

Familienbildung Programm 2023



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

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

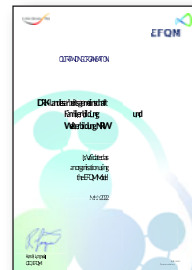
Kurse beim DRK – die leiste ich mir!

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

Die Kursorte sind barrierefrei 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:

Katharina Lang

Stellvertretung:

Silke Rickert

Teamleitung Eltern-Kind-Angebote:

Beate Wildhagen

Teamleitung Gesundheit und Bewegung:

Sonja Oster

bewegungskurse@drk-duesseldorf.de

Tel. 0211. 22 99 21 63

Anmeldung:

Petra Giesen, Isabel Schwering, Tel. 0211. 22 99 21 66

E-Mail Familienbildungswerk@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

Dependance

Flinger Broich 203, 40235 Düsseldorf

DRK-Familientreff Friedrichstadt

Ina-Maria Zinnenlauf

Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf

Tel. 0211. 1 59 33 68

DRK-ZentrumPlus Friedrichstadt

Heike Jankowski

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

Alexandra Pfründer

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

Marion Fleischer

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.

Anmeldung

Sie haben verschiedene Möglichkeiten sich bei uns anzumelden:

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

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

Kostenbeiträge

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

Kurse

Werden nur durchgeführt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Änderungen

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

Datenschutz

Durch die Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit der Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Bereitstellung der Daten ist für den Vertragsabschluss und die Dienstleistungserbringung erforderlich. Eine Nichtbereitstellung hat zur Folge, dass kein Vertrag geschlossen werden kann. Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 (1) lit. b DSGVO und ist für die Erfüllung eines Vertrags mit Ihnen erforderlich. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung erfolgt nicht. Ausgenommen hiervon sind Dienstleistungspartner, die wir zur Abwicklung des Vertragsverhältnisses benötigen oder Aufsichtsbehörden, die für die Erfüllung des Vertragsverhältnisses erforderlich sind. Neben den in den jeweiligen Klauseln dieser Datenschutzerklärung benannten Empfängern sind dies beispielsweise Empfänger folgender Kategorien: Ämter, Bezirksregierung, freiberufliche Lehrkräfte, IT-Dienstleistungserbringer. In allen Fällen beachten wir strikt die gesetzlichen Vorgaben. Der Umfang der Datenübermittlung beschränkt sich auf ein Mindestmaß. Soweit wir gesetzlich oder per Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet werden, geben wir Ihre Daten an auskunftsberechtigte Stellen weiter.

Wir nutzen Ihre E-Mail-Adresse, die wir im Rahmen des Vertragsschlusses über eine Dienstleistungserbringung erhalten haben, für die elektronische Übersendung von Informationen für weitere Dienstleistungen, die denen ähnlich sind, die Sie bereits bei uns gebucht haben, soweit Sie dieser Verwendung nicht widersprochen haben. Die Bereitstellung der E-Mail-Adresse ist für den Vertragsschluss erforderlich. Eine Nichtbereitstellung hat zur Folge, dass kein Vertrag geschlossen werden kann. Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 (1) lit. f DSGVO aus dem berechtigtem Interesse an Direktwerbung. Sie können dieser Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse jederzeit durch Mitteilung an uns widersprechen. Die Kontaktdaten für die Ausübung des Widerspruchs finden Sie im Impressum oder dem Newsletter. Nach vollständiger Vertragsabwicklung werden die Daten zunächst für die Dauer der gesetzlichen Dokumentationszeiträume, z. B. aus Vorgaben der Ausbildungsgesetzgebung oder steuer- und handelsrechtlicher Aufbewahrungsfristen gespeichert und dann nach Fristablauf gelöscht, sofern Sie der weitergehenden Verarbeitung und Nutzung nicht zugestimmt haben.

Haftung

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

Teilnahmebescheinigung

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

Anmeldebedingungen

Wichtige Informationen

Rücktritt

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

Veranstaltungsausfall

Ist die Durchführung einer Veranstaltung wegen Ausfall des 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 09.05.2023 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 Leserin, lieber Leser,

im Jahr 2023 dürfen Sie sich sowohl auf neue als auch bewährte Angebote freuen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Themen Gesundheit, Erziehung, Bewegung und gemeinschaftliches Zusammenleben.

Insbesondere in Zeiten wie diesen, die von einem Krieg in Europa und wirtschaftlichen Umbrüchen geprägt sind, wollen wir auch weiterhin mit der Unterstützung für Familien ein fester Anker in der Gesellschaft sein, der für Stabilität und Sicherheit sorgt.

Wir haben während der Corona-Pandemie mit digitalen und hybriden Angeboten neue und gute Erfahrungen gesammelt. Deshalb bauen wir unsere bewährten digitalen Angebote weiter aus und ergänzen damit unser Kurs-Programm. Präsenzangebote mit der Möglichkeit, sich persönlich auszutauschen, haben jedoch nach wie vor Vorrang – denn nichts kann den persönlichen sozialen Kontakt ersetzen.

Für alle Angebote bieten wir auch einen barrierearmen Zugang an; Nachhaltigkeit und Teilhabe werden so nach Möglichkeit umgesetzt.

Wir freuen uns darauf, weiterhin alle Familienmitglieder willkommen heißen zu können, damit Eltern, Kinder und Senioren am lebenslangen Lernen teilnehmen können und Sie lange fit, aktiv und gesund bleiben.

Ihre
Katharina Lang
Leitung der Familienbildung

Die Coronavorschriften können sich ggf. auf die Höhe der Kursgebühren auswirken.

Wir behalten uns vor, von dem Hausrecht Gebrauch zu machen und ggf. Maskenpflicht anzuordnen.

A	
Adressen/Ansprechpartner	1
Alleine erziehen – Gemeinsam aktiv Angebote	57
Anfängerschwimmen	63 – 66
Angebote für die ganze Familie	42 – 55
Anmeldung/Anmeldebedingungen	2
Aquafitness / Aquafitness für Schwangere	76/11
B	
Babykurse	22
Babymassage	18
Babyschwimmen	62
Babysitterkurs	60
Babysitterservice	12
Barrierefreier Zugang	Umschlagseite 2
Body-Fitnessgymnastik	73
Brain-Gym/Gehirnjogging	82
Bridge	85
BuT/Bildungs- und Teilhabepaket	9
BOP Bauch-Beine-Po-Training	74
C	
Chor	88
D	
Demenznetz	93
Dozenten gesucht	60/61
E	
Ehrenamt	95
Ehrenamtliche Kinderbetreuung „JuKi“	21
EKIS: Eltern-Kind-Schwimmen	62
EiBa: Eltern und Babys	20
EiBa für Väter	18
Elterncafé für Familien	9
Eltern-Kind-Kuren	10
Eltern-Kind-Turnen: Klein und Groß legen los	32
Elternkurse/Elterntaining	59
Elternstart NRW	9/15/17
Englisch	83
Erste Hilfe am Kind	27
F	
Fahrradwerkstatt	89
Familie in Bewegung	42 – 55
Familie leben – Alleinerziehen – gemeinsam aktiv	57
Familie leben – Eltern können mehr	59
Familiencafé	9
Familienzentren in Kooperation	96
family/Übergang in die Schule	58
Fitness 70+	79 – 81
Fitness mit Baby	12
Flüchtlingsarbeit	94
Forum Gemeinsam Reisen	90
Functional Fitness	76

F	
Französisch	83
G	
Geburtsvorbereitung	11
Gedächtnistraining	82
Gesellschaftsspiele	85
Grundsätze Rotes Kreuz	97
Gymnastik nach der Geburt	13
H	
Hausnotruf	93
Hawaiianischer Hula-Tanzkurs	81
Hebammensprechstunde	13
Hypno-Birthing	11
I	
Integrationsagentur	94
Intergenerative Angebote	89
Internationale Spiel- u. Kontaktgruppe	29
Info-Veranstaltungsreihe für Eltern	36/66
J	
JuKi ehrenamtliche Kinderbetreuung	21
Junior-Retter-Camp	61
K	
Kinderbetreuung/JuKi	21
Kindersachenbörse	7
Kindershop	95
Kindertagesstätten (DRK)	94
Kindertanz	33/42
Kinderturnen	32
Krabbelgruppe	22
Kung Fu To'A	68
Kunstpfade	90
Kursleiterqualifizierung	35 – 41
L	
Leo Löwe	Umschlagseite 1
Linedance	80
M	
Malen	88
Migrationsberatung	94
Mutter-Kind-Kuren/Vater-Kind-Kuren	10
Musikalische Früherziehung/Musiklöwen	31
N	
NeuroKinetik	82
O	
Offene Seniorenarbeit/zentren plus	91
P	
PC-, Smartphone und Internetangebote	86
PEKIP: Prager-Eltern-Kind-Programm	25
Pilates/Pilates postnatal	75/13
Q	
Qi Gong	72
Qualitätssiegel	1

R
Rückbildungsgymnastik13
Rückenstärkung durch Yoga71

S
Schach85
SchreiBabyAmbulanzen beim DRK14
Schwimmprojekt/Schwimmtraining63 – 66
Selbsthilfegruppen95
Seniorenarbeit / Seniorenheime / Tagespflege / Zentren *plus*93
Sitzgymnastik für Senioren79
Sommerfeste / Straßenfeste8
Spanisch84
Spiel und Bewegung29
SpieKo: Spiel- und Kontaktgruppen27
Sprachkurse83 – 85
Stadtteilfrühstücke für Senioren92
Spieko-Angebote in Flüchtlingsunterkünften94

T
Tai Chi Chuan67
Tanzen mit Kindern33/42
Teilnehmerbedingungen2
Telefonische Sprechstunde9
Theaterwerkstatt für Senioren88
Trödelmarkt rund um die Familie7

V
Vater-Kind-Angebote18/24/30
Vorwort3

W
Wasserwacht61
Wirbelsäulengymnastik78
Wochenende auf dem Bauernhof/Angebot für Alleinerziehende56
WSD – Wir stärken Dich57

Y
Yoga69
Yoga für Schwangere68
Yoga für Eltern und Kinder34
Yoga online72

Z
Zentren plus/Seniorenarbeit93

ONLINE-Angebote

Bewegungsangebote
Yoga, Wirbelsäulengymnastik, QiGong, etc.

Eltern-Kind-Angebote
Elternstart NRW, Eltern- und Babykurse, Elterninformationsveranstaltungen, Angebote für Alleinerziehende, Spielereffs, etc.

Die genauen Kurstermine für unsere online-Angebote erfahren Sie beim DRK-Familienbildungswerk unter Tel. 0211 / 22 99 21 66

Vorab Info: Falls durch behördliche Vorgaben Angebote in Präsenzform nicht gestattet sind, werden diese gegebenenfalls als Onlineangebote durchgeführt.

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 oder Umstandsmode. Und für die VerkäuferInnen bietet es die Möglichkeit, wieder Platz in den Schränken zu schaffen, etwas Geld zu verdienen und die Umwelt zu schonen.

Anmeldung für VerkäuferInnen:

- Gerresheim
Anmeldung: Tel. 0211 / 22 99 4711
- Friedrichstadt
Anmeldung: Tel. 0211 / 15 99 3368
- Pempelfort
Anmeldung: Tel. 0211 / 49 30 814

Friedrichstadt ■

23-0003	22.04.23
23-0005	19.08.23
23-0006	21.10.23

Gerresheim ■

23-0007	25.03.23
23-0009	23.09.23

Pempelfort ■

23-0010	06.05.23
23-0011	03.06.23
23-0012	02.09.23

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

FZ Löwenzahn, Hallesche Str. 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





Sommerfeste mit Trödelmärkten rund um die Familie

Zentrum plus und Familientreff laden ein zu einem sonnigen Nachmittag mit Bühnenprogramm, kulinarischen Köstlichkeiten, Spiel und Spaß für die Jüngsten und Kindersachen-Trödelmarkt.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 14.00 – 18.00

Lohbachwegstraßenfest

Alle sozialen und kirchlichen Einrichtungen des Lohbachwegs laden gemeinsam zu einem großen Straßenfest ein. Es gibt neben Spiel und Spaß für alle Generationen ein kleines Bühnenprogramm sowie allerlei kulinarische Leckereien.

■ 1 x Samstag 14.00 – 18.00

Flohmarkt 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! Bei Kaffee und Kuchen lässt es sich gemütlich stöbern.

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Freitag 14.00 – 17.00

Adventssingen im Quartier

Singen Sie gemeinsam mit uns Adventslieder – öffnen Sie Fenster und Türen!

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
Treffpunkt auf dem Sternspielfeld zwischen den Häusern Sternst.31/33
■ 4 x Montag 16.00 – 16.45 kostenfrei

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 3 x Mittwoch 16.30 – 18.00 kostenfrei

Telefonische Sprechstunde

Wir unterstützen Sie gern!

Haben Sie Fragen zu Themen rund um die Familie, Erziehung u.ä., die sich aus Ihrer aktuellen Situation ergeben oder brauchen Sie Informationen zu bestimmten Themen?

Rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin:

- Telefon: 0211. 49 30 81
- Telefon: 0211. 22 99 47 11
- Telefon: 0211. 15 93 368

Elterncafe im Stadtteil – Elternstart NRW OT

Wir bieten einen Treffpunkt für werdende Eltern und Eltern mit ihren Kindern. In entspannter Atmosphäre können Eltern bei einem gesunden Frühstück 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, Schlafen, Spielideen etc. aufgreift und Informationen und Anregungen gibt. Teilnahme kostenfrei.

Auf Wunsch mit Frühstück Kosten 4,50€/ Erwachsener
Um Anmeldung wird gebeten.

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

- Freitag 09.00 – 12.00
- Freitag 09.00 – 12.00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

- 15 x Mittwoch 09.00 – 12.00
- 5 x Mittwoch 09.00 – 12.00
- 8 x Mittwoch 09.00 – 12.00
- 11 x Mittwoch 09.00 – 12.00

Pempelfort ■

23-0021.1 06.01.23
23-0024 18.08.23

Gerresheim ■

23-0025 11.01.23
23-0026.1 28.06.23
23-0027 09.08.23
23-0028 11.10.23

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 10 monatlich übernommen. Anspruchsberechtigung liegt vor bei:

- Arbeitslosengeld 2 (Hartz IV) oder
- Kinderzuschlag oder
- Wohngeld

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

Friedrichstadt ■
23-0004 17.06.23

23-0008 13.05.23

Pempelfort ■
23-0013 03.02.23

Pempelfort ■
23-1510 20.11.23

Friedrichstadt ■
23-1512 06.12.23

Friedrichstadt ■

23-0029	11.01.23
23-0030	19.04.23
23-0031	09.08.23
23-0032	18.10.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 12 x Mittwoch	09.00 – 12.00
■ 9 x Mittwoch	09.00 – 12.00
■ 8 x Mittwoch	09.00 – 12.00
■ 9 x Mittwoch	09.00 – 12.00

Benrath ■

23-0033	12.01.23
23-0034	10.08.23

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 18 x Donnerstag	09.00 – 11.45
■ 16 x Donnerstag	09.00 – 11.45

Frauentagsfrühstück

Anlässlich des internationalen Frauentags möchten wir Sie mit einem leckeren Frühstück verwöhnen. Um besser planen zu können, bitten wir für diesen Tag um eine Anmeldung. Tel.: 2299-4711. Kosten 4,50 €/Familie

Gerresheim ■

23-0025.1	08.03.23
-----------	----------

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch	09.00 – 12.00
----------------	---------------

Pempelfort ■

23-1021.2	10.03.23
-----------	----------

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Freitag	09.00 – 12.00
---------------	---------------



Elterncafé – Elternstart NRW OT

Bei einem gesunden Frühstück besprechen wir ausgewählte Themen aus den Bereichen Gesundheit, Erziehung und Familienleben. In entspannter Atmosphäre können Eltern neue Kontakte knüpfen und sich austauschen. Das Angebot wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet.

Gerresheim ■

23-0026	17.05.23
---------	----------

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 6 x Mittwoch	09.00 – 12.00
----------------	---------------

Pempelfort ■

23-0022	10.03.23
---------	----------

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 4 x Freitag	09.00 – 12.00
---------------	---------------

Beratungs- und Ermittlungsstelle 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



Vor der Geburt

Aquafitness für Frauen – auch während der Schwangerschaft

Schwangere Frauen lernen kontrollierte Bewegungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen im temperierten Wasser. Die Bewegung im Wasser stärkt den Kreislauf und das Wohlbefinden von Mutter und Kind. Die geburtsvorbereitende Aqua-Gymnastik ist für jede Schwangerschaftsphase bis zur Geburt geeignet. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Bitte erfragen Sie einen freien Platz.

Dozent: Miguel Cesar-Augusto Wald

Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18

23-0056	13.01.23
23-0057	21.04.23
23-3058	11.08.23

■ 12 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 93,00
■ 9 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 71,00
■ 17 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 131,00

Hypnobirthing-Geburtsvorbereitung

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

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

Dozentin: Anika Lysko-Krecklau

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

23-0068	07.01.23
23-0069	04.02.23
23-0070	28.02.23
23-0071	01.04.23
23-0072	25.04.23
23-0073	23.05.23
23-0074	19.08.23
23-0075	05.09.23
23-0076	14.10.23
23-0077	14.11.23
23-0078	18.11.23

■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.30	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.30	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.30	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.30	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.30	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.30	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.30	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.30	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.30	€ 350,00

Nach der Geburt

fit dank Baby

fit dank Baby 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. Kooperation mit Claudia Tacke
Die Kursgebühr wird bei der Dozentin entrichtet

Kurse:

09.15 – 10.30 Uhr Anmeldung Babys 8-14 Monate
10.45 – 12.00 Uhr Anmeldung Babys 3-8 Monate

Dozentin: Claudia Tacke

Pempelfort ■

23-0047	13.01.23
23-0047.1	13.01.23
23-0048	10.03.23
23-0048.1	10.03.23
23-0049	12.05.23
23-0049.1	12.05.23
23-0052.1	11.08.23
23-0052.2	11.08.23
23-0052.3	20.10.23
23-0052.4	20.10.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 100,00
■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 100,00
■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 100,00
■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 100,00
■ 6 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 75,00
■ 6 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 75,00
■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 100,00
■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 100,00
■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 100,00
■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 100,00



Babysitter-Service

Möchten Sie mehr Zeit für sich haben, um einmal ins Theater oder Kino zu gehen? 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

Pilates – postnatal

Schon bald nach der Geburt haben viele Frauen den Wunsch, wieder ganz bewusst etwas für sich zu tun, den eigenen Körper wahrzunehmen und ganz allgemein wieder ihre Fitness aufzubauen.

Hierzu sind die Übungen nach der Pilatesmethode hervorragend geeignet, da sie den Beckenboden gezielt stärken und entspannen sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren. Vorkenntnisse sind für den Kursbesuch nicht erforderlich.

Mit diesem Kurs können Frauen sechs bis acht Wochen (bei Entbindung durch Kaiserschnitt frühestens 12 Wochen) nach der Geburt beginnen.

Bitte sprechen Sie vor Kursanmeldung mit Ihrer Hebamme/Ihrer Frauenärztin, ob Einwände gegen eine Teilnahme bestehen. Ihr Baby kann gerne mitgebracht werden. Bitte bringen Sie bequeme (Sport-) Bekleidung, ein Handtuch, etwas zu trinken sowie eine Jacke zum Überziehen mit.

Dozentin: Anke Wilmschen-Spaethe

Pempelfort ■

23-0050	10.01.23
23-0051	18.04.23
23-0052	08.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 12 x Dienstag	15.30 – 16.45	€ 97,00
■ 9 x Dienstag	15.30 – 16.45	€ 73,00
■ 18 x Dienstag	15.30 – 16.45	€ 145,00

Hebammensprechstunde

Haben Sie Fragen zum Schwangerschaftsverlauf, Vorsorgeuntersuchungen, vorzeitigen Wehen, Lageanomalien, Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, Geburt, Wochenbett, Stillen oder Beikost? Unsere erfahrene Hebamme Katja Fenner berät Sie zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Lebensjahr. Das Angebot ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nötig.

