Vätern 17

Barrierearmer Zugang Umschlagseite 2

Bildungsakademie 72

Body-Fitnessgymnastik 80

Brain-Gym/Gehirnjogging 87

BuT/Bildungs- und Teilhabepaket 9

BOP Bauch-Beine-Po-Training 81

C

Chor 96

D

Demenznetz 90

Dozenten gesucht Umschlagseite 68/69

E

Ehrenamt 103

EKIS: Eltern-Kind-Schwimmen 65 – 66

Elterncafé im Stadtteil 8 – 9/13

Eltern-Kind-Kuren 29

Eltern-Kind-Kurse 18 – 22

Eltern-Kind-Turnen: Turnlöwen 25 – 27

Eltern-Kind-Yoga 29

Elternabend 30 – 37

Elternkurse 63

Elternstart NRW/Elternstart NRW 16 – 17

Englisch 89

Erste Hilfe am Kind – Crashkurs 88

Erste Hilfe am Smartphone/PC 92 – 95

F

Fahrradwerkstatt 97

Familie in Bewegung 52 – 55/57 – 59

Familie leben – Alleinerziehen – gemeinsam aktiv 59 – 60

Familie leben – Eltern können mehr 63

Familienzentren in Kooperation 104

family/Übergang in die Schule 62

Fit in die Elternschaft 12

Fitness 70+ 86

Fitness mit Baby/Fit dank Baby 14

Forum Gemeinsam Reisen 99

Functional Fitness 80

Französisch 91

G

Gedächtnstraining 87

Genderinfo Umschlagseite 2

Grundsätze Rotes Kreuz 105

Inhaltsverzeichnis

H

Hausnotruf 100

Hawaiianischer Hula-Tanzkurs 83

Highlights für Senioren 102

Hypno-Birthing 10 – 11

I

Interkultureller Austausch/Demokratie leben 89

J

Junior-Retter-Camp 67

K

Kindersachenbörse 7

Kindershop 103

Kindertanz 28

Kleine Forscher Eltern-Kind 55 – 56

Kochangebote „Gesund & Lecker“ 98

Kochen Eltern-Kind 39 – 40

Komishibai 37 – 38

Kultur Eltern-Kind 56 – 57

Kunstpfade 99

Kursleiterqualifizierung 64

L

Leo Löwe Umschlagseite 1

Linedance 84

M

Malen 96

Mutter-Kind-Kuren/Vater-Kind-Kuren 29

Musikalische Früherziehung/Musiklöwen 25/42

N

NeuroKinetik 87

O

Offene Seniorenarbeit/zentren plus 101

Offene Treffs Elternstart NRW 16

P

PC-, Smartphone und Internetangebote 92 – 95

PEKIP: Prager-Eltern-Kind-Programm 21

Q

Qi Gong 74

Qualitätssiegel 1

R

Rückbildungsgymnastik 14 – 15

Rückenfit/Rückenfit für 70+ 82 – 83/86

S

SchreiBabyAmbulanzen beim DRK 13

Schwimmprojekt/Schwimmtraining 68 – 71

Selbsthilfegruppen 100

Seniorenarbeit / Zentren plus 101

Sitzgymnastik für Senioren 86

Spanisch 91

Spiel und Bewegung 23/24

Spielzeit Spiel- und Kontaktgruppen 22 – 23

Sprachkurse 89 – 92

S

Sprechtag3

Stadtteilfrühstücke für Senioren101

Stillvorbereitung11

Sturzprophylaxe88

T

Tai Chi Chuan73 – 74

Tanzen mit Kindern38

Teilnehmerbedingungen2

Theaterwerkstatt für Senioren96

Tiere und Natur entdecken43 – 51

Trödelmarkt rund um die Familie7

V

Vater-Kind-Angebote17

Vorwort3

W

Wasserwacht ab Seite 67

Wirbelsäulengymnastik86

Wochenende auf dem Bauernhof/Angebot für Alleinerziehende59 – 60

Y

Yoga75 – 79

Yoga für Schwangere66

Yoga für Eltern und Kinder29

Z

Zentren plus/Seniorenarbeit101

Programm 2025

Das Kursangebot kann sich im Jahresverlauf verändern.

Das tagesaktuelle Programm finden Sie unter:
<https://kursplaner.drk-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 sowie 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 / 15 99 3368
■ Pempelfort	
Anmeldung:	Tel. 0211 / 49 30 814

Benrath ■

25-0009 12.09.25

Friedrichstadt ■

25-0001 15.03.25

25-0002 14.06.25

25-0003 22.11.25

Gerresheim ■

25-0010 22.03.25

25-0012 13.09.25

Pempelfort ■

25-0021 05.04.25

25-0022 28.06.25

25-0023 06.09.25

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56	
1 x Freitag	15.00 – 18.00
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
DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47	
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00
DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31	
■ 1 x Samstag	14.00 – 17.00
■ 1 x Samstag	14.00 – 17.00
■ 1 x Samstag	14.00 – 17.00

Trödelmarkt rund um das Thema Karneval

Hier kann, wer ein neues Kostüm oder Accessoires für die fünfte Jahreszeit braucht, fündig werden. Für jeden, ob Groß oder Klein, ist etwas dabei! Natürlich kann der Flohmarkt auch genutzt werden, um überquellende Kostümkisten zu entrümpeln und das ein oder andere loszuwerden. Bei Kaffee und Waffeln lässt es sich gemütlich durchstöbern. Keine Standgebühr – bitte trotzdem kurz anmelden.

Pempelfort ■

25-0020 21.02.25

Friedrichstadt ■
25-0030 05.03.25

Gerresheim ■
25-0040 05.03.25

Pempelfort ■
25-0050 07.03.25



Friedrichstadt ■
25-1002 08.01.25
25-1003 27.08.25

Gerresheim ■
25-1005 08.01.25
25-1006 27.08.25

Pempelfort ■
25-1007 10.01.25
25-1008 29.08.25

Frauentags Frühstück

Anlässlich des internationalen Frauentages möchten wir Sie mit einem leckeren Frühstück verwöhnen. Kosten 4,50 €/Familie

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Mittwoch 09.00 – 12.00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Mittwoch 09.00 – 12.00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Freitag 09.30 – 12.30

Elternstart NRW – Offener Treff – Elterncafé

„Elternstart NRW – Offener Treff“ ist ein Familienbildungsangebot für Eltern 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. Sie werden dabei von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, die offen für all ihre Fragen und Anliegen ist. Auf Wunsch Frühstück: 4,50 € / Erwachsenen. Um Anmeldung wird gebeten.

Dozenten: Andrea Kölbl-Neuhaus, Silke Rickert, Beate Wildhagen

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 25 x Mittwoch 09.00 – 12.00 kostenlos
■ 15 x Mittwoch 09.00 – 12.00 kostenlos

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
25 x Mittwoch 09.00 – 12.00 kostenlos
15 x Mittwoch 09.00 – 12.00 kostenlos

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 25 x Freitag 09.30 – 12.30 kostenlos
■ 14 x Freitag 09.30 – 12.30 kostenlos

Elterncafé – Familien leben

Wir bieten einen Treffpunkt für werdende Eltern und Eltern mit ihren Kindern. In entspannter Atmosphäre und bei einem gesunden Frühstück können Eltern neue Kontakte knüpfen und sich austauschen. Das Angebot wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, die bei Bedarf aktuelle Fragen wie z.B. frühkindliche Entwicklung, Ernährung,

Gerresheim ■
25-0041 04.06.25

Pempelfort ■
25-0051 06.06.25

Schlafen, Spielideen etc. aufgreift und Informationen und Anregungen gibt. Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 6 x Mittwoch 09.00 – 12.00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 6 x Freitag 09.30 – 12.30



Väterfrühstück in den Samstag gestartet

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 und sich auszutauschen. Mit frischem Kaffee und Brötchen sowie einer leckeren Auswahl an weiteren Köstlichkeiten wird gemeinsam entspannt der Samstag gestartet. Das Väterfrühstück findet einmal im Quartal statt.

Dozent: Felix Ladstätter

Friedrichstadt ■
25-1952 01.02.25

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 4 x Samstag 9.30 – 12.30 Uhr

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

Aquafitness für Frauen auch während der Schwangerschaft

Dozent: Miguel Cesar-Augusto Wald

Lehrschwimmbad Franz-Marc-Schule, Lohbachweg 18

■ 14 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 129,00
■ 11 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 102,00
■ 14 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 129,00

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 leisten die TN einen Beitrag zur Erhaltung ihrer Gesundheit und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Dozenten: Ina Maria Zinnenlauf, N.N.

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Donnerstag	20.00 – 21.30	€ 199,00
■ 15 x Donnerstag	20.00 – 21.30	€ 136,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 5 x Dienstag	16.45 – 17.30	€ 24,00
■ 5 x Dienstag	16.45 – 17.30	€ 24,00
■ 5 x Dienstag	16.45 – 17.30	€ 24,00

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

Gerresheim ■

25-0100	11.01.25
25-0101	04.02.25
25-0102	15.03.25
25-0103	01.04.25
25-0104	13.05.25
25-0105	17.06.25
25-0106	16.08.25

Gerresheim ■

25-1650	14.02.25
25-1651	12.09.25

- Stärkung der Bindung zwischen Eltern und Baby vor, während und nach der Geburt

Dozentin: Anika Lysko-Krecklau

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

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

Weitere Termine werden bekannt gegeben.

Stillvorbereitung

Stillen ist eine der natürlichsten Dinge der Welt. STIMMT! Dennoch kann es hin und wieder Situationen geben, die Sie vor eine Herausforderung stellen werden. Wir möchten Sie stärken und gut auf die Stillzeit vorbereiten sowie Wissen vermitteln um eventuelle Hürden souverän meistern zu können.

Dozentin: Katrin Fuhrmann

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 2 x Freitag	10.00 – 11.30	kostenfrei
■ 2 x Freitag	10.00 – 11.30	kostenfrei



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 By? 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. Dozentin: Janine Eggert

Pempelfort ■

25-1620	06.02.25
25-1621	08.05.25
25-1622	21.08.25
25-1623	06.11.25

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	4 x Donnerstag	18.00 – 20.30	kostenfrei
■	4 x Donnerstag	18.00 – 20.30	kostenfrei
■	4 x Donnerstag	18.00 – 20.30	kostenfrei
■	4 x Donnerstag	18.00 – 20.30	kostenfrei

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

Café Storchennest Still- und Elterncafé

In gemütlicher und entspannter Atmosphäre können Sie sich austauschen. Ob Sie neue Bekanntschaften knüpfen, oder einfach nur eine kleine Pause vom Alltag einlegen möchten – unsere Stillberaterin steht Ihnen mit Wissen und Erfahrung zur Seite. Sie haben die Gelegenheit, sich über spezielle Themen rund um das Stillen, Flaschennahrung, Beikost und andere Fragestellungen im 1. Lebensjahr der Babys zu informieren. Nehmen Sie wertvolle Tipps mit nach Hause. Wir freuen uns auf Sie! Kommen Sie vorbei und fühlen Sie sich wohl!

Pempelfort ■

25-1625	09.01.25
25-1626	28.08.25

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	22 x Donnerstag	09.30 – 11.45	kostenfrei
■	15 x Donnerstag	09.30 – 11.45	kostenfrei

fit dank Baby Kooperation mit Claudia Tacken

fitdankbaby® ist ein effektives Ganzkörperworkout – orientiert sich an den Bedürfnissen deines Babys. Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und motiviert dich mit seinem Lachen und seiner Freude an eurer gemeinsamen Auszeit.

- Kurse:
09.15 – 10.30 Uhr Anmeldung Babys 8 – 14 Monate
10.45 – 12.00 Uhr Anmeldung Babys 3 – 8 Monate
Die Kursgebühr wird bei der Dozentin entrichtet. Die Kurse können mit ihrer Krankenkasse als Präventionskurse gerechnet werden.

Dozentin: Claudia Tacken

Pempelfort ■

25-0210	10.01.25	■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 120,00
25-0211	10.01.25	■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 120,00
25-0212	07.03.25	■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 120,00
25-0213	07.03.25	■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 120,00
25-0214	16.05.25	■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 120,00
25-0215	16.05.25	■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 120,00
25-0216	29.08.25	■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 120,00
25-0217	29.08.25	■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 120,00
25-0218	14.11.25	■ 6 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 90,00
25-0219	14.11.25	■ 6 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 90,00

fit dank Baby – Rückbildung Kooperation mit Claudia Tacken

fitdankbaby® RÜCKBILDUNG ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Du lernst, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Bei einigen Übungen werden die Babys einbezogen und du bekommst Tipps und Tricks für den Umgang mit deinem Baby. Handouts und weiterführende Information und Übungen für zuhause runden das Kurskonzept ab. Die Kursgebühr wird bei der Dozentin entrichtet.



Pempelfort ■

25-0220	10.01.25
25-0221	07.03.25
25-0222	16.05.25
25-0223	29.08.25
25-0224	14.11.25



Benrath ■

25-0400	15.01.25
25-0401	26.02.25
25-0402	09.07.25
25-0404	03.09.25
25-0405	29.10.25

Friedrichstadt ■

25-0407	20.01.25
25-0408	28.04.25
25-0414	30.08.25

Dozentin: Claudia Tacken

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 8 x Freitag	12.45 – 14.00	€ 120,00
■ 8 x Freitag	12.45 – 14.00	€ 120,00
■ 8 x Freitag	12.45 – 14.00	€ 120,00
■ 8 x Freitag	12.45 – 14.00	€ 120,00
■ 6 x Freitag	12.45 – 14.00	€ 90,00

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 Griffte bei Beschwerden wie Blähungen oder Unruhe. Babymassage ist gut geeignet für Babys im Alter ab der 6. Lebenswoche bis zum 4. Monat. Der Kurs umfasst 5 Termine.

Dozenten: Silke Rickert, Anna-Lena Brüker, Martina Cizmarova, Andrea Kölbl-Neuhaus

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

Info Bürgerhaus Benrath: Leider dürfen aus Sicherheitsgründen keine Kinderwagen im Hausflur / Eingang / Treppenhaus gestellt werden. Draußen neben dem Eingang steht eine Kinderwagengarage zur Verfügung, die jedoch wenig Platz bietet. Wir bitten Sie daher, bei trockenen Wetter, den Kinderwagen draußen zu lassen (Zahlenschloss, Plane) oder am besten ohne Kinderwagen zu kommen (Tragetuch, Tragehilfe).

■ 5 x Mittwoch	13.00 – 14.30	€ 49,00
■ 5 x Mittwoch	13.00 – 14.30	€ 49,00
■ 5 x Mittwoch	13.00 – 14.30	€ 49,00
■ 5 x Mittwoch	13.00 – 14.30	€ 49,00
■ 5 x Mittwoch	13.00 – 14.30	€ 49,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

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

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

Familienbildung

25-0415	04.10.25	■ 5 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 41,00
25-0416	22.11.25	■ 5 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 41,00

Gerresheim ■

25-0420	13.01.25	■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
25-0421	10.03.25	■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
25-0422	05.05.25	■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
25-0423	03.06.25	■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
25-0424	01.09.25	■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
25-0425	27.10.25	■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00
25-0426	24.11.25	■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 41,00

Pempelfort ■

25-0430	11.01.25	■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 41,00
25-0431	15.02.25	■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 41,00
25-0432	22.03.25	■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 41,00
25-0433	10.05.25	■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 41,00
25-0434	30.08.25	■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 41,00
25-0435	08.11.25	■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 41,00



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 und gesungen. Sie werden dabei von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, die offen für all ihre Fragen und Anliegen ist.

Dozenten: Nadine Fischer, Jasmin Kluth, Anna Boes

Benrath ■

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35
Info Bürgerhaus Benrath: Leider dürfen aus Sicherheits-

Familienbildung

gründen keine Kinderwagen im Hausflur / Eingang / Treppenhaus gestellt werden. Draußen neben dem Eingang steht eine Kinderwagengarage zur Verfügung, die jedoch wenig Platz bietet. Wir bitten Sie daher, bei trockenen Wetter, den Kinderwagen draußen zu lassen (Zahlschloss, Plane) oder am besten ohne Kinderwagen zu kommen (Tragetuch, Tragehilfe).

25-1011	09.01.25	■ 22 x Donnerstag	09.00 – 12.00	kostenlos
25-1012	07.01.25	■ 24 x Dienstag	14.30 – 16.45	kostenlos
25-1020	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	09.00 – 12.00	kostenlos
25-1021	02.09.25	■ 14 x Dienstag	14.30 – 16.45	kostenlos

Friedrichstadt ■

25-1030	09.01.25	■ 22 x Donnerstag	09.00 – 12.00	kostenlos
25-1031	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	09.00 – 12.00	kostenlos

Gerresheim ■

25-1051	13.01.25	■ 22 x Montag	09.00 – 12.00	kostenlos
25-1060	01.09.25	■ 14 x Montag	09.00 – 12.00	kostenlos

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

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

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 22 x Montag	09.00 – 12.00	kostenlos
■ 14 x Montag	09.00 – 12.00	kostenlos

Elternstart NRW – Offener Treff für Väter und Babys

„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.

Dozentin: Petra Schwatlo



Familienbildung

Familienbildung

Pempelfort ■

25-1071	11.01.25
25-1080	30.08.25

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 25 x Samstag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 14 x Samstag	09.00 – 10.30	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 austauschen und gemeinsam mit den Babys in der Gruppe erfahren, wachsen und lernen.