Dozentin: Katja Fenner

Gerresheim ■

23-0060	15.03.23
23-0062	18.10.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch	10.00 – 11.30	kostenfrei
■ 1 x Mittwoch	10.00 – 11.30	kostenfrei

Rückbildungsgymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt werden Beckenboden und Bauch stark belastet. Es ist deshalb empfehlenswert, frühzeitig (6 – 8 Wochen nach der Geburt) mit der Kräftigung dieser Muskelgruppen zu beginnen. Mit gezielten Übungen wird die Körperwahrnehmung gefördert.

dert, Muskeln gekräftigt, das Empfinden für den Beckenboden sensibilisiert und Raum für das eigene Wohlbefinden gegeben. Risiken hinsichtlich Spätfolgen wie Gebärmutterosenkungen werden gesenkt. Fragen und Probleme nach der Geburt eines Kindes können mit der Hebamme besprochen oder Erfahrungen mit anderen Müttern ausgetauscht werden. Die Kosten für 10 Termine werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Bitte bringen Sie Ihre Krankenversicherungskarte mit. Sie können die zwei wöchentlich stattfindenden Termine flexibel nutzen und sind nicht fest an einen Wochentag gebunden. Nutzen Sie einfach den für Sie passenden Termin, vielleicht ja auch 2 x pro Woche! Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Dozentin: Katja Fenner

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 12 x Dienstag	10.30 – 11.30	kostenfrei
■ 9 x Dienstag	10.30 – 11.30	kostenfrei
■ 18 x Dienstag	10.30 – 11.30	kostenfrei

ONLINE

■ 12 x Donnerstag	09.30 – 10.30	kostenfrei
■ 7 x Donnerstag	09.30 – 10.30	kostenfrei
■ 17 x Donnerstag	09.30 – 10.30	kostenfrei

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 SchreiBabyAmbulanzen 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 kostenfrei. Es wird ein individueller Termin vereinbart.

Anmeldung unter: 0211-22994711

DRK Familientreff, Flinger Broich 203

Bürgerhaus, Tellerlingstr. 56

DRK Familientreff, Jahnstr. 47

DRK Aktivtreff, Sternstr. 31

Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Dieses Angebot ist für Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Themen hierbei sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit der neuen Familiensituation. Eine pädagogische Fachkraft leitet das Angebot an und greift Fragen zu den aktuellen Themen der Eltern auf. Dieser Kurs umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten.

Dozenten: Andrea Kölbl-Neuhaus, Xiao Luo, Claudia Spigolon, Birgit Pandel-Jurisch, Anna-Lena Bröker, Hedwig Cordes, Janine Eggert, Sylvia Blum



Friedrichstadt ■

23-1000	09.01.23
23-1001	09.01.23
23-1002	10.01.23
23-1003	10.01.23
23-1006	12.01.23
23-1007	12.01.23
23-1008	13.01.23
23-1009	13.01.23
23-1010	07.08.23
23-1011	07.08.23
23-1012	08.08.23
23-1013	08.08.23
23-1016	10.08.23
23-1017	10.08.23
23-1018	11.08.23
23-1019	11.08.23

Benrath ■

23-1020	09.01.23
23-1021	09.01.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 5 x Montag	12.00 – 13.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	13.30 – 15.00	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Freitag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Montag	12.00 – 13.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	13.30 – 15.00	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Freitag	10.30 – 12.00	kostenfrei

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

Info Bürgerhaus Benrath: Aus Sicherheitsgründen dürfen keine Kinderwagen im Hausflur / Eingang / Treppenhaus abgestellt werden. Wir bitten darum nach Möglichkeit ohne Kinderwagen zu kommen (Tragetuch, Tragehilfe).

■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	10.45 – 12.15	kostenfrei



Familienbildung

23-1022	09.01.23	■ 5 x Montag	15.30 – 17.00	kostenfrei
23-1024	11.01.23	■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1025	11.01.23	■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1026	07.08.23	■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1027	07.08.23	■ 5 x Montag	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1028	07.08.23	■ 5 x Montag	15.30 – 17.00	kostenfrei
23-1030	09.08.23	■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1031	09.08.23	■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenfrei

Gerresheim ■

23-1032	09.01.23	■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1033	09.01.23	■ 5 x Montag	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1034	10.01.23	■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1035	10.01.23	■ 5 x Dienstag	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1036	11.01.23	■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1037	11.01.23	■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1038	12.01.23	■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1039	12.01.23	■ 5 x Donnerstag	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1040	13.01.23	■ 5 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1041	13.01.23	■ 5 x Freitag	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1044	07.08.23	■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1045	07.08.23	■ 5 x Montag	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1046	08.08.23	■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1047	08.08.23	■ 5 x Dienstag	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1048	09.08.23	■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1049	09.08.23	■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1050	10.08.23	■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1051	10.08.23	■ 5 x Donnerstag	10.45 – 12.15	kostenfrei
23-1052	11.08.23	■ 5 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1053	11.08.23	■ 5 x Freitag	10.45 – 12.15	kostenfrei

Pempelfort ■

23-1054	09.01.23	■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1055	09.01.23	■ 5 x Montag	10.30 – 12.00	kostenfrei
23-1056	10.01.23	■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1057	10.01.23	■ 5 x Dienstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
23-1058	11.01.23	■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1059	11.01.23	■ 5 x Mittwoch	10.30 – 12.00	kostenfrei
23-1060	12.01.23	■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1061	12.01.23	■ 5 x Donnerstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
23-1062	13.01.23	■ 5 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1065	07.08.23	■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1066	07.08.23	■ 5 x Montag	10.30 – 12.00	kostenfrei
23-1067	08.08.23	■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1068	08.08.23	■ 5 x Dienstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
23-1069	09.08.23	■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1070	09.08.23	■ 5 x Mittwoch	10.30 – 12.00	kostenfrei
23-1071	10.08.23	■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
23-1072	10.08.23	■ 5 x Donnerstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
23-1073	11.08.23	■ 5 x Freitag	09.30 – 12.30	kostenfrei

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	10.45 – 12.15	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	10.45 – 12.15	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	10.45 – 12.15	kostenfrei
■ 5 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Freitag	10.45 – 12.15	kostenfrei
■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	10.45 – 12.15	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	10.45 – 12.15	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	10.45 – 12.15	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	10.45 – 12.15	kostenfrei
■ 5 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Freitag	10.45 – 12.15	kostenfrei

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Freitag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Dienstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 5 x Donnerstag	10.30 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Freitag	09.30 – 12.30	kostenfrei

Familienbildung

Elternstart NRW Offener Treff

„Elternstart NRW“ Offener Treff ist ein Familienbildungsangebot für Eltern mit Kindern bis zu 3 Jahren. „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. Eine pädagogische Fachkraft leitet das Angebot an und greift Fragen zu den aktuellen Themen der Eltern auf.

Sie brauchen sich für den offenen Treff nicht anzumelden.



Dozenten: Rebecca Guthoff, Martina Cizmarowa, N.N.

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

23-1023	10.01.23	■ 20 x Dienstag	09.30 – 11.45	kostenfrei
23-1029	08.08.23	■ 17 x Dienstag	09.30 – 11.45	kostenfrei

Pempelfort ■

23-1063	14.01.23	■ 5 x Samstag	09.30 – 12.30	kostenfrei
23-1074	12.08.23	■ 5 x Samstag	09.30 – 12.30	kostenfrei

Elternstart NRW Offener Treff – Integrativ

Dieses integrative Angebot ist besonders geeignet für Familien mit Kindern mit besonderem Förderbedarf und wird von einer Heilpädagogin geleitet.

Dozentin: Anna Klamka

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

23-1042	09.01.23	■ 21 x Montag	09.00 – 12.00	kostenfrei
23-1043	07.08.23	■ 17 x Montag	09.00 – 12.00	kostenfrei

Stepping into motherhood- gathering for english speaking mothers and babies 0 – 12 months – Elternstart NRW Offener Treff

A space for socializing and connecting with other new mothers and similarly aged babies. This group offers an opportunity to share experiences about the complex and beautiful journey of motherhood without judgement or comparison to help build confidence to mother in your own way. As much as it is about the natural baby talk and questions that may arise regarding baby's development in their first year it is also a space for deeper emotional, social and mental support. This incorporates to learn how to maintain your wellbeing as a new mother. Access to referral information and support services is available if needed.

Dozentin: Julia Achidri

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.45	kostenfrei
■ 17 x Dienstag	09.30 – 11.45	kostenfrei

Elternstart NRW Vater-Baby Offener Treff

Wir bieten einen Treffpunkt für Väter mit ihren Kindern von 0-2 Jahren. In entspannter Atmosphäre und bei Kaffee und Tee können die Väter 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, Schlafen, Spielideen etc. aufgreift und Informationen und Anregungen gibt.

Dozentin: Petra Schwatlo

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Samstag	09.00 – 10.30	kostenfrei
■ 16 x Samstag	09.00 – 10.30	kostenfrei

Elternstart NRW Babymassage

Wie wichtig sind Berührungen und Hautkontakt für das Baby und wie können Eltern die Eltern-Kind-Beziehung durch Babymassage stärken? Was tun, wenn das Baby Bauchschmerzen hat oder zahlt?

Beim kostenfreien Kurs Elternstart NRW Babymassage erlernen Eltern sowohl die Basismassage als auch hilfreiche Griffe bei Beschwerden wie Blähungen oder Unruhe. Babymassage ist gut geeignet für Babys im Alter ab der 6. Lebenswoche bis zum 4. Monat.



Pempelfort ■

23-1076	14.01.23
23-1077	18.02.23
23-1078	25.03.23
23-1079	20.05.23
23-1080	12.08.23
23-1081	16.09.23
23-1081.1	04.11.23

Friedrichstadt ■

23-1082	14.01.23
23-1083	18.02.23
23-1084	25.03.23
23-1085	20.05.23
23-1086	12.08.23
23-1087	16.09.23
23-1087.1	04.11.23

Benrath ■

23-1091	09.08.23
23-1092	13.09.23
23-1093	08.11.23

Gerresheim ■

23-1094	16.01.23
23-1095	27.02.23
23-1096	17.04.23
23-1097	14.08.23
23-1098	16.10.23

23-1088	18.01.23
23-1089	22.02.23
23-1090	19.04.23

Der Kurs umfasst 5 Termine. Bitte Handtuch und Massageöl für das Baby mitbringen.

Dozenten: Martina Cizmarova, Anna-Lena Bröker, Silke Rickert

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 5 x Samstag	11.00 – 12.00	kostenfrei
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	kostenfrei
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	kostenfrei
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	kostenfrei
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	kostenfrei
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	kostenfrei
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	kostenfrei

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 5 x Samstag	13.30 – 15.00	kostenfrei
■ 5 x Samstag	13.30 – 15.00	kostenfrei
■ 5 x Samstag	13.30 – 15.00	kostenfrei
■ 5 x Samstag	13.30 – 15.00	kostenfrei
■ 5 x Samstag	13.30 – 15.00	kostenfrei
■ 5 x Samstag	13.30 – 15.00	kostenfrei
■ 5 x Samstag	13.30 – 15.00	kostenfrei

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

■ 5 x Mittwoch	13.00 – 14.30	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	13.00 – 14.30	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	13.00 – 14.30	kostenfrei

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	kostenfrei
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	kostenfrei

■ 5 x Mittwoch	13.30 – 15.00	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	13.30 – 15.00	kostenfrei
■ 5 x Mittwoch	13.30 – 15.00	kostenfrei

ONLINE





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.

Mütter und Väter erhalten praktische Anleitung, wie sie die Entwicklung ihres Kindes bewusst wahrnehmen und fördern können. Darüber hinaus bietet dieser Kurs den Eltern die Gelegenheit sich auszutauschen und die Babys knüpfen erste Kontakte zu gleichaltrigen. Auch Babys mit Entwicklungsverzögerungen.

ElBa-Angebote bieten Raum und Zeit für

- intensive Gemeinsamkeit für Eltern mit ihren Babys
 - Gespräche und Kontakte mit anderen Eltern und Babys
 - Spielanregungen für alle Sinne, Lieder und Bewegung
 - Entspannung und Entlastung im Alltag
 - Erfahrungsaustausch zu wichtigen Themen der frühkindlichen Entwicklung
 - Fragen rund um die neue Lebenssituation mit Kind Mitzubringen sind: eine kleine Decke oder ein Handtuch für das Kind und bequeme Kleidung (beachten Sie bitte die erhöhte Raumtemperatur).
- In den Gebühren sind Materialkosten enthalten.
Falls durch behördliche Vorgaben Angebote in Präsenzform nicht gestattet sind, werden diese gegebenenfalls als Onlineangebote durchgeführt.

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



Friedrichstadt ■

23-1100	09.01.23
23-1101	09.01.23
23-1102	10.01.23
23-1103	10.01.23
23-1106	12.01.23
23-1107	12.01.23
23-1108	13.01.23
23-1109	13.01.23
23-1110	07.08.23
23-1111	07.08.23
23-1112	08.08.23
23-1113	08.08.23
23-1116	10.08.23
23-1117	10.08.23
23-1118	11.08.23
23-1119	11.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Montag	12.00 – 13.30	€ 127,00
■ 18 x Montag	13.30 – 15.00	€ 127,00
■ 20 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 141,00
■ 20 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 141,00
■ 18 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 127,00
■ 18 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 127,00
■ 20 x Freitag	09.00 – 10.30	€ 141,00
■ 20 x Freitag	10.30 – 12.00	€ 141,00
■ 17 x Montag	12.00 – 13.30	€ 120,00
■ 17 x Montag	13.30 – 15.00	€ 120,00
■ 17 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 120,00
■ 17 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 120,00
■ 16 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 16 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 113,00
■ 16 x Freitag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 16 x Freitag	10.30 – 12.00	€ 113,00

Benrath ■

23-1120	09.01.23
23-1121	09.01.23
23-1128	07.08.23
23-1129	14.08.23

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

■ 18 x Montag	09.00 – 10.30	€ 134,00
■ 18 x Montag	10.45 – 12.15	€ 134,00
■ 17 x Montag	09.00 – 10.30	€ 127,00
■ 17 x Montag	10.45 – 12.15	€ 127,00

Gerresheim ■

23-1136	09.01.23
23-1137	09.01.23

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 18 x Montag	09.00 – 10.30	€ 127,00
■ 18 x Montag	10.45 – 12.15	€ 127,00

Ehrenamtliche Kinderbetreuung



Jugendliche für Kinderpatenschaften in Düsseldorf gesucht

Die Aufgaben

Du besuchst in der Woche ein Kind bis zu 4 Jahren, spielst mit ihm, liest ihm etwas vor oder machst kleine Ausflüge.

Du bist

- 16 Jahre alt
- jemand, der gerne mit Kindern spielt
- offen für andere und verantwortungsbewusst
- jemand, der sich einmal die Woche ca. drei Stunden Zeit nimmt
- jemand, der sich freiwillig engagieren möchte

Du erhältst

- eine sinnvolle und verantwortungsvolle Aufgabe
- eine Babysitterausbildung mit Zertifikat
- Begleitung und Unterstützung durch professionelle Pädagogen

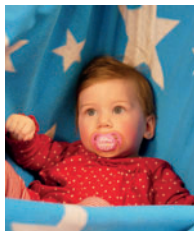
Ansprechpartnerin: Silke Rickert, Tel. 0211. 22 99 47 11

Familienbildung

23-1138	10.01.23	■ 20 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 141,00
23-1139	10.01.23	■ 20 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 141,00
23-1140	11.01.23	■ 21 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 148,00
23-1141	11.01.23	■ 21 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 148,00
23-1142	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 127,00
23-1143	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 127,00
23-1146	07.08.23	■ 17 x Montag	09.00 – 10.30	€ 120,00
23-1147	07.08.23	■ 17 x Montag	10.45 – 12.15	€ 120,00
23-1148	08.08.23	■ 17 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 120,00
23-1149	08.08.23	■ 17 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 120,00
23-1150	09.08.23	■ 16 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
23-1151	09.08.23	■ 17 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 120,00
23-1152	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
23-1153	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 113,00

Pempelfort ■

23-1162	11.01.23	■ 21 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 148,00
23-1163	11.01.23	■ 21 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 148,00
23-1164	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 127,00
23-1165	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 127,00
23-1166	13.01.23	■ 20 x Freitag	09.00 – 10.30	€ 141,00
23-1167	13.01.23	■ 20 x Freitag	10.45 – 12.15	€ 141,00
23-1172	09.08.23	■ 16 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
23-1173	09.08.23	■ 16 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 113,00
23-1174	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 113,00
23-1175	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 113,00



Eltern-Baby-Kurs im ersten Lebensjahr

Dieses Kursangebot richtet sich an Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres.

Mütter und Väter erhalten praktische Anleitung, wie sie die Entwicklung ihres Kindes bewusst wahrnehmen und fördern können. Darüber hinaus bietet dieser Kursus den Eltern die Gelegenheit, sich auszutauschen und die Babys knüpfen erste Kontakte zu Gleichaltrigen. Auch Babys mit Entwicklungsverzögerungen können teilnehmen.

Eltern-Baby-Angebote bieten Raum und Zeit für

- intensive Gemeinsamkeit für Eltern mit ihren Babys
- Gespräche und Kontakte mit anderen Eltern und Babys
- Spielanregungen für alle Sinne, Lieder und Bewegung
- Entspannung und Entlastung im Alltag
- Erfahrungsaustausch zu wichtigen Themen der frühkindlichen Entwicklung
- Fragen rund um die neue Lebenssituation mit Kind

Mitzubringen sind: eine kleine Decke oder ein Handtuch

Familienbildung

für das Kind und bequeme Kleidung (beachten Sie bitte die erhöhte Raumtemperatur).

In den Gebühren sind Materialkosten enthalten.

Falls durch behördliche Vorgaben Angebote in Präsenzform nicht gestattet sind, werden diese gegebenenfalls als Onlineangebote durchgeführt.

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

Friedrichstadt ■

23-1104	11.01.23
23-1105	11.01.23
23-1114	09.08.23
23-1115	09.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 21 x Mittwoch	12.15 – 13.45	€ 148,00
■ 21 x Mittwoch	14.00 – 15.30	€ 148,00
■ 16 x Mittwoch	12.15 – 13.45	€ 113,00
■ 16 x Mittwoch	14.00 – 15.30	€ 113,00

Benrath ■

23-1122	09.01.23
23-1124	11.01.23
23-1125	11.01.23
23-1130	07.08.23
23-1132	09.08.23
23-1133	09.08.23

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

Info Bürgerhaus Benrath: Aus Sicherheitsgründen dürfen keine Kinderwagen im Hausflur / Eingang / Treppenhaus abgestellt werden. Wir bitten darum nach Möglichkeit ohne Kinderwagen zu kommen (Tragetuch, Tragehilfe).

■ 17 x Montag	15.00 – 16.30	€ 127,00
■ 20 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 148,00
■ 20 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 148,00
■ 17 x Montag	15.00 – 16.30	€ 127,00
■ 16 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 120,00
■ 16 x Mittwoch	10.45 – 12.15	€ 120,00

Gerresheim ■

23-1144	13.01.23
23-1145	13.01.23
23-1154	11.08.23
23-1155	11.08.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 20 x Freitag	09.00 – 10.30	€ 141,00
■ 20 x Freitag	10.45 – 12.15	€ 141,00
■ 16 x Freitag	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 16 x Freitag	10.45 – 12.15	€ 113,00

Pempelfort ■

23-1158	09.01.23
23-1160	09.01.23
23-1161	10.01.23
23-1169	07.08.23
23-1170	07.08.23
23-1171	08.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 18 x Montag	09.00 – 10.30	€ 127,00
■ 18 x Montag	10.30 – 12.00	€ 127,00
■ 20 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 141,00
■ 17 x Montag	09.00 – 10.30	€ 120,00
■ 17 x Montag	10.30 – 12.00	€ 120,00
■ 17 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 120,00



23-1176	11.08.23	■ 16 x Freitag	09.00 – 10.30	€ 113,00
23-1177	11.08.23	■ 16 x Freitag	10.45 – 12.15	€ 113,00

Vater-Baby Kurs

Dieses Kursangebot richtet sich an Väter mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres.

In diesem Kurs erhalten Väter wichtige theoretische Informationen und praktische Anleitungen, wie sie mit wenig Aufwand ihrem Kind Nähe und Geborgenheit im Alltag geben und dabei die Entwicklung ihres Kindes bewusst wahrnehmen und fördern können. Sie werden im Kurs gemeinsam mit ihren Babys spielen und viel Freude haben. In einer lockeren und offenen Atmosphäre haben die Väter auch Gelegenheit, ihre Erfahrungen untereinander auszutauschen und Fragen an die Dozentin zu stellen. Mitzubringen sind: eine kleine Decke oder ein Handtuch für das Kind und bequeme Kleidung (beachten Sie bitte die erhöhte Raumtemperatur). In den Gebühren sind Materialkosten enthalten.

Das Angebot bietet Raum und Zeit für Themen wie

- Bedeutung der Vater-Kind-Bindung
- Rituale
- Babysprache richtig verstehen
- Tipps und praktische Anregungen für die Vater-Kind-Bindung
- Was Babys brauchen und was sie nicht brauchen
- Intensive Zeit für Vater und Baby spielerisch gestalten (Fingerspiele, Bewegungsspiele, Massagemöglichkeiten, Lieder)
- Spielzeug für Babys selbst gestalten

Dozentin: Petra Schwatlo

		Pempelfort ■	
23-1168	14.01.23	DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31	
		■ 20 x Samstag	09.00 – 10.30 € 141,00
23-1178	12.08.23	■ 16 x Samstag	09.00 – 10.30 € 113,00

Eltern und Babys im ersten Lebensjahr-EiBa für Väter

Dieses Angebot richtet sich an Väter mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Väter erhalten praktische Anleitung, wie sie die Entwicklung ihres Kindes bewusst wahrnehmen und fördern können und beschäftigen sich dabei intensiv mit ihrem Kind. Darüber hinaus bietet dieser Kurs die Gelegenheit, sich mit anderen Vätern auszutauschen. Auch Babys mit Entwicklungsverzögerungen können teilnehmen.



Mitzubringen sind: eine kleine Decke oder ein Handtuch für das Kind und bequeme Kleidung (beachten Sie bitte die erhöhte Raumtemperatur).

Dozenten: Claudia Spigolon, Hedwig Cordes

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

	Benrath	Bürgerhaus, Tellingstraße 56, Raum 27			
23-1156	04.03.23	■ 1 x Samstag	15.00 – 16.30	€	8,00
23-1157	09.12.23	■ 1 x Samstag	15.00 – 16.30	€	8,00

	Gerresheim 	
23-1180	25.03.23	
23-1181	21.10.23	

Friedrichstadt ■	
23-1182	25.03.23
23-1183	17.06.23
23-1184	25.11.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 1 x Samstag	10.30 – 12.00	€ 8,00
■ 1 x Samstag	10.30 – 12.00	€ 8,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag	10.30 – 12.00	€ 8,00
■ 1 x Samstag	10.30 – 12.00	€ 8,00
■ 1 x Samstag	10.30 – 12.00	€ 8,00

Prager-Eltern-Kind-Programm – PEKiP

Dieses Kursangebot 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, zu unterstützen und auf spielerischer Weise zu fördern. Durch die intensive Zeit miteinander wird die Beziehung zum Baby vertieft. Auch Babys mit Entwicklungsverzögerungen können teilnehmen. Mitzubringen sind: eine kleine Decke oder ein Handtuch für das Kind und bequeme Kleidung (beachten Sie bitte die erhöhte Raumtemperatur). In den Gebühren sind Materialkosten enthalten. Falls durch behördliche Vorgaben Angebote in Präsenzform nicht gestattet sind, werden diese gegebenenfalls als Onlineangebote durchgeführt.



Inhalte:

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

Friedrichstadt ■

23-1201	10.01.23
23-1202	10.01.23
23-1203	11.01.23
23-1204	11.01.23
23-1206	08.08.23
23-1207	08.08.23
23-1208	09.08.23
23-1209	09.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 20 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 141,00
■ 20 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 141,00
■ 21 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 148,00
■ 21 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 148,00
■ 17 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 120,00
■ 17 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 120,00
■ 16 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 16 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 113,00

Benrath ■

23-1211	11.01.23
23-1212	11.01.23
23-1215	09.08.23
23-1217	09.08.23

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

■ 21 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 155,00
■ 21 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 155,00
■ 16 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 120,00
■ 16 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 120,00

Gerresheim ■

23-1219	09.01.23
23-1220	09.01.23
23-1223	07.08.23
23-1224	07.08.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 18 x Montag	09.00 – 10.30	€ 127,00
■ 18 x Montag	10.45 – 12.15	€ 127,00
■ 17 x Montag	09.00 – 10.30	€ 120,00
■ 17 x Montag	10.45 – 12.15	€ 120,00

Pempelfort ■

23-1227	10.01.23
23-1228	10.01.23
23-1229	11.01.23
23-1230	11.01.23
22-1231	08.08.23
23-1232	08.08.23
23-1233	09.08.23
23-1234	09.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 141,00
■ 20 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 141,00
■ 21 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 148,00
■ 21 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 148,00
■ 17x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 120,00
■ 17 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 120,00
■ 16 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 113,00
■ 16 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 113,00

Zielgruppe Eltern und Kleinkinder

Eltern und Kleinkinder von 1 bis 3 Jahren

SpieKo Spiel- und Kontaktgruppen

Die DRK-Spiel- und Kontaktgruppen sind Treffpunkt für Mütter und Väter mit Kindern von 1-3 Jahren unter pädagogischer Leitung. Sie bauen auf den Inhalten der Elba und PEKiP-Angebote auf und geben Kindern die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Kindern ihre Umwelt zu erfahren, Gemeinsamkeiten zu entdecken und Auseinandersetzungen zu erleben.

Neben Singen, Bewegung, Malen und gemeinsam Spaß haben, erhalten Eltern die Möglichkeit Beobachtungen und Erfahrungen auszutauschen und neue Ideen für den Alltag zu sammeln.

Inhalte:

- altersgerechte, entwicklungsbegleitende Angebote
- Spiel und Spaß mit Musik und Bewegung
- Umgang mit verschiedenen Materialien
- Kontakte zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern
- Hilfen für den Erziehungsalltag / Pädagogische Anregungen

In den Gebühren sind Materialkosten enthalten.

Themenbezogene Elternabende, Informationsveranstaltungen und Elternkompetenzkurse können ergänzend besucht werden.

Dozenten: Andrea Kölbl-Neuhaus, Nicole Hucklenbroich, Irina Stefanova

Friedrichstadt ■

23-1303	10.01.23
23-1304	10.01.23
23-1309	12.01.23
23-1310	12.01.23
23-1311	12.01.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 20 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
■ 20 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 121,00
■ 18 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 109,00
■ 18 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 109,00
■ 18 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 109,00

Angebote: Erste Hilfe am Kind

Anmeldung und Information
Tel. 0211. 22 99 21 99

Familienbildung

23-1312	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 109,00
23-1316	08.08.23	■ 17 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 103,00
23-1317	08.08.23	■ 17 x Dienstag	10.45 – 12.00	€ 103,00
23-1320	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 97,00
23-1321	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 97,00
23-1322	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 97,00
23-1323	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 97,00

Benrath ■

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27				
23-1332	10.01.23	■ 20 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 127,00
23-1333	10.01.23	■ 20 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 127,00
23-1336	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 115,00
23-1337	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	10.45 – 12.15	€ 115,00
23-1338	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 115,00
23-1339	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 115,00
23-1342	08.08.23	■ 17 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 109,00
23-1343	08.08.23	■ 17 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 109,00
23-1346	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 103,00
23-1347	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 103,00
23-1348	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 103,00
23-1349	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	16.45 – 18.15	€ 103,00

Gerresheim ■

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31				
23-1353	10.01.23	■ 20 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 121,00
23-1354	10.01.23	■ 20 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 121,00
23-1361	13.01.23	■ 20 x Freitag	09.00 – 10.30	€ 121,00
23-1362	13.01.23	■ 20 x Freitag	10.30 – 12.00	€ 121,00
23-1366	08.08.23	■ 17 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 103,00
23-1367	08.08.23	■ 17 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 103,00
23-1373	11.08.23	■ 16 x Freitag	09.00 – 10.30	€ 97,00
23-1374	11.08.23	■ 16 x Freitag	10.30 – 12.00	€ 97,00



Familienbildung



Internationale Spiel- und Kontaktgruppen

Eltern mit und ohne Migrationshintergrund und ihre Kindern unter drei Jahren haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen, miteinander und voneinander zu lernen und gemeinsam Spaß zu haben. Eltern erhalten Anregungen und Entlastung für den Alltag. Sie können sich hier über aktuelle Themen rund um Kind und Elternschaft informieren und austauschen. Die Kinder erhalten die Gelegenheit, in festen Gruppen Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen und erweitern ihre Spiel- und Bewegungsräume.

Dozenten: Andrea Kölbl-Neuhaus, Janine Eggert

Gerresheim ■

23-1357	12.01.23
23-1358	12.01.23
23-1370	10.08.23
23-1371	10.08.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 18 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 109,00
■ 18 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 109,00
■ 16 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 97,00
■ 16 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 97,00

Pempelfort ■

23-1383	13.01.23
23-1388	11.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Freitag	16.30 – 18.00	€ 121,00
■ 16 x Freitag	16.30 – 18.00	€ 97,00

Spiel- und Kontaktgruppen- SpieKo mit Schwerpunkt Bewegung

Die DRK-Spiel- und Kontaktgruppen sind Treffpunkt für Mütter und Väter mit Kindern von 1 – 3 Jahren unter pädagogischer Leitung. Sie bauen auf den Inhalten der ElBa und PEKiP-Angebote auf und geben Kindern die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Kindern ihre Umwelt zu erfahren, Gemeinsamkeiten zu entdecken und Auseinandersetzungen zu erleben.

Neben Singen, Bewegung und gemeinsam Spaß haben, erhalten Eltern die Möglichkeit, Beobachtungen und Erfahrungen auszutauschen und neue Ideen für den Alltag zu sammeln.

Inhalte:

- altersgerechte, entwicklungsbegleitende Angebote
- Spiel und Spaß mit Musik und Bewegung
- Umgang mit verschiedenen Materialien
- Kontakte zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern
- Hilfen für den Erziehungsalltag / Pädagogische Anregungen

In den Gebühren sind Materialkosten enthalten. Themenbezogene Elternabende, Informationsveranstaltungen und Elternkompetenzkurse können ergänzend besucht werden.



Dozenten: Janine Eggert, Irina Stefanova

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

Pempelfort ■			
23-1380	11.01.23	■ 21 x Mittwoch	14.45 – 16.15 € 127,00
23-1381	11.01.23	■ 21 x Mittwoch	16.30 – 18.00 € 127,00
23-1382	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	14.45 – 16.15 € 109,00
23-1385	09.08.23	■ 16 x Mittwoch	14.45 – 16.15 € 97,00
23-1386	09.08.23	■ 16 x Mittwoch	16.30 – 18.00 € 97,00
23-1387	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	14.45 – 16.15 € 97,00

Vater-Kind Spiel- und Kontaktgruppe – Schwerpunkt Bewegung

Die DRK-Spiel- und Kontaktgruppen sind Treffpunkt für Väter mit Kindern von 1- 3 Jahren unter pädagogischer Leitung. Neben Singen, Bewegung und gemeinsam Spaß haben, erhalten Väter die Möglichkeit, Beobachtungen und Erfahrungen auszutauschen und neue Ideen für den Alltag zu sammeln.

Inhalte:

- altersgerechte, entwicklungsbegleitende Angebote
- Spiel und Spaß mit Bewegung
- Umgang mit verschiedenen Materialien
- Kontakte zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern
- Hilfen für den Erziehungsalltag / Pädagogische Anregungen

In den Gebühren sind Materialkosten enthalten.

Themenbezogene Elternabende, Informationsveranstaltungen und Elternkompetenzkurse können ergänzend besucht werden.

Dozentin: Petra Schwatlo

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

Pempelfort ■			
23-1384	14.01.23	■ 20 x Samstag	15.30 – 17.00 € 121,00
23-1389	12.08.23	■ 16 x Samstag	15.30 – 17.00 € 97,00

23-1350	11.05.23
23-1351	06.07.23
23-1352	24.08.23

SpieKo on tour

In diesem Kurs entdecken Eltern mit Ihren Kindern von 0-4 Jahren Düsseldorf neu. Wir treffen uns an schönen und kinderfreundlichen Orten und entdecken (kostengünstige) Ausflugsmöglichkeiten für die ganze Familie. Es gibt immer die Gelegenheit zum Spielen und zum Austausch zu pädagogischen Themen. Die Anfahrt zu den Treffpunkten erfolgt in Eigenregie (alle mit ÖPNV erreichbar), die Kosten sind nicht in den Kursgebühren enthalten.

Dozentin: Julia Achidri

■ 3 x Donnerstag	15.00 – 17.15	€ 28,00
■ 3 x Donnerstag	15.00 – 17.15	€ 28,00
■ 3 x Donnerstag	15.00 – 17.15	€ 28,00



Musiklöwen – Musikalische Früherziehung

Musikalische Früherziehung für Eltern und Kinder ab dem 4. Lebensmonat. 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: Patrick-Daniel Jiménez-Leffler, Ascensión María Fuentes Campos

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

Pempelfort ■			
23-1390	10.01.23	■ 20 x Dienstag	09.15 – 10.00 € 91,00
23-1391	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	09.15 – 10.00 € 82,00
23-1392	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	10.00 – 10.45 € 82,00
23-1393	12.01.23	■ 18 x Donnerstag	10.45 – 11.30 € 82,00
23-1394	08.08.23	■ 17 x Dienstag	09.15 – 10.00 € 78,00
23-1395	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	09.15 – 10.00 € 73,00
23-1395.1	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	10.00 – 10.45 € 73,00
23-1395.2	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	10.45 – 11.30 € 73,00

Friedrichstadt ■

23-1396	09.01.23
23-1397	09.01.23
23-1398	07.08.23
23-1399	07.08.23



Ab dem 1. Lebensjahr:

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Montag	09.30 – 10.15	€ 69,00
■ 18 x Montag	10.30 – 11.15	€ 69,00
■ 17 x Montag	09.30 – 10.15	€ 65,00
■ 17 x Montag	10.30 – 11.15	€ 65,00

Eltern-Kind-Turnen (ab 3 Jahre)

Klein und Groß legen los

Sobald Kinder laufen können, entdecken sie die Welt auf neue Art und Weise. Sie brauchen Spielräume, in denen sie ihre Fähigkeiten ausprobieren und ihre Grenzen testen können und dürfen. Bei all diesen Aktivitäten stehen ihnen Mutter oder Vater zur Seite. Spiel und Spaß steht für alle im Vordergrund. Die Eltern lernen, ihre Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung vertrauensvoll zu unterstützen. Die Angebote werden so gestaltet, dass kindliche Neugier, Spiel- und Entdeckungstrieb in „Bewegungsfreude“ umgesetzt werden können. Und ganz „nebenbei“ wird angemessenes Sozialverhalten geübt und Wahrnehmung, Gleichgewichtssinn und Koordination gefördert. Bitte Turnschuhe oder Laufsöckchen und ausreichend Getränke mitbringen.

Dozentin: Anne Goertz

Unterbilk ■

23-1400	11.01.23
23-1401	09.08.23



■ 21 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 148,00
■ 16 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 113,00

Eltern-Kind-Turnen:

Klein und Groß legen los

Eltern und Kinder im Alter von 1 1/2 bis 3 Jahren können gemeinsam Geräte ausprobieren und mit alltäglichen und ungewöhnlichen Dingen in Bewegungen experimentieren.

Themen werden unter pädagogischer Leitung kreativ in Bewegung umgesetzt, z.B. Tierwelt, Natur. Eingebunden in Lieder und Bewegungsspiele werden Elemente der Wahrnehmungsschulung und der Entspannungspädagogik umgesetzt.

Dozenten: Irina Stefanova, Anja Ockler-Witzke, Sofija Mihajlovic, Nicole Danscheidt, Janine Eggert

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 20 x Dienstag	16.00 – 16.45	€ 71,00
■ 20 x Dienstag	16.45 – 17.30	€ 71,00
■ 21 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 75,00

23-1405 13.01.23

23-1406 13.01.23

23-1407 13.01.23

23-1408 08.08.23

23-1409 08.08.23

23-1410 09.08.23

23-1411 11.08.23

23-1412 11.08.23

23-1413 11.08.23

Gerresheim ■

23-1426 10.01.23

23-1427 10.01.23

23-1428 10.01.23

23-1440 12.01.23

23-1441 12.01.23

23-1442 13.01.23

23-1444 13.01.23

23-1445 08.08.23

23-1446 08.08.23

23-1446.1 08.08.23

23-1447 10.08.23

23-1448 10.08.23

23-1449 11.08.23

23-1450 11.08.23

Benrath ■

23-1454 11.01.23

23-1455 11.01.23

23-1456 09.08.23

23-1457 09.08.23

Pempelfort ■

23-1476 10.01.23

23-1477 10.01.23

23-1480 08.08.23

23-1481 08.08.23

■ 20 x Freitag	15.00 – 15.45	€ 71,00
■ 20 x Freitag	15.45 – 16.30	€ 71,00
■ 20 x Freitag	16.30 – 17.15	€ 71,00
■ 17 x Dienstag	16.00 – 16.45	€ 61,00
■ 17 x Dienstag	16.45 – 17.30	€ 61,00
■ 16 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 57,00
■ 16 x Freitag	15.00 – 15.45	€ 57,00
■ 16 x Freitag	15.45 – 16.30	€ 57,00
■ 16 x Freitag	16.30 – 17.15	€ 57,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 20 x Dienstag	15.00 – 15.45	€ 71,00
■ 20 x Dienstag	15.45 – 16.45	€ 95,00
■ 20 x Dienstag	16.45 – 17.45	€ 95,00
■ 18 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 127,00
■ 18 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 127,00
■ 20 x Freitag	15.30 – 16.45	€ 118,00
■ 20 x Freitag	16.45 – 18.00	€ 118,00
■ 17 x Dienstag	15.00 – 15.45	€ 61,00
■ 17 x Dienstag	15.45 – 16.45	€ 81,00
■ 17 x Dienstag	16.45 – 17.45	€ 81,00
■ 16 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 113,00
■ 16 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 113,00
■ 16 x Freitag	15.30 – 16.45	€ 95,00
■ 16 x Freitag	16.45 – 18.00	€ 95,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 21 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 155,00
■ 21 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 155,00
■ 16 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 120,00
■ 16 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 120,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 141,00
■ 20 x Dienstag	16.30 – 18.00	€ 141,00
■ 17 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 120,00
■ 17 x Dienstag	16.30 – 18.00	€ 120,00

Kreativer Tanz für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

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

Friedrichstadt ■

23-1416	10.01.23
23-1417	11.01.23
23-1418	08.08.23
23-1419	09.08.23

Pempelfort ■

23-1470	09.01.23
23-1471	07.08.23

Dozenten: Zita Bergolte, Irina Stefanova

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 20 x Dienstag	17.15 – 18.00	€ 71,00
■ 21 x Mittwoch	16.00 – 16.45	€ 75,00
■ 17 x Dienstag	17.15 – 18.00	€ 61,00
■ 16 x Mittwoch	16.00 – 16.45	€ 57,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 18 x Montag	15.30 – 16.15	€ 64,00
■ 17 x Montag	15.30 – 16.15	€ 61,00

Bewegung und Entspannung mit Yoga-Elementen

für Eltern und Kinder von 3-6 Jahren

Eltern und Kinder, die Lust auf Bewegung, Entspannung und eine Reise durch den Körper haben, sind hier genau richtig. Alle Teilnehmer lernen ihren Körper besser kennen und spielerisch werden die motorischen Fähigkeiten gefördert.