Dozenten: Birgit Pandel-Jurisch, Xiao Luo, Janine Eggert, Anna-Lena Bröker

Benrath ■

25-1101	13.01.25
25-1102	13.01.25
25-1104	07.01.25
25-1105	07.01.25
25-1106	08.01.25
25-1107	08.01.25
25-1108	28.04.25
25-1109	28.04.25
25-1110	29.04.25
25-1111	29.04.25
25-1112	30.04.25
25-1113	30.04.25
25-1114	01.09.25
25-1115	01.09.25
25-1116	02.09.25
25-1117	02.09.25
25-1118	27.08.25
25-1119	27.08.25

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

■ 12 x Montag	09.00 – 10.30	€ 105,00
■ 12 x Montag	10.45 – 12.15	€ 105,00
■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 14 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 121,00
■ 14 x Mittwoch	09.15 – 10.45	€ 121,00
■ 14 x Mittwoch	11.00 – 12.30	€ 121,00
■ 10 x Montag	09.00 – 10.30	€ 89,00
■ 10 x Montag	10.45 – 12.15	€ 89,00
■ 10 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 89,00
■ 10 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 89,00
■ 11 x Mittwoch	09.15 – 10.45	€ 97,00
■ 11 x Mittwoch	11.00 – 12.30	€ 97,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 14 x Montag	10.45 – 12.15	€ 121,00
■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 14 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 121,00
■ 15 x Mittwoch	09.15 – 10.45	€ 129,00
■ 15 x Mittwoch	11.00 – 12.30	€ 129,00

Friedrichstadt ■

25-1121	13.01.25
25-1122	13.01.25
25-1123	28.04.25
25-1124	28.04.25
25-1125	01.09.25
25-1126	01.09.25

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 12 x Montag	09.00 – 10.30	€ 97,00
■ 12 x Montag	10.30 – 12.00	€ 97,00
■ 10 x Montag	09.00 – 10.30	€ 81,00
■ 10 x Montag	10.30 – 12.00	€ 81,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Montag	10.30 – 12.00	€ 113,00

Gerresheim ■

25-1151	13.01.25
25-1152	13.01.25
25-1153	10.01.25
25-1154	10.01.25
25-1163	28.04.25
25-1164	28.04.25
25-1167	09.05.25
25-1168	09.05.25
25-1174	01.09.25
25-1175	01.09.25
25-1177	05.09.25
25-1178	05.09.25

Pempelfort ■

25-1181	13.01.25
25-1182	13.01.25
25-1183	14.01.25
25-1184	14.01.25
25-1185	09.01.25
25-1186	09.01.25
25-1187	28.04.25
25-1188	28.04.25
25-1190	29.04.25
25-1191	29.04.25
25-1192	08.05.25
25-1193	08.05.25
25-1194	01.09.25
25-1195	01.09.25
25-1196	02.09.25
25-1197	02.09.25
25-1198	28.08.25
25-1199	28.08.25

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 12 x Montag	09.00 – 10.30	€ 97,00
■ 12 x Montag	10.30 – 12.00	€ 97,00
■ 13 x Freitag	09.15 – 10.45	€ 105,00
■ 13 x Freitag	11.00 – 12.30	€ 105,00
■ 10 x Montag	09.00 – 10.30	€ 81,00
■ 10 x Montag	10.30 – 12.00	€ 81,00
■ 8 x Freitag	09.15 – 10.45	€ 65,00
■ 8 x Freitag	11.00 – 12.30	€ 65,00
■ 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

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 12 x Montag	09.00 – 10.30	€ 97,00
■ 12 x Montag	10.45 – 12.15	€ 97,00
■ 13 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 105,00
■ 13 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 105,00
■ 14 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 113,00
■ 10 x Montag	09.00 – 10.30	€ 81,00
■ 10 x Montag	10.45 – 12.15	€ 81,00
■ 10 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 81,00
■ 10 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 81,00
■ 8 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 65,00
■ 8 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 65,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Montag	10.45 – 12.15	€ 113,00
■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 113,00
■ 15 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 15 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 121,00





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

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

Benrath ■

25-1200	13.01.25
25-1201	13.01.25
25-1208	01.09.25
25-1209	01.09.25

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

■ 22 x Montag	09.00 – 10.30	€ 185,00
■ 22 x Montag	10.45 – 12.15	€ 185,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 14 x Montag	10.45 – 12.15	€ 121,00

Friedrichstadt ■

25-1213	07.01.25
25-1214	07.01.25
25-1215	08.01.25
25-1216	08.01.25
25-1217	29.04.25
25-1218	29.04.25
25-1219	30.04.25
25-1220	30.04.25
25-1221	02.09.25
25-1222	02.09.25
25-1223	27.08.25
25-1224	27.08.25

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 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
■ 10 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 81,00
■ 10 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 81,00
■ 11 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 89,00
■ 11 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 89,00
■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 113,00
■ 15 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 15 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 121,00

Gerresheim ■

25-1231	07.01.25
25-1232	07.01.25
25-1233	08.01.25
25-1234	08.01.25
25-1235	09.01.25
25-1236	20.02.25
25-1238	03.06.25
25-1239	03.06.25
25-1240	04.06.25
25-1241	04.06.25
25-1242	05.06.25
25-1243	05.06.25
25-1245	02.09.25
25-1246	02.09.25
25-1247	27.08.25
25-1248	27.08.25
25-1249	28.08.25
25-1250	28.08.25

Pempelfort ■

25-1251	08.01.25
25-1252	08.01.25
25-1253	30.04.25
25-1254	30.04.25
25-1256	27.08.25
25-1257	27.08.25

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 17 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 137,00
■ 17 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 137,00
■ 18 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 145,00
■ 18 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 145,00
■ 16 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 129,00
■ 11 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 89,00
■ 7 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 57,00
■ 7 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 57,00
■ 7 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 57,00
■ 7 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 57,00
■ 6 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 49,00
■ 6 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 49,00
■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 113,00
■ 15 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 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

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 14 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 14 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 113,00
■ 11 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 11 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 89,00
■ 15 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 15 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 121,00



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. Auch Babys mit Entwicklungsverzögerungen können teilnehmen.

Inhalte:

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

Benrath ■

25-1260	08.01.25	Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27	■ 14 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 136,00
25-1261	08.01.25		■ 14 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 136,00
25-1262	30.04.25		■ 11 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 109,00
25-1263	30.04.25		■ 11 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 109,00
25-1267	27.08.25		■ 15 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 145,00
25-1268	27.08.25		■ 15 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 145,00

Friedrichstadt ■

25-1270	07.01.25	DRK-Familientreff, Jahnstraße 47	■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 127,00
25-1271	07.01.25		■ 14 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 127,00
25-1272	29.04.25		■ 10 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 91,00
25-1273	29.04.25		■ 10 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 91,00
25-1276	02.09.25		■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 127,00
25-1277	02.09.25		■ 14 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 127,00

Gerresheim ■

25-1281	13.01.25	DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203	■ 12 x Montag	09.00 – 10.30	€ 109,00
25-1282	13.01.25		■ 12 x Montag	10.45 – 12.15	€ 109,00
25-1283	28.04.25		■ 10 x Montag	09.00 – 10.30	€ 91,00
25-1284	28.04.25		■ 10 x Montag	10.45 – 12.15	€ 91,00
25-1288	01.09.25		■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 127,00
25-1289	01.09.25		■ 14 x Montag	10.45 – 12.15	€ 127,00

Pempelfort ■

25-1290	09.01.25	DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31	■ 14 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 127,00
25-1291	09.01.25		■ 14 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 127,00
25-1292	08.05.25		■ 8 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 73,00
25-1293	08.05.25		■ 8 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 73,00
25-1294	28.08.25		■ 15 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 136,00
25-1295	28.08.25		■ 15 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 136,00

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



Benrath ■

25-1303	09.01.25	Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27	■ 22 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 185,00
25-1304	09.01.25		■ 22 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 185,00
25-1307	28.08.25		■ 15 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 129,00
25-1308	28.08.25		■ 15 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 129,00

Friedrichstadt ■

25-1313	07.01.25	DRK-Familientreff, Jahnstraße 47	■ 24 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 193,00
25-1314	07.01.25		■ 24 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 193,00
25-1315	02.09.25		■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
25-1316	02.09.25		■ 14 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 113,00

Spielzeit – International

Kindern ab 1 Jahr und ihren Eltern mit und ohne Migrationshintergrund 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 anderen Eltern kennenzulernen, sich auszutauschen und neue Ideen für den Familienalltag mitzunehmen. Gemeinsam in der Gruppe können Sie und Ihr Kind entdecken, wachsen und lernen.

Dozentin: Andrea Kölbl-Neuhaus

Gerresheim ■

25-1321	09.01.25	DRK-Familientreff, Lohbachweg 31	■ 22 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 177,00
25-1322	09.01.25		■ 22 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 177,00
25-1326	28.08.25		■ 15 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
25-1328	28.08.25		■ 15 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 121,00

Spiel und Bewegung

Kinder im Alter von 1 bis 2 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



Benrath ■

25-1339	13.01.25
25-1340	07.01.25
25-1341	07.01.25
25-1343	01.09.25
25-1345	02.09.25
25-1346	02.09.25

Gerresheim ■

25-1364	09.01.25
25-1365	09.01.25
25-1368	28.08.25
25-1369	28.08.25

Pempelfort ■

25-1370	08.01.25
25-1371	08.01.25
25-1374	10.01.25
25-1375	10.01.25
25-1376	27.08.25
25-1377	27.08.25
25-1380	29.08.25
25-1381	29.08.25

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.

Dozenten: Jasmin Kluth, Janine Eggert, Sylvia Blum, Martina Cizmarova, Andrea Kölbl-Neuhaus

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■	22 x Montag	15.30 – 17.00	€ 185,00
■	24 x Dienstag	09.30 – 10.30	€ 137,00
■	24 x Dienstag	10.45 – 11.45	€ 137,00
■	14 x Montag	15.30 – 17.00	€ 121,00
■	14 x Dienstag	09.30 – 10.30	€ 84,00
■	14 x Dienstag	10.45 – 11.45	€ 84,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■	22 x Donnerstag	15.30 – 16.30	€ 119,00
■	22 x Donnerstag	16.30 – 17.30	€ 119,00
■	15 x Donnerstag	15.30 – 16.30	€ 81,00
■	15 x Donnerstag	16.30 – 17.30	€ 81,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	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
■	25 x Freitag	17.00 – 18.00	€ 135,00
■	15 x Mittwoch	15.15 – 16.15	€ 81,00
■	15 x Mittwoch	16.30 – 17.30	€ 81,00
■	14 x Freitag	16.00 – 17.00	€ 76,00
■	14 x Freitag	17.00 – 18.00	€ 76,00

Spielzeit on tour

In diesem Kurs entdecken Eltern mit Ihren Kindern von 1-3 Jahren ihren Stadtteil. Die Gruppe trifft sich an schönen und kinderfreundlichen Orten und Spielplätzen. Eingebettet in ein Begrüßungs- und Schlussritual gibt es Spiel- und Bewegungsanregungen in der Natur, Lieder und Fingerspiele und vor allem viel Spaß. Die Eltern haben die Gelegenheit zum Austausch und lernen den Stadtteil aus Kinderaugen kennen. Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass die Kinder frei laufen können.

Dozentin: Sylvia Blum, Ellen Sunder

Benrath ■

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

25-1382	09.04.25
25-1383	27.08.25

Pempelfort ■

25-1388	14.07.25
---------	----------



Friedrichstadt ■

25-1427	10.01.25
25-1428	10.01.25
25-1437	29.08.25
25-1438	29.08.25

Pempelfort ■

25-1453	07.01.25
25-1454	07.01.25
25-1455	09.01.25
25-1456	09.01.25
25-1457	02.09.25
25-1463	02.09.25
25-1466	28.08.25
25-1467	28.08.25

■	14 x Mittwoch	09.30 – 11.00	€ 113,00
■	7 x Mittwoch	09.30 – 11.00	€ 57,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	6 x Montag	10.00 – 12.15	€ 73,00
---	------------	---------------	---------

Musiklöwen – Musikalische Früherziehung

Musikalische Früherziehung für Eltern und Kinder ab 7 Monaten: In diesem Kurs erhalten Eltern und Kinder die Möglichkeit, sich musikalisch auszuprobieren. Es wird getanzt, gespielt und erste Instrumente ausprobiert, um ein Gefühl für den Rhythmus zu bekommen. 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
■	14 x Freitag	09.15 – 10.00	€ 64,00
■	14 x Freitag	10.00 – 10.45	€ 64,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	24 x Dienstag	09.15 – 10.00	€ 109,00
■	24 x Dienstag	10.05 – 10.50	€ 109,00
■	22 x Donnerstag	09.15 – 10.00	€ 100,00
■	22 x Donnerstag	10.05 – 10.50	€ 100,00
■	14 x Dienstag	09.15 – 10.00	€ 64,00
■	14 x Dienstag	10.05 – 10.50	€ 64,00
■	15 x Donnerstag	09.15 – 10.00	€ 69,00
■	15 x Donnerstag	10.05 – 10.50	€ 69,00

Turnlöwen

Kleine Turnlöwen im Alter von 8 Monaten bis 3 Jahren lernen gemeinsam mit ihren Eltern und anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Die Kurse werden nach Altersstufe und Entwicklungsstand angeboten. Spielerisch kann durch vielseitige Bewegungserfahrungen der eigene Körper entdeckt und das Bewegungsrepertoire erweitert werden. Mit wechslungsreichen 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.



Dozenten: Ellen Sunder, Christina Hippler, Victoria Voet Van Vormizeele, Karoline Haller

Benrath ■

25-1501	08.01.25	■ 14 x Mittwoch	15.00 – 16.00	€ 84,00
25-1502	08.01.25	■ 14 x Mittwoch	16.00 – 17.00	€ 84,00
25-1505	30.04.25	■ 11 x Mittwoch	15.00 – 16.00	€ 68,00
25-1506	30.04.25	■ 11 x Mittwoch	16.00 – 17.00	€ 68,00
25-1503	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	15.00 – 16.00	€ 89,00
25-1504	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	16.00 – 17.00	€ 89,00

Friedrichstadt ■

25-1513	13.01.25	■ 22 x Montag	15.00 – 15.45	€ 89,00
25-1514	13.01.25	■ 22 x Montag	15.45 – 16.30	€ 89,00
25-1515	13.01.25	■ 22 x Montag	16.30 – 17.15	€ 89,00
25-1525	07.01.25	■ 24 x Dienstag	15.00 – 15.45	€ 97,00
25-1526	07.01.25	■ 24 x Dienstag	15.45 – 16.30	€ 97,00

25-1527	07.01.25	■ 24 x Dienstag	16.30 – 17.15	€ 97,00
25-1516	08.01.25	■ 25 x Mittwoch	09.30 – 10.15	€ 101,00
25-1517	08.01.25	■ 25 x Mittwoch	10.30 – 11.15	€ 101,00
25-1520	01.09.25	■ 14 x Montag	15.00 – 15.45	€ 57,00
25-1521	01.09.25	■ 14 x Montag	15.45 – 16.30	€ 57,00
25-1522	01.09.25	■ 14 x Montag	16.30 – 17.15	€ 57,00
25-1523	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	09.30 – 10.15	€ 61,00
25-1524	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	10.30 – 11.15	€ 61,00

Gerresheim ■

25-1541	13.01.25	■ 22 x Montag	09.30 – 11.00	€ 177,00
25-1542	13.01.25	■ 22 x Montag	11.00 – 12.30	€ 177,00
25-1545	10.01.25	■ 25 x Freitag	15.00 – 16.30	€ 201,00

25-1546	10.01.25
25-1550	01.09.25
25-1551	01.09.25
25-1554	29.08.25
25-1555	29.08.25

Pempelfort ■

25-1561	09.01.25
25-1562	09.01.25
25-1563	09.01.25
25-1564	09.01.25
25-1565	09.01.25
25-1566	28.08.25
25-1567	28.08.25
25-1568	28.08.25
25-1569	28.08.25
25-1570	28.08.25

■ 25 x Freitag	16.45 – 18.00	€ 201,00
■ 14 x Montag	09.30 – 11.00	€ 113,00
■ 14 x Montag	11.00 – 12.30	€ 113,00
■ 14 x Freitag	15.00 – 16.30	€ 113,00
■ 14 x Freitag	16.30 – 18.00	€ 113,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Donnerstag	09.15 – 10.15	€ 119,00
■ 22 x Donnerstag	10.30 – 11.30	€ 119,00
■ 22 x Donnerstag	15.15 – 16.00	€ 89,00
■ 22 x Donnerstag	16.05 – 16.50	€ 89,00
■ 22 x Donnerstag	16.55 – 17.40	€ 89,00
■ 15 x Donnerstag	09.15 – 10.15	€ 81,00
■ 15 x Donnerstag	10.30 – 11.30	€ 81,00
■ 15 x Donnerstag	15.15 – 16.00	€ 61,00
■ 15 x Donnerstag	16.05 – 16.50	€ 61,00
■ 15 x Donnerstag	16.55 – 17.40	€ 61,00

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 wechslungsreichen 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.