Dozentin: N.N.

Friedrichstadt ■

23-1420	12.01.23
23-1422	10.08.23
23-1421	12.01.23
23-1423	10.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

Eltern und Kinder von 3-6 Jahren

■ 18 x Donnerstag	15.30 – 16.15	€ 64,00
■ 16 x Donnerstag	15.30 – 16.15	€ 57,00

Grundschulkinder

■ 18 x Donnerstag	16.30 – 17.15	€ 64,00
■ 16 x Donnerstag	16.30 – 17.15	€ 57,00

Eltern-Kind-Yoga (Kinder ab 3 Jahren)

Beim Eltern-Kind-Yoga üben Mütter und Väter gemeinsam mit ihrem Kind ab 3 Jahren Yoga auf spielerische Weise. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem gemeinsamen Yoga von Eltern und Kind, was je nach Entwicklungsstand umgesetzt werden kann. Eltern-Kind-Yoga fördert die motorische Entwicklung des Kindes sowie das Sozialverhalten und regt gleichzeitig die Phantasie an. Sie erleben Entspannung in Form von kleinen Massagen und jede Menge Spaß!

Dozent: Alessandro Giustiniani

Pempelfort ■

23-1472	13.01.23
23-1473	15.01.23
23-1474	11.08.23
23-1475	13.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Freitag	17.00 – 18.30	€ 161,00
■ 18 x Sonntag	17.00 – 18.30	€ 145,00
■ 16 x Freitag	17.00 – 18.30	€ 129,00
■ 15 x Sonntag	17.00 – 18.30	€ 137,00



Präsenzzeiten:

Kursleiterausbildung

Mein Baby entdeckt die Welt

Präsenzzeiten: 24.02.-26.02 und 25.03.-26.03. – 32 UE
Hospitationen: 12 UE, Selbststudium: 8 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,-€/inkl. Verpflegung und Material,
Anmeldung nur nach vorherigen Gespräch.

Dozentin: Beate Wildhagen

Pempelfort ■

23-1500 24.02.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 5 x Freitag	09.00 – 16.30	€ 250,00
---------------	---------------	----------



Elterninformations- veranstaltungen

Diese Veranstaltungen bieten die Möglichkeit sich thematisch zu informieren, Erfahrungen auszutauschen und alternative Handlungsmöglichkeiten kennen zu lernen und zu besprechen.

Gelassen durch die Trotzphase

Die Trotzphase (Autonomiephase) – eine Phase die aus einem gerade noch fröhlichen Kind binnen Sekunden ein „Rumpelstilzchen“ werden lässt. Das schreit, tobt und mit den Füßen stampft! Trotz ist eine ganz normale Verhaltensweise in einer bestimmten Entwicklungsstufe der Kinder und fordert uns als Eltern ganz schön heraus und kann uns an unsere Grenzen bringen! Warum trotzen Kinder? Was tun, wenn das wenn das brüllende Kind in der Supermarktschlange das Eigene ist? Wie kann ich gelassen auf Wut und Aggressionen reagieren?

Dozenten: Beate Wildhagen, N.N.

Gerresheim ■
23-1501 22.02.23

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenfrei

Pempelfort ■
23-1539 15.02.23
22-1542 05.09.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31 **ONLINE**
■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.00 kostenfrei
■ 1 x Dienstag 19.30 – 21.45 kostenfrei

Pempelfort ■
23-1674 13.03.23

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 **ONLINE**
■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenfrei

Regeln und Vereinbarungen

Was tun, bevor der Kragen platzt?

Das Leben mit Kindern stellt uns jeden Tag vor neue Herausforderungen. Doch wie geht man am besten mit dem bockigen Kind um? Darf ich auch mal wütend werden? Warum hört das Kind nicht? Diese und viele andere Themen greift dieser Kurs auf.

Inhalt/ Themen:

- Regeln und Grenzen – brauchen wir das?
- Wann lasse ich Freiraum für eigene Entscheidungen, wann gebe ich etwas vor?
- Was tun, bevor der Kragen platzt?
- Was mache ich, wenn mein Kind sich nicht an die Regeln hält?
- Wie spreche ich mit meinem Kind?

Pempelfort ■
23-1527 24.01.23
23-1540 28.03.23
23-1543 17.10.23

Hafen ■
23-1653 13.02.23

Oberbilk ■
23-1646.1 09.03.23

Dozentin: Beate Wildhagen

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31 **ONLINE**
■ 1 x Dienstag 19.30 – 21.45 kostenfrei
■ 1 x Dienstag 19.30 – 21.45 kostenfrei
■ 1 x Dienstag 19.30 – 21.45 kostenfrei

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5 **ONLINE**
■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenfrei

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Donnerstag 08.30-10.00 kostenfrei

Wege aus der Brüllfalle- Film und Diskussion

In der Erziehung ist Respekt und Gewaltlosigkeit oberstes Gebot. Aber Eltern müssen sich auch durchsetzen. Wie sich also verhalten? Was soll man tun, wenn Kinder nach mehrfachen Bitten immer noch nicht reagieren? In solchen Situationen ist es schwer, ruhig zu bleiben. Viele Eltern stellt die Erziehung ihrer Kinder vor große Herausforderungen. Manchmal verliert man die Geduld und wird laut. Der gezeigte Film zeigt beispielhaft heikle Alltagssituationen ungefiltert und erleichtert so den Einstieg in das anschließende Gespräch.

Dozentin: Beate Wildhagen

Gerresheim ■
23-1504 29.03.23

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenfrei

Mit Kindern richtig reden

Man redet und redet, aber es scheint bei den Kindern nichts anzukommen! Die lieben Kleinen schalten auf Durchzug oder machen genau das Gegenteil von dem, was wir gerade von ihnen wollten. Warum? Austausch über die kleinen Tricks für eine gelungene Kommunikation. Schließt an den Elternabend "Wege aus der Brüllfalle" an.

Dozentin: Beate Wildhagen

Gerresheim ■
23-1505 26.04.23

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenfrei

Mit Kindern über den Tod reden – Elternabend zum Thema Tod und Trauer

Wenn der Tod zum Thema wird ist man häufig verunsichert. Was und wie sagt man es dem Kind? Wie trauern Kinder? Wie kann man den Abschieds- und Trauerprozess unterstützen?

Dozentin: Annemarie Hanisch

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47

■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenfrei



Fit für 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. Themen sind u.a. Wie lernt ein Kind in diesem Alter? Wie kann ich mein Kind unterstützen, ohne es zu überfordern? Wie motiviere ich mein Kind?

Dozentin: Beate Wildhagen

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47

■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenfrei

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a

■ 4 x Dienstag 15.00 – 16.30 kostenfrei

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Dienstag 20.00 – 21.30 **ONLINE** kostenfrei

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Donnerstag 19.30 – 21.00 **ONLINE** kostenfrei

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstr.

■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.00 **ONLINE** kostenfrei

Kinder und digitale Medien – Tipps für den Umgang im Alltag

- Wie selbstverständlich wachsen unsere Kinder heute im Alltag mit Medien auf und nutzen sie oft schon im Kleinkindalter.
- Wie wirkt sich die mediale Entwicklung und Nutzung in unserem Alltag aus?
- Welche Art von Filmen, Spiele, Apps, youtube-Videos sind empfehlenswert, worauf sollte ich achten?
- Regeln im Umgang mit Medien?

Dozentin: Beate Wildhagen

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47

■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenfrei

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Dienstag 20.00 – 21.30 kostenfrei

■ 1 x Montag 19.30 – 21.45 kostenfrei

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 **ONLINE** kostenfrei

Infos rund um gesunde Kinderzähne (Aktion Zahngesundheit Düsseldorf)

Gesunde Zähne- ein Leben lang! Dafür wird der Grundstein bereits im Babyalter gelegt. Ab wann startet man mit der Zahnpflege und womit? Worauf ist zu achten?

Dozentin: Stefanie Rosenhahn (Aktion Zahngesundheit Düsseldorf)

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch 09.30 – 11.00 kostenfrei

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Dienstag 19.30 – 21.00 kostenfrei

Von der (breifreien) Beikost zum Essen am Familientisch

Diese Art der Beikost bietet einige Vorteile. Sie unterstützt das selbstständige Essen, sodass die Babys eher am Tisch mitessen können.

Es gibt Tipps für einen stressfreien Umgang mit dem Essen und Ideen für abwechslungsreiche und gesunde Mahlzeiten.

Dozentin: Denise Köpfler

Gerresheim ■
23-1506 29.11.23

Gerresheim ■
23-1508 30.08.23

Pempelfort ■
23-1540.3 16.05.23
23-1561 11.09.23

Pempelfort ■
23-1674.1 24.04.23

Gerresheim ■
23-1507 27.09.23

Lierenfeld ■
23-1631 07.03.23

Pempelfort ■
23-1541 25.04.23

Pempelfort ■
23-1674.2 16.11.23

Eller ■
23-1646 18.10.23

Gerresheim ■
23-1520 08.02.23

Friedrichstadt ■
23-1526 05.09.23

Gerresheim ■

23-1513 28.04.23
23-1514 14.09.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Freitag 19.30 – 21.00 kostenfrei
■ 1 x Freitag 19.30 – 21.00 kostenfrei

Chillt mal! Kinder in der Pubertät

Viele Eltern erleben die Pubertät ihrer Kinder als mühsame oder schwierige Zeit. Was verändert sich beim Kind mit dem Eintritt in die „Pubertät“? Wie viel Verantwortung kann den Kindern und Jugendlichen übertragen werden? Wie sollte mit dem Thema „Schule“ umgegangen werden? Welche Regeln des Zusammenlebens sind sinnvoll? Wie können Konflikte entschärft werden? In diesem Seminar werden geeignete „Familienregeln“ und Konfliktlösungsmöglichkeiten vermittelt.

Dozent: Achim Schad

Pempelfort ■

23-1555 15.02.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 € 5,00

Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern

Warum Wut zum Wachstum dazu gehört – im Alltag gibt es viele Situationen, die Aggression und Wut entstehen lassen, denn Kinder müssen erst lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Wie wir als Eltern auf kindliche Aggressionen reagieren können, ohne mit eigenen Wutimpulsen zu reagieren und wann sie wie eingreifen sollten, thematisiert dieser Vortrag.

Dozent: Achim Schad

Pempelfort ■

23-1545 17.05.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 € 5,00

Familienkonflikte verstehen und lösen

Um die heutigen Probleme und Konflikte in Familien verstehen und lösen zu können, müssen die Strukturmerkmale, die typischen Beziehungsmuster und Kreislaufprozesse in den Blick genommen werden. Die „systemische Sicht“, die nicht das einzelne Kind oder die einzelne erziehende Person als „problematisch“ begreift, sondern das „System Familie“ betrachtet, hat sich in der Erziehungsberatung bewährt.

Dozent: Achim Schad

Friedrichstadt ■

23-1553 23.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 € 5,00

Geschwister in der Familie

Dynamiken verstehen und Potentiale nutzen. Geschwister beeinflussen sich gegenseitig stark und prägen die Entwicklung von Kindern in der Familie. Die Vorbildfunktion älterer Kinder, Konflikte, Eifersucht, die Stellung der Kinder in der Geschwisterreihe, Altersunterschiede und die Geschlechterverteilung sind ebenso bedeutsam in ihrer Wirkung, wie die elterliche Erziehung.

Dozent: Achim Schad

Gerresheim ■

23-1509 19.10.23

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47

■ 1 x Donnerstag 19.00 – 21.45 € 5,00

Tag der Achtsamkeit

Dieses Angebot richtet sich an alle, die lernen möchten, wieder bei sich anzukommen und zugleich eine achtsame Haltung sich selbst, der Familie und Freunden gegenüber zu erlernen. Neben verschiedenen Formen der Meditation (Tibetisches Heilyoga, Kundalini Yoga, Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsame Kommunikation) gehört auch der anschließende Austausch dazu.

Dozentin: Sibyl Bolley

Friedrichstadt ■

23-1516 20.05.23

23-1517 21.10.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 Tag Samstag 15.00 – 18.00 kostenfrei

■ 1 Tag Samstag 15.00 – 18.00 kostenfrei

Entspannen – Ausruhen – Kraft tanken im Familienalltag

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

Dozentin: Janine Eggert

Pempelfort ■

23-1546 08.03.23

23-1546.1 22.10.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Mittwoch 20.00 – 21.30 kostenfrei

■ 5 x Sonntag 10.00 – 11.30 kostenfrei

Familie in Bewegung

Kreativer Tanz für Eltern und Kinder ab 3 Jahre

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

Dozent: N.N.

Friedrichstadt ■
23-1531 16.09.23
23-1531.1 16.09.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 15.30 – 17.00 kostenfrei
■ 1 x Samstag 13.30 – 15.00 kostenfrei

HipHop Dance Workshop für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Hier lernen Kinder mit ihren Eltern erste HipHop Basics bis hin zu ganzen Choreographien. Eine Schulung des Körper- und Rhythmusgefühls und eine Förderung der Selbst- und Sozialkompetenz. Bitte Turnschuhe mitbringen!

Dozentin: Sibyl Bolley

Friedrichstadt ■
23-1532 11.03.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 15.30 – 17.00 kostenfrei



Angebote für die ganze Familie

Weihnachtsbäckerei (Alter: 3-6 Jahre)

Wie das duftet! Mit viel Liebe backen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern Plätzchen. Anbeißen und Naschen sind heute ausdrücklich erwünscht!

Dozenten: Nicole Hucklenbroich, Nicole Gazalka, Beate Wildhagen

Gerresheim ■
23-1522 02.12.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Friedrichstadt ■
23-1523 09.12.23

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

Pempelfort ■
23-1524 25.11.23

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



Jahresuhr Liederstunde

Hier singen Eltern und kleine Leute von 1-5 Jahren gemeinsam nach der Jahresuhr!

Eine bunte Palette aus Kinderliedern, Reimen, Fingerspielen und Kniereitern erwartet Euch!

Dozentin: Janine Eggert

Pempelfort ■
23-1547 28.02.23
23-1548 18.04.23
23-1548.1 19.09.23
23-1548.2 07.11.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 5 x Dienstag 16.30 – 17.15 kostenfrei
■ 5 x Dienstag 16.30 – 17.15 kostenfrei
■ 5 x Dienstag 16.30 – 17.15 kostenfrei
■ 5 x Dienstag 16.30 – 17.15 kostenfrei

ONLINE

Pflanzen in der Stadt

Kleine Handwerker aufgepasst! Gemeinsam wollen wir unsere Hochbeete bepflanzen – was kann man in der

Pempelfort ■
23-1549 20.03.23

Stadt pflanzen und ernten? Was bereichert unsere Mahlzeiten?

Dozentin: Beate Wildhagen

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

Seedballs

Wir erstellen unsere eigenen Seedballs, kleine, aus Erde geformte Kugeln, die Blumensamen enthalten. Ihr könnt die Seedballs einfach an einem geeigneten Platz auswerfen und sobald es regnet, quellen diese auf und die Samen beginnen zu keimen. Seid dabei und verschönert triste Plätze mit bunten Blumen. Für Eltern mit Kind ab 5 Jahren.

Dozentin: Ina Zinnenlauf

Friedrichstadt ■
23-1518 18.03.23
23-1519 08.04.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 15.00 – 16.30 kostenfrei
■ 1 x Samstag 15.00 – 16.30 kostenfrei

Upcycling- aus Alt mach Neu!

Aus alten Tassen, Schüsseln, Milchtüten oder Dosen entstehen Blumentöpfe für Euer Zuhause. Für Eltern mit Kind ab 4 Jahren

Dozentin: Ina Zinnenlauf

Vennhausen ■
23-1602.2 04.02.23

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 15.00 – 17.15 kostenfrei

Nähtreff / Intergeneratives Nähen

Haben Sie das eine oder anderen angefangene Stück, bei dem Sie Unterstützung benötigen? Oder fehlen Ihnen die Ideen zu einem Stoff? Habe Sie Kleidung zum Ändern oder wünschen Sie Anregungen zum Upcycling von Kleidung.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Eine Veranstaltung im Rahmen von Familie leben – Eltern können mehr

Dozentin: Nicole Gazalka, N.N.

Gerresheim ■
23-1567 03.06.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Samstag 10.00 – 17.00 kostenfrei

Reisholz/Hassels ■
23-1568 10.01.23
23-1568.1 08.08.23

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
■ 21 x Dienstag 14.00 – 15.30
■ 8 x Dienstag 14.00 – 15.30



Forschernachmittage für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Dozentin: Xiao Luo

Thema Wasser

Es gluckert, es dampft, es schmilzt, es lässt Dinge verschwinden und kann sich verfärben – von wegen Wasser ist langweilig! Viele spannende Experimente rund um das Thema Wasser erwarten Kinder von 5-6 Jahren und deren Eltern. Nun heißt es gemeinsam experimentieren.

Gerresheim ■
23-1525 22.04.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Samstag 10.00 – 12.15 kostenfrei

Thema 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. Ein luftig-spannender Forschernachmittag.

Gerresheim ■
23-1526 13.05.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Samstag 10.00 – 12.15 kostenfrei

Programmieren mit Scratch

Hast Du Lust und Interesse, eigene interaktive Geschichten und kleine Animationen auf iPad/Tablet zu gestalten? Mit ScratchJr kannst Du Deine eigene Welt mit verschiedenen Figuren, Hintergründen und Sounds kreieren.

Gerresheim ■
23-1615 02.09.23

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

Hellerhof ■
23-1620 11.02.23

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Pempelfort ■
23-1665.2 18.11.23

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

Ab in die Werkstatt

Kleine Handwerker und Handwerkerinnen aufgepasst!

Zu unterschiedlichen Themen wird gemeinsam gewerkelt und gestaltet.

Dozent: Dirk Karp

Boote bauen

Eltern und Kinder (3,5-6 Jahre alt) bauen zusammen Boote, die individuell gestaltet werden.

Hellerhof ■
23-1623 03.06.23

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Vennhausen ■
23-1602 03.06.23

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00 kostenfrei

Pempelfort ■
23-1680.3 02.09.23

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

Hafen ■
23-1652.1 02.09.23

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00 kostenfrei

Volmerswerth ■
23-1696 16.09.23

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

Vennhausen ■
23-1689.1 24.06.23

Familienzentrum AVP, Tannenhof 88
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Wir bauen Nistkästen

Kinder von 3,5 bis 6 Jahren bauen und gestalten gemeinsam mit ihren Eltern einen Nistkasten für einheimische Vögel. Jede Familie gestaltet ein Vogelhaus für zu Hause.

Oberbilk ■
23-1647 04.02.23



Lierenfeld ■
23-1631 06.05.23

Hellerhof ■
23-1624.2 18.09.23

Pempelfort ■
23-1679 11.05.23

Vennhausen ■
23-1603 25.05.23

Hellerhof ■
23-1624 15.06.23

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

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.

Eltern und Kinder von 3,5 bis 6 Jahren bauen gemeinsam Hotels für Bienen, Käfer und andere kleine Gäste.

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

Drachenbau

Der Herbst ist da!

Gemeinsam bauen Eltern und Kinder von 3,5 bis 6 Jahren Drachen und werden bei der Gestaltung dieser nach eigenen Wünschen kreativ.

Im ersten Teil wird gebaut und getüftelt und zum Abschluss werden die Flugkünste der Meisterstücke erprobt.

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00 kostenfrei

Bienenprojekt

Gibt es eigentlich einen Bienenkönig?

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 Imkerwerkzeug mit. Wir basteln Bienenwachskerzen und probieren den Honig der Immen.

Dozentin: Astrid Walker

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Donnerstag 09.30 – 12.00 kostenfrei

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Donnerstag 09.30 – 12.00 kostenfrei

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Donnerstag 09.30 – 12.00 kostenfrei

Champ

Wir zeigen Euch wichtige Umgangsregeln mit einem Hund. 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 Absprachen und Regeln geübt werden. Für Eltern und Kinder im Vorschulalter.

Vennhausen ■
23-1689.2 29.09.23

Familienzentrum AVP, Tannenhof 88
■ 2 x Freitag 15.00 – 17.00 kostenfrei

Pempelfort ■
23-1665 01.09.23

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 2 x Freitag 15.00 – 17.00 kostenfrei

Eselwanderung

Es geht mit dem Esel Oskar auf einen Waldspaziergang. Teilnehmen können Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahren. Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten.

Dozent: Christoph Klingenhäger

Gerresheim ■
23-1611 25.03.23

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

Vennhausen ■
23-1605 09.09.23

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

Pempelfort ■
23-1680.2 29.09.23

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



Trommelworkshop

Eltern und Kinder von 4-6 Jahren entdecken spielerisch verschiedene trommeln und Perkussionsinstrumente und probieren sie aus. Dem Rhythmus der selbstgemachten Musik kann sich bestimmt keiner entziehen.

Hellerhof ■
23-1621 18.03.23

Pempelfort ■
23-1678 25.03.23

Gerresheim ■
23-1617 06.05.23

Vennhausen ■
23-16 26.08.23

Lierenfeld ■
23-16 23.09.23

Pempelfort ■
23-16 28.10.23

Dozent: Dieter Markowsky

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

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

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

Familienzentrum AVP, Tannenhof 88
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

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

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

Familienklettern

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

Eltern lernen 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. Für Eltern und ihre Kinder im Alter von 4-6 Jahren.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Feste Turnschuhe sind Voraussetzung für die Teilnahme (bei Bedarf können Kletterschuhe gegen Gebühr vor Ort ausgeliehen werden).

Dozent: Carsten Litzen

Vennhausen ■
23-1607 28.01.23
23-1607.1 28.10.23

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenfrei
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.15 kostenfrei

Gerresheim ■
23-1610 25.02.23
23-1612 25.11.23

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenfrei
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenfrei

Pempelfort ■
23-1677 21.01.23
23-1677.1 16.12.23

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenfrei
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenfrei

Familienbildung

Volmerswerth ■

23-1694 28.01.23
23-1695 25.11.23

Städt. Familienzentrum, Viehfahrtsweg 2

■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenfrei
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenfrei

Hafen ■

23-1651 25.03.23
23-1651.1 28.10.23

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5

■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenfrei
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenfrei

Lierenfeld ■

23-1634.1 25.03.23

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a

■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenfrei

Waldexperte

Wir werden zum Waldexperten. Wie kann man eine Überlebenshütte bauen, welche Pflanzen sind essbar, wie orientiert man sich im Wald? Als Abschluss kommen Eltern und Kinder in federnahen Kontakt mit unseren Greifvögeln. Für Kinder ab 3 Jahren.

Dozent: Frithjuf Schnurbusch

Hellerhof ■

23-1619 29.04.23

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Hafen ■

23-1652.3 22.04.23

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

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 Menschenwege, den Wald-Geheimnissen auf der Spur!

Wir machen ein Waldpicknick und basteln Waldschwerter, mit denen ihr an unserem Waldbasis-Lager spielen könnt.

Dozentin: Astrid Walker

Pempelfort ■

23-1666 04.03.23

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99

■ 1 x Samstag 10.00-13.00 kostenfrei

Lierenfeld ■

23-1629.1 22.04.23

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Familienbildung



Pempelfort ■

23-1679 06.05.23

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Vennhausen ■

23-1688.1 11.03.23

Familienzentrum AVP, Tannenhof 88

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Mit allen Sinnen die NATUR ERLEBEN

Die Freude an der Beobachtung der Natur, Achtung vor den Tieren und Pflanzen und Spaß am Leben und Spielen in der Natur, all das können Sie mit ihren Kindern (ab 4 Jahren) erleben.

Lassen Sie sich überraschen – es geht über Stock und Stein!

Dozent: Dirk Karp

Pempelfort ■

23-1680 17.06.23

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Oberbilk ■

23-1648 22.04.23

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei

Kräuterwanderung

Gehen Sie auf Kräutersuche direkt bei sich um die Ecke! 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 Kräuterpflankuchen herzustellen. Bringen sie ein kleines Körbchen zum Sammeln mit.

Dozentin: Barbara Trennhaus

Pempelfort ■

23-1675 31.03.23

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Freitag 15.00 – 17.15 kostenfrei

Seifenwerkstatt

Eltern und ihre Kinder ab 3 Jahren stellen selbst Seifen her. Die Stücke werden durch Kräuter, Düfte, Blüten usw. zu ganz individuellen Geschenken!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Ingeborg-Bachmann-Str. statt. Anmeldung unter: Telefon: 702 12 08

Dozentin: Barbara Trennhaus

Hafen ■
23-1652.4 19.11.23

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

Gerresheim ■
23-1614 22.11.23

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Mittwoch 15.00 – 18.00 kostenfrei

Kräuterwanderung & Seifenherstellung

Pempelfort ■
23-1667 21.04.23

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Freitag 15.00-18.00 kostenfrei

Volmerswerth ■
23-1693 04.06.23

Städt. Familienzentrum, Viehfahrtsweg 2
■ 1 x Sonntag 10.00 – 13.00 kostenfrei

An die Töpfe, fertig, los!

Eltern und Kinder schwingen gemeinsam den Kochlöffel und kochen mit regionalen und saisonalen Produkten einfache und schmackhafte Mahlzeiten. Anschließend wird an einem schön gedeckten Tisch gemeinsam gegessen.

Dozenten: Denise Köpfler, Martin Hartmann

Fingerfood fürs Picknick

Vennhausen ■
23-1603.2 26.08.23

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

Gesunde Brotdose

Ideen für ein gesundes und abwechslungsreiches Frühstück für Kita oder Schule.

Vennhausen ■
23-1603.1 13.05.23

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

Gesunder Brunch

Pempelfort ■
23-1675.1 11.03.23

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

Wir kochen türkische Linsensuppe

Hellerhof ■
23-1619.1 04.02.23

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenfrei



Der fahrende Bauernhof

Welche Tiere leben auf einem Bauernhof? Wie sehen das kleinste und das größte Huhn der Welt aus? Für was braucht man einen Hofhund? Es kommen Esel Oscar, Hund Emilie, Ziegen und Hühner zu Euch. Wie müssen diese gefüttert und sauber gehalten werden? Auch Brieftauben sind dabei – wie funktioniert die Luftpost?

Dozent: Christoph Klingenhäger

Vennhausen ■
23-1604.2 15.03.23

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Mittwoch 15.00 – 18.00 kostenfrei

Volmerswerth ■
23-1691 22.04.23

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

Pempelfort ■
23-1680.1 25.04.23

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Dienstag 15.00 – 18.00 kostenfrei



Besuch Bauernhof

Eltern und Kinder erkunden den Kinderbauernhof Niederheid. Hier wohnen Ziegen, Hühner, Enten, Kaninchen, Katzen, Ponys und Kleinpferde sowie die Hofhunde. Es gibt Infos über das Futter, sie können Eier aus den Hühnergehegen sammeln, die Tiere streicheln und mit mitgebrachten Äpfeln und Möhren die Ziegen, Kaninchen oder die beiden Mini-Shetlandponys füttern.

Hellerhof ■
23-1623.1 28.01.23

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenfrei

Gerresheim ■
23-1613 09.09.23

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenfrei

Handpuppenführung Schloss Benrath

Handpuppenführung mit Kurfürst Karl Theodor und Elisabeth Auguste im Schloss Benrath. Lernen Sie mit Ihren Kindern etwas über den Alltag bei Hofe – Wozu wurden all diese Räume gebraucht? Wie macht man einen richtigen Hofknicks?

Dozentin: Beate Wildhagen

Termine bitte erfragen

Hafen ■
22-1652.3 04.02.23

Lierenfeld ■
23-1629 03.03.23

Pempelfort ■
23-1666.1 21.10.23

Pempelfort ■
23-1679.2 18.11.23

Feuerwerkstatt

Feuer entzünden mit Feuerstein und Zunder: wie das geht, erfährst du in der Feuerwerkstatt. Eltern und Kinder können ein eigenes kleines Feuer in einer Feuerschale entzünden. Ein Feuer löschen – wie geht das? Und anschließend kochen wir wie die Irischen Schäfer auf einem Kelly-Ketti einen Schäfer Tee. Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren.

Dozentin: Astrid Walker

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

Familienzentrum „Zaubersterne“, Kuthsweg 16 a
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenfrei

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

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

Feuer & Zunder

An der Feuerschale probieren Kinder und Eltern aus, was alles brennt. Blätter, Papier, Heu, Stroh. Aber brennen Steine? Was ist denn ein Vulkan und was ist Lava? Wie sahen früher die Wärmflaschen aus? Mit einem kleinen Experiment lernen die Kinder was eine Flamme braucht, damit sie brennt und wie man ein Feuer löscht. Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren!

Dozentin: Sonja Kremer

Gerresheim ■
23-1616 10.02.23
DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Freitag 16.30 – 18.30 kostenfrei

Vennhausen ■
23-1604 17.02.23
Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Freitag 16.30 – 18.30 kostenfrei

Pempelfort ■
23-1673.1 24.02.23
Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Freitag 16.30 – 18.30 kostenfrei

Hellerhof ■
23-1624.1 25.11.23
Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Samstag 16.30 – 18.30 kostenfrei

WSD Wir stärken dich!

Alle Kinder können gute von unguuten Gefühlen unterscheiden und sie sollen so früh wie möglich lernen, bei einem unguuten Gefühl, NEIN zu sagen. Selbstbewusstes und starkes Auftreten sind ein guter Schutz gegen Gewalt. Wie wir unsere Kinder darin unterstützen können, stark und selbstbewusst zu werden, ist Thema des kostenfreien und unverbindlichen Vortrags.

Dozentin: Frau Landtau

Veranstaltung in Kooperation mit dem:

- Familienzentrum Lippestraße
- Familienzentrum Viehfahrtsweg
- Familienzentrum Kleine Freiheit

Anfragen über den DRK Aktivtreff Pempelfort
Ansprechpartnerin Beate Wildhagen Tel.: 0211-4930814

Alleine erziehen – gemeinsam aktiv!

Wochenende auf dem Erlebnisbauernhof für alleinerziehende Eltern und Kinder ab 3

Mit dem DRK zum Erlebnisbauernhof Reichswaldhof in Goch...

...das steht vom 22.09.2023 bis zum 24.09.2023 für alleinerziehende Eltern und deren Kinder ab 3 Jahren auf dem Programm.

Neben vielen schönen Erlebnissen mit Tieren und in der Natur bleibt an diesem Wochenende ausreichend Zeit, Themen rund um den Alltag von Ein-Eltern-Familien zu besprechen.

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, Shetland-Ponys und Schafe.

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

Eine Anmeldung ist bis spätestens 07.07.2023 erforderlich.

Friedrichstadt ■
23-1570 22.09.23

Dozentin: Andrea Kölbl-Neuhaus

Exkursion

■ Freitag-Sonntag 16.00 – 15.00 € a.A.



Alleine erziehen – gemeinsam aktiv!

Offener Treff mit Kinderbetreuung

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

Das Angebot findet einmal monatlich statt.

Dozenten: Andrea Kölbl-Neuhaus., Monika Strassburger

Friedrichstadt ■
23-1571 09.01.23
23-1572 14.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 6 x Montag 16.30 – 18.45 kostenfrei
■ 5 x Montag 16.30 – 18.45 kostenfrei



EDUCATION Y family-Programm -Stärkung der Chancen des Bildungserfolgs unserer Kinder (ONLINE UND PRÄSENZ)

family-Stärkung der Chancen des Bildungserfolgs unserer Kinder

Ihr Kind kommt 2023 in die Schule. Eine spannende Lebensphase für Sie und Ihr Kind.

Beim family-Programm treffen Sie sich mit anderen Eltern, deren Kinder auch von der Kita in die Grundschule wechselnerfahren, wie Sie Ihr Kind dabei gut unterstützen können.

Um diese Themen geht es:

- Mein Kind lernt jeden Tag.
- Mein Kind kommt in die Schule.
- Mein Kind wird selbständig.

Um diese Fragen geht es:

- Wie kann ich mein Kind gut bei seiner Entwicklung begleiten?
- Wie erkenne ich im Alltag, ob und wie mein Kind lernt?
- Welche Veränderungen kommen auf meine Familie zu, wenn mein Kind in die Schule kommt?
- Wie können wir Eltern uns gegenseitig stärken?

Information und Anmeldung: 0211-22994711 oder silke.rickert@drk-duesseldorf.de

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

Vennhausen ■
23-1600 25.04.23
23-1600.1 08.08.23

Pempelfort ■
23-1601 20.04.23
23-1601.1 17.08.23

Benrath ■
23-1670 19.04.23
23-1670.1 16.08.23

Derendorf ■
23-1672 18.04.23
23-1672.1 15.08.23

GGS Volker-Rosin, Arnstadter Weg 6-16
 ■ 7 x Dienstag 15.30 – 18.30 kostenfrei
 ■ 3 x Dienstag 15.30 – 18.30 kostenfrei

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99 **ONLINE**
 ■ 8 x Donnerstag 19.30 – 22.30 kostenfrei
 ■ 2 x Donnerstag 19.30 – 22.30 kostenfrei

GGS Südallee **ONLINE**
 ■ 8 x Mittwoch 19.30 – 22.30 kostenfrei
 ■ 2 x Mittwoch 19.30 – 22.30 kostenfrei

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 **ONLINE**
 ■ 8 x Dienstag 19.30 – 22.30 kostenfrei
 ■ 2 x Dienstag 19.30 – 22.30 kostenfrei

Elternkurse/ Elterntaining

Familie leben – Eltern können mehr –
 in verschiedenen Stadtteilen.

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

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

Modul 4 wird ergänzt durch einen Familienaktionstag.

Information und Anmeldung unter
Tel: 02 11. 22 99 47 11

Babysitter-Zertifikat 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 Jugendliche im Alter von 14 bis 21 Jahren, die Freude am Umgang mit Kindern haben und gerne mehr Sicherheit darin erlangen möchten. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten sie ein Babysitter-Zertifikat und werden bei Bedarf 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, Andrea Kölbl-Neuhaus, Frederike Weiler

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

- Samstag/Sonntag 09.00 – 16.00 € 40,00
- Samstag/Sonntag 09.00 – 16.00 € 40,00

Pempelfort ■
23-1585 21.01.23
23-1585.1 22.04.23

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99

- Samstag/Sonntag 09.00 – 16.00 kostenfrei

Pempelfort ■
23-1585 21.01.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

- Samstag/Sonntag 09.00 – 16.00 € 40,00
- Samstag/Sonntag 09.00 – 16.00 € 40,00

Gerresheim ■
23-1586 25.03.23
23-1588 09.09.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

- Samstag/Sonntag 09.00 – 16.00 € 40,00
- Samstag/Sonntag 09.00 – 16.00 € 40,00

Friedrichstadt ■
23-1587 13.05.23
23-1589 18.11.23

SchwimmassistentInnen gesucht!

Du bist mindestens 14 Jahre alt, besitzt das Schwimmbzeichen in Silber und hast Freude daran unsere Schwimmlehrer beim Anfängerschwimmen zu unterstützen, dann wende dich an uns (Honorar: 8 Euro/45 Minuten):

Tel.: 2299 2166 oder per

E-Mail: bewegungskurse@drk-duesseldorf.de



DRK Junior-Retter-Camp Unterbacher See 2023

Die DRK-Wasserwacht lädt 8-12 Jährige ein zum Junior-Retter-Camp 2023 am Unterbacher See (Südstrand) in Düsseldorf. In einer Gruppe von 30 Teilnehmern wird die Qualifikation zum Junior-Retter erworben. Für Schwimmausbildungen, für die der Unterbacher See nicht geeignet ist, steht ein Hallenbad zur Verfügung. Voraussetzungen sind das Jugendschwimmbzeichen Silber, Gesundheitszeugnis und die Einverständniserklärung der Eltern.

Dozent: André Fricke

- Donnerstag – Samstag

€ 45,00

Termin bitte erfragen

Anmeldung:

Frau A. Weth-Steinbrecher

Tel: 0211. 22 99 23 22 oder

Info@wasserwacht-duesseldorf.de

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

Eltern-Kind-Schwimmen



Eltern-Kind-Schwimmen-EKiS

Eltern lernen, ihre Kinder spielerisch an das Wasser zu gewöhnen. Der gemeinsame Umgang mit dem Medium soll Spaß machen.

Die intensive körperliche Beschäftigung mit dem Kind wirkt sich positiv auf das Erziehungsverhalten aus. Die Bewegungsanreize im Wasser üben einen nachhaltigen Einfluss auf die motorische Entwicklung des Kindes aus. Der Aufenthalt im Wasser beträgt maximal 35 Minuten. Die 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 und müssen draußen bleiben.

Dozenten: Emily Zielke, Miguel Cesar-Augusto Wald

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

Bilk ■	
23-1803	13.01.23
23-1804	13.01.23
23-1805	13.01.23
23-1808	14.01.23
23-1809	14.01.23
23-1810	14.01.23
23-1813	21.04.23
23-1814	21.04.23
23-1815	21.04.23
23-1818	22.04.23
23-1819	22.04.23
23-1820	22.04.23
23-1823	11.08.23
23-1824	11.08.23
23-1825	11.08.23
23-1828	12.08.23
23-1829	12.08.23
23-1830	12.08.23

■ 12 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 103,00
■ 12 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 103,00
■ 12 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 103,00
■ 12 x Samstag	15.00 – 15.45	€ 103,00
■ 12 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 103,00
■ 12 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 103,00
■ 9 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 78,00
■ 9 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 78,00
■ 9 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 78,00
■ 9 x Samstag	15.00 – 15.45	€ 78,00
■ 9 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 78,00
■ 9 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 78,00
■ 17 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 146,00
■ 17 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 146,00
■ 17 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 146,00
■ 17 x Samstag	15.00 – 15.45	€ 146,00
■ 17 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 146,00
■ 17 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 146,00

Gerresheim ■

23-1832	13.01.23
23-1833	13.01.23
23-1834	13.01.23
23-1835	13.01.23
23-1836	13.01.23
23-1837	21.04.23
23-1838	21.04.23
23-1839	21.04.23
23-1840	21.04.23
23-1841	21.04.23
23-1842	11.08.23
23-1843	11.08.23
23-1844	11.08.23
23-1845	11.08.23
23-1846	11.08.23

Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18

■ 12 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 103,00
■ 12 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 103,00
■ 12 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 103,00
■ 12 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 103,00
■ 12 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 103,00
■ 9 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 78,00
■ 9 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 78,00
■ 9 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 78,00
■ 9 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 78,00
■ 9 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 78,00
■ 17 x Freitag	15.30 – 16.15	€ 146,00
■ 17 x Freitag	16.15 – 17.00	€ 146,00
■ 17 x Freitag	17.00 – 17.45	€ 146,00
■ 17 x Freitag	17.45 – 18.30	€ 146,00
■ 17 x Freitag	18.30 – 19.15	€ 146,00

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



DRK-Wasserwacht-Schwimmprojekt

Das DRK-Wasserwacht-Schwimmprojekt unterstützt Eltern, die ihre Kinder mit dem Medium Wasser vertraut machen möchten. Beim Anfängerschwimmen werden den Kindern über die Wassergewöhnung die Grundtechniken der verschiedenen Schwimmarten vermittelt und sie können die verschiedenen Schwimmabzeichen erwerben. Informationen über die DRK Wasserwacht und ihre Aufgaben finden Sie im Internet unter: <https://wasserwacht-duesseldorf.de>.