Dozentin: Anne Goertz

Unterbilk ■

25-1511	08.01.25
25-1512	27.08.25

Leo-Statz-Berufskolleg, Friedenstraße 29

■ 25 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 176,00
■ 15 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 106,00



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.

Dozent: Zita Bergolte, N.N.

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

Pempelfort ■	
25-1587	13.01.25
25-1588	01.09.25

■ 22 x Montag	15.30 – 16.15	€ 89,00
■ 14 x Montag	15.30 – 16.15	€ 57,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

Friedrichstadt ■	
25-1581	16.01.25
25-1582	16.01.25
25-1583	27.08.25
25-1584	27.08.25

■ 21 x Dienstag	16.30 – 17.15	€ 85,00
■ 21 x Dienstag	17.30 – 18.15	€ 85,00
■ 14 x Dienstag	16.30 – 17.15	€ 56,00
■ 14 x Dienstag	17.30 – 18.15	€ 56,00

Beratungs- und Vermittlungs- stelle 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



Yogalöwen (Eltern und Kinder von 4-6 Jahren)

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 unter ins Meer lernen die Kinder ihren Körper besser kennen und fördern spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten auf Grundlage des Kinderyogas.

Dozentin: Ina Maria Zinnenlauf

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

Friedrichstadt ■	
25-1591	16.01.25
25-1593	08.05.25
25-1594	30.10.25

■ 8 x Donnerstag	16.00 – 16.45	€ 33,00
■ 8 x Donnerstag	16.00 – 16.45	€ 33,00
■ 6 x Donnerstag	16.00 – 16.45	€ 25,00



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.

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
25-1920	27.01.25	■ 1 x Montag	19.30 – 21.45 kostenlos
25-1923	07.04.25	■ 1 x Montag	19.30 – 21.45 kostenlos
25-1925	06.10.25	■ 1 x Montag	19.30 – 21.45 kostenlos

Pempelfort ■		Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46	ONLINE
25-2155	24.09.25	■ 1 x Montag	19.30 – 21.45 kostenlos

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 alltägliche Erziehungssituationen, die jedes Elternteil kennt. Der Umgang mit diesen werden hinterfragt und bilden die Grundlage zum anschließenden Austausch unter fachlicher Leitung.

Dozentin: Beate Wildhagen

Flingern ■		Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4 im flin familie	
25-2730	23.01.25	■ 1 x Donnerstag	18.00 – 20.15 kostenlos

Pempelfort ■		Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46	ONLINE
25-2137	10.02.25	■ 1 x Montag	19.30 – 21.45 kostenlos
25-2140	25.08.25	■ 1 x Montag	19.30 – 21.00 kostenlos

Pempelfort ■	
25-1924	01.09.25
25-1926	17.11.25



Vennhausen ■	
25-2761	27.01.25

Pempelfort ■	
25-1921	03.02.25

Pempelfort ■	
25-2144	05.05.25

Flingern ■	
25-2737	30.10.25

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

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

Familienzen. Tannenhof, Tannenhofweg 88		ONLINE
■ 1 x Montag	19.30 – 21.00	kostenlos

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

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46		ONLINE
1 x Montag	19.30 – 21.45	kostenlos

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4 im flin familie		
■ 1 x Donnerstag	18.00 – 19.30	kostenlos

Gelassen 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

Pempelfort ■		DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31	ONLINE
25-1922	10.03.25	■ 1 x Montag	19.30 – 21.45 kostenlos

Grafenberg ■		Städt. Familienzentrum, Sulzbachstr. 6	
25-2788	25.09.25	■ 1 x Donnerstag	18.00 – 19.30 kostenlos

Hellerhof ■
25-2267 08.10.25

Städt. Familienzentrum, Philipp-Scheidemann-Str. 15
■ 1 x Mittwoch 15.30 – 17.00 kostenlos

Medienpädagogische Angebote in der früh-kindlichen Entwicklung

Was bedeutet Medienbildung in der frühkindlichen Entwicklung und was ist zu beachten? Wie können medienpädagogische Angebote zu Hause gestaltet werden? Welche Art von Apps ist geeignet für die frühkindliche Entwicklung?

Dozentin: Xiao Luo, Beate Wildhagen

Eller ■
25-2602 27.01.25

Familienzentrum, Offenbacher Weg 43
■ 1 x Montag 15.00 – 17.30 **ONLINE** kostenlos

Flingern Süd ■
25-2101 31.03.25

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Montag 20.00 – 21.30 **ONLINE** kostenlos

Vennhausen ■
25-2704 26.05.25

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Montag 20.00 – 21.30 **ONLINE** kostenlos

Hellerhof ■
25-2269 10.11.25

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Montag 20.00 – 21.30 **ONLINE** kostenlos

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 mit Frau Wiebke Brinkmann, Sexualpädagogin

Dozentin: Wiebke Brinkmann

Unterbilk ■
25-2630 27.02.25

Familienzentrum Kinderparadies GbR, Völklinger Str. 4a
■ 1 x Montag 17.30 – 19.30 kostenlos

Flingern ■
25-2732 10.03.25

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4 im flin familie
■ 1 x Montag 18.00 – 20.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
25-2504 14.04.25

Städt. Familienzentrum, Gurlittstraße 47
■ 1 x Montag 15.30 – 17.30 kostenlos

Vennhausen ■
25-2763 03.04.25

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 1 x Donnerstag 17.30 – 19.30 kostenlos

Oberbilk ■
25-2534 05.05.25

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Montag 15.30 – 17.30 kostenlos

Flingern Süd ■
25-2104 08.05.25

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Donnerstag 19.00 – 21.00 kostenlos

Hafen ■
25-2563 01.12.25

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Montag 15.30 – 17.30 kostenlos

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

Vennhausen ■
25-2762 10.02.25

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 1 x Montag 20.00 – 21.30 **ONLINE** kostenlos

Flingern Süd ■
25-2107 29.09.25

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Montag 20.00 – 21.30 **ONLINE** kostenlos

Gesunde Ernährung

Bei all dem, was man liest, hört und beworben bekommt. Was stimmt denn davon in Bezug auf gesunde Ernährung? Bei diesem Infoabend besprechen wir was gesunde Ernährung ist und was sie nicht ist, wir gehen auf die Funktionsweise des menschlichen Körpers ein und erfahren, was wir von den gesündesten, langlebigsten Völkern lernen können.

Dozentin: Kira Knelangen

Flingern Süd ■
25-2112 17.06.25

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Dienstag 15.30 – 17.00 kostenlos

Ernährung und Wechseljahre

In den Wechseljahren wird die Menge an Hormonen im Körper langsam an eine neue Obergrenze angepasst. In vielen Fällen ist das ein sanfter Prozess, der sogar

Pempelfort ■
25-1927 13.03.25

im Verdacht steht, lebensverlängernde Auswirkungen zu haben. In den Fällen, in denen der Übergang nicht sanft verläuft, hat man oft die Möglichkeit, über eine gezielte Ernährungsumstellung, viele Beschwerden zu lindern.

Dozentin: Kira Knelangen

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Donnerstag 18.00 – 19.30 kostenlos

Zucker – ein differenzierter Blick auf das süße Molekül

Viele gesundheitsbewusste Menschen meiden (raffinierten) Zucker und sind kreativ bei der Suche nach guten Alternativen. Denn Zucker ist nicht nur ein unbeliebter Antagonist beim Erhalt der Zahngesundheit, er steht auch im Verdacht u.a. Übergewicht und Diabetes II zu begünstigen und mit zu verursachen. Zugleich ist Zucker, verglichen mit anderen Milcharten, mit stand am höchsten in der menschlichen Muttermilch konzentriert. Und nicht nur das: selbst im Fruchtwasser jeder schwangeren Frau ist er bereits enthalten. Gibt es eine logische Erklärung für dieses Paradox? Welche Konsequenzen hat mein Zuckerkonsum oder -verzicht im Alltag?

Dozentin: Kira Knelange

Gerresheim ■
25-1914 28.10.25

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203
■ 1 x Dienstag 19.00 – 20.30 kostenfrei

High Protein

Spätestens im Supermarkt trifft man auf verpackte Lebensmittel, die sich damit schmücken, besonders viel Eiweiß zu enthalten. An diesem Themenabend blicken wir hinter die bunten Werbeversprechen und schauen uns genau an, wozu der Körper Protein benötigt, in welchen Mengen, welche Form er bevorzugt und wie er mit einem Überschuss umgeht. Denn wenn wir verstehen, wie der Körper funktioniert und arbeitet, können wir Ernährungstrends leichter einordnen und somit auch die Relevanz, die sie für uns haben.

Dozentin: Kira Knelange

Gerresheim ■
25-1916 13.02.25

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203
■ 1 x Donnerstag 19.00 – 20.30 kostenfrei

Düsseltal ■
25-2402 10.02.25



Grafenberg ■
25-2783 04.02.25

Oberbilk ■
25-2533 19.03.25

Hafen ■
25-2562 07.05.25

Pempelfort ■
25-2204 04.06.25

Wickel und Co

Gerade in der Erkältungszeit helfen natürliche Hausmittel, wie Wickel usw. beim Gesund werden.

Neben Informationen über Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen bei der Anwendung werden die Wickel auch praktisch ausprobiert.

Dozentin: Barbara Trennhaus

Städt. Familienzentrum, Lacombletstraße 10 a
■ 1 x Montag 15.00 – 17.15 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.

Das Angebot wird in Kooperation mit dem DRK Mettmann e.V durchgeführt

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

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Mittwoch 14.00 – 16.30 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Mittwoch 15.00 – 17.30 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Mittwoch 15.00 – 17.30 kostenlos

Themencafe

Im Rahmen unserer Elterncafés laden wir unterschiedliche Fachreferent:innen ein

Gesunder Babyschlaf

Dozentin: Beate Wildhagen

Pempelfort ■
25-2201 10.02.25

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Montag 15.30 – 17.00 kostenlos

Ankommen in der Kita

Dozentin: Beate Wildhagen

Pempelfort ■
25-2208 03.09.25
Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Mittwoch 09.00 – 11.00 kostenlos

Hellerhof ■
25-2265 11.08.25
Städt. Familienzentrum, Philipp-Scheidemann-Str. 15
■ 3 x Montag 09.00 – 11.00 kostenlos

Hellerhof ■
25-2266 01.09.25
Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 3 x Montag 09.00 – 11.00 kostenlos

Stillen und Ernährung

Dozentin: Katrin Fuhrmann

Pempelfort ■
25-2210 01.12.25
Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Montag 15.30 – 17.00 kostenlos

Rund um gesunde Kinderzähne

Gesunde Zähne- ein Leben lang! Dafür wird der Grundstein bereits im Babyalter gelegt. wann startet man mit der Zahnpflege und womit? Fluorid ja oder nein? Wann zur Zahnärzt:in? Schadet Nuckel oder Daumen?

Dozentin: Sofia Makridou (Aktion Zahngesundheit Düsseldorf)

Gerresheim ■
25-1915 21.05.25
DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 11.00 kostenlos

Zurück in den Beruf

Wer wegen der Kindererziehung oder der Pflege von Angehörigen seine Berufstätigkeit unterbrochen hat und jetzt wieder in den Job zurückkehren will, sollte sein berufliches Comeback gut vorbereiten. Hierzu erhalten Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer Informationen und Tipps rund um das Thema Rückkehr in den Beruf, Weiterbildung, Neuorientierung.

Dozenten: Julia Klein, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit.

Gerresheim ■
25-1961 26.02.25
DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 11.00 kostenfrei

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft und Stillzeit hat unser Körper einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen. Es wird besprochen, wie und mit welchen Lebensmitteln der erhöhte Nährstoffbedarf auf natürliche Weise gedeckt werden kann und wie gleichzeitig die Belastung mit Schwermetallen und Umweltgiften so gering wie möglich gehalten wird, sodass Mutter und Kind während Schwangerschaft und Stillzeit in einem gesunden und sicheren Umfeld gedeihen können.

Dozentin: Kira Knelangen

Gerresheim ■
25-1917 17.09.25
DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 11.00 kostenfrei

Die passende Kinderbetreuung

Der i-punkt Familie informiert

Eine Mitarbeiter:in aus dem i-punkt Familie informiert rund um das Thema Kinderbetreuung bis zum Schuleintritt. Kindertagesstätte oder Kindertagespflege? Informationen zu Betreuungsformen, Gebühren, Anmeldeverfahren, zum Kita-Navigator und alle wichtigen Termine und Fristen. Welche Betreuung passt am besten zu Ihrer Familie.

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

Sprachförderung



Kamishibai Erzähltheater- Interaktive Buchbetrachtungen für Eltern mit Kinder von 3-5 Jahren.

Das Kamishibai weckt das Interesse am Zuhören und legt damit einen wichtigen Grundstein zur Sprachentwicklung, erweitert den Wortschatz und fördert die Phantasie.

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

Gerresheim ■
25-1918 **08.01.25**

Friedrichstadt ■
25-1947 **25.01.25**

Gerresheim ■
25-1918.1 **05.02.25**

Gerresheim ■
25-1919 **05.03.25**

Friedrichstadt ■
25-1948 **05.04.25**

Gerresheim ■
25-1919.1 **02.04.25**

Friedrichstadt ■
25-1949 **12.07.25**

Friedrichstadt ■
25-1950 **15.11.25**

Pempelfort ■
25-1986 **13.11.25**

Pempelfort ■
25-1981 **16.01.25**

Pempelfort ■
25-1982 **13.03.25**

Schneeweißchen und Rosenrot

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 Hexe – Winterzauber mit Abraxas

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Mittwoch 15.00 – 16.30 kostenlos

Der kleine Wassermann – Frühling im Mühlenweiher

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Mittwoch 15.00 – 16.30 kostenlos

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Henne, Has´ und Osterspäß

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Mittwoch 15.00 – 16.30 kostenlos

Die kleine Hummel Bommel

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Gespensterparty

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Es klopft bei Wanja in der Nacht

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Donnerstag 15.30 – 17.00 kostenlos

Heule Eule

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Donnerstag 15.00 – 16.30 kostenlos

Der größte Schatz der Welt

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Donnerstag 15.30 – 17.00 kostenlos

Pempelfort ■
25-1983 **15.05.25**

Pempelfort ■
25-1984 **10.07.25**

Pempelfort ■
25-1985 **04.09.25**

Pempelfort ■
25-2158 **29.11.25**

Pempelfort ■
25-1990 **06.12.25**

Friedrichstadt ■
25-1943 **06.12.25**

Gerresheim ■
25-1970 **29.11.25**

Die drei kleinen Schweinchen

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Donnerstag 15.30 – 17.00 kostenlos

Die kleine Raupe Nimmersatt

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Donnerstag 15.30 – 17.00 kostenlos

Ich war das nicht!

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Donnerstag 15.30 – 17.00 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!

Dozenten: Beate Wildhagen, Kira Knelangen, Nicole Hucklenbroich, Debbie Wulfert

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Samstag 09.00 – 12.00 kostenfrei

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

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Wir kochen gemeinsam

Eltern und Kinder ab 3 Jhren bereiten gemeinsam das Essen zu – alle Hände haben etwas zu tun. Lassen Sie sich überraschen wie schnell man ein gesundes Essen mit viel Spaß zubereiten kann.

Dozentin: Kira Knelangen

Pempelfort ■
25-2132 18.01.25

Vegane Pizza

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Volmerswerth ■
25-2664 15.03.25

Die schnelle gesunde Familienküche

Städt. Familienzentrum, Viehfahrtsweg 2
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■
25-2146 17.05.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Düsseltal ■
25-2406 18.10.25

Städt. Familienzentrum, Lacombletstraße 10 a
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Lierenfeld ■
25-2305 14.11.25

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a
■ 1 x Freitag 10.00 – 13.00 kostenlos

Ab in die Werkstatt!

Es wird gemeinsam gebastelt und gewerkelt. Für Eltern und Kinder von 3,5 bis 6 Jahren. Bitte „Arbeitskleidung“ und eine gesunde Stärkung mitbringen.

Dozent: Dirk Karp

Drachenbau

Der Herbst ist da! Gemeinsam bauen Eltern und Kinder Drachen und werden bei der Gestaltung dieser nach eigenen Wünschen kreativ. Im ersten Teil wird gebaut und getüftelt und zum Schluss werden die Flugkünste der Meisterstücke erprobt.

Flingern Süd ■
25-2110 22.11.25

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Samstag 14.30 – 17.30 kostenlos

Friedrichstadt ■
25-2903 26.09.25

Städt. Familiengrundschulzentrum, Helmholtzstr.16
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Vennhausen ■
25-2703 22.11.25

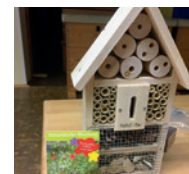
Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Reisholz/Hassels ■
25-2181 22.02.25

Flingern ■
25-2731 22.02.25

Grafenberg ■
25-2790 26.09.25

Düsseltal ■
25-2405 05.04.25



Oberbilk ■
25-2532 15.03.25

Flingern ■
25-2739 08.11.25

Wir bauen Nistkästen

Eltern und Kinder bauen und gestalten gemeinsam einen Nistkasten für einheimische Vögel für den Garten oder den Balkon.

Familienzentrum, Potsdamer Str. 41/43
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4 im flin familie
■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00 kostenlos

Wir bauen Futterhäuschen

Gemeinsam gehen Eltern und Kinder ans Werk um eine Futterstelle für die Vögel zu bauen. Welche Vögel wohl im Winter eine kleinen Imbiss bei uns einnehmen werden?