E-Mail: wasserwacht@DRK-duesseldorf.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir führen für alle Schwimmbäder Wartelisten und vergeben freie Plätze von den Wartelisten. **Die aktuellen Teilnehmergebühren erfragen Sie bitte unter Tel. 0211. 22 99 21 66**

Dozenten: Romy Gewehr, Petra Gante, Timo Reiter, Aswin Chandrakumar, Philipp Heimansfeld, Andreas Kamm, Helmut Rosenau, Leon Bröcker

Hallenbad, Heidelberger Straße 75

23-1905	09.01.23
23-1906	09.01.23
23-1907	09.01.23
23-1908	09.01.23
23-1909	14.01.23
23-1910	14.01.23

■ 19 x Montag	15.30 – 16.15
■ 19 x Montag	16.00 – 16.45
■ 19 x Montag	16.15 – 17.00
■ 19 x Montag	16.45 – 17.30
■ 21 x Samstag	13.00 – 13.45
■ 21 x Samstag	13.00 – 13.45

23-1911	14.01.23	■ 21 x Samstag	13.00 – 13.45
23-1913	14.01.23	■ 21 x Samstag	13.45 – 14.30
23-1914	14.01.23	■ 21 x Samstag	13.45 – 14.30
23-1915	14.01.23	■ 21 x Samstag	13.45 – 14.30
23-1917	14.01.23	■ 21 x Samstag	14.30 – 15.15
23-1918	14.01.23	■ 21 x Samstag	14.30 – 15.15
23-1919	14.01.23	■ 21 x Samstag	14.30 – 15.15
23-1920	14.01.23	■ 21 x Samstag	15.15 – 16.00
23-1921	14.01.23	■ 21 x Samstag	15.15 – 16.00
23-1922	14.01.23	■ 21 x Samstag	15.15 – 16.00
23-1923	07.08.23	■ 18 x Montag	15.30 – 16.15
23-1924	07.08.23	■ 18 x Montag	16.00 – 16.45
23-1925	07.08.23	■ 18 x Montag	16.15 – 17.00
23-1926	07.08.23	■ 18 x Montag	16.45 – 17.30
23-1927	12.08.23	■ 17 x Samstag	13.00 – 13.45
23-1928	12.08.23	■ 17 x Samstag	13.00 – 13.45
23-1929	12.08.23	■ 17 x Samstag	13.45 – 14.30
23-1931	12.08.23	■ 17 x Samstag	13.45 – 14.30
23-1932	12.08.23	■ 17 x Samstag	13.45 – 14.30
23-1933	12.08.23	■ 17 x Samstag	14.30 – 15.15
23-1935	12.08.23	■ 17 x Samstag	14.30 – 15.15
23-1936	12.08.23	■ 17 x Samstag	14.30 – 15.15
23-1937	12.08.23	■ 17 x Samstag	15.15 – 16.00
23-1938	12.08.23	■ 17 x Samstag	15.15 – 16.00
23-1939	12.08.23	■ 17 x Samstag	15.15 – 16.00
23-1940	12.08.23	■ 17 x Samstag	15.15 – 16.00

Stockum ■

23-1942	12.01.23	■ 19 x Donnerstag	16.15 – 17.00
23-1943	12.01.23	■ 19 x Donnerstag	16.15 – 17.00
23-1944	12.01.23	■ 19 x Donnerstag	17.00 – 17.45
23-1945	12.01.23	■ 19 x Donnerstag	17.00 – 17.45
23-1946	12.01.23	■ 19 x Donnerstag	17.45 – 18.30
23-1947	12.01.23	■ 19 x Donnerstag	17.45 – 18.30
23-1948	12.01.23	■ 19 x Donnerstag	18.30 – 19.15
23-1949	10.08.23	■ 17 x Donnerstag	16.15 – 17.00
23-1950	10.08.23	■ 17 x Donnerstag	16.15 – 17.00
23-1951	10.08.23	■ 17 x Donnerstag	17.00 – 17.45
23-1952	10.08.23	■ 17 x Donnerstag	17.00 – 17.45
23-1953	10.08.23	■ 17 x Donnerstag	17.45 – 18.30
23-1954	10.08.23	■ 17 x Donnerstag	17.45 – 18.30
23-1955	10.08.23	■ 17 x Donnerstag	18.30 – 19.15



Unterrath ■

23-1962	09.01.23
23-1963	07.08.23

Bilk/Unterbilk ■

23-1970	11.01.23
23-1972	11.01.23
23-1975	13.01.23
23-1976	13.01.23
23-1977	13.01.23
23-1978	13.01.23
23-1979	13.01.23
23-1980	13.01.23
23-1981	13.01.23
23-1982	13.01.23
23-1983	09.08.23
23-1985	09.08.23
23-1988	11.08.23
23-1989	11.08.23
23-1990	11.08.23
23-1991	11.08.23
23-1992	11.08.23
23-1993	11.08.23
23-1994	11.08.23
23-1995	11.08.23

Oberbilk ■

23-1956	11.01.23
23-1957	11.01.23
23-1958	11.01.23
23-1959	09.08.23
23-1960	09.08.23
23-1961	09.08.23

Bilk ■

23-1964	10.01.23
23-1965	10.01.23
23-1966	10.01.23

Gartenhallenbad, Mettlacher Straße 55

■ 19 x Montag	17.30 – 18.15
■ 18 x Montag	17.30 – 18.15

Bilker Arcaden, Bachstraße 145

■ 22 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■ 22 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■ 21 x Freitag	16.15 – 17.00
■ 21 x Freitag	16.15 – 17.00
■ 21 x Freitag	17.00 – 17.45
■ 21 x Freitag	17.00 – 17.45
■ 21 x Freitag	17.45 – 18.30
■ 21 x Freitag	17.45 – 18.30
■ 21 x Freitag	18.30 – 19.15
■ 21 x Freitag	18.30 – 19.15
■ 17 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■ 17 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■ 17 x Freitag	16.15 – 17.00
■ 17 x Freitag	16.15 – 17.00
■ 17 x Freitag	17.00 – 17.45
■ 17 x Freitag	17.00 – 17.45
■ 17 x Freitag	17.45 – 18.30
■ 17 x Freitag	17.45 – 18.30
■ 17 x Freitag	18.30 – 19.15
■ 17 x Freitag	18.30 – 19.15

Schwimmkurse in Lehrschwimmbädern

Diese Kurse bereiten Ihr Kind auf die Prüfung „Seepferdchen“ vor. Die Prüfung selbst muss jedoch extern im Tiefwasserbecken erfolgen, damit die Kriterien der dt. Prüfungsordnung Schwimmen/Rettungsschwimmen erfüllt werden. Wir bieten Prüfungstermine beim DRK an (Termine werden bekannt gegeben).

Dozenten: Emily Zielke, Helmut Rosenau, Christoph Kettner

Lehrschwimmbad GGS, Sonnenstr. 10

■ 22 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■ 22 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■ 22 x Mittwoch	17.45 – 18.30
■ 17 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■ 17 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■ 17 x Mittwoch	17.45 – 18.30

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

■ 21 x Dienstag	16.15 – 17.00
■ 21 x Dienstag	17.00 – 17.45
■ 21 x Dienstag	17.45 – 18.30

23-1969.1	11.01.23
23-1969.2	11.01.23
23-1969.3	11.01.23
23-1963.2	14.01.23
23-1966.1	12.08.23
23-1967	08.08.23
23-1968	08.08.23
23-1969	08.08.23
23-1969.4	09.08.23
23-1969.5	09.08.23
23-1969.6	09.08.23

Gerresheim ■

23-1996	10.01.23
23-1997	10.01.23
23-1998	10.01.23
23-1999	10.01.23
23-1999.1	08.08.23
23-1999.2	08.08.23
23-1999.3	08.08.23
23-1999.4	08.08.23

■	22 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■	22 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■	22 x Mittwoch	17.45 – 18.30
■	21 x Samstag	17.15 – 18.00
■	17 x Samstag	17.15 – 18.00
■	18 x Dienstag	16.15 – 17.00
■	18 x Dienstag	17.00 – 17.45
■	18 x Dienstag	17.45 – 18.30
■	17 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■	17 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■	17 x Mittwoch	17.45 – 18.30

Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18

■	21 x Dienstag	15.30 – 16.15
■	21 x Dienstag	16.15 – 17.00
■	21 x Dienstag	17.00 – 17.45
■	21 x Dienstag	17.45 – 18.30
■	18 x Dienstag	15.30 – 16.15
■	18 x Dienstag	16.15 – 17.00
■	18 x Dienstag	17.00 – 17.45
■	18 x Dienstag	17.45 – 18.30

Informations- und Austauschrunde

Dieses Angebot richtet sich an die Eltern, die allgemeine Informationen zum Thema Schwimmen erhalten möchten, z.B. wie sie ihr Kind unterstützen können und die Motivation der Kinder beim Schwimmen steigern. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte erfragen Sie einen freien Platz.

Reisholz/Hassels ■

23-1900	08.05.23
23-1901	23.10.23

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■	1 x Montag	14.00 – 17.00	kosten-
■	1 x Montag	14.00 – 17.00	kosten-

Landesprogramm: NRW kann Schwimmen

NRW kann Schwimmen für Nichtschwimmer und nicht sicher schwimmende Kinder der 3. - 6. Klassen. Die Anmeldung erfolgt über die Schulen. Die Gebühren werden noch bekannt gegeben.

Dozent: N.N.

Heidelberger Str.75

■	10 x Mo-Sa	08.30 – 13.00
■	9 x Mo-Fr	08.30 – 13.00

Rheinbad, Europaplatz 1

■	10 x Mo-Sa	08.30 – 13.00
■	9 x Mo-Fr	08.30 – 13.00

Eller ■

03.04.-15.04.
02.10.-13.10.

Stockum ■

03.04.-15.04.
02.10.-13.10.



Friedrichstadt ■

23-2106	09.01.23
23-2107	09.01.23
23-2109	07.08.23
23-2110	07.08.23

Benrath ■

23-2112	12.01.23
23-2114	10.08.23

Pempelfort ■

23-2116	16.01.23
23-2117	16.01.23
23-2118	07.08.23
23-2119	07.08.23

Gerresheim ■

23-2121	11.01.23
23-2122	11.01.23
23-2125	09.08.23
23-2126	09.08.23

Forum Gesundheit / Anti-Stress-Angebote

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein Gesundheitstraining, das aus Atem-, Haltungs-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen besteht. Die Übungen werden langsam und ruhig ausgeführt und sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet. Durch regelmäßiges Üben lässt sich der gesundheitliche Allmeinzustand verbessern.

Dozenten: N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■	18 x Montag	15.00 – 16.30	€ 145,00
■	18 x Montag	16.30 – 18.00	€ 145,00
■	17 x Montag	15.00 – 16.30	€ 137,00
■	17 x Montag	16.30 – 18.00	€ 137,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■	18 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 153,00
■	16 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 137,00

Tai Chi und Gymnastik

Langsame und harmonische Gymnastik für Muskeln und Gelenke unter Einbeziehung der Atmung. Übungen für Koordination und Gleichgewicht. Die Stunde wird mit der Tai Chi Bewegungsform Honan abgerundet.

Dozentin: Irmela Engler

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	18 x Montag	16.45 – 17.45	€ 97,00
■	18 x Montag	18.00 – 19.00	€ 97,00
■	17 x Montag	16.45 – 17.45	€ 92,00
■	17 x Montag	18.00 – 19.00	€ 92,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■	21 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 113,00
■	21 x Mittwoch	19.15 – 20.15	€ 113,00
■	16 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 87,00
■	16 x Mittwoch	19.15 – 20.15	€ 87,00

Tai Chi und Gymnastik im Sitzen

Langsame und harmonische Gymnastik für Muskeln und Gelenke unter Einbeziehung der Atmung. Übungen für Koordination und Gleichgewicht. Die Stunde wird mit der Tai Chi Bewegungsform Honan abgerundet. Insbesondere

dere Für Teilnehmende mit Bewegungseinschränkungen.

Dozentin: Irmela Engler

Gerresheim ■
23-2123 12.01.23
23-2127 10.08.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
 ■ 18 x Donnerstag 10.00 – 11.30 € 145,00
 ■ 16 x Donnerstag 10.00 – 11.30 € 129,00

Friedrichstadt ■
23-2108 10.01.23
23-2111 08.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
 ■ 20 x Dienstag 10.30 – 11.30 € 108,00
 ■ 17 x Dienstag 10.30 – 11.30 € 92,00

Kung Fu To'A

Kung Fu To'A ist ein besonderer Kung Fu Stil und bedeutet frei übersetzt „Du bist Willkommen“. Diese asiatische Kampfkunst fördert die Fähigkeit Körper und Geist in eine harmonische Einheit zu bringen.

Mit Hilfe von fließenden und kraftvollen Bewegungen lernen sie ihre Konzentration und Aufmerksamkeit zu steigern. Die Techniken der Selbstverteidigung verhelfen ihnen zu einer besseren Körperbeherrschung und größerem Selbstvertrauen. Entspannung finden sie in den meditativen Einheiten.

Dozenten: Ahmadi, Reza

Benrath ■
23-2130 09.01.23
23-2131 07.08.23

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56
 ■ 18 x Montag 18.00 – 19.30 € 153,00
 ■ 17 x Montag 18.00 – 19.30 € 145,00

Yoga

Zu allen Yogaangeboten bringen Sie bitte eine Yoga-Matte oder eine Wolldecke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ein kleines festes Kissen mit.

Yoga für Mütter

Haltungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Atemübungen führen zu einem entspannten Gleichgewicht, Ausgeglichenheit, Ruhe, Konzentrationsfähigkeit und verstärktem Wahrnehmungsvermögen. Yoga ist für Menschen aller Altersgruppen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dozentin: Janina Ciccotelli

Pempelfort ■
23-3200 14.01.23
23-3201 12.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
 ■ 20 x Samstag 13.00 – 14.30 € 161,00
 ■ 16 x Samstag 13.00 – 14.30 € 129,00



Yoga für Schwangere

Yoga während der Schwangerschaft bietet die Möglichkeit, sich selbst und den Körper besser kennenzulernen. Yoga hilft, den eigenen Atemrhythmus wahrzunehmen, eine gesunde Körperhaltung zu bewahren und lindert Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden und hormonell bedingte Missstimmungen. Yoga unterstützt das psychische Gleichgewicht und die innere Ruhe – eine große Hilfe während der Schwangerschaft und besonders während der Geburt.

Dozentin: Janina Ciccotelli

Pempelfort ■
23-3202 12.01.23
23-3203 10.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
 ■ 18 x Donnerstag 17.00 – 18.30 € 145,00
 ■ 16 x Donnerstag 17.00 – 18.30 € 129,00

Friedrichstadt ■
23-3214 12.01.23
23-3215 10.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
 ■ 18 x Donnerstag 11.00 – 12.30 € 145,00
 ■ 16 x Donnerstag 11.00 – 12.30 € 129,00

Yoga für Frauen

Haltungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Atemübungen führen zu einem entspannten Gleichgewicht, Ausgeglichenheit, Ruhe, Konzentrationsfähigkeit und verstärktem Wahrnehmungsvermögen. Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem DRK Familienzentrum Wirbelwind. Anmeldung unter: Tel: 724 776

Dozenten: Sibyl Bolley, N.N.

Oberbilk ■
23-1650 11.01.23
23-1651 09.08.23

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
 ■ 21 x Mittwoch 18.00 – 19.30 € 42,00
 ■ 16 x Mittwoch 18.00 – 19.30 € 32,00

Pempelfort ■
23-1669 17.01.23

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
 ■ 11 x Dienstag 19.00 – 20.30 € 33,00



Yoga für alle

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 Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dozenten: Christina Ladda, Janina Ciccotelli, Sana Migati Kozlica, Brigitte Dowidat, Anne Goertz, Elisabeth Dopheide, Anna Stöcker

Pempelfort ■

23-3204	10.01.23
23-3205	10.01.23
23-3206	08.08.23
23-3207	08.08.23

Unterrath ■

23-3208	10.01.23
23-3208.1	10.01.23
23-3209.2	11.01.23
23-3210	08.08.23
23-3211	08.08.23
23-3212	09.08.23

Friedrichstadt ■

23-3216	12.01.23
23-3217	12.01.23
23-3219	10.08.23
23-3220	10.08.23

Benrath ■

23-3222	11.01.23
23-3223	11.01.23
23-3224	12.01.23
23-3227	09.08.23
23-3228	09.08.23
23-3229	10.08.23

Reisholz/Hassels ■

23-3230	12.01.23
23-3231	12.01.23
23-3232	10.08.23
23-3233	10.08.23

Derendorf ■

23-3234	12.01.23
23-3234.1	12.01.23
23-3234.2	10.08.23
23-3235	10.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Dienstag	17.30 – 18.30	€ 108,00
■ 20 x Dienstag	18.45 – 20.15	€ 161,00
■ 17 x Dienstag	17.30 – 18.30	€ 92,00
■ 17 x Dienstag	18.45 – 20.15	€ 137,00

DRK-zentrum plus, Eckenerstraße 1

■ 20 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 161,00
■ 20 x Dienstag	19.45 – 21.15	€ 161,00
■ 21 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 169,00
■ 17 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 137,00
■ 17 x Dienstag	19.45 – 21.15	€ 137,00
■ 16 x Mittwoch	19.45 – 21.15	€ 129,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 145,00
■ 18 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 145,00
■ 16 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 129,00
■ 16 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 129,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 21 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 177,00
■ 21 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 177,00
■ 18 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 153,00
■ 16 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 137,00
■ 16 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 137,00
■ 16 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 137,00

DRK-zentrum plus, Potsdamer Straße 41

■ 18 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 145,00
■ 18 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 145,00
■ 16 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 129,00
■ 16 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 129,00

DRK-zentrum plus, Blumenthalstraße 2

■ 18 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 145,00
■ 18 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 145,00
■ 16 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 129,00
■ 16 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 129,00

Gerresheim ■

23-3236	09.01.23
23-3237	09.01.23
23-3240	07.08.23
23-3241	07.08.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 18 x Montag	09.30 – 11.00	€ 145,00
■ 18 x Montag	11.15 – 12.45	€ 145,00
■ 17 x Montag	09.30 – 11.00	€ 137,00
■ 17 x Montag	11.00 – 12.30	€ 137,00

Yoga mit Kundalini-Anteilen

Dieser Kurs beinhaltet Elemente des Kundalini-Yoga. Kundalini Yoga ist das Yoga der Bewusstheit für die Menschen, die mitten im Leben stehen. Typisch für Kundalini Yoga sind die dynamischen und/oder fließenden Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Im Vergleich zu anderen Yogaarten zeichnet sich Kundalini Yoga durch einfachere Grundhaltungen aus und ist daher für jeden Menschen (mit und ohne Vorkenntnisse) geeignet. Seine wohltuende Wirkung ist schnell spürbar und öffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, denn es schult Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

Dozentin: Anja Engel

Gerresheim ■

23-3238	10.01.23
23-3239	10.01.23
23-3243	08.08.23
23-3244	08.08.23

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 20 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 161,00
■ 20 x Dienstag	19.45 – 21.15	€ 161,00
■ 17 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 137,00
■ 17 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 137,00

Yoga für einen starken Rücken

Der Schwerpunkt liegt auf Übungen, welche den Rücken stärken, egal ob man bereits Rückenprobleme hat oder präventiv etwas dagegen tun möchte. Die Übungen dienen der Entkrampfung verspannter Rücken- und Schulterpartien, stabilisieren die Wirbelsäule, verbessern die Körperhaltung, die Beweglichkeit und das Körperbewusstseins. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dozentin: Marguerite-Marie du Garreau

Unterrath ■

23-3209	11.01.23
23-3209.1	11.01.23
23-3210.1	09.08.23
23-3210.2	09.08.23

DRK-zentrum plus, Eckenerstraße 1

■ 21 x Mittwoch	09.45 – 11.15	€ 169,00
■ 21 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 113,00
■ 16 x Mittwoch	09.45 – 11.15	€ 129,00
■ 16 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 87,00

Online Yoga für Frauen und Männer – Frühaufsteher° **ONLINE**

Ihre Morgenroutine, um frisch und munter in den Tag zu starten. Dieser Kurs bietet eine Mischung aus sanftem Yoga und wohltuenden Atemübungen, gefolgt von mobilisierenden und belebenden Übungen. Nehmen Sie sich diese 30 Minuten Zeit ganz für sich und bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, tanken Sie Energie für den Tag und beleben Sie Körper, Geist und Seele.

Dozentin: Marianna Schmitz

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 20 x Freitag	07.30 – 08.00	€ 55,00
■ 20 x Freitag	07.00 – 07.30	€ 55,00
■ 16 x Freitag	07.00 – 07.30	€ 44,00
■ 16 x Freitag	07.30 – 08.00	€ 44,00

Qi Gong

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

Dozenten: Petra Eckertz-Kleinau, Christel Zaretske, Frank Gaedtke, Jutta Giovannoni

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 21 x Mittwoch	19.30 – 20.00	€ 177,00
■ 18 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 153,00
■ 16 x Mittwoch	19.30 – 20.00	€ 137,00
■ 16 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 137,00



Gerresheim ■

23-3256	09.01.23
23-3257	07.08.23

Unterrath ■

23-3258	11.01.23
23-3260	09.08.23

Pempelfort ■

23-3262	10.01.23
23-3263	10.01.23
23-3264	08.08.23
23-3265	08.08.23

Friedrichstadt ■

23-3267	09.01.23
23-3268	07.08.23

Derendorf ■

23-3269	13.01.23
23-3270	11.08.23

DRK-Familientreff, Flinger Broich 203

■ 18 x Montag	19.30 – 21.00	€ 145,00
■ 17 x Montag	19.30 – 21.00	€ 137,00

DRK-zentrum plus, Eckenerstraße 1

■ 21 x Mittwoch	18.00 – 19.30	€ 169,00
■ 16 x Mittwoch	18.00 – 19.30	€ 129,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Dienstag	13.00 – 14.30	€ 161,00
■ 20 x Dienstag	14.45 – 16.15	€ 161,00
■ 17 x Dienstag	13.00 – 14.30	€ 137,00
■ 17 x Dienstag	14.45 – 16.15	€ 137,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Montag	16.30 – 18.00	€ 145,00
■ 17 x Montag	16.30 – 18.00	€ 137,00

DRK-zentrum plus, Blumenthalstraße 2

■ 20 x Freitag	15.30 – 17.00	€ 161,00
■ 16 x Freitag	15.30 – 17.00	€ 129,00

Fitnessangebote

Body-Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

Eine Kombination von Stretching und Funktionsgymnastik und der Einsatz einfacher Fitnessgeräte bietet ein umfassendes Training für den Körper. Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer werden verbessert. Hierbei wird auf eine gesundheitsorientierte Auswahl der Übungen wird geachtet.

Dozenten: Paula Marie Philipp, N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Montag	09.00 – 10.30	€ 145,00
■ 18 x Montag	18.30 – 19.30	€ 97,00
■ 17 x Montag	09.00 – 10.30	€ 137,00
■ 17 x Montag	18.30 – 19.30	€ 92,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 18 x Montag	09.30 – 11.00	€ 153,00
■ 17 x Montag	09.30 – 11.00	€ 145,00
■ 21 x Mittwoch	17.30 – 18.30	€ 118,00
■ 16 x Mittwoch	17.30 – 18.30	€ 92,00

Friedrichstadt ■

23-2301	09.01.23
23-2302	09.01.23
23-2303	07.08.23
23-2304	07.08.23

Benrath ■

23-2307	09.01.23
23-2310	07.08.23
23-2311	11.01.23
23-2312	09.08.23



Reisholz/Hassels ■

23-2313	09.01.23	DRK-zentrum <i>plus</i> , Potsdamer Straße 41	■ 18 x Montag	18.30 – 19.30	€ 97,00
23-2314	09.01.23	■ 18 x Montag	19.30 – 20.30	€ 97,00	
23-2315	11.01.23	■ 21 x Mittwoch	16.45 – 18.15	€ 169,00	
23-2316	14.08.23	■ 17 x Montag	18.30 – 19.30	€ 93,00	
23-2317	14.08.23	■ 17 x Montag	19.30 – 20.30	€ 93,00	
23-2318	09.08.23	■ 16 x Mittwoch	16.45 – 18.15	€ 129,00	

Unterrath ■

23-2319	11.01.23	DRK-zentrum <i>plus</i> , Eckenerstraße 1	■ 21 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 113,00
23-2320	09.08.23	■ 16 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 87,00	

Gerresheim ■

23-2321	12.01.23	DRK-Familientreff, Lohbachweg 31	■ 18 x Donnerstag	18.30 – 19.30	€ 97,00
23-2322	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	18.30 – 19.30	€ 87,00	

Body-Fitnessgymnastik- Sommerkurs

Gerresheim ■

23-2322.1	22.06.23	DRK-Familientreff, Lohbachweg 31	■ 7 x Donnerstag	18.00 – 19.00	€ 39,00
------------------	-----------------	----------------------------------	------------------	---------------	---------

Bauch-Beine-Po Workout

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po zur Kräftigung; Straffung und Dehnung der (angeblichen) Problemzonen. Aber nicht nur das! Der ganze Körper und die Ausdauer werden bei diesem Workout ebenfalls trainiert. Und was den Rumpf stärkt, ist auch gut für den Rücken.

Dozentin: N.N.

Gerresheim ■

23-2330	12.01.23	DRK-Familientreff, Lohbachweg 31	■ 18 x Donnerstag	19.45 – 20.45	€ 97,00
23-2331	10.08.23	■ 16 x Donnerstag	19.45 – 20.45	€ 87,00	

Friedrichstadt ■

23-3300	09.01.23				
23-3301	09.01.23				
23-3302	12.01.23				
23-3303	07.08.23				
23-3304	07.08.23				
23-3305	10.08.23				

Benrath ■

23-3306	13.01.23				
23-3308	11.08.23				

Gerresheim ■

23-3310	10.01.23				
23-3311	10.01.23				
23-3315	08.08.23				
23-3316	08.08.23				

Pempelfort ■

23-3318	10.01.23				
23-3319	12.01.23				
23-3320	12.01.23				
23-3321	08.08.23				
23-3322	10.08.23				
23-3323	10.08.23				

Gerresheim ■

23-3313	27.06.23				
----------------	-----------------	--	--	--	--

Pilates

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

Dozenten: Anja Ockler-Witzke, Gabriele Franke, N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Montag	10.30 – 12.00	€ 145,00
■ 18 x Montag	19.30 – 20.30	€ 97,00
■ 18 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 145,00
■ 17 x Montag	10.30 – 12.00	€ 137,00
■ 17 x Montag	19.30 – 20.30	€ 92,00
■ 16 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 129,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 20 x Freitag	17.00 – 18.30	€ 169,00
■ 16 x Freitag	17.00 – 18.30	€ 137,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 20 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 108,00
■ 20 x Dienstag	19.15 – 20.15	€ 108,00
■ 17 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 92,00
■ 17 x Dienstag	19.15 – 20.15	€ 92,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Dienstag	20.00 – 21.30	€ 161,00
■ 18 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 145,00
■ 18 x Donnerstag	12.30 – 14.00	€ 145,00
■ 17 x Dienstag	20.00 – 21.30	€ 137,00
■ 16 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 129,00
■ 16 x Donnerstag	12.30 – 14.00	€ 129,00

Pilates Sommerkurs

Unser Ferienprogramm für Pilatesbegeisterte!

Dozentin: Gabriele Franke

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 6 x Dienstag	18.30 – 19.30	€ 33,00
----------------	---------------	---------

Fit und gesund ins Wochenende

Dieses abwechslungsreiche und ganzheitliche Training für Best Ager kombiniert Übungen zum Muskelaufbau, Übungen zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtes, Dehnungsübungen und Übungen aus

dem Bereich der NeuroKinetik. Durch Dehnung und Kräftigung lösen sich Verspannungen und Blockaden, bestehende Fehlhaltungen werden korrigiert. Körperliche und geistige Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer werden verbessert.

Dozentin: Marie Ohlig-Aschendorf

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 20 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 108,00
■ 16 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 87,00



Functional Fitness

Beim funktionellen Training wird der Körper ganzheitlich trainiert und gekräftigt. Es werden effiziente und alltagsnahe Bewegungen durchgeführt und dabei der Körper stabilisiert, um die Gelenke zu schonen. Anstatt große Muskelberge aufzubauen, wird hierbei der Körper fit für den Alltag und Sport gemacht. Personen aller Altersklassen und Leistungslevels können davon profitieren funktionell zu trainieren.

Dozent: N.N.

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 18 x Donnerstag	19.30 – 21.00	€ 153,00
■ 16 x Donnerstag	19.30 – 21.00	€ 137,00

Aquafitness für Frauen und Männer

Die Antriebskräfte des Wassers und der Wasserwiderstand werden für gelenkschonende gymnastische Übungen genutzt, die für Ruhe und Entspannung sorgen. Der Kurs findet in einem Schwimmbecken von 1,37 m Tiefe statt und dauert 30 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte erfragen Sie einen freien Platz.

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

Gerresheim ■	
23-2340	13.01.23
23-2341	11.08.23

Benrath ■	
23-2350	12.01.23
23-2351	10.08.23



Bilk ■	
23-3016	10.01.23
23-3017	10.01.23
23-3017.1	10.01.23
23-3028	18.04.23
23-3029	18.04.23
23-3029.1	18.04.23
23-3040	08.08.23
23-3041	08.08.23
23-3041.1	08.08.23

Gerresheim ■	
23-3053	10.01.23
23-3054	10.01.23
23-3055	10.01.23
23-3057	12.01.23
23-3058	12.01.23
23-3059	12.01.23
23-3060	12.01.23
23-3061	12.01.23
23-3062	13.01.23
23-3066	18.04.23
23-3067	18.04.23
23-3068	18.04.23
23-3070	20.04.23
23-3071	20.04.23
23-3072	20.04.23
23-3073	20.04.23
23-3074	20.04.23
23-3075	21.04.23
23-3079	08.08.23
23-3080	08.08.23
23-3081	08.08.23
23-3083	10.08.23
23-3084	10.08.23
23-3085	10.08.23
23-3086	10.08.23
23-3087	10.08.23
23-3088	11.08.23

Gerresheim ■	
23-0056	13.01.23
23-0057	21.04.23
23-3058	11.08.23

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20		
■ 12 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 93,00
■ 12 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 93,00
■ 12 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 93,00
■ 9 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 71,00
■ 9 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 71,00
■ 9 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 71,00
■ 18 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 138,00
■ 18 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 138,00
■ 18 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 138,00

Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18		
■ 12 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 93,00
■ 12 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 93,00
■ 12 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 93,00
■ 12 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 93,00
■ 12 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 93,00
■ 12 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 93,00
■ 12 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 93,00
■ 12 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 93,00
■ 12 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 93,00
■ 9 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 71,00
■ 9 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 71,00
■ 9 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 71,00
■ 7 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 56,00
■ 7 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 56,00
■ 7 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 56,00
■ 7 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 56,00
■ 7 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 56,00
■ 9 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 71,00
■ 18 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 138,00
■ 18 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 138,00
■ 18 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 138,00
■ 17 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 131,00
■ 17 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 131,00
■ 17 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 131,00
■ 17 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 131,00
■ 17 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 131,00
■ 17 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 131,00

Aquafitness für Frauen – auch während der Schwangerschaft

Dozent: Miguel Cesar-Augusto Wald

Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18		
■ 12 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 93,00
■ 9 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 71,00
■ 17 x Freitag	19.15 – 20.00	€ 131,00

Wirbelsäulengymnastik

Intensive aber schonende Gymnastik für alle, die Rückenprobleme haben oder präventiv trainieren wollen. Neben der Nacken-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden die Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie die Außenrotatoren der Schultern gestärkt. Die Gymnastik umfasst die Entkrampfung verspannter Rücken- und Schulterpartien und bringt Entspannung. Ziele des Trainings sind eine verbesserte Stabilisation der Wirbelsäule und die Verbesserung der Körperhaltung, des Körperbewusstseins und der Beweglichkeit. Für jede Altersstufe geeignet.

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

Friedrichstadt ■

23-2505	11.01.23
23-2506	09.08.23

Benrath ■

23-2509	10.01.23
23-2510	10.01.23
23-2512	12.01.23
23-2513	12.01.23
23-2518	08.08.23
23-2519	08.08.23
23-2522	10.08.23
23-2523	10.08.23

Reisholz/Hassels ■

23-2524	09.01.23
23-2525	10.01.23
23-2526	10.01.23
23-2528	07.08.23
23-2529	08.08.23
23-2530	08.08.23

Gerresheim ■

23-2532	09.01.23
23-2533	09.01.23
23-2536	07.08.23
23-2537	07.08.23

Unterrath ■

23-2539	11.01.23
23-2540	11.01.23
23-2541	09.08.23
23-2542	09.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■	21 x Mittwoch	18.00 – 19.30	€ 169,00
■	16 x Mittwoch	18.00 – 19.30	€ 129,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■	20 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 169,00
■	20 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 169,00
■	18 x Donnerstag	17.00 – 18.00	€ 102,00
■	18 x Donnerstag	18.15 – 19.15	€ 102,00
■	17 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 145,00
■	17 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 145,00
■	16 x Donnerstag	17.00 – 18.00	€ 92,00
■	16 x Donnerstag	18.00 – 19.00	€ 92,00

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■	18 x Montag	17.30 – 18.30	€ 97,00
■	20 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 109,00
■	20 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 109,00
■	17 x Montag	17.30 – 18.30	€ 93,00
■	17 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 93,00
■	17 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 93,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■	18 x Montag	18.30 – 19.30	€ 97,00
■	18 x Montag	19.30 – 20.30	€ 97,00
■	17 x Montag	18.30 – 19.30	€ 92,00
■	17 x Montag	19.30 – 20.30	€ 92,00

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■	21 x Mittwoch	09.30 – 10.30	€ 113,00
■	21 x Mittwoch	10.30 – 11.30	€ 113,00
■	16 x Mittwoch	09.30 – 10.30	€ 87,00
■	16 x Mittwoch	10.45 – 11.45	€ 87,00

Pempelfort ■

23-2543	12.01.23
23-2544	10.08.23



DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	18 x Donnerstag	12.00 – 13.30	€ 145,00
■	16 x Donnerstag	12.00 – 13.30	€ 129,00

Wirbelsäulengymnastik 70+

Intensive aber schonende Gymnastik für alle, die Rückenprobleme haben oder präventiv trainieren wollen. Neben der Nacken-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden die Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie die Außenrotatoren der Schultern gestärkt. Die Gymnastik umfasst die Entkrampfung verspannter Rücken- und Schulterpartien und bringt Entspannung. Ziele des Trainings sind eine verbesserte Stabilisation der Wirbelsäule und die Verbesserung der Körperhaltung, des Körperbewusstseins und der Beweglichkeit. Für die Altersstufe 70+ geeignet. Trainiert wird im Sitzen.

Dozentin: Ilka Karp-Rother

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■	18 x Montag	17.30 – 18.30	€ 97,00
■	17 x Montag	17.30 – 18.30	€ 92,00

Sitzgymnastik für Senioren

Ein leichtes Training im Sitzen für Senioren mit und ohne Bewegungseinschränkungen. Mit musikalischer Unterstützung erleben die Teilnehmer wieder Freude an Bewegung und Rhythmus. Atem- und Entspannungsübungen werden integriert. Zum spielerischen Einsatz kommen u. a. Therabänder, leichte Hanteln, Bälle und Chiffontücher. Ziele des Kurses sind unter anderem eine Förderung der Grobmotorik und Körperkoordination sowie eine Stärkung der Muskulatur.

Dozentin: N.N.

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■	21 x Dienstag	15.30 – 16.30	€ 113,00
■	16 x Dienstag	15.30 – 16.30	€ 85,00

Derendorf ■

23-2370	10.01.23
23-2371	08.08.23

Beweglich bleiben im Alltag

Dieses ganzheitliche Training dient der Verbesserung der Koordination, der Mobilität und des Gleichgewichtes. Durch leichte Übungen zur Musik wird die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit trainiert. Blockaden und Verspannungen werden durch Dehnungen gelöst. Hierbei wird auf individuelle Bewegungseinschränkungen eingegangen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Dozentin: Ursula Choinowski

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 18 x Montag	10.00 – 11.30	€ 145,00
■ 17 x Montag	10.00 – 11.30	€ 137,00



Fitness 70+

Dieses ganzheitliche Training kombiniert Pilatesübungen (fließende und kontrollierte Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden) mit Übungen zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtes die der Vorbeugung von Stürzen (Sturzprophylaxe)dienen. Durch Dehnung und Kräftigung lösen sich Verspannungen und Blockaden, bestehende Fehlhaltungen werden korrigiert. Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer werden verbessert.

Dozentin: Marie Ohlig-Aschendorf

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 20 x Freitag	08.45 – 09.30	€ 81,00
■ 16 x Freitag	08.45 – 09.30	€ 65,00

Line Dance-Tanzkurs

Beim Line Dance üben Sie festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen, Richtungswechsel und Drehungen der anerkannten Tanzsportart.

Line Dance hat seine Wurzeln in der amerikanischen

Derendorf ■

23-2410	09.01.23
23-2411	12.01.23
23-2412	07.08.23
23-2413	10.08.23

Country- und Westernmusik. Heute wird in Reihen nebeneinander oder hintereinander, zu einer bunten Mischung verschiedener Rhythmen getanzt. Line Dance ist für alle Altersklassen geeignet.

Dozenten: N.N.

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 18 x Montag	18.30 – 19.30	€ 85,00
■ 18 x Donnerstag	18.30 – 19.30	€ 85,00
■ 17 x Montag	18.30 – 19.30	€ 80,00
■ 16 x Donnerstag	18.00 – 19.00	€ 76,00

Hawaiianischer Hula -Tanzkurs

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 Hawaii. Hula ist ein erzählender Tanz, der die Fülle des Lebens zum Ausdruck bringt. Mit Gesten und Mimik werden die Geschichten Hawaiis und des Lebens dargestellt. Der Hula-Tanz wird mit seinen Schrittfolgen, den Arm- und Handbewegungen und natürlich den hawaiianischen Hüftschwung erlernt und hat eine koordinations- und gesundheitsfördernde Wirkung und wird somit zum ganzheitlichen Körpertraining. Hula ist für alle Altersklassen geeignet, tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Dozentin: Marianne Krüger

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

Friedrichstadt ■

23-2401	10.01.23
23-2401.1	21.03.23
23-2402	08.08.23

■ 10 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 71,00
■ 10 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 71,00
■ 10 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 71,00





Friedrichstadt ■

23-2360 11.01.23
23-2361 09.08.23

Mitten im Leben

NeuroKinetik® für Erwachsene

NeuroKinetik® ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Gehirntaining, das für alle Altersgruppen geeignet ist. Das Sinnessystem, die geistige Flexibilität und die motorischen Fähigkeiten der Teilnehmer werden umfassend trainiert. Ein ideales Training zur Demenzprävention.

Dozentin: Anja Ockler-Witzke

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 21 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 113,00
■ 17 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 92,00

Brain-Gym / Gehirnjogging

Das Gedächtnistraining/Gehirnjogging dient der Konzentration und Merkfähigkeit, Reproduktion der Formulierung und Wortfindung. Das Gehirn wird zum aktiven Tun "verführt" und bleibt auch im Alter geschmeidig und lebendig.

Dozenten: Elke Jeske, Beate Wildhagen, Kerstin Frommeyer

Friedrichstadt ■

23-2570 13.01.23
23-2571 13.01.23
23-2572 24.03.23
23-2573 24.03.23
23-2574 11.08.23
23-2575 11.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 10 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 41,00
■ 10 x Freitag	10.45 – 11.45	€ 41,00
■ 10 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 41,00
■ 10 x Freitag	10.45 – 11.45	€ 41,00
■ 10 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 41,00
■ 10 x Freitag	10.45 – 11.45	€ 41,00

Pempelfort ■

23-2590 09.01.23
23-2591 09.01.23
23-2592 17.04.23
23-2593 17.04.23
23-2594 07.08.23
23-2595 07.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 11 x Montag	09.00 – 10.00	€ 45,00
■ 11 x Montag	11.00 – 12.00	€ 45,00
■ 8 x Montag	09.00 – 10.00	€ 33,00
■ 8 x Montag	11.00 – 12.00	€ 33,00
■ 18 x Montag	09.00 – 10.00	€ 73,00
■ 18 x Montag	11.00 – 12.00	€ 73,00

Derendorf ■

23-2597 18.01.23
23-2598 26.04.23
23-2599 09.08.23

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 12 x Mittwoch	14.30 – 16.00	€ 73,00
■ 6 x Mittwoch	14.30 – 16.00	€ 37,00
■ 15 x Mittwoch	14.30 – 16.00	€ 91,00

Unterrath ■

04.01.23
05.01.23

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ Mittwoch	10.00 – 11.30
■ Donnerstag	10.00 – 11.00



Friedrichstadt ■

23-2604 12.01.23
23-2605 12.01.23
23-2612 10.08.23
23-2613 10.08.23

Sprachkurse & -cafés

Die Sprachkurse wenden sich an Menschen, die Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch lernen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen. Der aktive und passive Wortschatz wird erweitert und Grammatikkenntnisse werden erworben. Die Kurse vermitteln Sprachkenntnisse, die bei der Unterstützung von Hausaufgabenhilfe, auf Reisen oder aber auch im beruflichen Umfeld genutzt werden können.