Städt. Familienzentrum, Sulzbachstr. 6
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Laubsägearbeiten zum Thema Ostern

Heute kommen Laubsägen zum Einsatz! Väter und Kinder gestalten mit Laubsägen und Farben Holzarbeiten rund um das Thema „Ostern“.

Städt. Familienzentrum, Lacombletstraße 10 a
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Wir bauen Insektenhotels

Mit allen Sinnen die Natur erleben heißt auch, die Materialien der Natur für die Natur zu nutzen! Insektenhotels sind eine Nist- und Überwinterungshilfe für Insekten, die fast ausschließlich mit Naturmaterialien herzustellen sind.

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Kreative Holzwerkstatt

Mit Säge, Bohrer, Pinsel und Farben entstehen tolle Kunstwerke aus Holz.

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4 im flin familie
■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00 kostenlos



Musikangebote

Musiklöwen im Familienzentrum

Musikalische Früherziehung für Eltern und Kinder bis 3 Jahre

In diesem Kurs erhalten Eltern und Kinder die Möglichkeit, sich musikalisch auszuprobieren.

Es wird getanzt, gespielt und erste Instrumente ausprobiert, um ein Gefühl für den Rhythmus zu bekommen. Freude und Spaß stehen im Vordergrund!

Dozenten: Claudia Ramos Barreto, Patrick-Daniel Jiménez-Leffler

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 10 x Dienstag	16.00 – 16.45	kostenlos
■ 10 x Dienstag	17.00 – 17.45	kostenlos
■ 10 x Dienstag	16.00 – 16.45	kostenlos
■ 10 x Dienstag	17.00 – 17.45	kostenlos

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a

■ 10 x Donnerstag	09.15 – 10.00	kostenlos
■ 10 x Donnerstag	10.05 – 10.50	kostenlos

Instrumente bauen: Vater-Kind Aktion

Bringen Sie alte Sachen wieder zum Klingen. Wir wollen Upcycling- Instrumente aus Metall, Holz, Ton- und (KUNST) stoffresten basteln. Rasseln, Trommeln, Windspiele und mehr, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Gemeinsam können Kinder ab 3 Jahren mit ihren Vätern handwerklich werden und Instrumente bauen.

Dozentin: Barbara Trennhaus

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191

■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	kostenlos
---------------	---------------	-----------

Trommelworkshop – Klang der Trommeln

Eltern und Kinder ab 4 Jahren entdecken spielerisch verschiedene Trommeln und Perkussionsinstrumente und probieren sie aus. Dem Rhythmus der selbstgemachten Musik kann sich bestimmt keiner entziehen.

Dozent: Dieter Markowsky

Städt. Familienzentrum, Graf-von-Stauffenberg-Str. 71

■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	kostenlos
---------------	---------------	-----------

Pempelfort ■	
25-2134	21.01.25
25-2135	21.01.25
25-2152	02.09.25
25-2153	02.09.25

Lierenfeld ■	
25-2300	09.01.25
25-2301	09.01.25

Oberbilk ■	
25-2539	27.09.25

Hellerhof ■	
25-2260	15.02.25

Hafen ■	
25-2561	22.02.25

Düsseltal ■	
25-2404	22.03.25

Pempelfort ■	
25-2143	03.05.25

Vennhausen ■	
25-2776	17.05.25

Vennhausen ■	
25-2707	20.09.25

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5		
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	kostenlos

Städt. Familienzentrum, Lacombletstraße 10 a		
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	kostenlos

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46		
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	kostenlos

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88		
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	kostenlos

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43		
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	kostenlos

Tiere und Natur entdecken

Ponyzeit – Hallo kleines Pony!

Wir lernen Poldi und Löwe kennen! Sie werden geputzt, gefüttert und geführt. Und natürlich dürft ihr auch einige Runden Reiten auf unserem gemeinsamen Spaziergang! Ihr bekommt viele Informationen zum Ponyleben, macht lustige Spiele und baut Vertrauen zu den Tieren auf.

Dozentin: Birgit Schmid

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46		
■ 1 x Sonntag	10.00 – 13.00	kostenlos

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88		
■ 1 x Sonntag	15.00 – 18.00	kostenlos

Städt. Familienzentrum, Sulzbachstr. 6		
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	kostenlos

Familienzentrum, Offenbacher Weg 43		
■ 1 x Samstag	15.00 – 18.00	kostenlos

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5		
■ 1 x Samstag	15.00 – 18.00	kostenlos

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a		
■ 1 x Sonntag	15.00 – 18.00	kostenlos

DRK-zentrum <i>plus</i> , Potsdamer Straße 41		
■ 1 x Donnerstag	15.00 – 18.00	kostenlos

Familienbildung

Hafen ■
25-2567 07.09.25

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Sonntag 10.00 – 13.00 kostenlos

Flingern Süd ■
25-2111 13.09.25

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00 kostenlos

Vennhausen ■
25-2709 11.10.25

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■
25-2159 07.12.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Sonntag 10.00 – 13.00 kostenlos

Kinderbauernhof Niederheid

Erkundung auf dem Bauernhof – Gutshof Niederheid
Die Kinder und Besucher können hier Tiere streicheln und füttern, um Erfahrungen zu sammeln, die heute nicht mehr selbstverständlich sind.
Der Gutshof beherbergt Ziegen, Hühner, Enten, Kaninchen, Katzen sowie Ponys und Hunde.

Dozentin: Christina Tschorn

Reisholz/Hassels ■
25-2180 01.02.25

Familienzentrum, Potsdamer Str. 41/43
■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenlos

Pempelfort ■
25-2138 15.02.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenlos

Volmerswerth ■
25-2665 08.03.25

Städt. Familienzentrum, Viehfahrtsweg 2
■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenlos

Flingern Süd ■
25-2103 05.04.25

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenlos

Reisholz/Hassels ■
25-2170 10.05.25

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos



Familienbildung

Hafen ■
25-2565 21.06.25

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenlos

Fahrender Bauernhof

Welche Tiere leben auf einem Bauernhof? Wie sieht das kleinste und das größte Huhn der Welt aus? Für was braucht man einen Hoffhund? Es kommen Esel Oscar, Hund Emilie, Ziegen und Hühner in das Familienzentrum. Wie müssen diese gefüttert und gepflegt werden?

Dozent: Christoph Klingenhäger



Vennhausen ■
25-2771 21.02.25

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Pempelfort ■
25-2141 27.03.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Donnerstag 15.00 – 18.00 kostenlos

Oberbilk ■
25-2535 08.05.25

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Donnerstag 15.00 – 18.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
25-2500 26.06.25

Städt. Familienzentrum, Gurlittstraße 47
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
25-2901 27.06.25

Städt. Familiengrundschohzentrum, Helmholzstr.16
■ 1 x Freitag 15.15 – 18.15 kostenlos

Flingern ■
25-2736 10.07.25

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4 im flin familie
■ 1 x Donnerstag 15.00 – 18.00 kostenlos

Eller ■
25-2604 05.09.25

Familienzentrum, Offenbacher Weg 43
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Unterbilk ■
25-2631 18.09.25

Familienzentrum Kinderparadies GbR, Völklinger Str. 4a
■ 1 x Donnerstag 15.00 – 18.00 kostenlos

Grafenberg ■
25-2789 28.10.25

Städt. Familienzentrum, Sulzbachstr. 6
■ 1 x Dienstag 15.00 – 18.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
25-2901 14.11.25

Städt. Familiengrundschohzentrum, Helmholzstr.16
■ 1 x Freitag 15.15 – 18.15 kostenlos

Hellerhof ■
25-2270 21.11.25

Städt. Familienzentrum, Philipp-Scheidemann-Str. 15
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Waldexperte

Wir werden zum Waldexperten. Wie kann man eine Überlebenshütte bauen, welche Pflanzen sind essbar, wie orientiert man sich im Wald. Wir bauen gemeinsam Seile und suchen nach Heilpflanzen. Natürlich werden wir auch Baumexperten. Wie misst man die Höhe, das Alter eines Baumes. Welche Bäume sind warm und welche kalt. Eltern und Kind werden dann blind ihren Baum finden und suchen. Als Abschluss kommen Vater und Kind in einen fernernahen Kontakt mit unseren Greifvögeln.



Dozent: Frithjuf Schnurbusch

Vennhausen ■
25-2708 15.03.25

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■
25-2142 05.04.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Urdenbach ■
25-2361 11.05.25

Städt. Familienzentrum, Kolhagenstraße 11
■ 1 x Sonntag 10.00 – 13.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
25-2900 17.05.25

Städt. Familiengrundschohzentrum, Helmholzstr.16
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Eller ■
25-2603 14.06.25

Familienzentrum, Offenbacher Weg 43
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Hafen ■
25-2569 05.07.25

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Reisholz/Hassels ■
25-2176 20.09.25

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Vennhausen ■
25-2768 08.11.25

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Hellerhof ■
25-2268 08.11.25

Städt. Familienzentrum, Graf-von-Stauffenberg- Str. 71
■ 1 x Samstag 13.30 – 16.30 kostenlos

Düsseltal ■
25-2407 22.11.25

Städt. Familienzentrum, Lacombletstraße 10 a
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Überleben beGreifen: Waldlager

Wir werden gemeinsam ein Waldlager bauen! Was benötigt ein gutes Waldlager? Wo wäre ein guter Platz? Wir bauen Sitzgelegenheiten und einen Unterstand. Wir bauen aus den Materialien Totholz und Lehm ein Waldlager. Wir machen es uns richtig gemütlich und machen Musik auf Waldtrommeln. Als Höhepunkt kommen wir in fernernahen Kontakt mit Greiftieren und überlegen gemeinsam, welche Überlebensstrategien die Tiere im Wald haben.

Dozent: Frithjuf Schnurbusch

Friedrichstadt ■
25-2502 06.09.25

Städt. Familienzentrum, Gurlittstraße 47
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■
25-2154 13.09.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Waldscouts auf Entdeckertour

Gibt es eigentlich Bären und Wölfe in unseren Wäldern? Dieser Frage gehen wir nach und bewegen uns auf den Pfaden unserer Waldbewohner: Reh, Fuchs, Marder und Maus. Es geht durch den Wald abseits der Menschen-Wege, den Wald-Geheimnissen auf der Spur! Mit tollen und bewegungsreichen Erlebnisspielen, Rätseln und unter Einsatz aller Sinne kommen die Kinder und die Eltern dem Waldleben auf die Spur! Wir machen ein Waldpicknick und basteln Waldschwerter, mit denen ihr an unserem

Lierenfeld ■

25-2302 15.03.25

Vennhausen ■

25-2767 04.04.25

Waldbasislager spielen könnt. Wer kein Schwert basteln möchte, für den bringt die Waldpädagogin noch etwas anderes zum Basteln mit. Für Kinder 4 Jahren.

Dozentin: Astrid Walker

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88

■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Wir schnitzen im Wald!

Du erfährst, welches Holz sich besonders gut eignet und wo Du es findest. Wir schnitzen einen Wanderstock und einen Zauberstock. Wer möchte, kann zudem ein umfangreicheres Arbeitsstück schnitzen. Du kannst Dein Werkstück mit Schleifpapier weiter bearbeiten. Alle gearbeiteten Werkstücke kannst Du mit nach Hause nehmen. Bringe gerne Dein eigenes Schnitzmesser mit oder leihe eines von mir aus. Ein Angebot für Eltern und Kinder im Vorschulalter!.

Dozentin: Astrid Walker

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Samstag 10.00 – 12.30 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99

■ 1 x Samstag 10.00 – 12.30 kostenlos

Feuerwerkstatt

Feuer entzünden mit Feuerstein, Schlageisen und Zunder wie das geht, erfährst Du in der Feuer- Werkstatt. zusammen mit Deinem Papa oder Deiner Mama. Kinder (ab 4 Jahren) und Eltern können ein eigenes kleines Feuer in einer Feuerschale entzünden. Wie haben die Menschen früher Feuer gemacht? Was ist Zunder? Wie löscht man ein Feuer? Zu einem irischen Schäfertee gibt es Stockbrot für alle.

Dozentin: Astrid Walker

Städt. Familienzentrum, Sulzbachstr. 6

■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Grafenberg ■

25-2782 28.02.25

Volmerswerth ■

25-2662 13.09.25

Vennhausen ■

25-2705 08.11.25

Regenwurm Aktion

Regenwürmer sind für Kinder interessant, man sieht sie überall, kann sie beobachten und auch anfassen und schwupps sind sie wieder im Boden verschwunden...Wir untersuchen die Regenwürmer ganz genau: Wo ist denn der Kopf? Wie fühlt der Wurm sich an? Und was benötigt er zum Leben? Welche Feinde hat er? Warum sind Regenwürmer für den Menschen wichtig? Sie singen das Regenwurmlied, machen Experimente und basteln einen Wurm zum Mitnehmen. Sie suchen gemeinsam mit ihren Kindern nach Spuren von Regenwürmern und zur weiteren Beobachtung in der Kita wird ein Wurmmarium gebastelt. Für Kinder ab 3 Jahren.

Dozentin: Astrid Walker

Städt. Familienzentrum, Viehfahrtsweg 2

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43

■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Eselwanderung für die ganze Familie

Es geht mit dem Esel Oskar auf einen Waldspaziergang. Teilnehmen können Eltern mit Kindern ab 3 Jahren.

Dozent: Christoph Klingenhäger

Städt. Familienzentrum, Kolhagenstraße 11

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43

■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Familienzentrum Kinderparadies GbR, Völklinger Str. 4a

■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Viehfahrtsweg 2

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Urdenbach ■

25-2360 15.03.25

Vennhausen ■

25-2706 11.04.25

Unterbilk ■

25-2632 25.04.25

Volmerswerth ■

25-2667 03.05.25



Vennhausen ■
25-2769 04.07.25

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
25-2501 29.08.25

Städt. Familienzentrum, Gurlittstraße 47
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Pempelfort ■
25-2150 28.06.25
25-2156 27.09.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Kräuterwanderung

Fast das ganze Jahr über bietet die Natur, in ständigem Wechsel, eine große Vielfalt an essbaren wild wachsenden Pflanzen- und das auch in der Stadt. Gehen Sie auf Kräutersuche direkt bei sich um die Ecke! Sie werden staunen! Es gibt Anregungen was man mit den Pflanzen machen kann und natürlich wird auch auf giftige Pflanzen hingewiesen! Und vielleicht bekommen Sie ja Lust nach der Wanderung einen Löwenzahnhonig oder Kräuterpfannkuchen herzustellen Für Eltern und Kinder 3 Jahren.

Dozentin: Barbara Trennhaus

Pempelfort ■
25-2151 31.08.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Sonntag 10.00 – 12.15 kostenlos

Lierenfeld ■
25-2304 27.09.25

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a
■ 1 x Samstag 14.00 – 16.15 kostenlos

Kräuterwanderung mit anschließender Seifenherstellung

Fast das ganze Jahr über bietet die Natur, in ständigem Wechsel, eine große Vielfalt an essbaren wild wachsenden Pflanzen- und das auch in der Stadt. Gehen Sie auf Kräutersuche direkt bei sich um die Ecke! Sie werden staunen! Es gibt Anregungen was man mit den Pflanzen machen kann und natürlich wird auch auf giftige Pflanzen hingewiesen! Und vielleicht bekommen Sie ja Lust nach der Wanderung einen Löwenzahnhonig oder Kräuterpfannkuchen herzustellen. Bringen sie ein kleines Körbchen zum Sammeln mit. Anschließend wird im Familienzentrum Seife selbst hergestellt. Für Eltern und Kinder 3 Jahren.

Dozentin: Barbara Trennhaus

Vennhausen ■
25-2773 30.03.25

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 1 x Sonntag 10.00 – 13.00 kostenlos

Vennhausen ■
25-2713 10.05.25

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Flingern ■
25-2734 10.05.25

Städt. Familienzentrum, Domröschenweg 4 im flin familie
■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00 kostenlos

Grafenberg ■
25-2786 01.06.25

Städt. Familienzentrum, Sulzbachstr. 6
■ 1 x Sonntag 10.00 – 13.00 kostenlos

Bienenprojekt

Gibt es eigentlich einen Bienenkönig?
Dieser und anderen Fragen gehen wir nach: Wie kommen die Bienen im dunklen Bienenstock zurecht? Wie finden sie draußen zu Nektar, Pollen und Wasser und wieder zurück? Sprechen sie miteinander? Die Kinder und Eltern lernen die unterschiedlichen Bienenwesen und deren Aufgaben im Bienenstaat kennen. Die Imkerin bringt einen geschlossenen Schaukasten mit Arbeitsbienen, Drohnen und der Königin und ihr Imker Werkzeug mit. Wir basteln Bienenwachskerzen und probieren den Honig der Immen. Für Kinder 5 Jahren.

Dozentin: Astrid Walker

Vennhausen ■
25-2770 22.05.25

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 1 x Donnerstag 09.30 – 12.00 kostenlos

Pempelfort ■
25-2206 12.06.25

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Donnerstag 09.30 – 12.00 kostenlos

Pempelfort ■
25-2149 18.06.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 12.30 kostenlos

Vennhausen ■
25-2702 25.06.25

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Mittwoch 09.30 – 12.00 kostenlos

Reisholz/Hassels ■
25-2175 26.06.25

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
■ 1 x Donnerstag 09.30 – 12.00 kostenlos

Familie in Bewegung

Familienklettern in der Kletterhalle

Was trauen wir uns selbst und unseren Kindern zu? Wo stoßen wir an unsere Grenzen?

Wo könnte man bessere Antworten auf diese Fragen erhalten als während der Veranstaltung „Klettertag für die ganze Familie“. Dort lernen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern das sichere Klettern an einer künstlichen Kletterwand. Insbesondere die Kinder werden spielerisch und mit viel Spaß an das Klettern in der Senkrechten herangeführt. Dabei erleben Eltern und Kinder, wie durch das gegenseitige Sichern Verantwortung übernommen sowie Vertrauen entgegengebracht und aufgebaut wird. Darüber hinaus setzen wir uns mit den individuellen Entwicklungsstufen unserer Kinder auseinander und verbinden dies mit den Themen Wohlfühlen, Selbstwertgefühl und Gesundheit. Für Eltern und Ihre Kinder im Alter von 4-6 Jahren.

Dozent: Carsten Litzen

Hafen ■
25-2568 25.01.25
25-2572 08.11.25

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Pempelfort ■
25-2136 08.02.25
25-2147 07.06.25
25-2160 13.12.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Volmerswerth ■
25-2663 08.02.25
25-2666 22.11.25

Städt. Familienzentrum, Viehfarthsweg 2
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Gerresheim ■
25-2002 22.02.25
25-2003 27.09.25

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Flingern Süd ■
25-2100 22.02.25
25-2105 10.05.25
25-2106 06.09.25
25-2108 08.11.25

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Reisholz/Hassels ■
25-2182 29.03.25
25-2178 06.12.25

Familienzentrum, Potsdamer Str. 41/43
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
25-2503 15.03.25

Städt. Familienzentrum, Gurlittstraße 47
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Eller ■
25-2600 29.03.25
25-2606 22.11.25

Familienzentrum, Offenbacher Weg 43
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Vennhausen ■
25-2710 24.05.25
25-2764 13.12.25

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Unterbilk ■
25-2634 27.09.25

Familienzentrum Kinderparadies GbR, Völklinger Str. 4a
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Niedrigseilgarten

Mit Spiel und Spaß geht es ans Balancieren – wie gut du bist, kannst du ausprobieren.

Vertraue dir einfach selbst und mit viel Spaß stellst du dich den Herausforderungen!

Alter 4-6 Jahre

Dozent: Herr Gärtner

Vennhausen ■
25-2772 13.09.25

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 1 x Samstag 10.00 – 12.15 kostenlos

Hellerhof ■
25-2263 29.03.25

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Samstag 10.00 – 12.15 kostenlos

Grafenberg ■
25-2785 10.05.25

Städt. Familienzentrum, Sulzbachstr. 6
■ 1 x Samstag 14.00 – 16.15 kostenlos

Flingern ■
25-2735 14.06.25

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg 4 im flin familie
■ 1 x Samstag 10.00 – 12.15 kostenlos

Gerresheim ■
25-2004 26.06.25

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Donnerstag 15.00 – 17.15 kostenlos

Reisholz/Hassels ■
25-2177 13.09.25

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
■ 1 x Samstag 14.00 – 16.15 kostenlos

Eller ■
245-2608 20.09.25

Familienzentrum, Offenbacher Weg 43
■ 1 x Samstag 14.00 – 16.15 kostenlos

Lierenfeld ■
25-2309 22.11.25

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a
■ 1 x Samstag 10.00 – 12.15 kostenlos

Abenteuersporthalle

Das Angebot Abenteuersporthalle stellt einen Stationslauf dar. Die einzelnen Aufgaben sind über eine abenteuerliche Geschichte miteinander verknüpft. Durch die Bewältigung der Aufgaben erhalten Sie die Lösung eines Rätsels, um so einen Schatz zu bergen. Dabei brauchen Sie alle Ihre Sinne, Teamwork bei Wildwasserüberquerungen sowie Spaß beim Ausprobieren.

Hafen ■
25-2571 27.03.25

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Donnerstag 15.20 – 17.00 kostenlos

Vennhausen ■
25-2712 08.11.25

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Unterbilk ■
25-2636 08.11.25

Familienzentrum Kinderparadies GbR, Völklinger Str. 4a
■ 1 x Samstag 14.00 – 15.30 kostenlos

Friedrichstadt ■
25-2902 16.05.25

Städt. Familiengrundschulzentrum, Helmholtzstr.16
■ 1 x Freitag 15.30 – 17.00 kostenlos

Schatzsuche

Du bekommst einen Teil der richtigen Schatzkarte und musst zusammen im Team Aufgaben erfüllen und Rätsel lösen, um an einen weiteren Teil der Schatzkarte zu kommen. Erst wenn ihr alle Teile der Karte zusammenfügen könnt, werdet ihr den Schatz heben! Mit viel Spaß und Kreativität wird in Teamarbeit der Schatz gesucht. Alter 4-6 Jahre

Dozent: Robert Gärtner

Lierenfeld ■
25-2307 05.04.25

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Unterbilk ■
25-2633 10.05.25

Familienzentrum Kinderparadies GbR, Völklinger Str. 4a
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Wildnis Training

Wir gehen zusammen in den Wald unsere Wildnis und überlegen was wir alles zum Überleben brauchen. Wie baut man einen Unterschlupf? Wie können Seile dabei helfen und Was weiß ich über Knoten? Was benötige ich noch in der Wildnis – Wasser – wie bekomme ich sauberes Wasser? All dies lernt ihr zusammen mit euren Eltern! Alter 4-6 Jahre

Dozent: Robert Gärtner

Pempelfort ■
25-2205 17.05.25

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Lierenfeld ■
25-2308 24.05.25

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Flingern Süd ■
25-2109 24.05.25

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00 kostenlos

Eddie, wichtige Umgangsregeln mit Hunden

Der Kurs richtet sich an Kinder im Vorschulalter und Ihre Eltern und ist ideal als Vorbereitung für die Schule, da neben Spaß und Spiel ganz nebenbei Selbstvertrauen, Konzentration und Kommunikation gefördert und die Einhaltung von sprachen und Regeln geübt werden. Wichtig: Die Kinder sollten keine Angst vor Hunden und keine Hundehaarallergie haben.

Dozentin: Livien Talaska

Pempelfort ■
25-2203 04.04.25
25-2209 10.10.25

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 2 x Freitag 15.30 – 17.00 kostenlos
■ 2 x Freitag 15.30 – 17.00 kostenlos

Vennhausen ■
25-2775 26.09.25

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 2 x Freitag 15.30 – 17.00 kostenlos

Kleine Forscher

Eltern und Kinder (im Vorschulalter) beschäftigen sich mit naturwissenschaftlichen Phänomenen und machen kleine Experimente.

Dozentin: Xiao Luo

Scratch Jr.

Mit ScratchJr können Sie eine eigene Welt mit verschiedenen Figuren, Hintergründen und Sounds kreieren. Gestalten Sie zusammen mit Ihrem Kind eine eigene interaktive Geschichten und eine kleine Animationen auf einem iPad /Tablet.

Pempelfort ■
25-2133 25.01.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 Tag Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Oberbilk ■
25-2551 22.02.25

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 Tag Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■

25-2202 15.03.25
25-2211 06.12.25

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Experimente mit Wasser

Es gluggert, es dampft, es schmilzt, es lässt Dinge verschwinden und kann sich verfärben – von wegen Wasser ist langweilig!

Pempelfort ■

25-2148 14.06.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Experimente mit Luft

Heute lassen wir ein U-Boot wieder aufsteigen und machen Luft sicht- und hörbar. Zudem bewegen wir Farben, Gegenstände und sogar Gerüche mit Luft.

Pempelfort ■

25-2157 15.11.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Magnete-die unsichtbare Kraft

Es gibt Sachen, die haften wie durch Zauberhand am Kühlschrank und halten viele Zettel. Andere ziehen sich gegenseitig an bzw. stoßen sich oder schweben sogar! Hier ist eine unsichtbare Kraft im Spiel!

Hellerhof ■

25-2264 17.05.25

Städt. Familienzentrum, Philipp-Scheidemann-Str. 15

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Kultur

Schumanns Hörspielwerkstatt – Kater Karl hilft komponieren

Gemeinsam mit dem frechen Kater Karl begeben sich die teilnehmenden Familien auf eine Zeitreise ins Jahr 1953 und erleben ein musikalisches Abenteuer mit Clara und Robert Schumann. Die Geschichte wird dabei mit vielfältigen Geräuschen und Mitmach-Passagen live als Hörspiel von den Kindern vertont

Pempelfort ■

25-2139 15.03.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Samstag 11.00 – 12.30 kostenlos

Eller ■

25-2609 08.03.25

Familienzentrum, Offenbacher Weg 43

■ 1 x Samstag 11.00 – 12.30 kostenlos

Vennhausen ■

25-2701 25.01.25

Besuch im Filmmuseum- Schattenspiele

Das Schattenspiel zählt zu den Vorläufern des Films und hat vor der Erfindung des Kinos Geschichten mit bewegten Figuren vor einer Leinwand erzählt. Im Workshop entwerfen Eltern und Kinder ihre eigenen Schattenspielfiguren. Vorher leitet eine Kurzführung durch die Ausstellung in die Facetten des 700 Jahre alten traditionellen Schattentheaters ein. Im Anschluss spielen alle Figuren vor der Schattenwand eine kurze Geschichte. Das Spiel fördert Fantasie und Kreativität, schauspielerische Fähigkeiten und Körperbeherrschung und macht natürlich auch viel Spaß. Für Eltern und Kinder 4 Jahren.

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43

■ 1 Tag Samstag 11.00 – 13.15 kostenlos

Bewegung und Entspannung

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 Lakhtiuk

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a

■ 10 x Montag 18.00 – 19.00 kostenlos

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191

■ 17 x Freitag 09.00 – 10.00 kostenlos

Yoga für Frauen

Dieser Kurs bietet allen Yoga-Interessierten die Möglichkeit, Übungen aus verschiedenen Bereichen des Yoga kennenzulernen. Yoga strebt durch Körperübung- und Haltungen, Atemübungen und Tiefenentspannung ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an. Der Kurs ist für Teilnehmer:innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lierenfeld ■

25-2306 13.01.25

Oberbilk ■

25-2530 07.02.25



Dozentin: Sybil Bolley, Anna Stöcker

Pempelfort ■
25-2200 13.01.25

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 11 x Montag 18.30 – 20.00 € 55,00

Vennhausen ■
25-2700 14.01.25
25-2700.1 06.05.25

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 12 x Dienstag 10.30 – 12.00 kostenlos
■ 8 x Dienstag 10.30 – 12.00 kostenlos

Orientalischer Tanz: Mutter-Tochter Workshop

Gemeinsam können Mütter und Töchter (ab 4 Jahren) den Spaß am Orientalischen Tanz entdecken. Bauchtanz ist Spaß an der Bewegung und Ausdruck von Lebensfreude. Bauchtanz ist auch ein ausgeprägtes Ganzkörper-Fitnessprogramm. Bauchtanz fördert die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Die Konzentration auf die Bewegung erleichtert das schalten von Problemen des Alltags und fördert damit die Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozentin: Sabine Arnolds

Oberbilk ■
25-2531 02.04.25

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Mittwoch 15.00 – 17.00 kostenlos

Afrikanischer Tanz: Eltern-Kind-Workshop

Gemeinsam können Eltern und Kinder (4 Jahren) den Spaß am Afrikanischen Tanz entdecken. Tanz ist Spaß an der Bewegung und Ausdruck von Lebensfreude. Tanzen fördert die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Die Konzentration auf die Bewegung erleichtert das schalten von Problemen des Alltags und fördert damit die Entspannung.

Oberbilk ■
25-2538 01.10.25

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Mittwoch 15.00 – 17.00 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. Ein Angebot zum Weltfrauentag

Dozentin: Janine Eggert

Pempelfort ■
25-1989 08.03.25

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 Tag Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Reaktiv zum Ruhepol: effektiver Umgang mit Stress und Herausforderungen

Wie wäre es, wenn die Herausforderungen des täglichen Lebens sich einfacher anfühlen würden? Wie können wir eine neue Haltung zu Dingen üben? Wir werden lernen in kurzer Zeit neues Verhalten tief zu integrieren, anstatt es uns nur vorzunehmen – und die Welt fühlt sich anders an. Das Gerüst dieser Lernreise bilden 3 Workshop Tage samstags in Präsenz: eine Mischung aus erlebtem Lernen und Kontext darüber, wie unsere Psychologie und unser Körper zusammenhängen. Der rote Faden sind die wöchentlichen Onlinetreffen, in denen alle Teilnehmer:innen die individuellen Erkenntnisse üben und vertiefen können. Termine samstags: Dauer 2,15 Std. 18.01./ 15.02. / 15.03.2025, dazwischen immer donnerstags online 18.00 – 18.45 Uhr

Pempelfort ■
25-1600 18.01.25

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 3 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

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

Mit dem DRK zum Erlebnisbauernhof Reichswaldhof in Goch...

...das steht vom 26.09.25 16 Uhr bis 28.09.2025, 15 Uhr für alleinerziehende Eltern und deren Kinder 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.

Themenschwerpunkte 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.

Die Gebühr für das Wochenende mit Vollverpflegung, Ponyreiten für die Kinder, Übernachtung und gemeinsamer An- und reise mit dem Bus beträgt pro Erwachsenen 55 €, pro Kind 25 €. Das Angebot richtet sich an Ein-Eltern-Familien aus Düsseldorf.

Dozentin: Andrea Kölbl-Neuhaus

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47, Exkursion
■ Freitag – Sonntag € 55,00

Alleine erziehen – gemeinsam aktiv!

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.

Das Angebot findet einmal monatlich statt:
27.01.2025 / 24.02.2025 / 31.03.2025 / 28.04.2025 /
26.05.2025 / 30.06.2025 / 08.09.2025 / 06.10.2025 /
03.11.2025 / 01.12.2025

Dozentin: Andrea Kölbl-Neuhaus

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

Dozenten: Amelie Kölbl, Frederike Weiler, Charlotte Weiler

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Samstag 09.30 – 15.30 € 25,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Samstag 09.30 – 15.30 € 25,00
■ 1 x Samstag 09.30 – 15.30 € 25,00

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

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

Friedrichstadt ■
25-1810 26.09.25

Friedrichstadt ■
25-1811 27.01.25
25-1812 08.09.25

Pempelfort ■
25-1830 17.05.25

Gerresheim ■
25-1833 13.09.25
25-1835 06.12.25

Friedrichstadt ■
25-1834 15.11.25

Grafenberg ■
25-2781 22.03.25



family – Programm Stärkung der Chancen des Bildungserfolgs unserer Kinder

Ihr Kind kommt 2025 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 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?

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

Reisholz/Hassels ■

25-2184	02.04.25
25-2185	03.09.25

Familienzentrum, Potsdamer Str. 41/43

■ 8 x Mittwoch	15.00 – 18.00	kostenlos
■ 2 x Mittwoch	15.00 – 18.00	kostenlos

Vennhausen ■

25-2920	29.04.25
25-2921	02.09.25

Volker-Rosin-Grundschule, Arnstadter Weg 6-16

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

Pempelfort ■

25-2161	31.03.25
25-2162	01.09.25

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 8 x Montag	14.30-17.30	kostenlos
■ 2 x Montag	14.30-17.30	kostenlos

Benrath ■

25-2925	06.05.25
25-2926	09.09.25

GGS Südallee

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

ONLINE

Elternkurse/ Elterntraining

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

Kursleiterausbildung:

Mein Baby entdeckt die Welt

Präsenzzeiten (40 UEs):

24.01.25 14.00 – 17.00 Uhr und
25.-26.01.2025 09.00 – 15.00 Uhr
31.01.25 14:00-17.00 Uhr und
01.-02.02.2025 09.00 – 15.00 Uhr
Selbststudium zur Vertiefung obligatorisch
Hospitationen: 12 UE
Reflexionstreffen: 8 UE –Termin offen
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, Fremdeln
- 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. Verpflegung und Material
Anmeldung nur nach vorherigen Gespräch.

Dozentin: Beate Wildhagen

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 6 Termine 09.00 – 15.00 € 250,00



Eltern-Kind-Schwimmen / DRK-Schwimmprojekte

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 Ihrem 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 28°C. Die Gruppeneinteilung erfolgt nach dem Alter der Kinder. EKIS wendet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 4 Monaten bis 4 Jahren. Kinderwagen dürfen nicht im Gebäude abgestellt werden.