Englisch

Dozenten: Wilma Goethe, N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Donnerstag	09.30 – 11.00	€ 91,00
■ 18 x Donnerstag	11.00 – 12.30	€ 91,00
■ 16 x Donnerstag	09.30 – 11.00	€ 81,00
■ 16 x Donnerstag	11.00 – 12.30	€ 81,00

Pempelfort ■

23-2630 09.01.23
23-2633 10.01.23
23-2634 12.01.23
23-2635 13.01.23
23-2637 07.08.23
23-2640 08.08.23
23-2641 10.08.23
23-2642 11.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 18 x Montag	11.30 – 13.00	€ 91,00
■ 20 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 101,00
■ 18 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 91,00
■ 20 x Freitag	10.30 – 12.00	€ 101,00
■ 17 x Montag	11.30 – 13.00	€ 86,00
■ 17 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 86,00
■ 16 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 81,00
■ 16 x Freitag	10.30 – 12.00	€ 81,00

Unterrath ■

23-2650 10.01.23
23-2651 13.01.23
23-2652 13.01.23
23-2654 08.08.23
23-2655 11.08.23
23-2656 11.08.23

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 20 x Dienstag	10.00 – 11.30	€ 101,00
■ 20 x Freitag	10.00 – 11.30	€ 101,00
■ 20 x Freitag	18.00 – 19.30	€ 101,00
■ 17 x Dienstag	10.00 – 11.30	€ 86,00
■ 16 x Freitag	10.00 – 11.30	€ 81,00
■ 16 x Freitag	10.00 – 11.30	€ 81,00



Pempelfort ■

23-2701 10.01.23
23-2702 11.01.23
23-2703 12.01.23
23-2705 08.08.23
23-2706 09.08.23
23-2707 10.08.23

Französisch

Dozenten: Michèle Avet-Bonvecchio, N.N.

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 101,00
■ 21 x Mittwoch	13.45 – 15.15	€ 106,00
■ 18 x Donnerstag	14.00 – 15.30	€ 91,00
■ 17 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 86,00
■ 16 x Mittwoch	13.45 – 15.15	€ 81,00
■ 16 x Donnerstag	14.00 – 15.30	€ 81,00

Angebote 55 plus

Unterrath ■

23-2708 09.01.23
23-2709 07.08.23

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 18 x Montag 13.30 – 15.00 € 91,00
■ 17 x Montag 13.30 – 15.00 € 86,00

Friedrichstadt ■

23-2710 09.01.23
23-2711 07.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Montag 14.30 – 16.00 € 91,00
■ 17 x Montag 14.30 – 16.00 € 86,00

Spanisch

Dozentin: Edith Gaal, N.N.



Friedrichstadt ■

23-2720 09.01.23
23-2721 11.01.23
23-2723 07.08.23
23-2724 09.08.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Montag 15.00 – 16.30 € 91,00
■ 21 x Mittwoch 09.30 – 11.00 € 106,00
■ 17 x Montag 15.00 – 16.30 € 86,00
■ 16 x Mittwoch 09.30 – 11.00 € 81,00

Pempelfort ■

23-2725 11.01.23
23-2727 11.01.23
23-2729 09.08.23
23-2730 09.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 21 x Mittwoch 10.00 – 11.30 € 106,00
■ 21 x Mittwoch 11.30 – 13.00 € 106,00
■ 16 x Mittwoch 10.00 – 11.30 € 81,00
■ 16 x Mittwoch 11.30 – 13.00 € 81,00

Unterrath ■

23-2734 10.01.23
23-2735 11.01.23
23-2736 08.08.23
23-2737 09.08.23

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 20 x Dienstag 08.45 – 10.15 € 101,00
■ 21 x Mittwoch 09.30 – 11.00 € 106,00
■ 17 x Dienstag 08.45 – 10.15 € 86,00
■ 16 x Mittwoch 09.30 – 11.00 € 81,00

Spanisch Konversation

Dozentin: Karin Pröhl

Pempelfort ■

23-2728 13.01.23
23-2731 11.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Freitag 13.45 – 16.00 kostenfrei
■ 16 x Freitag 13.45 – 16.00 kostenfrei

Männer unter sich

Zeit für Männerthemen.

Dozenten: Iman Nilipour

Unterrath ■

ab 04.01.23

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ Mittwoch
alle 14 Tage 15.00 – 16.00

Angebote 55 plus

Schach für Menschen 50+

Dieser Kurs führt Schritt für Schritt an das königliche Spiel heran, beginnend mit Gangart und Wert der Figuren über die Spielregeln bis hin zum praktischen Spiel. Ergänzt durch viele vertiefende Übungen.

Dozenten: N.N.

Unterrath ■

23-2761 11.01.23
23-2763 09.08.23

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 21 x Mittwoch 15.30 – 16.30 € 64,00
■ 16 x Mittwoch 15.30 – 16.30 € 49,00

Bridge

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

Dozenten: N.N.

Pempelfort ■

23-2770 09.01.23
23-2771 07.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 18 x Montag 10.30 – 12.45 € 174,00
■ 17 x Montag 10.30 – 12.45 € 164,00

Gesellschaftsspiele in Gesellschaft spielen

Hier werden Spieleklassiker gemeinsam gespielt.

Dozenten: Ulrich Klaass, N.N.

Reisholz/Hassels ■

09.01.23

07.08.23

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ jeden letzten Montag im Monat
11.00 – 12.00 kostenfrei
■ jeden letzten Montag im Monat
11.00 – 12.00 kostenfrei

Derendorf ■

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ Montag 15.00 – 17.00 kostenfrei
Anmeldung erforderlich.

Friedrichstadt ■

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ Jeden 2. Freitag im Monat
Spieletreff 15.00 – 17.00 kostenfrei

Unterrath ■

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ Samstag, 2. und 4. Monat
Spieletreff 15.00 – 17.00 kostenfrei



PC-Kurse / Digitale Lotsen

Das DRK bietet Computerkurse an, die Sie beim Einstieg bzw. beim Umgang mit dem PC unterstützen. Durch eigenes Tun können Erfahrungen gesammelt, Hard- und Software kennengelernt werden. Die Kurse finden in kleinen Gruppen bis max. 6 Personen statt.

Dozenten: Oswald Lasarzik, Jürgen Fallasch

Unterrath ■

	09.01.23	■ 13 x Montag	10.00 – 11.30€	2,00/Termin
	07.08.23	■ 13 x Montag	10.00 – 11.30€	2,00/Termin
23-2801	11.01.23	■ 12 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 61,00
23-2802	12.01.23	■ 12 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 61,00
23-2803	12.01.23	■ 12 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 61,00
23-2804	19.04.23	■ 10 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 51,00
23-2805	20.04.23	■ 7 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 36,00
23-2806	21.04.23	■ 9 x Freitag	10.00 – 11.30	€ 46,00
23-2807	09.08.23	■ 8 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 41,00
23-2808	10.08.23	■ 8 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 41,00
23-2809	11.08.23	■ 8 x Freitag	10.00 – 11.30	€ 41,00
23-2810	18.10.23	■ 9 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 46,00
23-2811	19.10.23	■ 9 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 46,00
23-2812	20.10.23	■ 9 x Freitag	10.00 – 11.30	€ 46,00

Reisholz/Hassels ■

23-2813	11.01.23	■ 12 x Mittwoch	16.00 – 18.00	kostenfrei
23-2813.1	19.04.23	■ 10 x Mittwoch	16.00 – 18.00	kostenfrei
23-2814	09.08.23	■ 16 x Mittwoch	16.00 – 18.00	kostenfrei

Digitale Sprechstunde

Dozent: Martin Hartmann

Reisholz/Hassels ■

	11.01.23	■ 12 x Mittwoch	10.00 – 12.00	kostenfrei
	09.08.23	■ 16 x Mittwoch	10.00 – 12.00	kostenfrei

Friedrichstadt ■

23-2820	09.01.23
23-2821	09.01.23
23-2822	07.08.23
23-2823	07.08.23

Pempelfort ■

23-2850	10.01.23
23-2851	08.08.23

Derendorf ■

23-2870	12.01.23
23-2872	10.08.23

Friedrichstadt ■

09.01.23
07.08.23
13.01.23
11.08.23

Pempelfort ■

23-2840	10.01.23
23-2841	10.01.23
23-2842	07.03.23
23-2843	07.03.23
23-2844	02.05.23
23-2845	02.05.23
23-2846	15.08.23
23-2847	15.08.23
23-2848	17.10.23
23-2849	17.10.23

Derendorf ■

23-2874	09.01.23
23-2875	14.08.23

Erste Schritte am PC und ins Internet

Dozenten: Kurt van Remmen, N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Montag	14.00 – 15.30	€ 91,00
■ 18 x Montag	15.45 – 17.15	€ 91,00
■ 17 x Montag	14.00 – 15.30	€ 86,00
■ 17 x Montag	15.45 – 17.15	€ 86,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 20 x Dienstag	12.00 – 13.30	€ 101,00
■ 17 x Dienstag	13.00 – 14.30	€ 86,00

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 18 x Donnerstag	10.00 – 12.00	kostenfrei
■ 16 x Donnerstag	10.00 – 12.00	kostenfrei

Smartphone-Erste-Hilfe

Je besser Sie ein Smartphone bedienen können, umso mehr Freude und Hilfe wird es Ihnen bereiten. Unsere Mitarbeitenden möchten Sie mit der Bedienung vertraut machen und vermitteln Ihnen Kompetenzen, wie Sie Ihr Smartphone im Alltag verwenden können.

Dozenten: Kurt van Remmen, Lukas Vornhof, Fabian Küppers, N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 18 x Montag	12.00 – 14.00	kostenfrei
■ 17 x Montag	12.00 – 14.00	kostenfrei
■ 20 x Freitag	15.00 – 16.30	kostenfrei
■ 16 x Freitag	15.00 – 16.30	kostenfrei

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	11.15 – 12.45	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	11.15 – 12.45	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	11.15 – 12.45	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	11.15 – 12.45	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 41,00
■ 8 x Dienstag	11.15 – 12.45	€ 41,00

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 19 x Montag	13.00 – 15.00	kostenfrei
■ 16 x Montag	13.00 – 15.00	kostenfrei

Angebote 55 plus

Unterrath ■

13.01.23
11.08.23

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 20 x Freitag 09.30 – 11.00 kostenfrei
■ 16 x Freitag 09.30 – 11.00 kostenfrei

Reisholz/Hassels ■

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
Auf Anfrage.



DRK – Theaterwerkstatt für Senioren

Inhalt des Kurses ist die Schulung der Schauspieltechnik: Atemtechnik, Stimmgebung, Artikulation, Gestik, Mimik, Improvisation, Rollenspiel und Partnerspiel. Der Unterricht findet auf Grundlage des Rollenstudiums, also der Auseinandersetzung mit der Rolle statt. Der Kurs kann zur ‚Bühnenreife‘ führen.

Dozentin: Marlene Hildebrand

Friedrichstadt ■

23-3500 09.01.23
23-3501 17.04.23
23-3502 18.09.23

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 10 x Montag 13.00 – 14.30 € 101,00
■ 10 x Montag 13.00 – 14.30 € 101,00
■ 10 x Montag 13.00 – 14.30 € 101,00

Chor

Musikbegeisterte treffen sich, um sich durch internationales Liedgut zu singen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Neue Stimmen herzlich willkommen. Laufender Einstieg möglich.

Dozentin: Liu Wei Herrmann

Unterrath ■

23-3550 09.01.23
23-3552 14.08.23

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 21 x Montag 19.00 – 21.00 € 106,00
■ 16 x Montag 19.00 – 21.00 € 81,00

Malen

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

Dozenten: Armin Baumgarten, N.N.



Unterrath ■

23-3600 16.02.23
23-3601 16.02.23

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 14 x Donnerstag 13.15 – 14.45 € 99,00
■ 14 x Donnerstag 15.00 – 16.30 € 99,00

Angebote 55 plus

23-3604 10.08.23

23-3605 10.08.23

■ 17 x Donnerstag 13.15 – 14.45 € 120,00
■ 17 x Donnerstag 15.00 – 16.30 € 120,00

Pempelfort ■

23-3610 09.01.23

23-3611 09.01.23

23-3612 07.08.23

23-3613 07.08.23

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 18 x Montag 11.00 – 12.30 € 127,00
■ 18 x Montag 12.30 – 14.00 € 127,00
■ 17 x Montag 11.00 – 12.30 € 120,00
■ 17 x Montag 12.30 – 14.00 € 120,00

Reisholz/Hassels ■

23-3623 09.01.23

23-3625 14.08.23

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
Kostenbeitrag für Material

■ 19 x Montag 12.30 – 14.45
■ 16 x Montag 12.30 – 14.45

DRK-Fahrradwerkstatt

Sie haben Probleme mit ihrem Fahrrad, Kinderwagen oder Rollator? Dann kommen sie doch in die DRK-Fahrradwerkstatt und bringen ihr Gefährt gemeinsam mit unserem Ehrenamtsteam wieder in Schwung. Das Angebot ist kostenfrei – lediglich Materialkosten sind von Ihnen zu tragen.

Fahrradwerkstatt@DRK-duesseldorf.de

23-3700 12.01.23

DRK-Fahrradwerkstatt, Leichlinger Str. 65

■ Donnerstags 10.00 – 15.00



Ehrenamtsteam der Fahrradwerkstatt

Intergenerative Angebote

Reisholz/Hassels ■

12.01.23

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ Donnerstags
Koch- Bewegungs- und Kreativangebote
mit der Kita Wunderland

Unterrath ■

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ Koch- und Kreativangebote mit der
Jugendfreizeiteinrichtung Ammerweg



Unterrath ■

Forum gemeinsam Reisen

Tagesexkursionen inkl. Rundgänge, Führungen und vielen Informationen zu den besuchten Orten.

Vier Ganztagesveranstaltungen sind bereits in Planung.

Unsere Ziele in 2023:

- Monschau / Senfmühle
- Spargelzeit in Walbek und Kleve
- Baldeneysee Schifffahrt
- Hariksee

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

Informationen unter:

Tel.: 4 23 02 95

Laufende Erkundungen durch Düsseldorf

Informationen für 2023 unter Telefon: 0211 – 3849199

samstags

- 13.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

Kunstpfade



Kunstpfade – Kunst gemeinsam erleben!

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

Im Jahr 2023 sind u.a. folgende Ziele geplant:

- Kunstmuseum Bonn "Max Ernst und die Natur in Erfindung" in Bonn

Derendorf ■

- Wallraf-Richartz-Museum "Susanna – Bilder einer Frau" in Köln
- arp museum "Tierisch was los! Tiere und ihre Menschen" in Remagen
- Neanderthalmuseum "Pompeji – Pracht und Untergang" in Mettmann
- KOLUMBA "making being here enough" Ort und Subjekt in Köln
- Farina Duftmuseum in Köln

Weitere Informationen und Anmeldung
jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

Eingang Frankenstraße, 40476 Düsseldorf

Kontakt: zentrum plus Derendorf

Tel: 0211 566 851 82

ZentrumPlus.Derendorf@drk-duesseldorf.de

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 seniorenspezifischen 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:

Angebote 55 plus

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 knüfen und sich austauschen...

Friedrichstadt ■

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

Unterrath ■

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

Reisholz/Hassels ■

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

Derendorf ■

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

Angebote 55 plus

Weitere Angebote für Senioren in Düsseldorf

Beratung und Service

Das Deutsche Rote Kreuz in Düsseldorf bietet eine Vielzahl von Hilfen und Dienstleistungen für Senioren an. Das vernetzte Angebot bedarfsgerechter Leistungen ist dabei besonders wichtig.

Wohnortnah und übersichtlich finden Seniorinnen und Senioren beim DRK Düsseldorf alle ambulanten und stationären Angebote und Dienste, z. B. Tages- und Kurzzeitpflege, Hausnotrufdienst, physikalische Therapie und Ambulante Gesundheitsförderung, nach dem Motto:

Kurze Wege – schnelle Hilfe –

Alles unter einem Dach

Informationen unter Tel.: 0211. 22 99 20 00

DRK – Demenznetz

Wersten

Kölner Landstr. 169, 40591 Düsseldorf
Tel.: 0211. 22 99 11 42
E-Mail: Annette.trimborn@drk-duesseldorf.de

DRK – Tagespflege

Wersten

Kölner Landstr. 169, 40591 Düsseldorf
Tel.: 0211. 22 99 15 42
Email: tagespflege.wersten@drk-duesseldorf.de

Grafental

Grafenberger Allee 302, 40237 Düsseldorf
Tel.: 0211. 22 99 30 41

Hausnotruf

E-Mail: magda.hahn@DRK-duesseldorf.de
Tel.: 0211. 22 99-25 00

Hausnotruf Düsseldorf. Hilfe auf Knopfdruck.



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

drkhausnotruf.nrw

Deutsches
Rotes
Kreuz
DRK-Rettungs- und
Einsatzdienste
Düsseldorf gGmbH

Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund

DRK Spiel- und Kontaktgruppen in Flüchtlingsunterkünften

Familien mit Fluchtgeschichte werden durch diese Angebote an die Arbeit der Bildungseinrichtungen herangeführt. Mehrsprachige MitarbeiterInnen erleichtern die Verständigung und den Einstieg in die deutsche Sprache.

Durch das gemeinsame Spiel und den Austausch mit anderen Familien werden neue Kontakte geknüpft, Isolierung vorgebeugt und der Zusammenhalt der Familien mit- und untereinander gestärkt. Diese Aspekte legen den Grundstein für Integration. Durch die Kooperation von Familienbildung, Flüchtlingsarbeit und Integrationsagentur werden langjährige fachspezifische Erfahrungen zusammengeführt und umgesetzt. Anmeldung: Tel. 0211. 22 99 21 66

Angebote der Flüchtlingsberatung Tel.: 0211. 22 99 58 57

Angebote in Kooperation mit der Integrationsagentur

- Erziehung und Bildung in Deutschland
- Gesundheit
- Spielgruppen
- Elter-Kind-Angebot
- Informationsveranstaltungen für Eltern

Information und Anmeldung:
Tel.: 0211. 22 99 58 55

Migrationsberatung:
Tel.: 0211. 22 99 58 54

DRK-Kindertagesstätten

Informationen unter: drk-duesseldorf.de
Stichwort: Kita

Ihre Meinung ist uns wichtig!

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

DRK-Treffpunkt von Selbsthilfegruppen

In verschiedenen Stadtteilen treffen sich Selbsthilfegruppen in unseren Einrichtungen

- Anonyme Alkoholiker
- Anonyme Arbeitssüchtige
- Angst und Paniker
- AGUS Angehörige um Suizid
- FHG Emotions Anonymous
- Tabu Suizid

Nähere Informationen erhalten Sie 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

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 AVP 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 Flinger Richtweg	Flinger Richtweg 62, 40235 Düsseldorf Tel.: 8928911
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 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 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.

DozentInnen gesucht...

Zur Ergänzung und Erweiterung unseres Angebotes
suchen wir:

**ErzieherInnen
SozialpädagogInnen
Sport- und GymnastiklehrerInnen
SchwimmlehrerInnen
ÜbungsleiterInnen**
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.fbww@DRK-duesseldorf.de