Dozenten: Miguel Cesar-Augusto Wald, Emily Zielke

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

■ 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
■ 11 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 122,00
■ 11 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 122,00
■ 11 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 122,00
■ 11 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 122,00
■ 11 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 122,00
■ 11 x Samstag	17.15 – 18.00	€ 122,00
■ 15 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 166,00
■ 15 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 166,00
■ 15 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 166,00
■ 14 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 155,00

Pempelfort ■
25-1800 24.01.25

25-3000	08.01.25	Bilk ■
25-3001	08.01.25	
25-3002	08.01.25	
25-3004	11.01.25	
25-3005	11.01.25	
25-3006	11.01.25	
25-3007	30.04.25	
25-3008	30.04.25	
25-3009	30.04.25	
25-3010	03.05.25	
25-3011	03.05.25	
25-3012	03.05.25	
25-3013	27.08.25	
25-3014	27.08.25	
25-3015	27.08.25	
25-3016	30.08.25	

25-3017	30.08.25	■ 14 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 155,00
25-3018	30.08.25	■ 14 x Samstag	17.15 – 18.00	€ 155,00

Gerresheim ■

25-3050	10.01.25	■ 14 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 155,00
25-3051	10.01.25	■ 14 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 155,00
25-3052	10.01.25	■ 14 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 155,00
25-3053	10.01.25	■ 14 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 155,00
25-3054	10.01.25	■ 14 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 155,00
25-3055	02.05.25	■ 11 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 122,00
25-3056	02.05.25	■ 11 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 122,00
25-3057	02.05.25	■ 11 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 122,00
25-3058	02.05.25	■ 11 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 122,00
25-3059	02.05.25	■ 11 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 122,00
25-3060	29.08.25	■ 14 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 155,00
25-3061	29.08.25	■ 14 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 155,00
25-3062	29.08.25	■ 14 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 155,00
25-3063	29.08.25	■ 14 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 155,00
25-3064	29.08.25	■ 14 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 155,00

Golzheim ■

25-3070	10.01.25	■ 14 x Freitag	09.00 – 09.45	€ 155,00
25-3071	10.01.25	■ 14 x Freitag	09.45 – 10.30	€ 155,00
25-3072	10.01.25	■ 14 x Freitag	10.30 – 11.15	€ 155,00
25-3073	10.01.25	■ 14 x Freitag	11.15 – 12.00	€ 155,00
25-3074	10.01.25	■ 14 x Freitag	12.00 – 12.45	€ 155,00
25-3075	02.05.25	■ 11 x Freitag	09.00 – 09.45	€ 122,00
25-3076	02.05.25	■ 11 x Freitag	09.45 – 10.30	€ 122,00
25-3077	02.05.25	■ 11 x Freitag	10.30 – 11.15	€ 122,00
25-3078	02.05.25	■ 11 x Freitag	11.15 – 12.00	€ 122,00
25-3079	02.05.25	■ 11 x Freitag	12.00 – 12.45	€ 122,00
25-3080	29.08.25	■ 14 x Freitag	09.00 – 09.45	€ 155,00
25-3081	29.08.25	■ 14 x Freitag	09.45 – 10.30	€ 155,00
25-3082	29.08.25	■ 14 x Freitag	10.30 – 11.15	€ 155,00
25-3083	29.08.25	■ 14 x Freitag	11.15 – 12.00	€ 155,00
25-3084	29.08.25	■ 14 x Freitag	12.00 – 12.45	€ 155,00

Lehrschwimmbad Franz-Marc-Schule, Lohbachweg 18

■ 14 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 155,00
■ 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
■ 11 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 122,00
■ 11 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 122,00
■ 11 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 122,00
■ 11 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 122,00
■ 11 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 122,00
■ 14 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 155,00
■ 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

■ 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
■ 11 x Freitag	09.00 – 09.45	€ 122,00
■ 11 x Freitag	09.45 – 10.30	€ 122,00
■ 11 x Freitag	10.30 – 11.15	€ 122,00
■ 11 x Freitag	11.15 – 12.00	€ 122,00
■ 11 x Freitag	12.00 – 12.45	€ 122,00
■ 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

Termin bitte erfragen

Reisholz/Hassels ■

25-4000	12.05.25
25-4001	03.11.25



DRK Junior-Retter-Camp Unterbacher See 2025

Die DRK-Wasserwacht lädt 8-12 Jährige ein zum Junior-Retter-Camp 2025 am Unterbacher See (Südstrand) in Düsseldorf. In einer Gruppe von 30 Teilnehmern wird die Qualifikation zum Junior-Retter erworben. Für Schwimm-ausbildungen, für die der Unterbacher See nicht geeignet ist, steht ein Hallenbad zur Verfügung. Voraussetzungen sind das Jugendschwimmbadzeichen Silber, Gesundheitszeugnis und die Einverständniserklärung der Eltern.

Dozent: N.N.

■ Donnerstag – Samstag

Infos und Anmeldung: Frau A. Weth-Steinbrecher

Tel: 0211. 22 99 23 22 oder

Info@wasserwacht-duesseldorf.de

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.

DRK-zentrum *plus*, 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 Ihre Kinder beim Schwimmen lernen. Denn: Schwimmen lernt man für das ganze Leben. Beim Anfängerschwimmen werden Ihren Kindern die Grundtechniken der verschiedenen Schwimmarten vermittelt und sie können die verschiedenen Schwimmabzeichen erwerben. Im Schwimmkurs ab Bronze trainieren Ihre Kinder und Jugendlichen für das Jugendschwimmabzeichen Silber und danach für das Jugendschwimmabzeichen Gold. Diese Gruppen sind geeignet für Schwimmer, die ihre Schwimmtechniken immer weiter vertiefen und ihre konditionelle Leistungsfähigkeit verbessern möchten. Gruppenübergreifende Einführungsende für interessierte Eltern ergänzen das Kursangebot.

Dozenten: Aswin Chandrakumar, Petra Gante, Andreas Kamm, Lothar Mixa, Hanna Palesch, Timo Reiter, Philipp Walter, Luc Wildhagen, Emily Zielce

Sie können sich online auf der entsprechenden Wartelisten unter <https://kursplaner.drk-duesseldorf.de> eintragen (QR-Code).



Eller ■

25-4010	13.01.25
25-4011	13.01.25
25-4012	13.01.25
25-4013	13.01.25
25-4015	13.01.25
25-4016	13.01.25
25-4017	13.01.25
25-4018	13.01.25
25-4020	11.01.25
25-4021	11.01.25
25-4022	11.01.25

Hallenbad, Heidelberger Str. 75

■ 22 x Montag	15.30 – 16.15
■ 22 x Montag	15.30 – 16.15
■ 22 x Montag	15.30 – 16.15
■ 22 x Montag	16.15 – 17.00
■ 22 x Montag	16.15 – 17.00
■ 22 x Montag	17.00 – 17.45
■ 22 x Montag	17.00 – 17.45
■ 22 x Montag	17.00 – 17.45
■ 25 x Samstag	13.00 – 13.45
■ 25 x Samstag	13.00 – 13.45
■ 25 x Samstag	13.00 – 13.45

Schwimmassistenten gesucht!

Du bist mindestens 14 Jahre alt, besitzt das Schwimmabzeichen 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

25-4023	11.01.25
25-4024	11.01.25
25-4025	11.01.25
25-4026	11.01.25
25-4027	11.01.25
25-4028	11.01.25
25-4029	11.01.25
25-4030	11.01.25
25-4031	11.01.25
25-4032	01.09.25
25-4033	01.09.25
25-4034	01.09.25
25-4035	01.09.25
25-4036	01.09.25
25-4037	01.09.25
25-4038	01.09.25
25-4039	01.09.25
25-4040	01.09.25
25-4041	30.08.25
25-4042	30.08.25
25-4043	30.08.25
25-4044	30.08.25
25-4045	30.08.25
25-4046	30.08.25
25-4047	30.08.25
25-4048	30.08.25
25-4049	30.08.25
25-4050	30.08.25
25-4051	30.08.25
25-4052	30.08.25

Stockum ■

25-4101	09.01.25
25-4102	09.01.25
25-4103	09.01.25
25-4104	09.01.25
25-4105	09.01.25

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

Rheinbad, Europaplatz 1

■ 22 x Donnerstag	16.15 – 17.00
■ 22 x Donnerstag	16.15 – 17.00
■ 22 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■ 22 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■ 22 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■ 22 x Donnerstag	17.45 – 18.30

Dozenten 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

25-4106	09.01.25	■ 22 x Donnerstag	17.45 – 18.30
25-4107	09.01.25	■ 22 x Donnerstag	18.30 – 19.15
25-4108	09.01.25	■ 22 x Donnerstag	18.30 – 19.15
25-4109	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	16.15 – 17.00
25-4110	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	16.15 – 17.00
25-4111	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	17.00 – 17.45
25-4112	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	17.00 – 17.45
25-4113	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	17.45 – 18.30
25-4114	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	17.45 – 18.30
25-4116	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	18.30 – 19.15
25-4117	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	18.30 – 19.15

Bilk ■

Bilker Arcaden, Bachstr. 145

25-4201	08.01.25	■ 25 x Mittwoch	16.15 – 17.00
25-4202	08.01.25	■ 25 x Mittwoch	16.15 – 17.00
25-4203	08.01.25	■ 25 x Mittwoch	17.00 – 17.45
25-4204	08.01.25	■ 25 x Mittwoch	17.00 – 17.45
25-4205	10.01.25	■ 25 x Freitag	16.15 – 17.00
25-4206	10.01.25	■ 25 x Freitag	16.15 – 17.00
25-4207	10.01.25	■ 25 x Freitag	17.00 – 17.45
25-4208	10.01.25	■ 25 x Freitag	17.00 – 17.45
25-4209	10.01.25	■ 25 x Freitag	17.45 – 18.30
25-4210	10.01.25	■ 25 x Freitag	17.45 – 18.30
25-4211	10.01.25	■ 25 x Freitag	18.30 – 19.15
25-4212	10.01.25	■ 25 x Freitag	18.30 – 19.15
25-4220	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	16.15 – 17.00
25-4221	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	16.15 – 17.00
25-4222	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	17.00 – 17.45
25-4223	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	17.00 – 17.45
25-4224	29.08.25	■ 14 x Freitag	16.15 – 17.00
25-4225	29.08.25	■ 14 x Freitag	16.15 – 17.00
25-4226	29.08.25	■ 14 x Freitag	17.00 – 17.45
25-4227	29.08.25	■ 14 x Freitag	17.00 – 17.45
25-4228	29.08.25	■ 14 x Freitag	17.45 – 18.30
25-4229	29.08.25	■ 14 x Freitag	17.45 – 18.30
25-4230	29.08.25	■ 14 x Freitag	18.30 – 19.15
25-4231	29.08.25	■ 14 x Freitag	18.30 – 19.15



Benrath ■

25-4301	08.01.25
25-4302	08.01.25
25-4303	08.01.25
25-4310	27.08.25
25-4311	27.08.25
25-4312	27.08.25

Gerresheim ■

25-4401	07.01.25
25-4402	07.01.25
25-4403	07.01.25
25-4404	07.01.25
25-4410	02.09.25
25-4411	02.09.25
25-4412	02.09.25
25-4413	02.09.25

Bilk ■

25-4501	07.01.25
25-4502	07.01.25
25-4503	07.01.25
25-4504	10.01.25
25-4505	10.01.25
25-4506	10.01.25
25-4507	11.01.25
25-4508	11.01.25
25-4510	02.09.25
25-4511	02.09.25
25-4512	02.09.25
25-4513	29.08.25
25-4514	29.08.25
25-4515	29.08.25
25-4516	30.08.25
25-4517	30.08.25

Oberbilk ■

25-4601	08.01.25
25-4602	08.01.25
25-4603	08.01.25
25-4610	27.08.25
25-4611	27.08.25
25-4612	27.08.25

Unterrath ■

25-4651	13.01.25
25-4652	01.09.25

Stadtbad, Regerstraße 5

■ 25 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■ 25 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■ 25 x Mittwoch	17.45 – 18.30
■ 15 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■ 15 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■ 15 x Mittwoch	17.45 – 18.30

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	16.15 – 17.00
■ 25 x Freitag	17.00 – 17.45
■ 25 x Freitag	17.45 – 18.30
■ 25 x Samstag	15.00 – 15.45
■ 25 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	16.15 – 17.00
■ 14 x Freitag	17.00 – 17.45
■ 14 x Freitag	17.45 – 18.30
■ 14 x Samstag	15.00 – 15.45
■ 14 x Samstag	18.00 – 18.45

Lehrschwimmbad GGS, Sonnenstr. 10

■ 25 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■ 25 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■ 25 x Mittwoch	17.45 – 18.30
■ 15 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■ 15 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■ 15 x Mittwoch	17.45 – 18.30

Gartenhallenbad, Mettlacher Straße 55

■ 22 x Montag	17.30 – 18.15
■ 14 x Montag	17.30 – 18.15



Gesundheit / Anti-Stress- Programme

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.

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

Bilk ■

25-5000BA	07.01.25	■ 14 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 129,00
25-5001BA	07.01.25	■ 14 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 129,00
25-5002BA	07.01.25	■ 14 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 129,00
25-5003BA	29.04.25	■ 10 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 93,00
25-5004BA	29.04.25	■ 10 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 93,00
25-5005BA	29.04.25	■ 10 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 93,00
25-5006BA	02.09.25	■ 14 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 129,00
25-5007BA	02.09.25	■ 14 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 129,00
25-5008BA	02.09.25	■ 14 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 129,00

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

Lehrschwimmbad Franz-Marc-Schule, Lohbachweg 18

■ 14 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 129,00
-----------------	---------------	----------

25-5047BA	07.01.25
25-5048BA	07.01.25
25-5049BA	09.01.25
25-5050BA	09.01.25
25-5051BA	09.01.25
25-5052BA	09.01.25
25-5053BA	09.01.25
25-5054BA	10.01.25
25-5060BA	29.04.25
25-5061BA	29.04.25
25-5062BA	29.04.25
25-5063BA	08.05.25
25-5064BA	08.05.25
25-5065BA	08.05.25
25-5066BA	08.05.25
25-5067BA	08.05.25
25-5068BA	02.05.25
25-5074BA	02.09.25
25-5075BA	02.09.25
25-5076BA	28.08.25
25-5077BA	28.08.25
25-5078BA	28.08.25
25-5079BA	28.08.25
25-5080BA	28.08.25
25-5081BA	29.08.25

Gerresheim ■

25-5055BA	10.01.25
25-5069BA	02.05.25
25-5082BA	29.08.25



■ 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
■ 10 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 93,00
■ 10 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 93,00
■ 10 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 93,00
■ 8 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 75,00
■ 8 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 75,00
■ 8 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 75,00
■ 8 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 75,00
■ 8 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 75,00
■ 11 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 102,00
■ 14 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 129,00
■ 14 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 129,00
■ 15 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 138,00
■ 15 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 138,00
■ 15 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 138,00
■ 15 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 138,00
■ 15 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 138,00
■ 14 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 129,00

Aquafitness für Frauen auch während der Schwangerschaft

Dozent: Miguel Cesar-Augusto Wald

Lehrschwimmbad Franz-Marc-Schule, Lohbachweg 18

■ 14 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 129,00
■ 11 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 102,00
■ 14 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 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

Pempelfort ■

25-5130BA	13.01.25
25-5131BA	13.01.25
25-5132BA	08.09.25
25-5133BA	08.09.25

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Montag	16.45 – 17.45	€ 122,00
■ 20 x Montag	17.45 – 18.45	€ 122,00
■ 13 x Montag	16.45 – 17.45	€ 79,00
■ 13 x Montag	17.45 – 18.45	€ 79,00

Gerresheim ■

25-5150BA	15.01.25
25-5151BA	15.01.25
25-6150BA	16.01.25
25-5153BA	10.09.25
25-5154BA	10.09.25
25-6151BA	11.09.25

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 22 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 133,00
■ 22 x Mittwoch	19.15 – 20.15	€ 133,00
■ 19 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 172,00
■ 13 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 79,00
■ 13 x Mittwoch	19.15 – 20.15	€ 79,00
■ 13 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 118,00

Friedrichstadt ■

25-6130BA	14.01.25
25-6131BA	09.09.25

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 21 x Dienstag	10.30 – 11.30	€ 126,00
■ 12 x Dienstag	10.30 – 11.30	€ 73,00

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 praktizierbar, 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.

Dozenten: Petra Eckertz-Kleinau, Jutta Giovannoni, Christel Zaretzke

Benrath ■

25-5200BA	09.01.25
25-5201BA	10.01.25
25-5203BA	28.08.25
25-5204BA	29.08.25

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 22 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 208,00
■ 25 x Freitag	18.30 – 20.00	€ 235,00
■ 15 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 145,00
■ 14 x Freitag	18.30 – 20.00	€ 136,00

Gerresheim ■

25-5210BA	13.01.25
25-5211BA	01.09.25

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 22 x Montag	19.30 – 21.00	€ 199,00
■ 14 x Montag	19.30 – 21.00	€ 127,00

Friedrichstadt ■

25-5221BA	13.01.25
25-5223BA	01.09.25

Pempelfort ■

25-5230BA	07.01.25
25-5231BA	07.01.25
25-5232BA	02.09.25
25-5233BA	02.09.25

Unterrath ■

25-5240BA	08.01.25
25-5241BA	08.01.25
25-5242BA	09.01.25
25-5243BA	27.08.25
25-5244BA	27.08.25
25-5245BA	28.08.25

Derendorf ■

25-5250BA	07.01.25
25-5251BA	10.01.25
25-5252BA	02.09.25
25-5253BA	29.08.25

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 22 x Montag	15.00 – 16.30	€ 199,00
■ 14 x Montag	15.00 – 16.30	€ 127,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 24 x Dienstag	13.00 – 14.30	€ 217,00
■ 24 x Dienstag	14.45 – 16.15	€ 217,00
■ 14 x Dienstag	13.00 – 14.30	€ 127,00
■ 14 x Dienstag	14.45 – 16.15	€ 127,00

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 25 x Mittwoch	18.00 – 19.30	€ 226,00
■ 25 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 226,00
■ 22 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 199,00
■ 15 x Mittwoch	18.00 – 19.30	€ 136,00
■ 15 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 136,00
■ 15 x Donnerstag	19.30 – 21.00	€ 136,00

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 24 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 217,00
■ 25 x Freitag	15.30 – 17.00	€ 226,00
■ 14 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 127,00
■ 14 x Freitag	15.30 – 17.00	€ 127,00

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.

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte oder eine warme Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines festes Kissen mit.

Dozenten: Heike Christina Ladda, Galina Chernomordik, Sana Migati Kozlica, Laura Niemann-Delius, Brigitte Dowidat, Anne Goertz, Sabrina Pfannenschmidt, Anna Stöcker

Pempelfort ■

25-5300BA	07.01.25
25-5301BA	07.01.25

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 24 x Dienstag	17.30 – 18.30	€ 145,00
■ 24 x Dienstag	19.00 – 20.30	€ 217,00

25-5303BA	11.01.25	■ 25 X Samstag	13.00 – 14.30	€ 226,00
25-5304BA	02.09.25	■ 14 x Dienstag	17.30 – 18.30	€ 86,00
25-5305BA	02.09.25	■ 14 x Dienstag	19.00 – 20.30	€ 127,00
25-5307BA	30.08.25	■ 14 X Samstag	13.00 – 14.30	€ 127,00

Unterrath ■

25-5310BA	07.01.25	■ 24 x Dienstag	17.50 – 19.20	€ 217,00
25-5311BA	07.01.25	■ 24 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 217,00
25-5312BA	08.01.25	■ 25 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 226,00
25-5313BA	08.01.25	■ 25 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 151,00
25-5314BA	08.01.25	■ 25 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 226,00
25-5315BA	02.09.25	■ 14 x Dienstag	17.50 – 19.20	€ 127,00
25-5316BA	02.09.25	■ 14 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 127,00
25-5317BA	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 136,00
25-5318BA	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 91,00
25-5319BA	27.08.25	■ 15 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 136,00

Friedrichstadt ■

25-5323BA	09.01.25	■ 22 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 199,00
25-5324BA	09.01.25	■ 22 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 199,00
25-5325BA	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 136,00
25-5326BA	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 136,00

Reisholz/Hassels ■

25-5350BA	09.01.25	■ 21 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 190,00
25-5351BA	09.01.25	■ 21 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 190,00
25-5352BA	21.08.25	■ 14 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 127,00
25-5354BA	21.08.25	■ 14 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 127,00

Derendorf ■

25-5360BA	09.01.25	■ 22 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 199,00
25-5361BA	09.01.25	■ 22 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 199,00
25-5362BA	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 136,00
25-5363BA	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 136,00

Gerresheim ■

25-5370BA	13.01.25	■ 22 x Montag	09.30 – 11.00	€ 199,00
25-5371BA	13.01.25	■ 22 x Montag	11.15 – 12.45	€ 199,00
25-5375BA	01.09.25	■ 14 x Montag	09.30 – 11.00	€ 127,00
25-5376BA	01.09.25	■ 14 x Montag	11.15 – 12.45	€ 127,00

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 24 x Dienstag	17.50 – 19.20	€ 217,00
■ 24 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 217,00
■ 25 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 226,00
■ 25 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 151,00
■ 25 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 226,00
■ 14 x Dienstag	17.50 – 19.20	€ 127,00
■ 14 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 127,00
■ 15 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 136,00
■ 15 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 91,00
■ 15 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 136,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 22 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 199,00
■ 22 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 199,00
■ 15 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 136,00
■ 15 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 136,00

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 21 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 190,00
■ 21 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 190,00
■ 14 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 127,00
■ 14 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 127,00

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 22 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 199,00
■ 22 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 199,00
■ 15 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 136,00
■ 15 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 136,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 22 x Montag	09.30 – 11.00	€ 199,00
■ 22 x Montag	11.15 – 12.45	€ 199,00
■ 14 x Montag	09.30 – 11.00	€ 127,00
■ 14 x Montag	11.15 – 12.45	€ 127,00

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 leisten die TN einen Beitrag zur Erhaltung ihrer Gesundheit und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Dozenten: Ina Maria Zinnenlauf, N.N.

Pempelfort ■

25-5302BA	09.01.25
25-5306BA	28.08.25

Friedrichstadt ■

25-5320BA	17.06.25
25-5321BA	19.08.25
25-5322BA	28.10.25

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Donnerstag	20.00 – 21.30	€ 199,00
■ 15 x Donnerstag	20.00 – 21.30	€ 136,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 5 x Dienstag	16.45 – 17.30	€ 24,00
■ 5 x Dienstag	16.45 – 17.30	€ 24,00
■ 5 x Dienstag	16.45 – 17.30	€ 24,00

Yin Yoga:

Zeit für Körper, Geist, Herz und Seele

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 TN verweilen im Sitzen und Liegen für mehrere Minuten in den Asanas, wodurch tiefe Muskelpartien und Faszien angesprochen werden, Spannungen werden gelöst und der Geist darf zur Ruhe kommen. Gemeinsam erlernen Sie, sich zu entspannen und gleichzeitig Beschwerden abzubauen. 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 Leistungs- und Arbeitsfähigkeit.

Dozentin: Ina Maria Zinnenlauf

Friedrichstadt ■

25-5327BA	14.01.25
25-5328BA	29.04.25
25-5329BA	28.10.25

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 10 x Dienstag	18.00 – 18.45	€ 46,00
■ 10 x Dienstag	18.00 – 18.45	€ 46,00
■ 8 x Dienstag	18.00 – 18.45	€ 37,00

Asthanga Yoga

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

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■	22 x Montag	18.00 – 19.30	€ 208,00
■	22 x Montag	19.30 – 21.00	€ 226,00
■	14 x Montag	18.00 – 19.30	€ 136,00
■	14 x Montag	19.30 – 21.00	€ 136,00

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist das Yoga der Bewusstheit für die Menschen, die mitten im Leben stehen. Typisch sind die dynamischen Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen. Kundalini Yoga zeichnet sich durch einfachere Grundhaltungen aus und ist daher auch für Einsteiger geeignet. Die Übungen werden an die Möglichkeiten der TN angepasst und die erlernten Bewegungsfolgen können in den Alltag integriert werden. Durch die Übungen werden Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult und Stresssymptome reduziert. So können die TN einen Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit leisten und bleiben fit für den Arbeitsalltag.

Dozentin: Anja Engel

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■	24 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 217,00
■	24 x Donnerstag	19.15 – 20.45	€ 217,00
■	14 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 127,00
■	14 x Dienstag	19.45 – 21.15	€ 127,00

Yoga in den Sommerferien

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.

Gerresheim ■
25-5374BA 14.07.25

Dozentin: Anna Stöcker

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

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

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.

Dozentin: Klaus Breitenstein

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■	22 x Donnerstag	19.00 – 20.00	€ 133,00
■	15 x Donnerstag	19.00 – 20.00	€ 91,00

Derendorf ■
25-5400BA 09.01.25
25-5401BA 28.08.25



Gesundheit und Fitness

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 seinen persönlichen Fitnesszustand steigern möchte, um so fit für den Alltag und die Arbeitswelt zu bleiben.

Dozent: Stephan Schulz

Benrath ■

25-5451BA 07.01.25
25-5453BA 02.09.25

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 24 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 151,00
■ 14 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 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.

Dozent: N.N:

Friedrichstadt ■

25-5500BA 13.01.25
25-5501BA 01.09.25

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 22 x Montag	09.00 – 10.30	€ 199,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 127,00



Benrath ■

25-5510BA 13.01.25
25-5513BA 01.09.25

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 22 x Montag	09.30 – 11.00	€ 208,00
■ 14 x Montag	09.30 – 11.00	€ 136,00

Reisholz/Hassels ■

25-5520BA 13.01.25
25-5522BA 08.01.25
25-5523BA 11.08.25
25-5525BA 20.08.25

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 22 x Montag	18.30 – 19.30	€ 133,00
■ 22 x Mittwoch	16.45 – 18.15	€ 199,00
■ 17 x Montag	18.30 – 19.30	€ 105,00
■ 15 x Mittwoch	16.45 – 18.15	€ 136,00

Unterrath ■

25-5530BA 08.01.25
25-5531BA 27.08.25

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1, Gymnastikraum

■ 25 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 151,00
■ 15 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 91,00

Gerresheim ■

25-5540BA 09.01.25
25-5541BA 28.08.25

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 22 x Donnerstag	18.30 – 19.30	€ 133,00
■ 15 x Donnerstag	18.30 – 19.30	€ 91,00

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 ■

25-5550BA 29.04.25
25-5551BA 02.09.25

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 10 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 67,00
■ 14 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 92,00

Gerresheim ■

25-5560BA 09.01.25
25-5561BA 28.08.25

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 22 x Donnerstag	19.45 – 20.45	€ 133,00
■ 15 x Donnerstag	19.45 – 20.45	€ 91,00

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.

Dozenten: Anja Ockler-Witzke, Gabriele Franke

Friedrichstadt ■

25-5600BA	13.01.25
25-5601BA	13.01.25
25-5602BA	09.01.25
25-5603BA	01.09.25
25-5604BA	01.09.25
25-5605BA	28.08.25

Benrath ■

25-5610BA	10.01.25
25-5611BA	29.08.25

Gerresheim ■

25-5620BA	07.01.25
25-5621BA	07.01.25
25-5622BA	02.09.25
25-5623BA	02.09.25

Pempelfort ■

25-5630BA	13.01.25
25-5631BA	08.01.25
25-5632BA	08.01.25
25-5633BA	01.09.25
25-5634BA	27.08.25
25-5635BA	27.08.25

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■	22 x Montag	10.30 – 12.00	€ 199,00
■	22 x Montag	19.00 – 20.30	€ 199,00
■	22 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 199,00
■	14 x Montag	10.30 – 12.00	€ 127,00
■	14 x Montag	19.00 – 20.30	€ 127,00
■	15 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 136,00

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

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

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	22 x Montag	14.30 – 16.00	€ 199,00
■	25 x Mittwoch	18.30 – 20.00	€ 226,00
■	25 x Mittwoch	20.00 – 21.30	€ 226,00
■	14 x Montag	14.30 – 16.00	€ 127,00
■	15 x Mittwoch	18.30 – 20.00	€ 136,00
■	15 x Mittwoch	20.00 – 21.30	€ 136,00



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.

Benrath ■

25-5702BA	09.01.25
25-5703BA	09.01.25
25-5706BA	28.08.25
25-5707BA	28.08.25

Reisholz/Hassels ■

25-5720BA	07.01.25
25-5721BA	07.01.25
25-5722BA	26.08.25
25-5723BA	26.08.25

Gerresheim ■

25-5741BA	13.01.25
25-5742BA	13.01.25
25-5744BA	01.09.25
25-5745BA	01.09.25

Unterrath ■

25-5760BA	08.01.25
25-5761BA	08.01.25
25-5762BA	27.08.25
25-5763BA	27.08.25

Pempelfort ■

25-5780BA	09.01.25
25-5781BA	28.08.25

Dozenten: Nick Armin Lehmann, Ilka Karp-Rother, N.N.

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■	22 x Donnerstag	17.00 – 18.00	€ 139,00
■	22 x Donnerstag	18.00 – 19.00	€ 139,00
■	15 x Donnerstag	17.00 – 18.00	€ 97,00
■	15 x Donnerstag	18.00 – 19.00	€ 97,00

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■	22 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 133,00
■	22 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 133,00
■	14 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 86,00
■	14 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 86,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■	22 x Montag	18.30 – 19.30	€ 133,00
■	22 x Montag	19.30 – 20.30	€ 133,00
■	14 x Montag	18.30 – 19.30	€ 86,00
■	14 x Montag	19.30 – 20.30	€ 86,00

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1, Gymnastikraum

■	25 x Mittwoch	09.30 – 10.30	€ 151,00
■	25 x Mittwoch	10.30 – 11.30	€ 151,00
■	15 x Mittwoch	09.30 – 10.30	€ 91,00
■	15 x Mittwoch	10.45 – 11.45	€ 91,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	22 x Donnerstag	12.00 – 13.30	€ 199,00
■	15 x Donnerstag	12.00 – 13.30	€ 136,00

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

Friedrichstadt ■

25-5900BA	07.01.25	■ 14 x Dienstag	14.30 – 16.00	€ 127,00
25-5901BA	29.04.25	■ 10 x Dienstag	14.30 – 16.00	€ 91,00
25-5902BA	02.09.25	■ 13 x Dienstag	14.30 – 16.00	€ 118,00

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1, Gymnastikraum

Unterrath ■

25-5920BA	20.01.25	■ 8 x Montag	14.30 – 16.00	€ 73,00
25-5921BA	07.04.25	■ 10 x Montag	14.30 – 16.00	€ 91,00
25-5922BA	01.09.25	■ 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.

Dozent: N.N.

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

Derendorf ■

25-5970BA	13.01.25	■ 22 x Montag	18.30 – 19.30	€ 133,00
25-5971BA	01.09.25	■ 14 x Montag	18.30 – 19.30	€ 85,00
25-5975BA	09.01.25	■ 22 x Donnerstag	18.30 – 19.30	€ 133,00
25-5976BA	28.08.25	■ 15 x Donnerstag	18.30 – 19.30	€ 91,00

„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+.

Dozenten: Claudia Kammerichs, Ursula Choinowski

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

Gerresheim ■

25-6000BA	10.01.25	■ 25 x Freitag	09.00 – 09.45	€ 114,00
25-6001BA	29.08.25	■ 14 x Freitag	09.00 – 09.45	€ 64,00

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

Derendorf ■

25-6020BA	13.01.25	■ 22 x Montag	09.30 – 11.00	€ 199,00
25-6021BA	01.09.25	■ 14 x Montag	09.30 – 11.00	€ 127,00

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1, Gymnastikraum

Unterrath ■

25-6030BA	13.01.25	■ 22 x Montag	11.30 – 12.30	€ 133,00
25-6040BA	01.09.25	■ 14 x Montag	11.30 – 12.30	€ 85,00

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+



Reisholz/Hassels ■
25-6070BA 09.01.25
25-6071BA 09.01.25

Dozent: Ulrich Klaass

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
 ■ 47 x Donnerstag 09.00 – 09.45 kostenfrei
 ■ 47 x Donnerstag 10.00 – 10.45 kostenfrei

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.

Dozent: N.N.

Derendorf ■
25-6100BA 07.01.25
25-6101BA 02.09.25

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
 ■ 24 x Dienstag 15.30 – 16.30 € 145,00
 ■ 14 x Dienstag 15.30 – 16.30 € 85,00

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 ■
25-5740BA 13.01.25
25-5743BA 01.09.25

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
 ■ 22 x Montag 17.30 – 18.30 € 133,00
 ■ 14 x Montag 17.30 – 18.30 € 86,00

Fit und Gesund ins Wochenende

Dozentin: Claudia Kammerichs

Gerresheim ■
25-6200BA 10.01.25
25-6201BA 29.08.25

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
 ■ 25 x Freitag 10.00 – 11.00 € 151,00
 ■ 14 x Freitag 10.00 – 11.00 € 86,00

Friedrichstadt ■
25-6300BA 08.01.25
25-6301BA 27.08.25



Friedrichstadt ■
25-6400BA 10.01.25
25-6401BA 10.01.25
25-6402BA 21.03.25
25-6403BA 21.03.25
25-6404BA 13.06.25
25-6405BA 13.06.25
25-6406BA 05.09.25
25-6407BA 05.09.25

Pempelfort ■
25-6420BA 13.01.25
25-6421BA 13.01.25
25-6422BA 28.04.25
25-6423BA 28.04.25
25-6424BA 01.09.25
25-6425BA 01.09.25

Derendorf ■
25-6440BA 08.01.25
25-6441BA 30.04.25
25-6442BA 27.08.25

NeuroKinetik®

Neurokinetik ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Gehirntraining. Durch fordernde und motivierende Bewegungsaufgaben wird das Gehirn stimuliert. Das Sinnessystem, 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
 ■ 25 x Mittwoch 18.00 – 19.00 € 151,00
 ■ 15 x Mittwoch 18.00 – 19.00 € 91,00

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+.

Dozenten: Elke Jeske, Beate Wildhagen, Kerstin Frommeyer

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
 ■ 12 x Montag 09.00 – 10.00 € 57,00
 ■ 12 x Montag 11.00 – 12.00 € 57,00
 ■ 10 x Montag 09.00 – 10.00 € 48,00
 ■ 10 x Montag 11.00 – 12.00 € 48,00
 ■ 14 x Montag 09.00 – 10.00 € 67,00
 ■ 14 x Montag 11.00 – 12.00 € 67,00

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
 ■ 14 x Mittwoch 14.30 – 16.00 € 99,00
 ■ 11 x Mittwoch 14.30 – 16.00 € 78,00
 ■ 15 x Mittwoch 14.30 – 16.00 € 106,00

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+.

Dozentin: Ursula Choinowski

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	€ 19,00
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00	€ 19,00

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.

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 1 x Dienstag	18.00 – 20.30	€ 30,00
----------------	---------------	---------

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Mittwoch	18.00 – 20.30	€ 30,00
----------------	---------------	---------

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Dienstag	19.00 – 21.15	€ 30,00
----------------	---------------	---------

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 1 x Mittwoch	18.00 – 20.30	€ 30,00
----------------	---------------	---------



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.

Dozenten: Wilma Goethe, N.N.

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Montag	11.30 – 13.00	€ 155,00
■ 22 x Montag	16.45 – 18.15	€ 155,00
■ 14 x Montag	11.30 – 13.00	€ 99,00
■ 14 x Montag	16.45 – 18.15	€ 99,00

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 24 x Dienstag	10.00 – 11.30	kostenlos
■ 25 x Freitag	18.00 – 19.30	kostenlos
■ 14 x Freitag	18.00 – 19.30	kostenlos
■ 14 x Dienstag	10.00 – 11.30	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.

Dozent: Peter Lancashire

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 24 x Dienstag	14.30 – 16.00	kostenlos
■ 14 x Dienstag	14.30 – 16.00	kostenlos

Pempelfort ■

25-7220BA	13.01.25
25-7221BA	13.01.25
25-7222BA	01.09.25
25-7223BA	01.09.25

Unterrath ■

25-7260BA	07.01.25
25-7262BA	10.01.25
25-7263BA	29.08.25
25-7264BA	02.09.25

Derendorf ■

25-7240BA	07.01.25
25-7241BA	02.09.25

Friedrichstadt ■

25-7300BA 08.01.25
25-7301BA 16.07.25



Sprachcafé Deutsch

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

Dozent: N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 25 x Mittwoch	15.00 – 16.30	kostenlos
■ 23 x Mittwoch	15.00 – 16.30	kostenlos

Sprachcafé Italienisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Italienischkenntnisse 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.

Dozenten: Francesca Sala, N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 25 x Mittwoch	10.30 – 11.30	kostenlos
■ 22 x Donnerstag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 23 x Mittwoch	10.30 – 11.30	kostenlos
■ 23 x Donnerstag	10.30 – 12.00	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: Frau Nickel

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Montag	16.30 – 17.30	€ 104,00
■ 14 x Montag	16.30 – 17.30	€ 67,00

Französisch

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die Französischkenntnisse erwerben möchten. Der aktive und passive Wortschatz wird erweitert und Grammatikkenntnisse wer-

Pempelfort ■

25-7351BA 08.01.25
25-7353BA 27.08.25

Unterrath ■

25-7360BA 13.01.25
25-7361BA 25.08.25

Friedrichstadt ■

25-7370BA 09.01.25
25-7371BA 17.07.25



den erworben oder wiederholt. Dieser Kurs unterstützt den Spracherwerb mit verschiedenen Lernmethoden. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz für die berufliche und private Nutzung.

Dozenten: Michèle Avet-Bonvecchio, N.N.

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 25 x Mittwoch	13.45 – 15.15	€ 176,00
■ 15 x Mittwoch	13.45 – 15.15	€ 106,00

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 21 x Montag	13.30 – 15.00	€ 148,00
■ 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.

Dozentin: N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 23 x Donnerstag	11.00 – 12.00	kostenlos
■ 23 x Donnerstag	11.00 – 12.00	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.

Dozenten: Michaela Nickel, Edith Gaal

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Montag	17.45 – 19.15	€ 155,00
■ 25 x Mittwoch	11.30 – 13.00	€ 176,00
■ 14 x Montag	17.45 – 19.15	€ 99,00
■ 15 x Mittwoch	11.30 – 13.00	€ 106,00

Unterrath ■

25-7440BA	07.01.25
25-7441BA	08.01.25
25-7442BA	26.08.25
25-7443BA	27.08.25

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 22 x Dienstag	08.45 – 10.15	€ 155,00
■ 22 x Mittwoch	09.30 – 11.00	€ 155,00
■ 14 x Dienstag	08.45 – 10.15	€ 99,00
■ 15 x Mittwoch	09.30 – 11.00	€ 106,00

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 ■

25-7422BA	10.01.25
25-7425BA	29.08.25

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

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

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.

Dozent: Beatriz Couto

Derendorf ■

25-7444BA	13.01.25
25-7445BA	01.09.25

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 22 x Montag	17.00 – 18.30	kostenlos
■ 14 x Montag	17.00 – 18.30	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.

Dozenten: Kurt van Remmen, Marco Gitter, N.N.

Pempelfort ■

25-7810BA	07.01.25
25-7811BA	02.09.25

Derendorf ■

25-7900BA	08.01.25
25-7901BA	11.01.25
25-7902BA	27.08.25
25-7903BA	02.08.25

Unterrath ■

25-7500BA	13.01.25
25-7503BA	25.08.25

Reisholz/Hassels ■

25-7600BA	15.01.25
25-7601BA	23.04.25
25-7602BA	13.08.25

Unterrath ■

25-7501BA	09.01.25
25-7502BA	28.08.25

Unterrath ■

25-7504BA	08.01.25
25-7505BA	23.07.25

Derendorf ■

25-7906BA	13.01.25
25-7907BA	10.01.25
25-7908BA	10.01.25
25-7909BA	01.09.25
25-7910BA	29.08.25
25-7911BA	29.08.25

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

■ 25 x Mittwoch	10.00 – 11.30	kostenlos
■ 7 X Samstag	10.00 – 11.30	kostenlos
■ 15 x Mittwoch	10.00 – 11.30	kostenlos
■ 5 X Samstag	10.00 – 11.30	kostenlos

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 7 x Montag	10.00 – 11.30	€ 14,00
■ 5 x Montag	10.00 – 11.30	€ 10,00

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 12 x Mittwoch	16.00 – 17.30	€ 71,00
■ 10 x Mittwoch	16.00 – 17.30	€ 51,00
■ 16 x Mittwoch	16.00 – 17.30	€ 81,00

PC - Stammtisch

Dozent: Oswald Lasarzik

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

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

Erste Schritte Smartphone

Dieser Kurs unterstützt Sie beim Einstieg bzw. beim Umgang mit dem Smartphone. 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.

Dozenten: Herr van Remmen, Ulrich Balke, Frank Lenzen, Kristina Binder

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 22 x Mittwoch	10.00 – 11.30	kostenlos
■ 22 x Mittwoch	10.00 – 11.30	kostenlos

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 22 x Montag	10.00 – 11.30	kostenlos
■ 25 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 25 x Freitag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 14 x Montag	10.00 – 11.30	kostenlos
■ 14 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 14 x Freitag	10.30 – 12.00	kostenlos



Pempelfort ■

25-7800BA	07.01.25
25-7801BA	07.01.25
25-7802BA	04.03.25
25-7803BA	04.03.25
25-7804BA	13.05.25
25-7805BA	13.05.25
25-7806BA	02.09.25
25-7807BA	02.09.25
25-7808BA	11.11.25
25-7809BA	11.11.25

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
■ 6 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 31,00
■ 6 x Dienstag	11.00 – 12.30	€ 31,00

Digitale Sprechstunde

Die digitale Sprechstunde unterstützt Sie bei folgenden Themenbereichen:

- PC-Soforthilfe: Problemlösungen für häufige PC-Probleme, Sicherheitsmaßnahmen und -updates
- Tipps zur Fehlerbehebung bei gängigen Smartphone-Problemen, Optimierung der Akkulaufzeit und Speicherverwaltung, Hilfe bei 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.

Dozent: Martin Hartmann

Reisholz/Hassels ■

25-7604BA	15.01.25
------------------	-----------------

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 38 x Mittwoch	10.00 – 12.15	kostenlos
-----------------	---------------	-----------

Smartphone Sprechstunde

Bei Fragen zum Smartphone oder zur Erlangung von mehr Sicherheit im Umgang mit den Grundfunktionen oder Anwendungen (Apps) lernen die TN gezielt elementare Anwendungen für die Betriebssysteme Android oder iOS (Apple) kennen und erhalten im offenen Smartphone-Treff Antworten auf Ihre Fragen.

Dozentin: Kristina Binder

Derendorf ■

25-7912BA	13.01.25
------------------	-----------------

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 22 x Montag	11.30 – 12.15	kostenlos
---------------	---------------	-----------

25-7913BA **10.01.25**

25-7914BA **07.07.25**

25-7915BA **04.07.25**

Friedrichstadt ■

25-7704BA **13.01.25**

25-7705BA **07.01.25**

25-7706BA **10.01.25**

25-7707BA **14.07.25**

25-7708BA **16.07.25**

25-7709BA **18.07.25**

■ 24 x Freitag	12.00 – 12.45	kostenlos
■ 25 x Montag	11.30 – 12.15	kostenlos
■ 24 x Freitag	12.00 – 12.45	kostenlos

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 22 x Montag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 24 x Dienstag	15.00 – 16.30	kostenlos
■ 25 x Freitag	14.00 – 15.45	kostenlos
■ 23 x Montag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 23 x Dienstag	15.00 – 16.30	kostenlos
■ 22 x Freitag	14.00 – 15.45	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.

Dozenten: Frank Lenzen, Ulrich Balke

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 22 x Donnerstag	10.00 – 12.15	kostenlos
■ 25 x Donnerstag	10.00 – 12.15	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

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 1 x Mittwoch	10.00 – 12.15	kostenlos
■ 1 x Donnerstag	14.00 – 16.15	kostenlos



Friedrichstadt ■

25-8000BA	13.01.25
25-8001BA	28.04.25
25-8002BA	01.09.25

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

■ 12 x Montag	13.00 – 14.30	€ 109,00
■ 10 x Montag	13.00 – 14.30	€ 91,00
■ 13 x Montag	13.00 – 14.30	€ 118,00

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

■ 22 x Montag	19.00 – 21.00	€ 119,00
■ 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.

Dozenten: Armin Baumgarten, Gülsüm Arslan, N.N.

Unterrath ■

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

25-8030BA	09.01.25
25-8031BA	09.01.25
25-8032BA	28.08.25
25-8033BA	28.08.25

Pempelfort ■

25-8040BA	13.01.25
25-8041BA	13.01.25
25-8042BA	01.09.25
25-8043BA	01.09.25

Reisholz/Hassels ■

25-8051BA	06.01.25
-----------	----------

Derendorf ■

25-8060BA	07.01.25
25-8061BA	02.09.25

■ 22 x Donnerstag	13.15 – 14.45	€ 190,00
■ 22 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 190,00
■ 15 x Donnerstag	13.15 – 14.45	€ 136,00
■ 15 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 136,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Montag	11.00 – 12.30	€ 199,00
■ 22 x Montag	12.30 – 14.00	€ 199,00
■ 14 x Montag	11.00 – 12.30	€ 127,00
■ 14 x Montag	12.30 – 14.00	€ 127,00

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 48 x Montag	12.30 – 14.45	kostenlos
---------------	---------------	-----------

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 24 x Dienstag	09.30 – 11.00	kostenlos
■ 14 x Dienstag	09.30 – 11.00	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.

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.

DRK-Fahrradwerkstatt, Leichlinger Str. 65

■ Donnerstag	10.00 – 15.00	kostenlos
--------------	---------------	-----------

Wersten ■

25-8070BA	09.01.25
-----------	----------

Bridge

Das Bridgespiel ist Unterhaltung und Denksport, es fördert das Gedächtnis, die Konzentration und die Kombinationsgabe. Diese ideale Freizeitbeschäftigung wird weltweit gespielt. Interessenten lernen die Grundelemente des Bridgespiels unter fachlicher Leitung.

Pempelfort ■

25-8090BA	13.01.25
25-8091BA	01.09.25

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Montag	10.30 – 12.45	€ 213,00
■ 14 x Montag	10.30 – 12.45	€ 136,00

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.

Dozenten: Shahram Ghadery, Pasqualino Palmieri

Reisholz/Hassels ■

25-8101BA	08.01.25
25-8102BA	27.08.25

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 22 x Mittwoch	10.00 – 13.45	kostenlos
■ 15 x Mittwoch	10.00 – 13.45	kostenlos

Derendorf ■

25-8100BA	07.01.25
25-8103BA	02.09.25

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 24 x Dienstag	12.30 – 14.00	kostenlos
■ 14 x Dienstag	12.30 – 14.00	kostenlos

Interkulturelle Informations- und Austauschrunde: Demokratie leben

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. In Kooperation mit der Offenen Seniorenarbeit & DRK Integrationsagentur.

Reisholz/Hassels ■

25-8500BA	22.01.25
-----------	----------

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 44 x Mittwoch	10.00 – 12.15	kostenlos
-----------------	---------------	-----------

Derendorf ■

25-8501BA	22.04.25
-----------	----------

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 1 Tag Dienstag	16.00 – 17.30	kostenlos
------------------	---------------	-----------



Unterrath ■

25-9000BA	29.04.25
25-9001BA	19.06.25
25-9015BA	23.10.25



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. Sie bekommen viele Informationen zu den besuchten Orten und Städten. Die genauen Zielorte sowie die Kosten werden noch bekannt gegeben bzw. können in der Einrichtung erfragt werden.

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 1 x Dienstag	09.45 – 18.15
■ 1 x Donnerstag	09.45 – 18.15
■ 1 x Donnerstag	09.45 – 18.15

Kunstpfade- Kunst gemeinsam erleben

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.

Information, Kosten und Anmeldung zu den einzelnen Ausflügen sowie das Programm für das zweite Halbjahr 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.

Dozenten: Brigitta Dahlmann, Christel Dahmen

Derendorf ■

24-9004BA	Januar
24-9005BA	Februar
24-9006BA	März
24-9007BA	April
24-9008BA	Mai
24-9009BA	Juni

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ Hinter den Kulissen der Kunst - Wir besuchen einen Künstler im Atelier
■ Clemens Sels Museum Neuss + Mack Kapelle Marianum Neuss
■ August-Macke-Haus Bonn
■ Kunstpfade unterwegs in Europa: Holland oder Belgien
■ Melatenfriedhof in Köln
■ Das Städel in Frankfurt

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.

Dozentin: Laura Nimmrich

Derendorf ■
25-8062BA 13.01.25
25-8063BA 14.07.25

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
■ 6 x Montag 15.00 – 16.30 kostenlos
■ 6 x Montag 15.00 – 16.30 kostenlos

Hausnotruf Düsseldorf. Hilfe auf Knopfdruck.



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

drkhausnotruf.nrw



DRK-Notfallservice
Düsseldorf gGmbH

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

Highlights in unseren zentren *plus*

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

Derendorf ■

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

Mi 08.01.2025

■ 16.00 – 18.00 Uhr Senioren disco zum neuen Jahr

Do 27.02.2025

■ 09.30 – 12.00 Uhr Altweiber-Frühstück

Mo 03.03.2025

■ 12.00 – 16.00 Uhr „Public-Viewing“
Rosenmontagsumzug

Mo 10.03.2025

■ 15.00 – 16.30 Uhr Kreativworkshop zum
Weltfrauentag

Di 01.04.2025

■ 15.00 – 16.30 Uhr Lesung Welters
„Wenn einer eine Reise tut“

Sa 28.06.2025

■ 15.00 – 18.00 Uhr Sommerfest

Do 25.09.2025

■ 14.00 – 16.00 Uhr Oktoberfest

Sa 06.12.2025

■ 14.00 – 16.00 Uhr Musikalischer Adventsbasar

Reisholz/Hassels ■

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

Fr 08.03.2025

■ 10.00 – 13.00 Uhr Frühstück zum Weltfrauentag

Di 29.04.2025

■ 14.00 – 16.00 Uhr Disco

Di 02.09.2025

■ 14.00 – 16.00 Uhr Sommerfest

Di 18.11..2025

■ 14.00 – 16.00 Uhr Disco

Do 18.12.2025

■ 10.00 – 12.00 Uhr Weihnachtsfrühstück

Friedrichstadt ■

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
Tel. 0211-3849199

Mi 22.01.2025

■ 15.00 – 17.00 Uhr Neujahrskonzert
„Folkloremusik aus
europäischen Ländern“

Mi 12.02.2025

■ 15.00 – 17.00 Uhr Schreibwerkstatt

Mi 12.03.2025

■ 15.00 – 17.00 Uhr Kunstgespräch zum
Internationalen Frauentag

Mi 02.04.2025

■ 15.00 – 17.00 Uhr Vernissage Ausstellung

Sa 14.06.2025

■ 13.00 – 16.00 Uhr „Wasser“
Sommerfest in Kooperation
mit dem Familientreff

Fr 21.11.2025

■ 14.30 – 17.00 Uhr Kreativmarkt

Mi 10.12.2025

■ 14.30 – 17.00 Uhr Weihnachtsfeier

Unterrath ■

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

Mo 03.03.25

■ 09.30 – 11.30 Uhr Rosenmontagsfrühstück

Sa 12.04.25

■ 11.00 – 14.30 Uhr „Tauschbörse für
Pflanzenfreunde“

Mi 18.06.25

■ 16.30 – 19.00 Uhr Festlichkeit + Abendtrödel in
Kooperation mit der
Stadtbücherei Unterrath

Fr 12.12.25

■ 14.30 – 17.30 Uhr Weihnachtsatmosphäre unter
dem Sternenhimmel –
Weihnachtsfeier begleitet am
Saxophon

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Vorschläge, Anregungen und Kritik werden gerne von uns
entgegengenommen unter: Tel. 0211. 22 99 21 66

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

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:
<https://kursplaner.drk-duesseldorf.de>
E-Mail: Anmeldung.fbw@DRK-duesseldorf.de

gefördert durch:



**Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend**